

Hypnotherapie in der kinder- und jugendärztlichen Praxis

Ein Verfahren bei psychischen Störungen schnell zu helfen

Rüdiger Mende

In die kinder- und jugendärztliche Sprechstunde kommen nicht selten Patienten mit Beschwerden, die psychosomatisch zu deuten sind. Oder die jugendlichen Patienten haben definierte Störungen wie Prüfungsangst, soziale Ängste, Schlafstörungen etc. Meist wünschen die Eltern mehr oder weniger direkt eine medikamentöse Intervention. Dies erfolgt nicht zuletzt deswegen, um selbst wieder zur Ruhe zu kommen, nachdem sie gemeinsam mit ihrem Kind unter großem Leidensdruck stehen.

Als Pädiater will man eigentlich auf sedierende Medikamente verzichten. Denn das ist weder eine kausale Therapie, noch ist eine zeitliche Begrenzung der Behandlung planbar. Es ist selbstverständlich, dass eine besonders sorgfältige Fremd- und Eigenanamnese erhoben werden muss. Diese sollte strukturiert erfolgen. Bei der Exploration des Jugendlichen ist nicht nur der Inhalt der Äußerungen, sondern auch die Wortwahl mit ihren semantischen Feinheiten, vermutliche Weglassungen (Tilgungen) und Verallgemeinerungen (Generalisierungen) zu analysieren. Die „Metasprache“ ist zunächst wichtiger als der Inhalt. Ebenfalls besonders bedeutsam ist die nonverbale Kommunikation, also der Tonfall, die Mimik und Körperhaltung des Patienten.

Methoden

In meiner Praxis fiel mir immer wieder auf, dass man besonders gut an die Probleme des Jugendlichen herankam, wenn man sich auf die richtige Weise neben ihn setzte, ihm richtig zuhörte und schlicht Empathie spüren ließ (pacing). Meine wichtigste Frage war stets, was denn anders bzw. verändert werden sollte. Unmittelbar nach dieser ersten und wegen der Spontaneität aufschlussreichen Exploration bot ich immer eine Unterweisung in Entspannungstechniken an, z.B. autogenes Training (a.T.), sofern keine Kontraindikationen bestanden. Da ein Kind oder ein Jugendlicher mit diesem Begriff nichts anfangen kann, folgte meinem Angebot eine ganz praktische Erklärung.

„Also das geht einfach so: Du setzt dich ganz bequem auf einen Stuhl oder Sessel – stellst beide Beine mit den Füßen auf den Boden – legst jeden Arm locker auf den Oberschenkel – so ist es gut – und stellst dir einen angenehmen Ort vor – wo du vielleicht schon einmal warst – und den du in ganz angenehmer Erinnerung hast – und genießt die schönen Gefühle dabei.“

Will man dies dem vielleicht skeptischen Jugendlichen überzeugend erklären, muss man sich natürlich selbst entspannt hinsetzen und durch seine Haltung „den Patienten annehmen“. Die Stimme muss etwas tiefer, langsamer, monotoner und angenehm klingen. Man nennt dies Kongruenz von Worten und Haltung. Außer-

dem sollte nicht unbedingt die Helferin eintreten oder das Telefon schrillen.

„Wenn du angenehme Gefühle hast, spürst du die beginnende Entspannung in deinen Armen und Beinen – so ist es gut – mit jedem Atemzug werden Arme und Beine etwas schwerer und schwerer – ein und aus – ein und aus – schwerer und schwerer – dieses wohlige Gefühl der Schwere und Entspannung kannst du besser genießen, wenn deine Augen geschlossen bleiben ...“ (meist sind sie schon alleine zugefallen, spätestens jetzt werden sie geschlossen) „...Während die angenehme Schwere von Armen und Beinen sich ausbreitet – spürst du früher oder später eine wohlige Wärme – irgendwo im Körper beginnt sie – das führt zu“