

Hypnose: Enuresis (nach Kohen)

Einleitung:

Und jetzt, wo du weißt, wie dein Körper funktioniert – und vielleicht hast du es ohnehin schon gewusst – und du auch darüber nachgedacht hast, mit mir, freut es mich, dir zu zeigen, wie du deine inneren Denkprozesse und Tagträume, deine Fantasie, dazu benutzen kannst, um dein Gehirn und deine Blase wieder bei zu bringen, wie sie noch besser miteinander sprechen und kommunizieren können, als sie es jetzt schon tun...

Induktion:

Und nun kannst du einfach deine Augen schließen und du kannst dir vorstellen oder tag träumen, über etwas, dass du machst oder gemacht hast, im Urlaub, das Dir Spaß gemacht oder lustig war – achte gut auf alles was dabei ist – alles darum und dran – was du dir gerade vorstellst – was du dabei sehen kannst, was du dabei hören kannst, wer mit dir dort ist. Achte auf die Gerüche, und ob du etwas schmecken kannst. Und du kannst dir alles so ausdenken, wie du es gern hast – weil du bist der Boss hier – du bist der Meister deiner eigenen Fantasie, genauso, wie du der Boss über deinen eigenen Körper bist.

Und während du einfach in den Tag hinein träumst oder deine Fantasie diese lustige Szene malen lässt oder dir das einfach alles vorstellst – ich weiß ja nicht, sie du es am liebsten machst – Sorge dafür, dass die ganze Sache so richtig lustig und spaßig ist, denn immerhin bis DU der Boss deiner Fantasie. Achte so richtig darauf, was du da siehst in deiner Vorstellung, mit wem du zusammen bist – oder vielleicht bist du allein oder mit Freunden oder mit der Familie. Schau wo du bist, ob du drinnen bist, oder draußen, ob das Wetter warm ist, oder heiß oder kühl oder kalt, ob es regnet oder schneit – und horche auch, lausche: was gibt es da zu hören, dort, wo du gern bist, vielleicht an deinem Lieblingsort. Vielleicht hörst du andere Leute reden, Gespräche oder Musik oder Maschinengeräusche, oder wie der Wind bläst oder der Regen trommelt – aber vielleicht ist es einfach ruhig und du lauscht die Stille und merkst dir, wie es dort riecht, dort wo du in deiner Fantasie bist...

Vertiefung

Wahrscheinlich merkst du auch, dass die Muskeln in deinem Gesicht so richtig locker und entspannt sind, jetzt, und dass du jetzt auch etwas langsamer ein- und ausatmest als vorher. Und das ist richtig so, du machst das hier ganz richtig, und weil du und dein Gehirn die Chefs deines Körpers sind, kannst du dich sogar noch mehr entspannen, noch lockerer und relaxter sein, als du ohnehin schon bist – weil, weißt du, unser Körper, der weiß schon wie das geht – relaxen – und wir relaxen ein bisschen sogar jedes Mal, wenn wir ausatmen. Du kannst merken, wie deine Schultern nach unten gehen, jedes Mal, wenn du ausatmest – ganz richtig – (ausatmen lassen) –

Also, damit du noch mehr entspannen kannst, atme ganz langsam und tief ein und wieder aus, ein- und aus – und wenn du ausatmest, sag' zu dir selbst „Relax“, einfach ganz tief in deinen Gedanken – und pass auf, was passiert, wenn deine Schultern nach unten gehen – und entspanne – lass richtig los und liege locker da, wie eine schlappe Stoffpuppe, ganz locker.

Und dann kannst du tief ein und ausatmen, und dein Bauch ganz weich und locker werden lassen-

Und so: Beine, Füße, Hände etc.

Und du liegst da, ganz relaxt und locker und schlapp, wie eine gekochte Spaghetti ...

Wirkungsteil

Und jetzt, wo dein Körper so richtig entspannt ist, kannst du deine Fantasie oder deinen Tagtraum einfach weiter genießen – oder vielleicht stellst du dir was Neues vor, ich weiß es nicht. Aber, irgendwo anders im Kopf, in einer hinteren Ecke deines Kopfs, in deinem Denkraum, stell dir vor, dass du jetzt in deinem eigenen Zimmer bist und dass du dich gerade zum Schlafengehen vorbereitest

Und wenn du merkst, dass du daran denkst, in irgendeiner Ecke deines Gehirns, dann kannst du einfach mit deinem Kopf nicken... Super...

Und während du daran denkst, kannst du merken, wie du dich bereit machst – du ziehst deine Schuhe und Socken aus, dein Hemd und deine Hose, du ziehst einen Schlafanzug an, oder ein Schlafhemd – und du kannst dann auch daran denken, dass noch bevor du dann ins Bett gehst, gehst du ins Badezimmer oder zur Toilette und du schickst dabei eine Botschaft, eine Nachricht, von deinem Gehirn zu deiner Blase: Um die Schleusen sich öffnen zu lassen – um das Pipi in die Toilette fließen zu lassen – dorthin, wo es hin gehört, und dann werden die Schleusen wieder zugemacht –

und dann gehst du zurück in dein Zimmer und bist nun bereit in dein schönes, warmes, trockenes, bequemes Bett zu steigen.

Du machst diese Denkübung, in deinem Kopf, während du noch im Bett sitzt, bevor du dich richtig hinlegst und einschläfst. Und du erinnerst einfach dein Gehirn und deine Blase daran – denn sie wissen es ja bereits, sie brauchen nur eine Erinnerung – dass heute Nacht, während du schläfst, du richtig gut schlafen wirst, und richtig schön und friedlich träumen wirst – und falls, während du gut schläfst, deine Blase voll wird mit Pipi, dann wird deine Blase ganz natürlich und selbstverständlich eine Nachricht an dein Gehirn schicken, dein aufmerksames, waches und arbeitendes Gehirn, damit das Gehirn Bescheid weiß.

Und dann hat dein Gehirn zwei Möglichkeiten zur Wahl: Entweder dich wach werden zu lassen, aus dem Bett steigen zu lassen, zum Klo gehen zu lassen, und eine Botschaft vom Gehirn zur Blase schicken zu lassen, dass jetzt, auf der Toilette, das Pipi rausgelassen werden kann – im Stehen oder im Sitzen, ich weiß nicht, wie du das machst – hier, wo es hingehört – dann die Schleusen wieder zu zumachen und dann zurück ins schöne, warme, trockene, bequeme Bett gehen zu lassen, **ODER** eine Botschaft, eine Nachricht, zurück an die Blase zu schicken, dass die Schleusen geschlossen bleiben müssen, bis du in der Früh aufwachst – stolz und glücklich – in deinem schönen, warmen, trockenen, bequemen Bett.

Ich weiß nicht welche von diesen beiden Möglichkeiten dein Gehirn und deine Blase wählen werden... vielleicht mal das eine und mal das andere... oder vielleicht das eine und nicht das andere. Auf jeden Fall, bevor du schlafen gehst kannst du sie daran erinnern, dass sie ganz sicher daran denken sollen, miteinander zu reden/kommunizieren heute Nacht – genau so wie sie so vortrefflich während des Tages miteinander sprechen – weil dein Gehirn ist ja der Boss deines Körpers und damit sozusagen der Hauptcomputer. Und wenn du in dieser Art und Weise übst, so wie du es gerade jetzt hier so gut machst, so programmierst Du eigentlich deinen Computer, Dein Gehirn – genau so, wie du dein Gehirn lehrst, so viele andere Sachen zu tun, die du gut machen kannst – wie Musik spielen, Fahrrad fahren, Fußball spielen, Spiele spielen, oder was auch immer es gibt, was du gern und gut tust. Und je mehr du übst oder trainierst, desto besser kannst du es. Und das funktioniert so jede Nacht - egal ob Du einen anstrengenden Tag hattest oder Du Dich über jemanden geärgert hast oder Angst hast oder...oder...am nächsten Tag eine Arbeit in der Schule schreibst...

Nun, bevor wir so langsam für jetzt zum Schluss kommen, nimm dir einen Moment Zeit um darüber nachzudenken und wiederhole die Botschaften zu dir selbst... und dann kannst du mit dem Kopf nicken, um zu zeigen, dass du mit der Wiederholung fertig bist. Super!... Nun, genieße einfach noch deinen Tagtraum, deine Fantasiebilder, für ein paar Minuten noch. Ich weiß nicht, wer am stolzesten

sein wird, wenn du für ein trockenes Bett gesorgt hast - jeden Morgen – aber wahrscheinlich wirst du am stolzesten sein....

Wenn du jeden Tag für 10 oder 15 Minuten übst... zweimal oder dreimal oder vielleicht nur ein Mal, dann mach' es sorgfältig und locker... genauso, wie du es heute gelernt hast. Einfach so: fang einfach an mit deiner Selbstentspannung – mit dem Relaxen, du schließt deine Augen und denkst an etwas schönes, lustiges – so wie du es gerade tust... es ist vielleicht die gleiche Sache wie jetzt oder vielleicht etwas ganz anders – aber du wirst das schon heraus bekommen – denn du bist der Boss deiner eigenen Fantasie... und dann, wenn du dazu bereit bist, kannst du deinen Körper entspannen – entweder vom Kopf bis zu den Füßen, oder von den Zehen aufwärts. Und dann, wenn du soweit bist, denke genau daran, deiner Blase und deinem Gehirn Anleitungen zu geben – Anweisungen darüber, wie du willst, dass sie in der Nacht miteinander reden sollen. Wenn du am Abend übst, dann kannst du einfach danach einschlafen

Abschließend:

Ich finde, du hast das großartig gemacht

Was hast du gemerkt, das dir dabei am besten gefiel?

Wann denkst du, dass du am Besten üben kannst? Für wie lange? (Selbsthypnose)

Plan für Festhalten von trockenen Betten

Evtl. Verstärker

Alternativ: Kontrollpaneel/Schalttafel eines Staudammes, für Schleusentore mit Computersteuerung.
Wenn Tore auf: fließt. Wenn Tore zu: schafft es keine Flüssigkeit durch und die Tore bleiben bis zum Morgen geschlossen. In der Früh: Kontrollen neu einstellen.