

Die ganzheitliche Behandlung von Bruxismus

Von Susann Fiedler

Zusammenfassung

Walter Schulze und ich wurden in den Anwendungskursen des Curriculums immer wieder um eine leicht verständliche, schematische Darstellung der therapeutischen Intervention gebeten und so haben wir ein klar gegliedertes Schema entworfen. Dieses möchten wir

im Folgenden allen therapeutisch arbeitenden Kollegen zur Erleichterung ihrer Arbeit zur Verfügung stellen. Die Erfahrung zeigt, dass dieses Therapieschema zusammen mit dem Photo-Artikel vom Mai 2003 das doch sehr komplexe therapeutische Vorgehen deutlich vereinfacht.

Als eine weitere wichtige Maßnahme für eine schnelle und erfolgreiche hypnotische Intervention hat sich ein Brief bewährt, den „Knirscher“- Patienten zur Vorbereitung zugeschickt bekommen. Der Artikel stellt diesen Brief vor.

In den DGZH-Mitteilungen vom Mai 2003 habe ich angekündigt, dass mein Bestreben sein wird Artikel zum Thema Bruxismus zu schreiben, die einen direkten praxisrelevanten Bezug haben. Dabei wollte ich im Sinne einer ganzheitlichen Behandlung des Patienten besonderen Wert auf eine sinnvolle Verknüpfung von zahnärztlichen und einfachen praxisrelevanten therapeutischen Maßnahmen legen. Das therapeutische Vorgehen wurde dabei in drei Abschnitte unterteilt:

1. Vorbereitende zahnärztliche Maßnahmen vor der hypnotischen Intervention.

(siehe DGZH-Mitteilungen Mai 2004, Seiten 17-30, Titel „Lösungsorientierte Funktionsdiagnostik und Hypnose“)

2. Durchführung der Hypnose.

(siehe DGZH-Mitteilungen Mai 2003, Seiten 20-25, Titel „Ablaufschema eines therapeutischen Vorgehens bei Bruxismus und Myoarthropathie“)

3. Posthypnotische Suggestionen

Um das Thema vollkommen abschließen zu können, möchte ich noch zwei Beiträge nachreichen. Diese sind als eine Erweiterung von Punkt 2 zu verstehen.

Therapieschema für Bruxer

1. Vorbereitende Maßnahmen:

1.1. Die Motivation des Patienten für die Veränderung seines Problems klären.

Hilfreich kann hier die Frage sein „was würde sich in Ihrem Leben ändern, wenn Sie ... nicht mehr hätten?“. Falls kein eindeutiges Motiv erkennbar ist, ist eine erfolgreiche Therapie unwahrscheinlich.

1.2. Kurze chronologische Anamnese:

Seit wann, wo, in welchen Situationen und wie genau tritt das Bruxen auf?

1.3. Klinische und instrumentelle Funktionsdiagnostik.

1.4. Bewegungsvertrag

Dem Patienten klarmachen, dass eine Heilung auch den körperlichen Abbau von Spannung erfordert und die eindeutige Abmachung treffen, dass regelmäßige (abendliche) Bewegung zur Behandlung gehören. Mangelnde Bereitschaft in diesem Punkt, lässt einen Therapieerfolg ebenfalls fraglich erscheinen!

2. Symptombeschreibung und Zieldefinition

2.1. Fokussierung auf das Symptom

„Schließen Sie bitte die Augen und fühlen mal genau hin – wie ist es

dort gerade?“ Hier sollte man darauf achten, dass wirklich kinästhetische Qualitäten der Symptomatik genannt werden! Für das weitere Vorgehen sollten drei Beschreibungen genannt werden, z.B. Härte, Verklebung, Ziehen. Falls weniger Begriffe kommen, kann es hilfreich sein, sog. Submodalitäten abzufragen.

2.2. Symptombeschreibung

Den Patienten auffordern zusammenfassend für die drei Symptombeschreibungen einen Namen/Begriff (im Folgenden „Name“) zu finden.

2.3. Schmerzskala

2.4. Definition des Zieles

Drei positive Alternativen zu den Symptombeschreibungen als Ziel definieren lassen. Spätestens hier muss der Patient die Augen wieder geöffnet haben!

3. Fail-Safe- Double-Bind-Induction

3.1. Vereinbarung

„Solange Sie noch nicht in Trance sind, werden Sie völlig kontrollieren, dass „Name“ sich nicht bewegt. Ich werde Ihr Unbewusstes gleich fragen, ob es schon jetzt bereit ist, „Name“ zu verändern. Ihr Unbewusstes wird uns „Ja“ signalisieren, indem Ihre Hände ganz von selbst zusammen gehen (hierbei die erwünschte Bewegung der Hände vormachen). Wenn Ihr Unbewusstes noch nicht bereit ist, werden die

Patientenbrief

Dr. Susann Fiedler

Frankfurter Strasse 19

65830 Kriftel bei Frankfurt

Tel.: 06192-910840

Fax: 06192-911100

e-mail: Susann.Fiedler@t-online.de **NEU! Wir sind im Netz unter www.dgzh-frankfurt.de**

Dr. S. Fiedler & Dr. M. Prior • Frankfurter Strasse 19 • 65830 Kriftel

An Frau/Herrn

.....

.....

Kriftel,

Liebe Frau/Herr..... ,

wie versprochen, hier einiges zur Vorbereitung. Ich habe Ihnen den Anfang eines von mir geschriebenen Artikels kopiert* und möchte Sie bitten diesen zu lesen. Die dabei angesprochenen Elemente einer erfolgreichen Bruxismus-Therapie sind unter anderem das **Versprechen des Patienten sich regelmäßig abends in irgendeiner Form zu bewegen.** Dabei kommen alle Bewegungsarten in Betracht, welche die vom Tag im Körper angestauten Stresshormone in Bewegung bringen, damit der Körper diese abbauen kann, z.B. spazieren gehen, Fahrradfahren, Tanzen etc.. Powersportarten wie Joggen, Krafttraining oder ähnliches sind weniger hilfreich.

Bitte überlegen Sie sich schon in Ruhe vorab, was für Sie evt. in Frage käme und wie Sie diese leichten Aktivitäten in Ihren täglichen Tagesablauf integrieren könnten. In unserer Sitzung wird sich Ihr Unbewusstes mit Informationen melden und uns mitteilen, was es braucht, damit es die schädlichen Anteile des Knirschens loslassen kann. Der „bewusste“ Verstand sollte sich aber ebenfalls äußern dürfen und deshalb möchte ich Sie bitten Ihre drei Wünsche für ein gutes Körpergefühl schon einmal schriftlich zu formulieren. Dazu ist es hilfreich, immer dann, wenn Sie selbst das Pressen und Knirschen bemerken, für einen kurzen Moment die Aufmerksamkeit auf die Wangen, Gesichts- und Nackenmuskulatur zu lenken. Konzentrieren Sie sich bitte auf diese Regionen, nehmen für einen Moment das (womöglich unangenehme) Gefühl wahr und dann sollten Sie sich die Freiheit nehmen sich zu fragen:

- Was bräuchte ich um etwas entspannen zu können, damit es auch meinem Kiefer gut geht?
- Wo und wie muss ich mich durchbeißen zu müssen?
- Was verbeiße ich mir?

Bitte notieren Sie Ihre Erkenntnisse ebenfalls und bringen diese zum Termin mit. Sobald Sie mit diesen kleinen Aufgaben fertig sind, freue ich mich auf Ihren Anruf und wir vereinbaren den Termin für Ihre Hypnose-Sitzung. Ich freue mich auf ein baldiges persönliches Kennenlernen.

Herzlichst Ihre



*ich lege dem Patienten Kopien der Seiten 20 und 21 des Ablaufschemas zum Brief anbei. Siehe DGZH - Mitteilungen Mai 2003

Hände auseinandergehen und damit „Nein“ signalisieren.“

3.2. Tranceinduktion mit drei vollkommenen Atemzügen

„Nehmen sie jetzt bitte „Name“ aus Ihren Kiefermuskeln in Ihre beiden Hände“ (Handhaltung dabei vormachen) „Bitte atmen Sie jetzt langsam dreimal ein und aus. Einatmen ... Pause ... Ausatmen ... Pause ...“ usw. Ausreichend lange Pausen zwischen den einzelnen Atmungsphasen sind hierbei wichtig für eine gute Wirkung.

3.3. Symptombearbeitung

„Unbewusstes bist du bereit jetzt an „Name“ zu arbeiten?“ Bereits die erste minimale Einwärtsbewegung ratifizieren: „Danke Unbewusstes für deine Bereitschaft an der Veränderung von „Name“ mitzuarbeiten“; außerdem ab hier offenes verbales Körperpacing und/oder trancefördernde Sprachmuster (vgl. Arbeitspapiere aus Z3):

„Seien Sie mal neugierig, wie Ihr Unbewusstes „Name“ in Richtung ... positive Ziele ... verändert, mit diesen kleinen Bewegungen Ihrer Hände dort etwas in Bewegung kommt ... ich weiß nicht, auf welche Art ihr Unbewusstes jetzt diese Lösung in Richtung ... positive Ziele ... findet ...“ usw.

„Ihr Unbewusstes wird an dieser Lösung solange arbeiten, bis Ihre Hände zur Ruhe gekommen sind.“ oder „Ihre Hände werden an dem Punkt zur Ruhe kommen, an dem die Lösung klar wird und sich die Bedeutung von ... positive Ziele ... für Ihr weiteres Leben noch weiter vertiefen kann.“

3.4. Beenden des Prozesses/Anleitung zur Selbsthypnose

Man beendet die Bearbeitung des Symptoms am besten indem man nach einem abschließenden offenen Pacing dem Patienten die Aufforderung gibt, an seiner Lösung weiter zu arbeiten wann immer dies für ihn notwendig sei:

„Und weil jetzt ein Zustand erreicht ist, von dem aus das was jetzt begonnen hat ganz von selbst weiter gehen kann, können sie in Zukunft immer dann, wenn es notwendig für Sie ist wieder in Trance gehen, indem Sie das, was gerade wichtig für eine weitere Vertiefung von ... positive Begriffe ... ist, wieder genauso in die Hände nehmen und Ihr Unbewusstes einfach weiter arbeiten lassen.“

3.5. Schmerzskala

Als zweite Ergänzung möchte ich noch einen Brief anfügen, den ich seit ungefähr einem Jahr regelmäßig vor der Hypnosesitzung an den Patienten verschicke. Jeffrey Zeig, Bernhard Trenkle und viele andere erfahrene Hypnosetherapeuten weisen immer darauf hin, dass die Intensität und Kraft einer hypnotischen Intervention von der „Bühne“ abhängt, die der Behandler für den Patienten baut. Der folgende Brief fördert mir eine sehr gute Vorbereitung des Patienten. Er hilft dem Klienten nicht nur seine Lebensgewohnheiten anzuschauen, er hilft auch die Verantwortlichkeiten für die notwendigen Veränderungen zu klären. Ähnlich wie in der Raucherentwöhnung wird so vorbereitend auch klar, was die Aufgaben für des Patienten und dessen „bewussten“ Verstand sind. Sind diese Rahmenbedingungen ein-

deutig geklärt, hat der Therapeut und Behandler ein gut vorbereitetes Feld, auf dem Veränderung und Heilung geschehen können.