



Interview

Dr. med. Ines Baruffol,
Kinderärztin und
medizinische Hypnose-
therapeutin, Praxis
Nautilus in Thalwil

Hypnosetherapie:

{ Wenn Kinder lernen, sich selber zu heilen }

*Die Kinderärztin
Ines Baruffol erklärt,
was medizinische
Hypnosetherapie ist
und weshalb gerade
Kinder gut darauf
ansprechen.*

Was versteht man unter medizinischer Hypnosetherapie?

Bei dieser Methode handelt es sich um ein mentales Selbstheilungstraining, das nichts mit der spektakulär anmutenden Bühnenhypnose zu tun hat. Elemente der Hypnosetherapie werden seit Urzeiten in vielen Kulturen der Welt angewendet. Eine Hauptstrategie der Hypnose besteht darin, den Fokus vom Problem weg zur Lösung hin zu lenken. Eltern tun dies zum Beispiel, wenn sie ihr Baby zur Beruhigung wiegen oder es dort küssen, wo es sich bei einem Sturz wehgetan hat.

Im letzten Jahrhundert fand die Hypnosetherapie ihren Platz in der Medizin, seither hat sie sich wesentlich weiterentwickelt. Heute werden Aspekte der Hypnose mit Erfolg auch gezielt von Sportlern oder Managern genutzt.

Auf welcher Erkenntnis basiert die Behandlung?

Die Hypnosetherapie geht davon aus, dass Ängste, Schmerzen oder andere Probleme zwar da sind, der Mensch aber fähig ist, die Kontrolle darüber zu erlangen. Gerne gebe ich Ihnen ein Beispiel aus meiner Praxis: Ein Kind litt über Jahre immer wieder an Übelkeit und Erbrechen, am sogenannten zyklischen Erbrechen. Alle zwei bis drei Monate musste es jeweils nachts während Stunden scheinbar grundlos erbrechen. Sowohl für das Kind als auch für seine Eltern war die Situation sehr belastend. Sie machten sich grosse Sorgen. Die bisherigen Therapien nach schulmedizinischen Ansätzen waren erfolglos verlaufen. Durch die Hypnosetherapie lernte das Kind, seinen Körper, vor allem den Magen und die Speiseröhre, so



zu kontrollieren, dass es sich bereits beim Auftreten erster Übelkeitssymptome selbst regulieren konnte und sich bald wieder wohler fühlte.

Wo kann die medizinische Hypnose helfen? Wo sind ihre Grenzen?

Diese Therapieform hat ein breites Anwendungsgebiet und ist hilfreich bei immer wiederkehrenden Schmerzzuständen wie chronischem Kopfweg oder Migräne, Bauchschmerzen, aber auch bei Ängsten wie Angst vor der Dunkelheit oder schlechten Träumen, Angst vor dem Schulweg, Prüfungsängsten oder Flugangst. Zudem kann sie bei vielen chronischen

Krankheiten zur Linderung der Symptome beitragen und dadurch den Familienalltag erleichtern.

Damit ein Kind auf die Therapie anspricht, muss es das Problem als störend empfinden und motiviert sein, selber etwas dagegen zu unternehmen. Die Behandlung wirkt deshalb nicht bei allen Patienten und ist auch kein Ersatz für eine allenfalls notwendige Psycho- oder Familientherapie.

Wie funktioniert die Behandlung?

Die medizinische Hypnose nutzt Tranceerlebnisse therapeutisch. Solche Tranceepisoden erleben Kinder natürlicherweise tagtäglich, beispielsweise wenn sie ins Spiel ver- →

Wenn ein Kind sein Problem zeichnen kann, hilft ihm dies, sich davon zu distanzieren.

**{Info}****zu Anwendungsbereichen**

Die medizinische Hypnose-therapie kann Kindern und Jugendlichen helfen, die zum Beispiel an den folgenden Problemen leiden:

- ✦ **Chronische Schmerzen:** Spannungskopfschmerz, Migräne, Bauchschmerzen, zyklisches Erbrechen
- ✦ **Ängste:** Angst vor dem Kindergarten- oder Schulweg, Angst vor der Dunkelheit, Flugangst, Prüfungsängste
- ✦ **Schlafstörungen:** Einschlafprobleme, schlechte Träume, Pavor nocturnus, Schlafwandeln, Bettnässen
- ✦ **Verhaltensauffälligkeiten:** Essstörungen, unangenehme Gewohnheiten, Tics
- ✦ Bei diversen **chronischen Erkrankungen** kann die medizinische Hypnose-therapie zur Symptomlinderung beitragen.

sunken sind oder gebannt eine Geschichte hören oder einen Film anschauen.

Das absichtliche Herbeiführen von Tranceerlebnissen in der Therapie ermöglicht dem Kind den Zugang zu einem veränderten Bewusstseinszustand. Als Therapeutin begleite ich das Kind dabei und entwickle mit ihm zusammen kindgerechte, massgeschneiderte Lösungsstrategien und verstärke diese durch positive Suggestionen. Das Säen von Lösungsideen, die sich an den Ressourcen des jeweiligen Patienten und dessen Entwicklungsstand orientieren, ist ein zentrales therapeutisches Element der Hypnosebehandlung.

Weshalb wirkt die Behandlung bei Kindern so gut?

Weil die Therapie dem natürlichen Verhalten von Kindern entspricht. Sie können sich von Natur aus gut auf etwas fokussieren. In der Regel sind Kinder mit viel Freude dabei, entwickeln kreative und auch für mich als Therapeutin oft überraschende Lösungsansätze. Zudem fördert die Therapie ihre Weiterentwicklung und ihr Selbstvertrauen oft auch in anderen Bereichen.

Wie läuft eine Sitzung konkret ab?

Zuerst lasse ich mir vom Kind und seinen Eltern das Problem schildern, erkundige mich nach den Stärken und Vorlieben des Kindes und mache mir ein Bild von seinem Entwicklungsstand. Ich bespreche mit dem Kind seine Wünsche und Ziele und erfrage die bisher gemachten Erfahrungen, seine Kompetenzen und Ressourcen. Je nach Entwicklungsstand und Vorlieben

des Kindes begleite ich es danach auf eine Traumreise. Es darf sich hinsetzen oder hinlegen, wenn es will die Augen schliessen und sich dabei mit all seinen Sinnen auf etwas Schönes konzentrieren. Dadurch ist bereits ein natürlicher Trancezustand erreicht, der sich therapeutisch nutzen lässt. Während der Therapie ist das Kind in jeder Phase bei vollem Bewusstsein und bewahrt die Selbstkontrolle. In diesem Zustand entwickle ich zusammen mit dem Kind Lösungansätze, wobei ich mich wenn immer möglich von seinen meist handlungsorientierten Ideen leiten lasse. So schlüpft das Kind in die Rolle des Selbsthypnotiseurs und lernt auf spielerische Art und Weise,

selbstregulatorisch auf seine Befindlichkeit Einfluss zu nehmen. Kinder finden oft sehr eindrückliche Lösungen für ihre Probleme. Ich erinnere mich an einen Jungen, der sein Problem in einen Abfallsack verpackte, diesen dann schrumpfen liess und damit Fussball spielte.

Je nach Entwicklungsstand und Bedürfnis des Kindes kann es angebracht sein, beim Erzählen einer therapeutischen Geschichte massgeschneiderte Lösungsvorschläge einfließen zu lassen.

Oft hilft es dem Kind auch schon, wenn es sein Problem zeichnen, es also im wörtlichen Sinn auf den Tisch legen und dann allenfalls gestalterische Veränderungen vornehmen kann. Dieser Prozess trägt dazu bei, dass es sich von seinen Schwierigkeiten distanziert.

Gerade in dieser Vielzahl der therapeutischen Möglichkeiten liegen die Herausforderung dieser Therapieform und gleichzeitig auch ihre

Faszination. Als Kinderärztin empfinde ich es als sehr bereichernd, auf diese Weise mit meinen Patienten zu arbeiten.

Inwiefern profitiert das Kind von der Behandlung?

Das Kind lernt, dass es seinen Schwierigkeiten nicht einfach machtlos ausgeliefert ist, sondern selbstwirksam etwas dagegen tun kann, so dass es zum Beispiel nicht mehr erbrechen muss oder besser einschlafen kann. Bedrohliche Situationen werden so selbstregulatorisch in positive Erlebnisse überführt, was das Selbstvertrauen des Kindes stärkt und seine Entwicklung nachhaltig fördert.

Was sind die Vorteile der Hypnose-therapie?

Bei den meisten Schwierigkeiten reichen eine bis drei Sitzungen aus, um Lösungsprozesse ins Rollen zu bringen. Diese nebenwirkungsarme Therapieform ist also meist mit einem geringen Zeitaufwand verbunden und daher kostengünstig.

Was würden Sie Eltern raten, die sich für die Behandlung interessieren?

Die medizinische Hypnose-therapie ist eine sehr effektive Heilmethode. Sie gehört in die Hände von gut ausgebildeten und ethisch verantwortungsvoll arbeitenden Therapeutinnen und Therapeuten. ☺

Hilfe in Ihrer Nähe

Hypnose-therapeutinnen und -therapeuten finden Sie auf den Websites der Schweizerischen Ärztegesellschaft für Hypnose (www.smsch.ch) und der Gesellschaft für klinische Hypnose Schweiz (www.hypnos.ch). Auch viele Kinderärztinnen und Kinderärzte verfügen heute über eine entsprechende Zusatzausbildung.