

# KINDERHYPNOSE

Eine Reise in die Welt der Fantasie



Beim Hypnotisieren von Kindern ist die Wahl leicht verständlicher Worte sehr wichtig.

Weißt du eigentlich, was Hypnose ist? Hypnose ist ein ähnlicher Zustand wie der Schlaf. Du bist ganz ruhig, dein Körper ist entspannt, deine Augen sind geschlossen. Du nimmst die Dinge um dich herum nicht mehr so klar wahr, aber du hörst dabei immer meine Stimme. Es kann sein, dass du dich danach nicht mehr an alle meine Worte erinnern kannst, aber das macht nichts...

Hypnose ist eine bewährte Methode in Medizin und Psychologie, die auch bei Kindern sehr erfolgreich zum Einsatz kommt. Die Kinder werden von einem speziell in Kinderhypnose ausgebildeten Hypnotiseur in einen Zustand tiefer Entspannung oder Trance versetzt.

## Kindgerechte Vorgehensweise

Bei der Kinderhypnose kommen dieselben Methoden und Verfahren zur Anwendung, die auch bei Erwachsenen eingesetzt werden, jedoch ist dabei eine kindgerechte Vorgehensweise des Hypnotiseurs Voraussetzung für eine gelungene und wirksame Hypnose. Kinder sind ganz besonders empfindsame Menschen und daher muss bei ihnen mit größter Achtsamkeit und sehr viel Einfühlungsvermögen vorgegangen werden. Sie sprechen sehr gut auf kindgerechte, ihrem Entwicklungsstand entsprechende und bildhaft vermittelte Suggestionen an, und es fällt ihnen leichter als Erwachsenen, Fantasiegeschichten, Märchen und Mythen zu folgen und sich auf die darin enthaltene Symbolik einzulassen und sie zu verstehen, wenn auch dieses Verstehen auf einer unbewussten Ebene stattfindet. Suggestionen sind Anregungen, Empfehlungen und Vorschläge, die dem Kind vom Hypnotiseur angeboten werden und meist ungefiltert in sein Unterbewusstsein dringen. Das Ziel dieser Suggestionen in der Kinderhypnose ist nicht das

Kind zu manipulieren und es nach den Wünschen der Erwachsenen »umzugestalten«, sondern die Bereitschaft und Motivation des Kindes zu fördern seine Probleme selbst zu lösen und sich wohler zu fühlen.

Bei Kindern liegen Fantasie und Realität sehr nahe beieinander. Die Grenze zwischen Trance und Nichttrance ist bei ihnen im Unterschied zum Erwachsenen verwischt. Sie können von einer Sekunde auf die andere den Trancezustand verlassen und in den Wachzustand zurückkehren.

Kleinkinder bis zum Alter von drei Jahren befinden sich in einem dauerhaft hypnotischen Zustand, wodurch sie in diesem kurzen Zeitabschnitt mühelos sehr viel Neues lernen und sich vom hilflosen, alleine nicht überlebensfähigen Baby zum Kleinkind, das sitzen, laufen, sprechen und selbständig essen kann, entwickeln.

Da Kinder tagtäglich mit Trancezuständen in Berührung kommen, sei es beim intensiven Spielen, beim konzentrierten Lernen oder beim gebannten Fernsehen, haben sie im Normalfall keine Scheu vor den Trancezuständen in der Hypnose. Besonders stille, verträumte und in sich gekehrte Kinder lassen sich leichter hypnotisieren, da sie sich öfters in einem hypnotischen Zustand befinden als aufgeweckte, lebendige Kinder, die sich intensiver mit der realen Umwelt auseinandersetzen und dadurch weiter von der Traumwelt entfernt sind. Aber auch die lebendigen Kinder lassen sich mit etwas intensiverer Anstrengung in eine Traumwelt zurückführen, indem man ihre Fantasie anregt und mit Symbolen und Bildern arbeitet.

## Absolutes Vertrauen zum Hypnotiseur

Im Unterschied zur Erwachsenenhypnose ist es bei Kindern unbedingt notwendig vor der eigentlichen Hypnose das absolute Vertrauen des Kindes zu gewinnen. Nur dann wird die Hypnose auch erfolgreich sein. Dazu lässt der Therapeut das Kind zu Beginn der ersten Sitzung frei erzählen, stellt einfühlsame Fragen

und erläutert dem Kind seine Vorgehensweise. Fragen wie: »Weißt du, warum du hier bist?« oder »Willst du etwas ändern?« helfen dem Therapeuten, Kontakt zum Kind herzustellen und sich langsam an das Problem heranzutasten. Eine weitere gute Möglichkeit mit dem Kind in

Kontakt zu treten und sein Problem zu erfassen ist das Malen. Dabei ist darauf zu achten, dass das Kind frei malt und nicht von der Mutter beeinflusst wird. Durch die anschließenden Erklärungen des Kindes zum gemalten Bild erhält der Hypnotiseur eine Fülle an Informationen, die er in der Hypnose verwenden kann.

## Die Sprache des Kindes

Ein weiterer sehr essenzieller Aspekt in der Kinderhypnose ist die Sprache, die dem Alter und dem Geschlecht des Kindes angemessen sein sollte. Der Hypnotiseur sollte ausschließlich in der Sprache des Kindes kommunizieren und Fremdwörter, die das Kind nicht versteht oder die er nicht vorab erklärt hat, vermeiden, da er dadurch den Kontakt zum Unterbewusstsein des Kindes verliert. Auch Verneinungen, also Wörter wie »nicht« und »kein«

## Kleinkinder bis zum Alter von drei Jahren befinden sich in einem dauerhaft hypnotischen Zustand.



Das Einführungsgespräch ist für den Verlauf der Hypnose sehr wichtig, um das nötige Vertrauen herzustellen.

sollten bewusst weggelassen werden, da das kindliche Unterbewusstsein in Bildern denkt und die Verneinungen als solche nicht erkennen kann. Daher würden die Verneinungen nicht den gewünschten Erfolg bringen, sondern eher das Gegenteil bewirken. (Die Formulierung »Hab keine Angst« erzeugt Angst!)

Natürlich fällt es einem Kind viel leichter zu vertrauen und in Trance zu gehen, wenn der Therapeut in einer Art mit ihm umgeht, die seinem Schutzbedürfnis, seiner kindlichen Weltsicht und seinem Sprachverständnis entspricht.

### Die Geschichte

Der körperliche Kontakt zum Kind ist mindestens ebenso wichtig wie der verbale. Durch das Mesmerisieren, ein sanftes Streichen über den Körper in linksdrehenden Kreisen, gelingt es den Kindern schnell zu entspannen und ganz ruhig zu werden. Oft genießen die Kinder diese Behandlung viel mehr als Erwachsene. Der Hypnotiseur leitet danach meist ganz langsam in die Hypnose über, lässt das Kind die Augen schließen und in die Fantasiewelt eintauchen.

Idealerweise hat der Hypnotiseur das Problem des Kindes bereits erkannt und kann nun damit beginnen, dieses Problem bildhaft zu übersetzen, indem er eine passende Geschichte erzählt und unter Umständen ein Wesen kreiert, mit dem sich das Kind identifizieren und mit dessen Hilfe es in weiterer Folge zu einer Lösung gelangen kann. Dabei werden im Kind Energien freigesetzt, die eine Veränderung ermöglichen. In diesem Behandlungsabschnitt sind Fantasie und Flexibilität des Hypnoterapeuten besonders gefragt.

### Anwendungsbereiche der Hypnose

Die Hypnosetherapie bewährt sich bei der Behandlung traumatisierter und hyperaktiver Kinder, im Bereich der Schulpsychologie

sowie bei Angststörungen, Schlafstörungen, Lernstörungen und Konzentrationsschwierigkeiten. Selbst Nägelkauen, Bettnässen und Sprachstörungen lassen sich durch Hypnose beeinflussen. Mittels Hypnose kann die Motivation für Schularbeiten und Hausaufgaben ganz wunderbar gesteigert und mittelfristig die schulische Leistung des Kindes verbessert werden.

Bei so genannten ADS/ADHS-Kindern (Aufmerksamkeit-Defizit-Hyperaktivitätsstörung) erzielt man die besten Resultate durch eine Kombination der Craniosacralen Therapie und der Hypnose. Die Craniosacral-Therapie ist ein hilfreiches Instrumentarium um langsam in die Hypnose überzuleiten. Die leichten körperlichen Berührungen werden von den Kindern als angenehm empfunden und sind bestens geeignet, langsam aber stetig Suggestion einfließen zu lassen und die Kinder sanft in die Welt der Fantasie zu führen. In der Welt der Fantasie und durch ihre heilsamen Geschichten kann sich sodann unter der geschulten Führung des Kinderhypnotiseurs die Heilung des Kindes auf eine beinahe wundersame und nicht immer vorhersehbare Weise vollziehen.

Das Wissen um den feinfühligsten und unterstützenden Umgang mit Kindern vermittelt das Therapie- und Ausbildungszentrum Arnstorf in Deutschland im Rahmen eines speziellen Hypnose-Therapieseminars jenen bereits ausgebildeten Hypnotisuren, die sich auf die faszinierende Welt des Kindes einlassen und Kindern bei der Lösung ihrer Probleme effizient unterstützen möchten.

 Sara Sasko

### Tipp zum Thema

Die Hypnoseausbildung  
[www.hypnoseakademie.de](http://www.hypnoseakademie.de)