

Siegfried Mrochen

MENTALE BLASEN- KONTROLLE



Entspannt einschlafen,
trocken aufwachen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Hypnos Verlag GmbH
Sophienstraße 4 B
70180 Stuttgart
www.hypnos.de

ISBN 978-3-933569-17-2

► Best.-Nr. CD 3004

2. Auflage 2015

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat, Satz, Koordination: Jörg Exner (www.vbje.de)

Gestaltung: Gitta Merkle (www.kunststueck.info)

Herstellung: digiCon AG, Kornwestheim

Titelfoto: © Deyan Georgiev – Fotolia.com

Über diese CD

Einem Berechnungsschlüssel der Weltgesundheitsorganisation zufolge gibt es in Deutschland ca. 4 Millionen junge Menschen zwischen 6 und 21 Jahren, die ständig oder gelegentlich nachts einnässen. Trotz dieser hohen Zahl haben sich viele Familien schamvoll in dem Bewusstsein isoliert, sie seien weit und breit als Einzige betroffen.

Ihnen will diese CD zur Blasenkontrolle Hilfe leisten. Ziel ist es, Kinder ab 6 Jahren zur Selbstkontrolle und Übernahme von Verantwortung zu motivieren. Das bezieht sich auf die Beherrschung von Körperfunktionen ebenso wie auf die konsequente Mithilfe bei der Beseitigung der Folgen des nächtlichen Einnässens.

Voraussetzungen

Für eine erfolgreiche Anwendung der CD sollten folgende Voraussetzungen gegeben sein:

- Blasen-, Schließmuskel- und Nierenfunktionen des Kindes wurden ärztlich abgeklärt und sind ohne Befund
- Das Kind bzw. der/die Jugendliche ist in der Lage, den Text zu hören und seinen Sinn zu verstehen
- Das Kind hat eine gewisse Motivation, die Kontrolle über seinen Blasen-schließmuskel zu übernehmen und eigene Anstrengungen darauf zu richten
- Eltern (und eventuell Geschwister) sind bereit, das betroffene Kind aus der Rolle des Bettnässers zu entlassen

Anwendungsdauer und -häufigkeit

Nach unseren bisherigen Erfahrungen sollte die CD **etwa drei Wochen lang zwei- bis dreimal täglich** gehört werden, bis sich ein Erfolg einstellt. Kürzere Zeiteinsätze sind immer wieder möglich.

Was kann die CD leisten?

Durch das wiederholte Anhören der CD ist das Kind dazu in der Lage, in einen hypnotischen Zustand zu gehen. Dieser Zustand kann seine Motivation auf einer unbewussten Ebene deutlich steigern. Darüber hinaus werden wichtige Informationen so vermittelt und verknüpft, dass eine gute Chance besteht, das Kompetenzerleben des Kindes im Bereich der Körperfunktionen und der autonomen Muskelkontrolle deutlich zu verbessern.

Selbsthypnosetraining zur Blasenkontrolle

Wichtiger Bestandteil einer Hypnosebehandlung des Bettnässens (Fachbegriff: Enuresis) durch einen Therapeuten ist meist das Anhören einer Tonaufnahme, die individuell für das Kind angefertigt wird. Die vorliegende CD ist so konzipiert, dass sie diese individuelle Aufnahme ersetzen kann. Das Kind wird angeregt, die notwendigen positiven Fantasien in sich zu entwickeln und während seiner inneren Prozedur selber einzufügen.

Ein weiterer Aspekt von Training ist für Kinder normalerweise schnell einsichtig: Jedes Kind versteht, dass man üben muss, um in einer bestimmten Sportart gut zu werden. Das gilt auch für das Training des Schließmuskels.

Nach der Aufforderung, sich bequem hinzusetzen oder hinzulegen, wird das Kind angeregt, mental einen sicheren Ort aufzusuchen und sich in eine angenehme Tätigkeit hineinzusetzen. Innerhalb dieser Fantasie wird sich

das Kind entspannen. Die inneren Bilder, Gefühle und Körperempfindungen werden dann mit dem Vorhaben verbunden, nachts den Schließmuskel zu kontrollieren, bei voller Blase den Schließmuskel geschlossen zu halten oder rechtzeitig aufzuwachen, zur Toilette zu gehen, danach weiterzuschlafen und am nächsten Morgen in jedem Falle in einem warmen, trockenen Bett aufzuwachen.

Über den Einsatz von Hypnose bei Kindern

Die Verwendung von Hypnose in der medizinischen und psychotherapeutischen Behandlung von Kindern wird entwicklungspsychologisch unter anderem damit begründet, dass diese über natürliche altersgemäße Vorstellungskräfte sowie eine hohe Suggestibilität (Beeinflussbarkeit) verfügen. Durch Hypnose entfaltete Prozesse eignen sich gut dazu, Selbstregulationsmechanismen beim Kind anzustoßen und zu fördern.

Kinder können sich in ihren Einstellungen, ihrem Erleben und ihrem Verhalten selber nachhaltig positiv beeinflussen, wenn sie über entsprechende innere Vorstellungen eines sicheren Ortes und einer kompetent durchgeführten Aktivität in einen mentalen Zustand kommen, der mit Geborgenheit und Kompetenz (Können) verknüpft ist. Dies wurde wissenschaftlich vielfach bestätigt. Wird graduell ein innerer Zustand von Geborgenheit und Kompetenz erreicht, kann er mit einer Zielvorstellung verbunden werden. In unserem Falle ist es der Wunsch des Kindes zu lernen, morgens in einem warmen, trockenen Bett aufzuwachen, d. h., Tag und Nacht Kontrolle über die eigenen Schließmuskelfunktionen auszuüben. Der hypnotische Zustand an sich ist kein Selbstzweck; er dient vielmehr dazu, die angenehmen Empfindungen, die kraftvollen Erfahrungen und positiven Zielsetzungen des Kindes zu sichern, zu vertiefen und

fest miteinander zu verbinden. Hypnose bei Kindern sollte immer einmünden in die souveräne Fähigkeit des Kindes, sich selbst positiv zu beeinflussen, also konstruktive Selbsthypnosekompetenz einzuüben. Diese wird ihm auch in anderen Lebensbereichen helfen, selbstsicherer und autonomer zu sein.

Moderne Behandlungsmethoden des nächtlichen Einnässens

Das der CD zugrunde liegende Konzept findet sich in modernen Ansätzen zur Behandlung des Bettnässens von Kindern wieder. Es beinhaltet Elemente der Verhaltenstherapie, der Hypnose bzw. Selbsthypnose und des Kliententrainings. Wichtig ist eine positive und optimistische Haltung der Familienmitglieder bzw. Bezugspersonen zum (erneuten) Anlauf des Kindes, seine Körperfunktionen mental zu kontrollieren.

Mit einer kinderärztlichen, urologischen bzw. kinderneurologischen Untersuchung werden körperliche und neurologische Ursachen des Bettnässens ausgeschlossen. Erfahrungsgemäß ist der tatsächliche Prozentsatz solcher Ursachen relativ niedrig, eine entsprechende Ausschlussdiagnose jedoch notwendig.

Motivation

Grundlage einer ärztlichen bzw. kinderpsychologischen Behandlung psychischer Hintergründe des nächtlichen Einnässens ist die Eigenmotivation des Kindes. Ist der Wunsch nach autonomer Blasenkontrolle beim Kind nicht vorhanden, muss unbedingt daran gearbeitet werden. Der behandelnde Therapeut könnte z.B. das Kind fragen, was ein »Siebener« (ein siebenjähriges Kind) alles kann, um daraus eine auf dieses Kind bezogene Liste seiner Fertigkeiten und Fähigkeiten aufzustellen, diese ausführlich zu besprechen und motivie-

rend in die Arbeit einzubeziehen. Günstig sind zirkuläre Fragen wie: »Wer würde sich an erster Stelle darüber freuen, wenn du gelernt haben wirst, morgens in einem warmen, trockenen Bett aufzuwachen, wer an zweiter und wer an dritter Stelle?« Sehr gute Erfahrungen liegen mit Skalierungen vor, zu denen das Kind angeregt wird. Zwei Aspekte als Beispiel: Das Kind wird aufgefordert, sich eine Skala zwischen 0 und 10 vorzustellen – 0 bedeutet: »Ich habe überhaupt kein Interesse zu lernen, morgens in einem warmen, trockenen Bett aufzuwachen«, und 10 heißt: »Das ist mein allergrößter Wunsch von der ganzen Welt«. Dann wird es gefragt, wo es jetzt gerade auf seiner Skala ist. Bei Kindern, die noch nicht sicher die Zahlen bis 10 beherrschen, können Sticker mit Smiley's, Sternen oder Blumen die innere Vorstellung darüber anregen, wo sie mit ihrem Wunsch stehen. Zusätzlich zum Wunsch sollte mit dem Kind auch eine Skala über die Resignation bzw. die Hoffnung, es »noch zu schaffen«, besprochen werden. Dies empfiehlt sich insbesondere bei Kindern, die bereits mehrere fehlgeschlagene Therapieversuche hinter sich haben. Die züversichtliche Haltung von Eltern und Geschwistern spielt erfahrungsgemäß eine entscheidende Rolle beim Erfolg des Kindes, seinen Schließmuskel zu kontrollieren.

Information

Das Kind bekommt eine umfassende und sachlich altersangemessene Information über die körperlichen Vorgänge beim Trinken. Das Wissen der betroffenen Kinder über diese Vorgänge wird oft überschätzt. Es ist sinnvoll, dem Kind – unterstützt durch eine Schemazeichnung – diesen Ablauf pädagogisch zu vermitteln. Folgende Fakten sollte das betroffene Kind über sich lernen: Die Flüssigkeit wird durch den Mund aufgenommen, läuft durch die Speise-

röhre in den Magen. Danach gelangt die Flüssigkeit in den Dünndarm; der größte Teil der Flüssigkeitsmenge wird durch die Dünndarmwände in das Blut hineingefiltert. Das Blut transportiert die Flüssigkeit durch die Gefäße in die Nieren. In den Nieren wird das Blut mit der Flüssigkeit gereinigt. Was der Körper braucht, wird weitergeleitet, was überflüssig ist, fließt durch die Harnleiter in die Blase. In der Innenwand der Blase sind winzige Nervenpunkte (Ausdehnungsrezeptoren), die normalerweise genau spüren, wie die Blase sich füllt und ausdehnt. Diese Nervenpunkte sind über empfindliche Leitungen mit dem Gehirn verbunden und melden an das Gehirn: Aufpassen, die Blase füllt sich! Das Gehirn, das auf seine Weise nie schläft, meldet über eine ebenso empfindliche Leitung an den Schließmuskel (im unteren Teil der Blase) zurück: »Dicht machen, das Tor schließen!«

Es ist wirklich auffällig, dass dieses kognitive »Programm« (Blase füllt sich, Schließmuskel muss dicht halten) ganz häufig nicht in den Köpfen der betroffenen Kinder als Wissensbestand und Impulsgeber für autonomes Verhalten gespeichert ist.

Analogien bilden

Je nach der Verständniskapazität des Kindes werden Analogien gebildet zu Aktivitäten willkürlicher und unwillkürlicher Muskelbeherrschung und -koordination. Die betroffenen Kinder werden ausführlich daran erinnert, dass sie etwa beim Gehen, Rennen, Klettern, Basteln, Schreiben, Inlineskaten, Skifahren, Fußballspielen, Turnen und Atmen bereits alles tun, was sie brauchen, um nachts diesen einen Muskel zu kontrollieren. Es ist auch für ein sechsjähriges Kind schon gut nachvollziehbar, dass es bei solchen Tätigkeiten nicht permanent aufpassen und darüber nachdenken muss, welche Muskeln z. B. während

des Fahrradfahrens in welcher Reihenfolge bewegt werden müssen, um sicher und mit Spaß voranzukommen. Ebenso rasch verstehen Kinder, dass die Koordination von Bewegungsabläufen im Gehirn stattfindet. Hoch plausibel ist die Abfolge: »Dein Gehirn kontrolliert alle deine Muskeln, auch deinen Schließmuskel, und du bestimmst über dein Gehirn.« Die kombinierte Vorstellung von automatisch ablaufenden Prozessen einer Gehirn-Muskel-Koordination und der letztlich souveränen Steuerung durch das Individuum wird im hypnotischen Zustand so tief im Bewusstsein des Kindes verankert, dass eine Verhaltensänderung möglich wird.

Suche nach Ressourcen

Zu den qualitativ hochwertigen Informationen, die im Rahmen einer Hypnosearbeit mit Kindern besonders wichtig sind, gehören die sorgfältig erhobenen Ressourcen der jungen Klienten. Gemeint sind Hinweise auf Interessen, Lieblingstätigkeiten, wie Lesen oder Spielen, und andere Vorlieben, etwa für Musik, sportliche Aktivitäten, Reisen, Essen oder Fernsehen. Es gilt in Erfahrung zu bringen, was das Kind gerne tut, über was es einigermaßen sicher verfügt und was letztlich als Hebel zum Erreichen des Behandlungszieles genutzt werden kann.

Organisation der Selbstständigkeit

Es ist eine alte Erfahrung in der Behandlung von Bettnässen, dass in den betroffenen Familien bestimmte Rituale der Entlastung für das Kind entstehen. Hier wird man im Verlauf der Behandlung auf einer angemessenen Eigenbeteiligung des Kindes bei der Beseitigung der Folgen des nächtlichen Einnässens bestehen. Sechsjährige können das Bett abziehen und in den Wäschekorb

oder die Waschmaschine legen. Beim Beziehen mag ein Mitglied der Familie helfen.

Kalender

Ein sinnvolles Instrument bei der Behandlung altersinadäquaten Verhaltens ist der Kalender, der selbstständig durch das betroffene Kind geführt wird. Es handelt sich um ein – unter Umständen – selbst gefertigtes Blatt mit einer Wochen- (bei jüngeren Kindern) oder Monatseinteilung, auf dem das Kind jeden Tag den Erfolg einträgt. Es wird dringend empfohlen, es nicht mit »trocken« oder »nass« bewenden zu lassen. Mit Sicherheit macht es einen Unterschied, ob das Kind morgens ein paar Tropfen oder eine Überschwemmung vorfindet. Viele Verläufe beim Trockenwerden zeichnen sich dadurch aus, dass die Menge, die ins Bett geht, weniger wird.

Literatur

Kohen, D. P.; Olness, K. N. u. a.: Entspannung und mentales Vorstellungstraining in der pädiatrischen Sprechstunde. *Hypnose und Kognition* 7 (1), April 1990, S. 30–40.

Mrochen, S.: Hypnosetherapie bei der Behandlung kindlicher Verhaltensstörungen – dargestellt am Beispiel Enuresis. In: Mrochen, S.; Holtz, K.-L.; Trenkle, B.: *Die Pupille des Bettnässers – Hypnotherapeutische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen*. 2. Auflage. Heidelberg: Carl-Auer-Verlag, 1997, Seite 117–123.

Allgemeine Anwendungshinweise zu Hypnose-CDs

Bei dieser Hypnose-CD handelt es sich um einen hochwirksamen therapeutischen Tonträger zu medizinischen Zwecken. Er wird nicht nur von Ärzten und Therapeuten eingesetzt, sondern ist auch als Anleitung zur Selbsthypnose, zur Behandlungsvorbereitung oder allgemeinen Entspannung sehr gut geeignet. Am besten wird die CD über Kopfhörer an einem ruhigen und bequemen Platz im Sitzen oder Liegen gehört. Nehmen Sie sich Zeit, stellen Sie das Telefon ab und hängen Sie falls nötig einen Zettel »Bitte nicht stören« an die Tür. So können Sie sich optimal konzentrieren und entspannen.

Bitte hören Sie die CD **nicht während des Autofahrens und bei anderen Tätigkeiten, die Ihre volle Aufmerksamkeit verlangen**. Auch nach dem Hören der CD sollten Sie nicht sofort ein Fahrzeug lenken und an Maschinen arbeiten. Machen Sie zuerst einen kleinen Spaziergang oder einige gymnastische Übungen, bis Sie sich völlig frisch und hellwach fühlen.

Es gibt einige Fälle, in denen Sie Hypnose-CDs nicht anwenden sollten. Achten Sie darauf, dass vor dem Anhören folgende Punkte geklärt sind:

■ **MEDIZINISCHE DIAGNOSE:** Falls Sie unter Schmerzen leiden und keine medizinische Diagnose gestellt wurde, sollten sie vor Anwendung einer Hypnose-CD unbedingt Ihren Arzt konsultieren. Es besteht die Gefahr, dass das natürliche Alarmsignal »Schmerz« durch die Hypnose unterdrückt wird. Als Folge dessen kann eine Erkrankung unerkannt bleiben.

■ **PSYCHIATRISCHE ERKRANKUNGEN:** Besteht der Verdacht auf eine psychiatrische Erkrankung oder liegt eine solche vor, sollte erst nach Befragung des behandelnden Arztes oder Therapeuten eine Hypnose-CD eingesetzt werden.

Häufig gestellte Fragen

Trance, Hypnose, Selbsthypnose: Was ist das überhaupt?

Hypnose ist ein Verfahren zum Erreichen eines veränderten Bewusstseinszustandes, der hypnotischen Trance, die durch vorübergehend geänderte Aufmerksamkeit, tiefe Entspannung und Empfänglichkeit für Suggestionen gekennzeichnet ist. Wird die Trance ohne Fremdhilfe eingeleitet, wird von Selbsthypnose gesprochen. Trance, Hypnose und Selbsthypnose gehören zu den ältesten Heilverfahren der Menschheit.

Kann jeder Mensch in Selbsthypnose gehen?

Eine selbsthypnotische Trance ist nichts Exotisches nur für besonders begabte Menschen, sondern ein natürlicher Zustand der Versunkenheit oder Faszination, den jeder schon häufig erlebt hat – etwa bei längeren Autofahrten oder bei einem spannenden Film im Kino.

Um in Trance gehen zu können, ist lediglich eine gewisse grundsätzliche Bereitschaft erforderlich, die Suggestionen aufzunehmen und umzusetzen, ähnlich wie bei einer angenehmen Massage. Die Aufgabe des Sprechers wiederum ist es, die Suggestionen so zu präsentieren, dass der Zuhörer sich gerne in die Trance hineinsinken lässt. Durch indirekte Hypnosemethoden nach Milton Erickson, wie sie auf unseren CDs angewendet werden, ist dies fast jedem möglich.

Kann ich durch das Anhören der CD gegen meinen Willen »hypnotisiert« werden?

Nein! Unsere Hypnose-CDs helfen Ihnen dabei, einen entspannten Zustand, die hypnotische Trance, zu erreichen und positive Ziele zu visualisieren. Das setzt die Bereitschaft voraus, sich auf die Musik und die Sprache einzulassen. Wenn Sie nicht motiviert und willens dazu sind, wird es nicht funktionieren.

Bin ich beim Hören der Hypnose-CD dem Sprecher willenlos ausgeliefert?

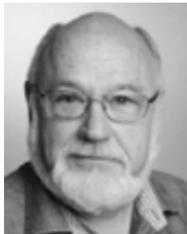
Niemand ist im Zustand hypnotischer Trance willenlos. Die Psyche des Menschen verfügt über natürliche Schutzmechanismen, die sofort aktiv werden, sobald der Hypnotisierte spürt, dass er manipuliert oder in eine Richtung gedrängt werden soll, die ihm fremd ist oder widerstrebt.

Der Zuhörer kann sich nur dann einer Trance wirklich hingeben, wenn die Eigenständigkeit und Kreativität seines Unbewussten respektiert wird. Daher sind alle Suggestionen auf unseren CDs offen und als Einladungen formuliert, so dass jeder sie auf seine Weise und nach seinen Bedürfnissen füllen und umsetzen kann.

Besteht die Gefahr, nicht mehr aus der Hypnose zu erwachen?

Keine Angst! Selbst wenn sich die CD durch einen Defekt endlos wiederholte, würden sie irgendwann von selbst wach werden. Besonders beim Hören vor dem Einschlafen geht der Trancezustand oft in einen natürlichen Schlaf über, aus dem Sie am nächsten Morgen wie gewohnt wieder aufwachen.

Der Autor und Sprecher



PROF. DR. DR. SIEGFRIED MROCHEN

ist Diplom-Pädagoge und Diplom-Psychologe und war bis zu seinem Ruhestand Universitätsprofessor für Handlungsmethoden (Beratung) im Kinder-, Jugend- und Familienhilfekontext am FB 2 (Erziehungswissenschaften und Psychologie) der Universität Siegen.

Heute unterhält der approbierte Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut (Verhaltenstherapie) sowie Psychologische Psychotherapeut eine Privatpraxis für Kurzzeittherapie in Berlin.

Mrochen hat zahlreiche Monografien, Lehrbücher, Sammelbandbeiträge und Zeitschriftenaufsätze zu den Themen Beratung, Psychotherapie und Hypnose veröffentlicht.

Medizinische Hypnose

*Dr. med. Winfried Häuser:
Schmetterlinge im Bauch
Behandlung von Reizmagen und
Reizdarm durch medizinische Hypnose
Audio-CD, Booklet
ISBN 978-3-933569-28-8
▶ Best.-Nr. CD 3007*

*Dagmar Ertle, Anette Fahl:
Blutdrucksenkung mit Hypnose
Selbsthypnosetraining zur
Blutdruckregulierung
Audio-CD, Booklet
ISBN 978-3-933569-22-6
▶ Best.-Nr. CD 3005*

*Albrecht Schmierer:
Gesund werden
Hypnosetraining zur Schmerzkontrolle und
Heilungsunterstützung nach Operationen
Audio-CD, Booklet
ISBN 978-3-933569-37-0
▶ Best.-Nr. CD 3009*

*Winfried Häuser, Susanne Wambach:
Fibromyalgie
Weniger Schmerzen, besser schlafen, mehr
leisten durch Selbsthypnose
Audio-CD, Booklet
ISBN 978-3-933569-48-6
▶ Best.-Nr. CD 3008*

*Dr. Albrecht Schmierer:
Locker lassen lernen
Schmerzfrei durch Hypnosetraining
Audio-CD, Booklet
ISBN 978-3-933569-03-5
▶ Best.-Nr. CD 1004*

*Lars-Eric Uneståhl:
Schlaftraining
Einschlafen und Durchschlafen lernen
mit Selbsthypnose
Audio-CD, Booklet
ISBN 978-3-933569-10-3
▶ Best.-Nr. CD 2004*

*Unser gesamtes Programm finden Sie im
Internet unter www.hypnos.de
Fordern Sie kostenlos unser Gesamtverzeichnis an.*



Trance, Hypnose und Selbsthypnose gehören zu den ältesten Heilverfahren der Menschheit. Ein natürlicher Zustand tiefer Entspannung wird zur Therapie genutzt.

Anwendungshinweise:

Um eine optimale Wirkung zu erreichen, ist ein regelmäßiges Training empfehlenswert. Nach unseren bisherigen Erfahrungen sollte die CD etwa drei Wochen lang zwei- bis dreimal täglich gehört werden.

Bitte beachten Sie auch die Hinweise und Informationen im Booklet.