

Der Zauberhandschuh

Angstfreie Behandlung Tränen und Geschrei gehören bei der Behandlung von Kindern zum Praxisalltag. Nur schon eine sterile Atmosphäre, grelles Licht und medizinische Apparaturen lösen bei vielen Panik aus. Mit kindgerechten Geschichten, einfachen Ablenkungsmanövern und suggestiven Methoden lassen sich Konsultationen angenehmer gestalten – die Sprache spielt dabei eine grosse Rolle.

Andrea Söldi



Die Psychologin zieht einen imaginären Handschuh aus der Hosentasche und zeigt ihn dem ängstlichen Mädchen. Es handle sich um ein wirkungsvolles Mittel, um den Körper zu beschützen, sodass sich das Kind sicher fühlen könne, erklärt sie im Youtube-Film. Dann streift sie der etwa siebenjährigen Jazzy das unsichtbare Kleidungsstück mit langsamen Bewegungen über die linke Hand, streicht behutsam über jeden Finger und spricht dabei ruhig und freundlich auf die Kleine ein.

Mit einem spitzigen Bleistift berührt sie nun beide Handoberflächen und lässt das Mädchen vergleichen, auf welcher Seite es mehr spürt. Der Unterschied ist frappant: Auf der Haut ohne Zauberhandschuh liegt die Empfindung bei zehn, auf der anderen bei zwei. Jazzy ist selbst erstaunt ob der guten Wirkung und lacht. Den Begriff «Schmerz» nimmt die Psychologin nie in den Mund. Anschliessend zieht sie den magischen Handschuh weiter hinauf bis zum Oberarm, wo Impfungen verabreicht werden. Auch dort ist die Empfindung auf der linken Seite danach deutlich tiefer als auf der rechten.

Eigene Ressourcen der Kinder nutzen

Der Zauberhandschuh ist eine der vielfältigen Methoden unter den hypnoanalgetischen Strategien, mit denen sich Ängste bei medizinischen Eingriffen abbauen lassen. «Kinder

haben eine natürliche Trancefähigkeit, die sich gut nutzen lässt», erklärt Dr. med. Camilla Ceppi Cozzio. Die Kinderärztin in Dübendorf befasst sich schon lange mit hypnotischen Verfahren und hat mit drei weiteren Kolleginnen bis vor kurzem beim Berufsverband Kinderärzte Schweiz Kurse zu diesem Thema angeboten, die stets gut besucht waren. Nun braucht das Team eine Verschnaufpause, weshalb derzeit keine neuen Kursdaten ausgeschrieben sind.

Während eines Arztbesuches würden viele Kinder von sich aus Strategien einsetzen, die als spontane Trance gedeutet werden können, beobachtet Ceppi. Kleinkinder zum Beispiel erkunden eine Spielrassel intensiv mit dem Mund, etwas ältere Kinder vertiefen sich im Sprechzimmer ins Spiel mit der Kinderküche oder zeichnen während einer Vorsorgeuntersuchung konzentriert. Und noch etwas ältere Kinder gamen auf dem Smartphone. «Durch zielgerichtete Sprache kann man Kinder dabei unterstützen, ihre Ressourcen zu entdecken und zu aktivieren, um so ihre Selbstwirksamkeit anzustossen», erklärt Ceppi. Der erste Schritt dazu sei, derartige spontane Trancezustände zu erkennen. Die erfahrene Ärztin mit Zusatzausbildung in medizinischer Hypnose arbeitet aber auch von sich aus mit kindgerechten Ablenkungsstrategien, Geschichten, Humor und Aktivierung des Atems – zum Beispiel lässt sie ein Kind während einer Blutentnahme ein Windrad blasen.



Der Zauberhandschuh ist eine hypnoanalgetische Strategie, mit der sich Ängste bei medizinischen Eingriffen abbauen lassen.



Mit einem spitzigen Bleistift berührt die Ärztin beide Handoberflächen und lässt das Mädchen vergleichen.

Positive Erfahrungen im frühen Alter

Die Angst vor Nadeln und Spritzen ist weitverbreitet. Wie Studien zeigen, sind 20 bis 30 Prozent der Bevölkerung mehr oder weniger betroffen, je nach Definition sogar mehr als die Hälfte [1]. Bei Menschen mit ausgeprägter Angst bestehe die Gefahr, dass sie Impfungen und Check-ups vernachlässigen – mit entsprechenden gesundheitlichen Folgen, sagt Ceppi. «Es ist deshalb wichtig, Kinder von frühstem Alter an in einem vertrauenssichernden Setting an nötige Untersuchungen und Behandlungen heranzuführen und ihnen positive Erfahrungen zu ermöglichen.»

Im kindermedizinischen Bereich werden hypnotische Methoden seit einigen Jahren vermehrt eingesetzt.

Im kindermedizinischen Bereich werden hypnotische Methoden seit einigen Jahren vermehrt eingesetzt. «Einige Gesundheitsfachpersonen schaffen intuitiv entspannende Trance-Momente, ohne zu realisieren, dass es sich um solche handelt», beobachtet Camilla Ceppi. Sie wünscht sich, dass auch Hausärztinnen und Spezialisten entsprechende Techniken künftig vermehrt zum Vorteil ihrer Patientinnen und Patienten einsetzen. Einfache Interventionen sind auch ohne grundlegende Zusatzausbildung möglich.

Kein Hokuspokus

Beim Begriff Hypnose denkt man gemeinhin an spektakuläre Trancezustände, in denen Menschen dazu gebracht werden, unbewusst Handlungen auszuführen – etwa ein Verbrechen

zu begehen oder wie ein Hund zu bellen. Von derartigen Praktiken distanziert sich die Schweizerische Ärztesellschaft für Hypnose (SMSH) klar. Bei der Hypnose handle es sich um ein uraltes Therapieverfahren, das in den letzten Jahrzehnten neu entdeckt wurde und deren Wirksamkeit mit zahlreichen Studien belegt ist, hält die SMSH auf ihrer Website fest. Damit liessen sich Ängste und Schmerzen reduzieren und somit auch Schmerzmittel einsparen.

Viele spüren den Stich kaum

Eine Pionierin auf diesem Gebiet ist auch die Berner Kinderärztin Sabine Zehnder. Sie erzählt den Kindern Geschichten, leitet sie dabei an, sich einen Lieblingsort vorzustellen, an dem sie sich wohlfühlen, oder verwendet ein unsichtbares Zaubertüchlein, das die Injektionsstelle schützt. Dass sie tatsächlich auch selbst zaubern kann, beweist sie ihren kleinen Patientinnen und Patienten anhand eines Tricks mit einem Gummiband um ihre Finger. Dabei erzählt sie die Geschichte vom «Tschingeli», das trotz verschlossener Tür immer wieder entweichen kann. Derartige Ansätze würden ziemlich gut funktionieren, sagt Zehnder. «Viele Kinder sagen, sie hätten den Stich kaum gespürt.»

Bei Kleinkindern setzt sie auch Musikdosen mit sich bewegenden Figuren ein, während sie Grössere mit Spielen auf dem Tablet oder Musik über Kopfhörer ablenkt. In ihre Praxis fliegt zudem häufig der Marienkäfer namens Buzzy (siehe Kasten) herbei, um dem Kind zu helfen. Dieser vibriert und kühlt gleichzeitig. «Die drei Reize Vibration, Kälte und Schmerz werden über den gleichen Nerv übertragen», erklärt Zehnder. «Ist dieser bereits mit zwei Reizen besetzt, hat der Schmerz keinen Platz mehr.» Die Ärztin mit Zusatzausbildung in Hypnose findet es wichtig, die Kinder altersgemäss zu informieren, jedoch nicht mit angstmachenden

Begriffen. «Ich spreche nie von Spritzen und Nadeln», betont sie. Vielmehr sagt sie: «Wir wollen zusammen herausfinden, was du beim Impfen tun kannst, damit es gut geht und du gesund bleibst.»

Fokus auf Stärken statt Defizite

Die Wichtigkeit einer achtsamen Wortwahl ist auch Martina Hug noch stärker bewusst geworden. Die Oberärztin am Universitäts-Kinderspital Zürich war unter den Ersten, die letztes Jahr an der Universität Basel die Weiterbildung «Imaginativ-systemische Interventionen mit Kindern und Jugendlichen» absolviert hat (siehe Kasten). Gängige Redewendungen wie «du musst keine Angst haben» oder «es tut nicht weh» vermeidet sie im klinischen Alltag mittlerweile noch bewusster. Auch in Elterngesprächen in der Entwicklungspädiatrie versucht sie, den Sorgen und Ängsten einfühlsam zu begegnen.

Medizinische Eingriffe in Fantasiereisen zu verwandeln, hilft Kindern und Eltern, sich zu entspannen.

«Eine Diagnose zu stellen ist ein erster Schritt», betont Hug. Danach sollten die Eltern gut darüber informiert werden, was der Befund für das Kind und sein Umfeld bedeuten könnte. Es gelte, Perspektiven und mögliche Entwicklungen aufzuzeigen. «Es ist wesentlich, die Eltern zu stärken und oft auch, sie darin zu bestätigen, dass sie ihr Kind bereits sehr gut unterstützen», erklärt Hug. Gemäss ihren Erfahrungen droht bei den Abklärungen jedoch oft, vergessen zu gehen, in welchen Situationen sich Defizite und Störungen gar nicht so stark bemerkbar machen. Für das Umfeld sei es entlastend, wenn der Fokus vermehrt auf Stärken der Kinder und Familien liegt.

Traumdoktoren im Spital

Die Themen Empathie, berufliche Kommunikation und Umgang mit Ängsten seien auch im Weiter- und Fortbildungsprogramm Kinder- und Jugendmedizin präsent, sagt Claudia Baeriswyl, Generalsekretärin der Fachgesellschaft pädiatrie schweiz. Im Juni ist die Organisation zudem eine offizielle Partnerschaft mit der Stiftung Theodora eingegangen. Diese bildet Künstlerinnen und Künstler

zu sogenannten Traumdoktoren aus, die Kinder im Spital besuchen und ihnen leichte Momente verschaffen. Auf den Notfallstationen lenken sie Kinder und Eltern mit spielerischen Einlagen während der Wartezeit ab. Damit können sie Ängste lindern und manche der kleinen Patientinnen und Patienten vergessen für einen Moment sogar ihren Schmerz. Auch vor und nach Operationen kommen die fantasievoll gekleideten und geschminkten Helfenden zum Einsatz. Indem sie die

Diese Hilfsmittel erleichtern den Praxisalltag

- Auf der Website von Kinderärzte Schweiz können Materialien bestellt werden, die den Umgang mit ängstlichen Kindern in der Praxis erleichtern – etwa Poster, die spielerische Strategien fürs Impfen vermitteln oder ein Impfkoffer mit Ablenkungsspielzeugen wie etwa Karten mit Wimmelbildern oder dem vibrierenden Käfer namens Buzzy mit eiskalten Flügeln. Diese Mittel können auch ohne Ausbildung in medizinischer Hypnose angewendet werden. www.kinderaerzteschweiz.ch/Fuer-Mitglieder/Impfplakate---Impfkoffer
- Kinderbuch von Dr. med. Sabine Zehnder und Dr. med. Lea Abenheim: «Alles okay?! Was ich bei der Kinderärztin erleben kann» erhältlich bei Creathera, Bern. Zur Vorbereitung von Kindern auf medizinische Interventionen.
- Die Geschichten von Tara und Pips, geschrieben von Sara Taubmann, unterstützt von Kinderärzte Schweiz, dem Kinderspital Zürich und weiteren Organisationen. Sie eignen sich für die Vorbereitung auf medizinische Interventionen und stärken Kinder in schwierigen Alltagssituationen. Es gibt Bücher und eine App mit Podcasts. tarapips-empowerment.com/

Weiterbildungen:

- Plätze für das CAS «Imaginativ-systemische Interventionen mit Kindern und Jugendlichen» an der Universität Basel sind ab 2026 wieder verfügbar (20 Kurstage verteilt auf 2 Jahre plus 40 Einheiten Supervision). wb-kjp.unibas.ch/studiengaenge/cas-isi/
- Die Schweizerische Ärztesgesellschaft für Hypnose (www.smsch.ch) bietet Grundausbildungen für Ärzte und Zahnärzte an. Plätze sind 2025 wieder verfügbar.
- Eintägiger Workshop am Inselspital: Hypnotische Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen im Spital, 20.8.2024. kindernotfallzentrum.insel.ch/de/lehre-und-forschung/aus-und-weiterbildung-simulation/hypnotische-kommunikation

Eingriffe in Fantasiereisen verwandeln, helfen sie Kindern und Eltern, sich zu entspannen.

Im Youtube-Film streift die Psychologin nun den Zauberhandschuh wieder weg von Jazzy's linkem Arm. Und sofort spürt das Mädchen die Berührung an beiden Armen wieder gleich stark. Die Psychologin faltet den imaginären Handschuh vorsichtig zusammen und drückt ihn Jazzy in die Hand. Sie dürfe ihn mit nach Hause nehmen, sagt sie. «Wann immer du ihn brauchst, steht er dir zur Verfügung. Er ist dein.»



Literatur

Vollständige Literaturliste unter www.saez.ch oder via QR-Code

