2/2023

# tranceform

Magazin für zahnärztliche Hypnose und medizinische Kommunikation

SCHWERPUNKT

## Grundbedürfnis Sicherheit

**PRAXIS** Hypnotische Interventionen während der Geburt

**ESSAY** Autismus: Wann ist zu viel Sicherheit lebensgefährlich?

**PRISMA** Gleichberechtigung: Frauen in der Zahnmedizin

**REZENSION** Bodysongs: Musik, die in uns lebt

Herausgegeben von der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose (DGZH) e. V.

Fortbildung für Heilende neu gedacht

# Willkommen zur MindComWorld

## Unkonventionell und für alle

Das ist unser Motto. Bei uns treffen „alte Hasen“ auf Berufseinsteiger, werden Teams enger zusammengeschweißt und Kids & Teens erleben aufregendes Wissen abseits des Lehrplans.

In unserem abwechslungsreichen Programm vermitteln international führende Fachleute unter anderem spezielle Hypnosetechniken, Hypnotherapie, Kommunikationsmethoden, Psychologie, Körpersprache, Führungstechniken und vieles mehr.

Dazu gibt es ein sportliches Rahmenprogramm, abwechslungsreiche Unterhaltung und reichhaltige Bewirtung für jeden Geschmack.

## 30 Jahre Erfahrung und doch neu

Bevor wir die **Mind**Com**World** neu konzipiert haben, konnten wir bei allesGOZO rund 30 Jahre lang lernen, was zu einer außergewöhnlichen Fortbildungsveranstaltung dazu gehört.

Wir haben das Beste eingepackt und mit der starken Gemeinschaft einen Ort mitten in Deutschland gefunden, wo wir ein noch umfassenderes Programm anbieten können.

## Lernen, austauschen und abschalten in einer eigenen Welt

Im ruhig gelegenen Tagungshotel Lufthansa Seeheim eröffnen wir fünf Tage vor Ostern eine virtuelle Insel und bieten eine gute Gelegenheit, um...

- **neue Ideen zu entwickeln,**
- **sich mental und physisch zu stärken,**
- **von den Besten zu lernen,**
- **interessante Kontakte zu knüpfen,**
- **sich inspirierend auszutauschen und**
- **entspannt das Neue zu verarbeiten.**

## Fortbildungspunkte satt

Entsprechend der Bewertungstabelle der BZÄK / DGZMK / KZBV werden für die **Mind**Com**World** insgesamt **40 Fortbildungspunkte** vergeben.

Klingt gut? Dann melden Sie sich, Ihre Kollegen, Partner und Kinder direkt an – und wer mag, kann sogar seinen Hund mitbringen.

**Mind**Com**World**

Der außergewöhnliche Kongress für Hypnose, Kommunikation und Medizin.

**22. bis 27. März 2024 in Seeheim**

**www.mindcom.world**

*Dorothea Thomaßen, Chefredakteurin*
*thomassen@tranceform-magazin.de*

# Grundbedürfnis Sicherheit

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

haben Sie auch schon darüber nachgedacht, wie sehr sich die Wörter »Wunde« und »Wunder« ähneln, obwohl sie inhaltlich so Gegensätzliches bezeichnen? Während »wund« etymologisch »geschlagen« und »verletzt« bedeutet, bezeichnet »Wunder« ein unerklärliches Ereignis, das in Erstaunen versetzt. Ich habe keinen Hinweis darauf gefunden, ob und wie diese Begriffe zusammenhängen könnten, doch sie bezeichnen für mich zwei grundlegende Qualitäten unseres Lebens, das beides ist: verletzlich und staunenswert zugleich. Das ist zweischneidig, und aus dieser Dualität entspringt ein Sicherheitsbedürfnis, das wir in diesem Heft reflektieren möchten.

Schon der Geburtsvorgang ist ein äußerst sensibles Geschehen. In seinem Beitrag »Durch den Sturm gehen« schildert Thomas Hill, wie Hebammen Frauen hypnotherapeutisch begleiten können, wenn diese während des Gebärens in eine Krise geraten. Nicht nur Geburten, sondern sehr viele ärztliche Behandlungen werden von Patient:innen als potenziell gefährlich eingestuft. Daher ist Sicherheit eines der wichtigsten Themen für Patient:innen überhaupt, wie Ernil Hansen feststellt. Er analysiert, wie ärztliche Kommunikation dieses Bedürfnis berücksichtigen muss und kann.

Wir erfahren Sicherheit auch körperlich, Dagmar Regorsek trägt die vielfältigen Metaphern aus den Wörtern »stehen« und »Stand« zu »Wortschätzen« zusammen. Wie wir einen Stand finden und Gefahren mit unseren eigenen Ressourcen bewältigen können, ist Kirsten Kossels Thema. Sie leitet zwei einfache Trancetechniken an, mit denen wir Stabilität in uns selbst finden können. Auch Gemeinschaft und Resonanz können Halt geben und sogar heilen. Norbert Hermanns erläutert, wie gut Musik- und Hypnotherapie zusammenpassen, wenn beim Sprechen und Singen unsere Persönlichkeit tanzt.

Doch Sicherheit kann zur Falle werden. »Wann ist zu viel Sicherheit lebensgefährlich?«, fragt Brit Wilczek. Sie arbeitet häufig mit autistisch veranlagten Menschen, die ihr Sicherheitsempfinden nicht aus einem Zugehörigkeitsgefühl beziehen und daher einen eigenen, unverstellteren Blick auf Gefahren haben. Und Juliane von Hoyningen-Huene ist nicht sicher, ob es um die Gleichberechtigung von Frauen in der Zahnmedizin wirklich zum Besten steht.

So lade ich Sie ein, sich mit uns zu wundern und zu staunen, was in diesem verletzlichen Leben wenigstens hypnotherapeutisch alles möglich ist.

# Impressum

**trance*form*** – Magazin für zahnärztliche Hypnose und medizinische Kommunikation
www.tranceform-magazin.de
29. Jahrgang
ISSN 2751-8310

**Herausgeberin**: Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose e. V. (DGZH)
**Kontakt: c/o** DGZH, Königstr. 80, 70173 Stuttgart
Tel.: 0711 2360618, Fax: 0711 99783630
E-Mail: redaktion@tranceform-magazin.de
**Chefredaktion:** Dr. Dorothea Thomaßen
**Redaktion:** Dr. Dorothea Thomaßen, Jörg Exner
**Satz, Layout:** Jörg Exner
**Druck:** Vereinigte Druckereibetriebe Laupp & Göbel GmbH, Gomaringen
**Versand:** Staufen Direktwerbung GmbH, Wangen
**Anzeigen:** Gülümser Packschies c/o DGZH-Geschäftsstelle, Tel. 0711 2360618, E-Mail: anzeigen@tranceform-magazin.de
**Abonnement:** Bezugspreis für zwei Ausgaben 15,00 € (Inland) bzw. 19,00 € (Ausland) inkl. Versandkosten; Bestellungen: abo@tranceform-magazin.de

**Copyright:**
Alle Rechte vorbehalten.
© Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose, Stuttgart
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandtes Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.

**Bildnachweise:**
Titel: Bowonpat / Adobe Stock; S. 4, 6/7: Kiattisak / Adobe Stock; S. 5 (links), 26/27: tezzstock / Adobe Stock; S. 5 (Mitte), 46/47: C. Schweizer; S. 5 (rechts), 51: S. Riewe; S. 9: E. Hansen; S. 12/13: Fotostockerspb / Adobe Stock; S. 17: Happypictures / Adobe Stock; S. 18/19: GVS / Adobe Stock; S. 22/23: Vitalii Vodolazskyi / Adobe Stock; S. 32–34: madlyinlove / Adobe Stock; S. 38: Dmitri Goncharow / Adobe Stock; S. 40/41: Designpics / Adobe Stock; S. 48: C. Esser; S. 49 (oben): federico neri / Adobe Stock; S. 56: Andy / Adobe Stock (oben), S. Becker

## Vorschau auf Heft 1/2024

Schwerpunkt: Hypnose in helfenden Händen

Redaktionsschluss: 15. Dezember 2023

Erscheinungstermin: 15. März 2024

**Wissenschaft** Menschen im Behandlungsstuhl sind in einer Notsituation. Helfen kann ihnen eine therapeutische Kommunikation, die sich an den psychischen Grundbedürfnissen orientiert. *Seite 6*

## Schwerpunkt

**06 Sicherheit – eines der zehn wichtigsten Themen für Patient:innen**
Hilfe durch therapeutische Kommunikation, die sich an den psychischen Grundbedürfnissen orientiert
Ernil Hansen

**12 Durch den Sturm gehen**
Hypnotische Interventionen zur Überwindung von Krisen während der Geburt
Thomas Hill

**18 Mit Hypnose Sicherheit und Stabilität finden**
Eine Anleitung für zwei einfache Trancetechniken, mit denen wir uns selbst stärken können
Kirsten Kossel

**22 Wortschätze**
Essay über die vielfältigen Worte und Metaphern rund um das Stehen, den Stand und das Bedürfnis nach Sicherheit
Dagmar Regorsek

**26 Beim Sprechen und Singen tanzt unsere Persönlichkeit**
Warum Musik- und Hypnotherapie gut zueinander passen
Norbert Hermanns

**32 Wann ist zu viel Sicherheit lebensgefährlich?**
Was neurotypisch veranlagte Menschen von autistischen Menschen lernen können und umgekehrt
Brit Wilczek

**Essay** Musik- und Hypnotherapie passen gut zueinander. Das heilsame Singen ist ein Weg, um ins Jetzt einzutauchen, Gefühle auszudrücken, sich neu wahrzunehmen und mit anderen zu verbinden sowie neue Verhaltensmuster zu entwickeln. *Seite 26*

**Rückschau** Unter dem Titel »Out of fear – Hypnotherapie bei Angst, Phobie und Panik« fand vom 23. bis 26. März 2023 die erste Jahrestagung der MEG am neuen Konferenzort Kassel statt. *Seite 46*

**International** Trance statt Ski fahren: Ein Workshop im winterlichen Ålesund brachte norwegischen Zahnmediziner:innen die zahnärztliche Hypnose näher. *Seite 51*

## Prisma


**40 Frauen in der Zahnmedizin**
Wo bleibt die Gleichberechtigung?
Juliane von Hoyningen-Huene

**46 Raus aus der Angst**
Rückschau auf die MEG-Jahrestagung 2023 in Kassel
Cornelie Schweizer

**48 Konzentriert und beschaulich**
Das war der 144. Kongress der ZAEN in Freudenstadt
Clemens Esser

**49 »Medizin in der Zeitenwende«**
Der Kongress der Internationalen Gesellschaft für Natur- und Kulturheilkunde auf der Insel Kos
Ute Stein

**50 Online, aber sicher**
DGZH-Trainertraining 2023 zum Thema digitale Präsentationstechniken
Ute Stein

**51 »Who is scared of whom?«**
Ein Hypnose-Workshop für norwegische Zahnmediziner:innen im winterlichen Ålesund
Sharon Riewe


## Forum


**11 Hypnotischer Streifzug: Mit vollem Munde spricht man nicht**
Kolumne von Steffi Könnecke

**17 Zahnfee-Geschichten: Eine echte Jungenfrage**
Kolumne von Volker Alkemper

**38 Fundgrube – Hypnose in der Literatur**
Marcel-Proust: Der Madeleine-Effekt


## Rezensionen


**52** Martina Baumann, Uwe Loda: Bodysongs – Musik, die in uns lebt (Ronja Ernsting) | Christine Schubarth: Auf Tuchfühlung (Urs Heck) | Wilhelm Geisbauer: Reteaming und Neue Autorität (Sharon Riewe) | Gerhard Schütz: Die Fledermaus, die von der Sonne träumt (Thomas Wolf)


## DGZH intern


**58 Bericht des Vorstands**
Clemens Esser


## Weitere Inhalte


**03 Editorial**
**04 Impressum**
**56 Fortbildung aktuell**

# Sicherheit – eines der zehn wichtigsten Themen für Patient:innen

**WISSENSCHAFT** Menschen im Behandlungsstuhl sind in einer Notsituation. Helfen kann ihnen eine therapeutische Kommunikation, die sich an den psychischen Grundbedürfnissen orientiert

*Von Ernil Hansen*

Was sind die wichtigsten Themen für Patient:innen im Zahnarztstuhl oder bei einer Operation? Es sind die gleichen wie bei allen Menschen, die sich in einer als bedrohlich oder gefährlich empfundenen Situation befinden. Stress, Angst, Verzweiflung, Leid und Hoffnungslosigkeit rufen einen menschlichen Zustand hervor, an dessen tiefsten Punkt zurücktritt, wie es zu diesem Zustand kam. Sei es der Verlust eines lieben Menschen, eine Kriegs- oder Unfallverletzung, eine Vertreibung oder Vergewaltigung oder eben eine medizinische Akutsituation – die Not ist eine ähnliche. Es mag übertrieben klingen, diese verschiedenen Ursachen zu vergleichen. Was soll eine zahnärztliche Behandlung mit Verfolgung oder einer Vergewaltigung zu tun haben? Wenn man aber bei Patient:innen in ihrer Not genauer nachfragt, kann man auf solche überraschenden und unglaublichen Assoziationen treffen. Und diese sind ernst zu nehmen, wenn man sich dem Phänomen und Problem der häufig anzutreffenden Zahnarztangst stellen will. Die gemeinsame Wurzel der Notsituationen liegt in den psychischen Grundbedürfnissen, die alle Menschen haben.

## Die menschlichen Grundbedürfnisse

In seiner hierarchischen Bedürfnispyramide unterscheidet Abraham Maslow grundlegende und höhere Bedürfnisse mit aufsteigender Gewichtung. Dabei folgen gleich auf die lebenserhaltenden physiologischen Grundbedürfnisse und noch vor den sozialen Bedürfnissen, den Individualbedürfnissen und dem Bedürfnis nach Selbstverwirklichung die »Sicherheitsbedürfnisse« (Maslow 1981). Maslow erkennt die Suche nach Sicherheit und Stabilität auch in der menschlichen Bevorzugung des Bekannten gegenüber dem Unbekannten. Der Mensch strebe in dem Sinne nach Sicherheit, dass er jedes Phänomen erklären und Zusammenhänge aufdecken wolle. Für (Zahn-)Ärzt:innen lässt sich daraus ableiten, wie wichtig es ist, Erkrankung und geplante Behandlung so sorgfältig und verständlich zu erklären, dass es die Patient:innen verstehen. Weil ihr Wohl von anderen abhängt, suchen sie nach einer starken, sie beschützenden Person. Stephen Porges, der Begründer der Polyvagaltheorie, sieht im Mangel an Sicherheitsgefühl den entscheidenden biobehavioralen Faktor für die Entstehung psychischer und physischer Krankheiten (Porges 2021). Nach der Konsistenztheorie von Klaus Grawe sind es neben körperlichen Grundbedürfnissen wie Essen, Trinken und Schlafen vier psychische Grundbedürfnisse, die Menschen antreiben und für menschliche Gefühle und Verhaltensweisen verantwortlich sind (Grawe 2004): das Bedürfnis nach Bindung, nach Orientierung und Kontrolle, nach Selbstwerterhöhung und -schutz sowie nach Lustgewinn und Unlustvermeidung. Dazu kommt noch ein übergreifendes Bedürfnis nach Stimmigkeit und Konsistenz. In der linken Spalte von Tabelle 1 sind die vier psychischen Grundbedürfnisse in jeweils zwei Unterkategorien aufgeführt.

## Traumatisierende Stressoren

Wenn eines oder mehrere dieser Bedürfnisse nicht erfüllt sind, kommt es zu psychischen und körperlichen Schäden. Zuallererst entstehen Not und Stress. Im schlimmsten Fall kann dies zu einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTSD) führen, die mit erheblichen körperlichen und psychischen Symptomen und Beeinträchtigungen einhergeht und überaus schwer therapierbar ist (Atwoli et al. 2015, Schöner et al. 2017). In verschiedensten Risikogruppen für die Entwicklung einer PTSD, zu denen auch (insbesondere weibliche) Angehörige der (Zahn-)Ärzteschaft zählen, ergibt sich aus unterschiedlichsten Situationen ein eher einheitliches, schwerwiegendes Krankheitsbild. In mehreren dieser Risikogruppen sind die Auslöser der PTSD, die traumatisierenden Stressoren, analysiert worden. Sie lassen sich genau den genannten Grundbedürfnissen zuordnen (siehe mittlere Spalte in Tabelle 1). Zu den psychischen Stressoren kommt hier als möglicher Auslöser noch die körperliche Verletzung, verursacht durch Unfall oder Operation, hinzu. Jeden der genannten Stressoren kann man bei Patient:innen finden und nachfühlen. Diese können sich ausgeliefert, verlassen und hilflos fühlen, die Situation mag ihnen chaotisch und aussichtslos erscheinen, manche haben vielleicht noch eine schmerzende Wunde oder Schwellung in Erinnerung und viele mögen die verordnete Passivität und eine unpersönliche Behandlung als entwürdigend erleben und ihre Sicherheit durch ihnen unverständliche Maßnahmen und ungewissen Ausgang gefährdet sehen.

**Tabelle 1: Die wichtigsten Themen für eine therapeutische Kommunikation, abgeleitet aus den psychischen Grundbedürfnissen und typischen Stressoren, wie sie sich aus PTSD-Studien ergeben**

| Psychologische Grundbedürfnisse | Traumatisierende Stressoren | Kommunikation |
|---|---|---|
| Bindung und Zugehörigkeit | Verlassenheit,<br>sich nicht äußern können | **Begleitung**<br>**Kontakt** |
| Lustgewinn und Unlustvermeidung | Schmerz, Leid | **Wohlbefinden** |
| Orientierung und<br><br>Kontrolle | Chaos<br>Aussichtslosigkeit<br>Ausgeliefertsein<br>Hilflosigkeit | **Information**<br>**Zuversicht**<br>**Kontrolle**<br>**Anleitung** |
| Selbsterhöhung und Selbstschutz | Entwürdigung<br>Angst, Bedrohung | **Achtung**<br>**Sicherheit** |
| | Verletzung | **Heilung** |

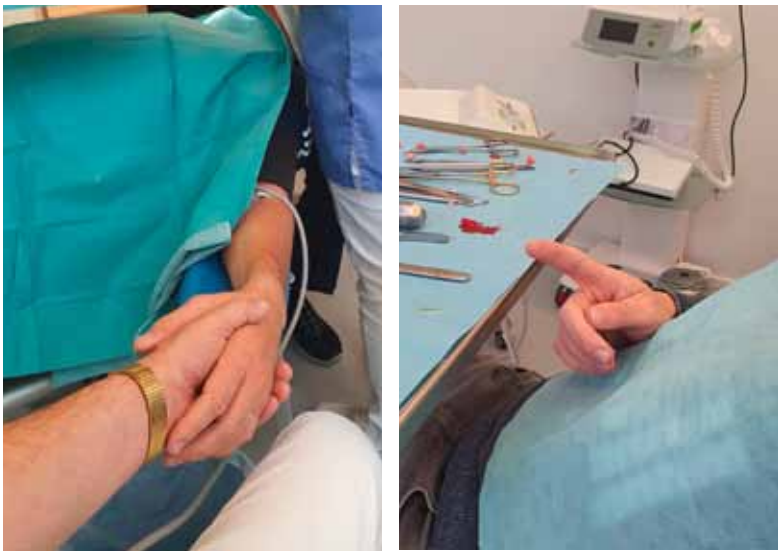


**Abbildung 1: Nonverbale Kommunikation**
Links: Handhalten vermittelt Begleitung
Rechts: Fingerheben, z. B. für eine kurze Pause, erlaubt Kontrolle

## Therapeutische Kommunikation

Daraus, aus den nicht erfüllten psychischen Grundbedürfnissen und den traumatisierenden Stressoren, lassen sich nun die Themen ableiten, die für Menschen in Not und in diesem Fall speziell für solche im Zahnarztstuhl wichtig sind und zur Beruhigung unbedingt angesprochen werden sollten, ja müssen (vgl. die Zeilen in Tabelle 1). Die zehn Themen in der rechten Spalte von Tabelle 1 sind durch therapeutische Kommunikation in unterschiedlichen, wiederholten Formulierungen und auch nonverbal zu adressieren (Hansen 2018; Hansen & Zech 2018). Dafür gibt es keine allgemeingültigen Ausdrucksformen. Diese sind vielmehr individuell in jedem Einzelfall zu erarbeiten, damit sie authentisch sind, und dabei auch an die Situation anzupassen.

Schon ein einfaches »Ich bin für Sie da« kann Begleitung vermitteln. Dies lässt sich erweitern zu: »Wir sind ein ganzes Team, das sich jetzt um Ihr Wohlbefinden und Ihre Sicherheit kümmert.« Oder zeitlich ausdehnen: »Und wir bleiben bei Ihnen, bis Sie das alles gut überstanden haben.« Sehr wirkungsvoll wird Begleitung durch Körperkontakt auch nonverbal vermittelt (Abb. 1, links), z. B. durch Handhalten oder eine Hand auf der Schulter, aber kein Streicheln! Das Bedürfnis nach Kontakt kann befriedigt werden mit: »Und gleich nach der Behandlung können Sie mit Ihrer Familie wieder Kontakt aufnehmen«, oder: »Wir sagen Ihrer Begleitperson Bescheid.« Gerade beim Ansprechen von Wohlbefinden ist darauf zu achten, nicht der Gefahr der Schönrederei (»Es wird alles gut!«), der Lüge (»Es tut gar nicht weh und ist gleich vorbei«) oder der Negation (»Wir geben Ihnen etwas, damit Sie keine Schmerzen haben«) zu erliegen. Mit dem Wort »Schmerz« würde eine starke, wirkmächtige Negativsuggestion ausgesprochen, die durch Verneinung oder Verkleinerungsform nicht gebannt wird. In einer Studie an Patientinnen mit Kaiserschnitt ergab die erhobene Schmerzskala deutlich schlechtere Werte und Auswirkungen als eine Wohlfühlskala mit den gleichen Informationen. Die Anwendung der Schmerzskala führte zu deutlich mehr Schmerzen, einem höheren Schmerzmittelverbrauch, der vermehrten Beurteilung des Erlebnisses als unangenehm und bemerkenswerterweise zu einer häufigeren Assoziation des Operationsgeschehens und der Geburt mit »Gewebeschädigung« statt »Wundheilung« (Choi et al. 2013). Wohlbefinden kann dagegen vermittelt werden mit Formulierungen wie »Wir werden alles tun, um es Ihnen so angenehm wie möglich zu machen« oder »Wir können immer etwas Gutes für Sie und Ihr Wohlbefinden tun«.

Dem Gefühl von Chaos und Desorientierung bei den Patient:innen wirken nicht nur Informationen über Ort, Personen und medizinische Maßnahmen entgegen, sondern auch die Versicherung, dass sie alle Informationen erhalten, die sie benötigen oder wünschen, und jederzeit nachfragen können. Fehlt die Orientierung, wie es weitergeht, entsteht Aussichtslosigkeit. Dagegen hilft nicht das Versprechen, »dass alles gut wird«, sondern die Zuversicht, »dass alles getan wird, um es wieder gut werden zu lassen«. Wenn das Bedürfnis nach Kontrolle, d. h. eigener Reaktions- und Gestaltungsmöglichkeit nicht erfüllt ist, was im medizinischen Alltag oft der Fall ist, entsteht das Gefühl des Ausgeliefertseins und der Hilflosigkeit. Dem ist mit Rückgabe von Kontrollmöglichkeit und mit Anleitung zu begegnen. Im Zahnarztstuhl ist es für die Patient:innen ungemein beruhigend, wenn die behandelnde Person ihnen gesagt hat, dass sie z. B. für eine kurze Pause jederzeit den Finger heben können (Abb. 1, rechts). Anleitung umfasst nicht nur konkrete Anweisungen und Hilfestellungen für die Patient:innen, sondern auch die generelle Versicherung, dass sie Anleitung erhalten und jederzeit anfordern können. Heilung ist natürlich ein ganz wichtiger Aspekt, der ganz beiläufig angesprochen werden kann: »Die Heilung hat bereits begonnen!« Das ist keine Lüge. Wann sonst sollte sie beginnen, wenn nicht während der Behandlung? Oder: »Wenn Sie dann später, wenn die Lokalanästhesie nachgelassen hat, einen Druck verspüren, dann ist das die Wundheilung und sagt Ihnen, dass die Heilung bereits im Gange ist.«

Oft ist den Behandelnden ebenso wie ihrer Assistenz nicht bewusst, wie häufig und vielfältig Entwürdigungen im medizinischen Bereich vorkommen. Schon die verordnete Passivität (»Halten Sie nur still, wir machen das schon«), das Ansprechen der sitzenden oder liegenden Patient:innen von oben und die Überschreitung des biologisch verankerten und persönlichen Abstands – im Zahnarztstuhl durch die Nähe fremder Personen zum Gesicht – reißen die Patient:innen aus ihrem

## Sehen Patient:innen ihre körperliche Integrität und Gesundheit gefährdet, ist es zentral, ihnen Sicherheit zu vermitteln

gewohnten Selbstwertgefühl. Achtung und Respekt lassen sich u. a. vermitteln, indem man die Patient:innen auf ihren eigenen Beitrag zur Behandlung hinweist. Tatsächlich kommen ganz wesentliche Aspekte nicht von den behandelnden Personen und der Behandlung, sondern von den Patient:innen selbst, zum Beispiel die Wundheilung, die Infektabwehr des Immunsystems und die Kreislaufstabilität.

Erkrankungen und Therapien bedrohen das Selbstwertgefühl, lösen ein erhöhtes Schutzbedürfnis aus und schüren die oft unberechtigte Angst vor (Zahn-)Ärzt:innen. Werden die körperliche Integrität und die Gesundheit als gefährdet wahrgenommen, ist es ganz zentral, Sicherheit zu vermitteln – entweder direkt durch ein »Sie sind hier in Sicherheit, behütet und wohlversorgt!« oder durch den Hinweis, was alles zur Sicherheit getan wird, zum Beispiel die Fragen nach Vorerkrankungen, die sterilen Geräte, das Antibiotikum oder der Nachuntersuchungstermin. Sinnvoll ist es, Untersuchungen wie z. B. Röntgenaufnahmen nicht nur als Vorbereitung und Teil der Behandlung anzukündigen und zu erklären, sondern auch mit dem Zusatz »zu Ihrer Sicherheit« zu versehen. Überhaupt sollte das Wort »Sicherheit« oft und immer wieder fallen. Natürlich gibt es Überlappungen zwischen den anzusprechenden Themen. So wirkt das Angebot zur Mitarbeit und Kontrollrückgabe oder die Zusicherung von Begleitung und Anleitung auch gegen das Gefühl, nicht in Sicherheit zu sein.

Sprechen Patient:innen ihre Ängste, Anspannung oder speziellen Stressauslöser offen aus, kann man diese spezifisch angehen und behandeln. Meistens ist da aber nur eine ängstliche Person und die genauen Ursachen der Angst bleiben unbekannt. Selbst hinter einer geäußerten Angst vor Schmerzen steckt gewöhnlich mehr. Deshalb ist es so wichtig, dass alle der hier herausgearbeiteten Themen (rechte Spalte in Tab. 1) in einer therapeutischen Kommunikation zur Beruhigung angesprochen werden. Nur dann besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass der individuelle Hauptstressor mit abgedeckt wird. Die Erfahrung in Workshops und mit Studierenden zeigt, dass eine solche verbale Begleitung von ängstlichen Patient:innen mit jeder Anwendung (anfangs mit Tab. 1 auf einem Kärtchen) leichter und flüssiger wird und schließlich ohne Nachdenken zur selbstverständlichen, routinemäßigen und fast automatischen Kommunikation bei jeder Behandlung werden kann. ■

**Prof. Dr. med. Dr. rer nat. Ernil Hansen** studierte Biologie und Chemie und war Immunologe am Max-Planck-Institut für Biochemie. Nach dem Medizinstudium war er Anästhesist am Universitätsklinikum Großhadern in München. Heute ist er Professor für Anästhesiologie und Oberarzt am Universitätsklinikum Regensburg. Ernil Hansen ist aktives Mitglied, wissenschaftlicher Beirat und Preisträger 2022 der Milton-Erickson-Gesellschaft für klinische Hypnose (MEG). Seine Arbeitsschwerpunkte sind Kommunikation mit ängstlichen Patient:innen, Nocebo-Effekte und Negativsuggestionen sowie medizinische Aufklärung und therapeutische Kommunikation und Beziehung in der Medizin und Zahnmedizin. Kontakt: ernil.hansen@ukr.de

**Literatur:**

Atwoli L, Stein DJ, Koenen KC, McLaughlin KA (2015). Epidemiology of posttraumatic stress disorder: prevalence, correlates and consequences. Curr Opin Psychiatry 28(4): 307–11. DOI: 10.1097/YCO.0000000000000167.

Chooi, C. S., White, A. M., Tan, S. G., Dowling, K., and Cyna, A. M. (2013). Pain vs. comfort scores, after Caesarean section: a randomized trial. Br. J. Anaesth. 110, 780–787. DOI: 10.1093/bja/aes517.

Grawe K (2004). Neuropsychotherapie. Hogrefe Verlag GmbH & Company KG, Göttingen.

Hansen E (2018). Das sticht jetzt mal kurz – Subjektive Einflüsse auf die Arzt-Patienten-Kommunikation. In: Jünger J (Hrsg.). Ärztliche Kommunikation: Praxisbuch zum Masterplan Medizinstudium 2020. Schattauer Verlag, Stuttgart; Kap. 1.4, S. 28–33.

Hansen E, Zech N (2018). Positive Kommunikation auf der Intensivstation. Plexus Pflegejournal für Anästhesie und Intensivbehandlung; 26(3/4):47–54.

Maslow AH (1981). Motivation und Persönlichkeit. (Originaltitel: Motivation and Personality Erstausgabe 1954, übersetzt von Paul Kruntorad) 12. Aufl., Rowohlt, Reinbek bei Hamburg.

Porges S (2021). Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit: Traumabehandlung, soziales Engagement und Bindung. (Aus dem Amerikanischen von Theo Kierdorf & Hildegard Höhr), 4. Aufl., Probst Verlag, Lichtenau.

Schöner J, Kronenberg G, Heinz A, Endres M, Gertz K (2017). Posttraumatische Belastungsstörung – Auslöser und Folgeerscheinung vaskulärer Erkrankungen. Nervenarzt 88:234–246. DOI 10.1007/s00115-016-0231-9.

## Hypnotischer Streifzug

Steffi Könnecke

# Mit vollem Munde spricht man nicht

Ist nun nicht so, dass es nicht doch passiert. Immer erst den Kau- und Schluckakt besonnen abschließen, die Lippen gepflegt abtupfen, damenhaft das Glas an die Lippen führen, erneut die Lippen trocken tupfen – herrje, also wirklich, verschlucken kann auch dramatisch enden. Ausspucken, wenn nicht schluckbar? Nicht essen, wenn nicht verdaulich? Macht ungesellig, soll im Übermaß zu Entkräftung und Verdummung führen und packt das Übel nicht an der Wurzel. Und das Übel, das mich quält, ich sag's jetzt frei heraus: unsägliche Ignoranz und Dummheit. Uninformiertheit, Desinteresse, Kaltschnäuzigkeit und das Kehren in Nachbars Garten, zu selten vor der eigenen Tür. Und was mich jedes Mal umhaut: dieser Fokus auf der eigenen Befindlichkeit, genauer Missempfindlichkeit. Also ran ans Übel. Der Empfänger bin ich, und ich bestimme die Botschaft, ich habe also ein fettes Problem, in dem bekanntlich die Lösung steckt. Ich gehe in mich, mahne zu mehr Gelassenheit und Respekt; Generalisierungen sind distanz- und respektlos. Ich reise in meine kleine Seele, mein Herz pocht, es ist, wie es ist; mir fehlen ausdrücklich von meinen Mitmenschen weltweit zufriedene, ausgeglichene, glückliche Anregungen. Ich suche meinen blinden Fleck auf, poliere ihn auf Hochglanz: Ab jetzt sei offen für all die positiven Schwingungen deiner Mitmenschen. Erleichtertes Durchatmen, mir fällt ein Stein vom Herzen. Auf geht's. Zeit für einen entspannten Kaffee mit Tageszeitung und glücklichem Lächeln. Das ich lebensbejahend großzügig verteile. »Ach, dass Sie noch so lächeln können in diesen Zeiten«, merkt kopfnickend (oder -schüttelnd?) eine fremde Betagte an. Bleib am Ball, mahne ich mich und nicke freundlich lächelnd weiter. »Sie scheinen ja zufrieden mit sich zu sein«, schallt es vom Nachbartisch. »Danke ja, es ist so ein herrlicher Tag.« »Wenn Sie das so sehen.« Verwirrt nippe ich an meinem Kaffee, überfliege die Überschriften in der Zeitung: Verbot, Abschied, Tod, bedrohliche Weltlage, Grenzen stärken, Asylstreit, innere Unruhe, Konflikt, Streit, keine Lösung, Ende, Pflicht, Krux, bitterer Abend, Enttäuschung, Umleitung, Extreme, Angst. Kurz schließe ich die Augen, dann blättere ich die Zeitung komplett durch: Ernste Gesichter untermalen die Überschriften. Erneut die Augen schließen. Durchatmen. Blättern auf der Suche nach Leichtigkeit und Lächeln: Reisen, Kinder, Shoppen, Sieger, Kämpfer, Partys und Feste. Bestürzt schaue ich auf: Wo soll sie herkommen, die Leichtigkeit der Menschen? Jeder Artikel stellt deutlich das Problem und den Konflikt dar, kein Verweis auf eine Lösung jetzt oder bald, nie? Erscheint der Rückzug auf sich selbst da nicht zutiefst menschlich? Rückzug in die Bereiche, die weitestgehend selbst zu steuern und bestimmen sind, als Ausdruck von fehlender Orientierung und Perspektive? Sollten Hamsterkäufe von Toilettenpapier und Speiseöl vielmehr Sicherheit fühlen lassen in dieser weltweiten Gemengelage von Unsicherheit und Bedrohung? Ist das ein Trick, um sich selbst zu beruhigen in lebensbedrohlichen Zeiten? Ist das Selbstorientierung in orientierungslosen Zeiten? War das Lebensklugheit? Zumindest ging sie mir ab, ich hatte nichts mehr und war schon drauf und dran, alte Zeitschriften zu zerschneiden oder Blätter im Wald zu sammeln. Da lache ich laut auf, ich und mein Geschäft im Wald. Mir fällt Wildpinkeln echt schwer, das tut man nicht. Und erst meine pragmatische Tochter musste auf die im Wald lebenden Tiere hinweisen. »Ist das schön, dass Sie so herzhaft lachen«, merkt mein Nebentisch an, und ich ernte ein warmes Lächeln. Geht doch, ich muss mich nur mit Inhalten befassen, die mich lachen lassen. Ich beschließe, erst mal Abstand von Tageszeitungen zu nehmen, mich nicht beirren zu lassen in meiner Freude am Leben: Hei, ich lebe und lache, und gebe dir was ab von meiner Zuversicht. Selbstbestimmtheit bis hin zur Selbstoptimierung mit maximaler Selbstversorgung und -darstellung als Antwort auf das, was unkontrollierbar ist im Nahen und Fernen? Als innerer Heilungsprozess und Ausdruck von Verlorenheit und Unsicherheit? So kann es sein, Selbstregulation als Ressource zum Sammeln von Kraft und Mut. Dann wüchse in diesen Zeiten ein unendliches, energiereiches Kraftreservoir in den Menschen in dieser Welt. Dabei belasse ich es. Der Bissen bleibt mir nicht im Hals stecken und fordert sofortige Replik. Das fühlt sich verdaulich und gut an. Und begegnet mir und meinen Mitmenschen liebevoll.

# Durch den Sturm gehen

**ESSAY** Hypnotische Interventionen während der Geburt können Gebärenden und Hebammen helfen, dysfunktionale Fokussierungen aufzulösen und Krisen zu überwinden

*Von Thomas Hill*

Ich bin ein Mann. Ein Mann, der einen Artikel über eine Domäne schreibt, die allein Frauen vorbehalten ist: die Geburt. Als Mann kann ich mich als Psychologe und Hypnotherapeut einbringen. Ich bin mir bewusst, dass ich dieses Wunder von Schwangerschaft und Geburt selbst nicht machen kann, doch ich biete Erfahrungen und hypnotische Methoden an, die werdenden Müttern und vor allem Hebammen, die an diesem Wunder beteiligt sind, helfen können – gerade dann, wenn es Komplikationen gibt. Gemeinsam mit dem Gynäkologen Prof. Dr. Sven Hildebrandt habe ich ein Konzept zur hypnotischen Krisenintervention im Kreißsaal entwickelt.

## Die Krise in der Übergangsperiode der Geburt

Jede Geburt ist ein geschichtlich einmaliges Ereignis. Diese eine Mutter bringt an diesem besonderen Tag dieses eine Kind zur Welt, in diesem Krankenhaus, mit dieser einen Hebamme und dieser einen Ärztin. Ein Erlebnis, das nie wieder so stattfinden wird. Und auch wenn in Deutschland die meisten Geburten gut ablaufen, kann es zur Krise kommen.

Viele Hebammen in unserer Fortbildung vergleichen eine Geburt gern mit einer Bergtour. Die Hebamme ist die Bergführerin und wird all ihr Können einbringen, damit die Schwangere den Gipfel erreicht. Die werdende Mutter kann sich gut auf diese Bergtour vorbereiten. Sie kann die passende Kleidung für alle Wetterlagen mitnehmen, sich vorab alle Informationen verschaffen und für eine gute mentale und physische Gesundheit sorgen. Doch selbst bei wolkenlosem Himmel kann unverhofft ein Sturm aufziehen, der alle Erwartungen an schlechtes Wetter in den Schatten stellt. Was, wenn die Schwangere einfach nicht mehr weiter kann? Was, wenn die Bergführerin, die den Weg kennt, sie mit ihren hilfreichen Worten nicht mehr erreicht? Dann sind die Gebärende wie auch die Hebamme in einer Krise.

## Die Übergangsperiode in der Geburt

Nach Prof. Dr. Sven Hildebrandt ist der Ablauf der Geburt unzureichend beschrieben. Eröffnungsperiode, Austreibungsperiode und Nachgeburtsperiode bilden ihren tatsächlichen Verlauf nicht adäquat ab, denn während der Geburt kommt es zu einer Übergangsperiode, in der das Prostaglandin-gestützte System der Mutter auf ein Oxytozin-gestütztes System umstellt. Beide Hormone sorgen für einen reibungslosen Ablauf und helfen der werdenden Mutter, Schmerzen und Emotionen zu kontrollieren. Diese Übergangsperiode ist durch eine physische und emotionale Erschöpfung gekennzeichnet. Hier kommt es am häufigsten zu Schwierigkeiten und es wird am meisten nach Medikamenten oder einem Kaiserschnitt verlangt. Hildebrandt bezeichnet diese Übergangsperiode auch als die »Geburt in der Geburt«, denn in diesem Moment wird die Mutter geboren.

Der typische geburtshilfliche Befund zeigt einen fast vollständig eröffneten Muttermund und heftige vegetative Reaktion, etwa Erbrechen. Emotional besteht eine ausgeprägte Labilität, Mutlosigkeit, Verzweiflung bis hin zu völliger Destruktivität.

Viele Frauen durchlaufen die Übergangsperiode ohne Komplikationen, manche scheinen jedoch in dieser Umschaltphase stecken zu bleiben. Sie können sich aus eigener Kraft nicht aus der körperlichen und emotionalen Erschöpfung, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung lösen. Sie wollen der Situation entfliehen und wissen, dass das unmöglich ist. Der Sturm ist aufgezogen. Auf dem Weg zum Gipfel fehlt die Kraft, um weiter zu klettern. Und doch ist Weiterklettern die einzige Lösung, die aus dieser Katastrophe hinausführt.

Beide Frauen, die Gebärende und die Hebamme, sind aufeinander angewiesen, um dieses Unwetter zu meistern. So erlebt auch die Hebamme auf ihrer Seite des Nicht-handeln-Könnens die Krise mit. In der Hypnotherapie sprechen wir von einer Symptomtrance. Beide Frauen sind auf das Erleben der Krise fokussiert. Sie erleben beide den Schmerz, die Frustration, die Hilflosigkeit und die Verzweiflung. Der Hebamme kann es jedoch durch hypnotische Krisenintervention leicht gelingen, aus der Symptom- in eine Ressourcentrance zu wechseln und die Schwangere mitzunehmen. Hebammen, die in dieser Phase hypnotherapeutische Methoden zur Verfügung haben, erleben eine größere Handlungskompetenz.

## Geschichtlicher Überblick

Die Hypnose wird zur Geburtsvorbereitung schon so lange eingesetzt, wie es sie gibt. Pierre Foissac, ein Schüler Franz Anton Mesmers, beschrieb bereits 1833, wie Frauen während der Geburt mesmerisiert (hypnotisiert) wurden und so kaum Schmerzen erlebten. Unter dem Einfluss der mesmerischen Hypnose sollen sogar Wehen, die zuvor ausgeblieben waren, wieder eingesetzt haben. Auch in Deutschland wurde Hypnose unterstützend im Kreißsaal eingesetzt. So konnten die Ärzte Schultze-Rhonhof, Kogerer und von Oettingen um 1920 hypnotische Analgesie hervorrufen. Dazu wurden Frauen in Gruppen mit Hypnose auf die Geburt vorbereitet. Von Milton Erickson gibt es selbstverständlich ebenfalls Fallbeschreibungen und der bekannte Gynäkologe und Hypnotherapeut David Cheek hat Hypnose als geburtshilfliche Intervention erfolgreich eingesetzt.

Eine Untersuchung (Hüsken-Janßen/Revenstorf/Tinneberg 2006) konnte zeigen, dass eine hypnotische Intervention vor und während der

**Manche Frauen können sich aus eigener Kraft nicht aus der körperlichen und emotionalen Erschöpfung, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung lösen. Sie wollen der Situation entfliehen und wissen, dass das unmöglich ist**

Geburt den Verlauf positiv beeinflusst. Wird Hypnose zur Geburtsvorbereitung oder während der Geburt selbst eingesetzt, gibt es weniger Frühgeburten, kommt es zu weniger Komplikationen, ist die Phase der Geburt verkürzt, werden weniger Schmerzmittel benötigt und sind die Mütter positiver und zuversichtlicher gestimmt und schneller wieder fit. Mütter, die Hypnose vor und während der Geburt nutzen, stillen häufiger als andere Mütter und die Mutter-Kind-Bindung wird gefördert. Hypnose wirkt sich positiv auf die mütterliche und fetale Herzratenvariabilität und die Versorgung des Babys aus. Bei Frauen, die zuvor an einem hypno-mentalen Training teilgenommen hatten und während einer Untersuchung hypnotisiert wurden, konnte ein geringerer Gefäßwiderstand der Arteria umbilicalis festgestellt werden.

## Hypnotische Krisenintervention

Die meisten Untersuchungen zur Wirksamkeit von Hypnose bei der Geburt beinhalten eine hypno-mentale Vorbereitung. Die Gebärenden haben bereits während der Schwangerschaft hypnotische Konzepte wie Analgesie, Dissoziation und Entspannung zur Stressbewältigung kennengelernt. Somit fällt es ihnen leichter, auch während der Geburt in einen hypnotischen Zustand hinein zu finden.

Neu an unserem Ansatz der Krisenintervention ist, die Schwangere erst während der Geburt und hier besonders während der Übergangsperiode hypnotisch zu unterstützen. Hypnose erst während der Geburt einzusetzen – unter Umständen sogar, ohne die Gebärende vorher kennengelernt zu haben – stellt jedoch besondere Anforderungen.

## Fokussierung der Aufmerksamkeit

Jede Hypnose beginnt mit der Fokussierung der Aufmerksamkeit derjenigen Person, die man hypnotisieren möchte. Die Aufgabe der Hebamme ist es also, zunächst die Aufmerksamkeit der werdenden Mutter zu bekommen und sie erst dann zu lenken. Nach Erickson und Rossi sichert man sich die Aufmerksamkeit am besten, indem man das momentane Erleben der zu hypnotisierenden Person spiegelt. Dies ist ein Grundpfeiler moderner hypnotischer Arbeit. Wenn also die Hebamme das momentane Erleben der Mutter verbalisiert, fällt es der Mutter leichter, der Hebamme zu folgen. Im zweiten Schritt kann die Hebamme Einladungen aussprechen und die Aufmerksamkeit der Mutter sanft lenken. Sie könnte sagen: »Du hast gerade das Gefühl, du kannst nicht mehr. Du willst nicht mehr. Du bist vollkommen erschöpft. Du glaubst, du schaffst es nicht mehr, auch nur eine einzige Wehe auszuhalten.« Damit hat sie das momentane Erleben der Mutter gespiegelt. Nun kann sie beginnen, den Fokus der Mutter zu lenken: »Und ohne dass du es bereits bemerkt hast, gibt es da noch Bereiche in deinem Körper, die sich wohl und voll Energie fühlen.« Jetzt wäre es möglich, die Aufmerksamkeit der Mutter auf andere Körperbereiche auszudehnen.

Für Hypnotherapeut:innen klingt das vertraut und einfach. Aber gerade dann, wenn die Mutter in der Übergangsperiode stecken bleibt, ist dies kaum möglich. Ihr Denken und ihre Wahrnehmungen sind derart auf das dysfunktionale Erleben fokussiert, dass die verbalen Anregungen der Hebamme sie nicht mehr erreichen. Hier ist die Beziehung zwischen Gebärender und Hebamme verloren gegangen oder sehr stark gestört. Häufig wird die Hebamme also andere Wege gehen müssen, um die werdende Mutter zu erreichen.

**Neben kognitiv destabilisierenden Techniken wie Konfusion und Überraschung sind direkte und schnelle Induktionen am wirksamsten**

Es lohnt sich, etwas »Merk-würdiges« zu tun. Hebammen besitzen aufgrund ihrer guten Ausbildung bereits ein großes Spektrum an Techniken, mit denen sie sich die Aufmerksamkeit sichern können. Eine Doula, eine nichtmedizinische Helferin, hat mir erzählt, dass sie gerne Mützen für Säuglinge häkele. Sie hole in solchen Situationen die Mützen raus und breite sie aus, und die Schwangere dürfe sich dann die Mütze aussuchen, von der sie meint, dass sie am besten zu ihrem Baby passen wird. Die Aufmerksamkeit auf einen Fernsinn wie das Sehen zu lenken, kann helfen. Auch starke Düfte können genutzt werden, um sich die Aufmerksamkeit der Schwangeren wieder zu holen.

Hebammen berichten immer wieder, dass Schwangere auch durch solche Techniken nicht zu erreichen sind, wenn sie sich in einer Geburtskrise befinden. Dann ist es hilfreich, klare und direkte Anweisungen zu geben, um sich die Aufmerksamkeit zu sichern, damit es überhaupt möglich wird, Rapport aufzubauen und eine Hypnose einzuleiten. So hilft es beispielsweise, die Hände der werdenden Mutter zu ergreifen und zu sagen: »Drück meine Hände so fest wie möglich und lege allen Schmerz und alle Verzweiflung in diesen Druck und spür dabei, wie der Schmerz im Körper sich verändert. Und mit dem Loslassen meiner Hände lass den Schmerz und die Erschöpfung los und entspanne dich.« Auch Überraschung und Verwirrung eignen sich sehr gut – vorausgesetzt natürlich, die Einwilligung zu einer hypnotischen Intervention ist gegeben. Überraschungsmomente wie außergewöhnliche Handlungen oder Worte, die nicht zum üblichen Ablauf gehören, sorgen kurzfristig für eine kognitive Neuorientierung der Mutter und sind deswegen geeignet, eine Hypnose zu induzieren. Neben kognitiv destabilisierenden Techniken wie Konfusion und Überraschung sind direkte und schnelle Induktionen am wirksamsten.

Häufig lässt sich eine Armkatalepsie hervorrufen, ähnlich dem Erickson'schen Händeschütteln. Dazu hebt die Hebamme den Arm der Gebärenden am Handgelenk hoch, bis sie den Punkt findet, an dem der Arm kataleptisch in der Luft stehen bleibt. Dann ist es wichtig, sofort mit hypnotischen Fragen zu beginnen wie: »Ist dir das schon mal passiert, dass jemand deine Hand in der Luft hängen lässt? Bist du in Trance?« Antwortet die Schwangere mit Ja, kann die Hebamme mit einer eher direkten Tranceinduktion weitermachen. Andernfalls stellt sie weitere Trance-induzierende Fragen: »Aha, also ist die Hand in Trance. Und wird

## Das Erleben werdender Mütter gleicht einer Trance. Das Denken ist oft bildhaft und die Wahrnehmung auf bestimmte Ereignisse fokussiert

die Trance sich weiter ausbreiten, je tiefer die Hand sinkt? Oder schließen sich zuerst deine Augen, bevor die Hand die Trance vertieft?« Sobald die Hand in der Luft ist, kann die Hebamme sicher sein, die Aufmerksamkeit der Schwangeren fokussiert zu haben. Die Bergführerin hat das Sicherheitsseil wieder an beiden befestigt und kann die Schwangere jetzt weiter durch den Sturm hindurchführen. Sobald beide Frauen losgehen, beginnt auch der Sturm schwächer zu werden.

### Vertiefung und Fraktionierung

Eine Hypnose während einer geburtlichen Krise läuft meist nicht in Ruhe ab, wie dies viele Hypnotherapeut:innen gewohnt sind. Es kann immer wieder zu Unterbrechungen kommen, weil die Schwangere sich extrem bewegt, ihr übel ist, sie aufstehen will oder es andere Störungen von außen gibt. Die Hebamme braucht viel Flexibilität sowie Pacing- und Leading-Kompetenz. Hier ist auch ein Verständnis über fraktionierte Hypnose hilfreich. Unterbrechungen lassen sich in Vorbereitungen auf die nächste Trance reframen, die noch tiefer werden kann als die momentane.

Um nun weiter aus der Krise herauszuführen, lassen sich verschiedene hypnotische Strategien miteinander kombinieren. Eine hilfreiche Zukunftsvision kann indirekt angeboten werden: »Morgen wirst du das erste Mal mit deinem Baby frühstücken.« Wichtig ist, die Sprache bildhaft zu gestalten, um die bereits begonnene Trance weiter zu vertiefen.

Es lassen sich viele Angebote zur Zeitverzerrung machen, in denen durch passende Analogien verdeutlicht wird, dass die Wehe kürzer ist, als die Pause davor und danach. Hier hilft vor allem die positive Hypnosesprache und das Prinzip der Wortwörtlichkeit, das z. B. verdeutlichen kann, dass jede Wehe verweht und somit für immer vergangen ist.

Sobald der Rapport vorhanden und die Trance eingeleitet ist, können Schmerzen, Angst und Hilflosigkeit hypnotisch sehr gut bearbeitet werden. Zwischen den Wehen kann die Gebärende in eine tiefe Trance eintauchen.

Hypnotische Krisenintervention bedeutet, einerseits gut vorbereitet zu sein und andererseits den Mut zu haben, sich dem Sturm entgegenzustellen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass eine gelingende hypnotische Krisenintervention zum großen Teil davon abhängt, dass die Hebamme trotz heftiger Reaktionen der Schwangeren ihre hypnotischen Strategien unbeirrt beibehält. Die beste Vorbereitung ist ein Hypnosetraining, bei dem die Übungspartnerin nicht stillhält, sondern die Hebamme immer wieder herausfordert, flexibel und spontan zu reagieren.

### Fazit

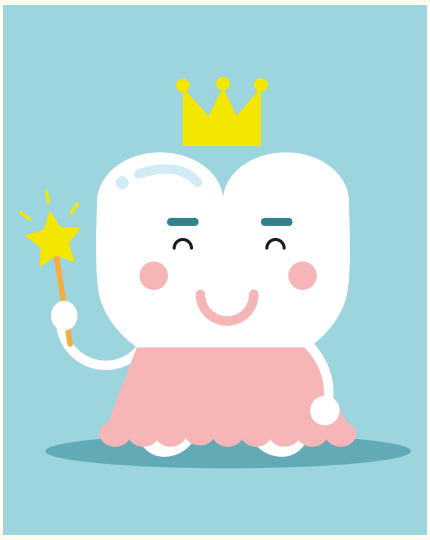
Für Frauen, die in der Übergangsperiode stecken bleiben, eignet sich die hypnotische Krisenintervention besonders, weil das Erleben werdender Mütter ohnehin einer Trance gleicht. Hinzu kommt noch der medizinische Zustand, der häufig zu einer Fokussierung und einer erhöhten Suggestibilität führt. So ist das Denken oft bildhaft und die Wahrnehmung auf bestimmte Ereignisse fokussiert.

Die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Hypnose sind also sehr günstig. Die besondere Herausforderung besteht darin, die Schwangere aus der hohen dysfunktionalen Fokussierung während der Übergangsperiode zu holen, den Rapport zu sichern und durch hypnotische Angebote dafür zu sorgen, dass der Geburtsprozess sozusagen wieder einsetzt. Der Sturm ist überstanden und der Weg zum Gipfel frei. ■

**Mag. Thomas Hill** ist Diplompsychologe und Hypnotherapeut in eigener Praxis. Seit 2018 trainiert er Hebammen in Hypnose. Er bereitet Schwangere mit Hypnose auf die Geburt vor und ist in verschiedenen Geburtsvorbereitungskursen als Co-Trainer tätig.
Kontakt: office@hill-hypnosen.at

**Literatur**

Hüsken-Janßen, H.; Revenstorf, D.; Tinneberg, H.-R. (2006): Hypnose in der Geburtsvorbereitung: Multizentrale empirische Untersuchung der Wirksamkeit der hypnoreflexogenen Methode nach Schauble. URL: https://dgh-hypnose.de/cms-files/artikel-hypnose-in-der-geburtsvorbereitung-10-05-2006.pdf [19.07.2023].
Lorenz-Wallacher, Liz (2023): Schwangerschaft, Geburt und Hypnose. Hypnoaktive Geburtsvorbereitung. 3. Auflage. Heidelberg, Carl-Auer-Verlag.



## Zahnfee-Geschichten

Volker Alkemper

# Eine echte Jungenfrage

Beim letzten Mal habe ich euch berichtet, wie es sich zutrug, als die Zahnfee in meine Zahnarztpraxis kam. Natürlich habe ich seitdem vielen Kindern davon erzählt, und manchmal haben die Kinder auch mir Fragen zur Zahnfee gestellt. Oft genug habe ich selbst aus diesen Fragen einiges gelernt, denn ohne die Fragen hätte ich vielleicht gar nicht darüber nachgedacht.

Von einer Frage möchte ich euch heute erzählen – einer echten Jungenfrage, wie ich finde. Gibt es überhaupt Jungen- und Mädchenfragen? Urteilt selbst.

Jedenfalls war es ein Junge, der mir diese Frage stellte, nachdem ich ihm von meinem Erlebnis mit der Zahnfee erzählt hatte: »Ist die Zahnfee eigentlich blond?«

Ich gebe zu, dass mich diese Frage überraschte. Hätte man mich danach gefragt, bevor ich der Zahnfee begegnete, hätte ich geantwortet: »Natürlich ist die Zahnfee blond, was denn sonst?«

Tatsächlich war die Zahnfee aber gar nicht blond, sondern sie hatte braune Haare. Das verwunderte den Jungen genauso wie mich. Beide hatten wir schnell eine Erklärung parat, doch hatte der Junge eine andere Idee als ich.

Ich sagte dem Jungen, dass ich vermute, die Zahnfee hätte ihre Haare gefärbt, um nicht sofort als Zahnfee erkannt zu werden. Wenn jedermann davon ausgeht, dass die Zahnfee blond ist, kommt so niemand auf die Idee, dass es sich hier um die Zahnfee handeln könnte.

Der Junge räumte ein, dass ich recht haben könnte, doch er hatte eine andere Idee, und die hatte mit dem Christkind zu tun. Das Christkind, sagte er, sei natürlich blond, und daran gäbe es auch gar keinen Zweifel, das wisse natürlich jeder. Möglicherweise schließen viele Menschen daraus, dass auch die Zahnfee blond sein müsse, das sei aber ganz sicher nicht zwingend. Was hat schließlich die Zahnfee mit dem Christkind zu tun? Gewiss nicht die Haarfarbe …

Ich muss zugeben, auch diese Argumentation ist nicht ganz von der Hand zu weisen. Dennoch glaube ich an meine These, zumindest habe ich ein Indiz, von dem ich beim letzten Mal berichtet habe. Weißt du es noch? Genau, die Tochter ist blond! Sollte die Zahnfee doch noch einmal kommen, werde ich es überprüfen. Wie? Na, da kommst du bestimmt selbst drauf!

Wenn es Jungenfragen gibt, dann muss es auch Mädchenfragen geben, oder? Von einer, wie ich finde, typischen Mädchenfrage will ich euch beim nächsten Mal erzählen.

# Mit Hypnose Sicherheit und Stabilität finden

**PRAXIS** Unsere stärksten Ressourcen liegen in uns selbst. Eine Anleitung für zwei einfache Trancetechniken, mit denen wir uns selbst stärken können

*Von Kirsten Kossel*

## Die Erinnerung an erworbene Fähigkeiten ermutigt Menschen oft, sich wieder mehr zuzutrauen

Wir leben in herausfordernden Zeiten. Drei Jahre Coronapandemie, Krieg in der Ukraine, Klimakrise, Energiewende, wirtschaftliche Unsicherheiten, Wandel in der Gesellschaft. Viele Menschen sind deutlich verunsichert. Ängste, Depressionen, Aggressivität, Erschöpfung und Hoffnungslosigkeit sind nicht nur in den psychotherapeutischen Praxen und Kliniken, sondern auch im Alltag vielfach spürbar. Was kann in diesen Zeiten die Hoffnung und Zuversicht stärken? Sicher sind menschlicher Zusammenhalt, gegenseitige Unterstützung und ein wohlwollendes Miteinander sehr wichtig. Unsere stärksten Ressourcen können wir aber in uns selbst finden, besonders in der Kommunikation mit uns selbst. Ich möchte zunächst zwei einfache Techniken herausarbeiten, sie an einem Fallbeispiel beschreiben und schließlich als Tranceanleitungen vorstellen.

### Worte erzeugen Bilder

In einer Untersuchung in den USA wurden Studierende in zwei Gruppen eingeteilt. Beide Gruppen erhielten einen Text für eine Übung. Bei einer Gruppe wurden allerdings vier besondere Worte eingestreut: Grau, Bingo, Florida und Spazierstock – Begriffe, die in den USA häufig mit Alter und Gebrechlichkeit in Verbindung gebracht werden. Allein diese vier eingestreuten Worte bewirkten, dass die Studierenden dieser Gruppe nach der Übung für den Weg zur Tür deutlich länger brauchten als die Teilnehmenden der zweiten Gruppe. Sie gingen darüber hinaus leicht vorgebeugt und schlurften etwas. Wir kennen das Phänomen der Problemtrance: ein Zustand, in dem eine Person sich auf das Problem fokussiert, Katastrophenszenarien entwirft und aus Angst eigentlich harmlose Symptome als lebensbedrohlich empfindet. Angst, Sorge, Panik und Hoffnungslosigkeit sind keine wirklich guten Beraterinnen in der Krise.

Wie kann es gelingen, wieder an Ressourcen und Stärken zu kommen, eine Lösungstrance zu entwickeln und sich zu erinnern, was uns in unserem Leben schon gut gelungen ist, worauf wir stolz sind und wo wir uns machtvoll erlebt haben? Dies in einer Trance spürbar wiederzubeleben, ist eine wunderbare, ganz einfache und sehr effektive Hypnosetechnik, um von der Problem- in eine Lösungstrance zu gehen. Manchmal sind dies Erlebnisse wie der erfolgreiche Abschluss der Schule, einer Ausbildung oder eines Studiums. Oder es finden sich sportliche Erfolge, Situationen aus dem privaten Bereich wie eine große Liebe, eine Hochzeit, die Geburt eines Kindes oder eine gute Freundschaft. Es können aber auch alte, wieder erinnerte kleine Lernerfolge sein wie Fahrradfahren, Lesen und Schreiben, Autofahren oder Schwimmen. Die Erinnerung an erworbene Fähigkeiten ermutigt Menschen häufig, sich wieder mehr zuzutrauen. Der Fokus verschiebt sich von der Ohnmacht in Richtung Hoffnung, Zuversicht und Sicherheit.

Sehr gerne entwickle ich mit meinen Patient:innen auch eine Zukunftsvision. Wie würden sie sich in der Zukunft fühlen, wenn es ihnen gut geht? Was ist ihnen wichtig? Ich lade sie ein, sich in einer leichten Trance mit allen Sinnen in dieses Zukunftsbild zu begeben und das gewünschte Lebensgefühl sich im Körper ausbreiten zu lassen. Das Gefühl wird geankert und wir schauen, welcher erste Schritt notwendig ist, um die gute Zukunftsvision zu erreichen, denn »auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt«.

### Ein Praxisbeispiel

Ein 52-jähriger Mann stellte sich zur Hypnosetherapie vor. Er empfand sein Leben als schwer und freudlos, seine Lage als hoffnungslos. In der ersten Sitzung erzählte er mir, was alles in der letzten Zeit misslang und welche Schwierigkeiten er hatte. Nachdem ich gewürdigt hatte, dass er sein Leben momentan so schwer empfand, fragte ich ihn nach schönen Ereignissen in der Vergangenheit, die ihn stolz machten oder wo er Erfolge hatte. Immer wieder gelang es, seine Aufmerksamkeit darauf zu lenken und ihn zu unterstützen, sich an das dazugehörige Gefühl zu erinnern. Im weiteren Verlauf fand er in Trance die stärksten Worte für diese Gefühle und ankerte sie mit einer Farbe. Die posthypnotische Suggestion war, dass er immer dann, wenn er diese Farbe im Alltag sieht oder imaginiert, Zugang zu dem positiven Gefühl bekommt. Eine wunderbare, sehr einfache und gleichzeitig effektive Methode, um eine Lösungstrance zu entwickeln.

Im nächsten Schritt entwickelte er eine Vorstellung von sich selbst in der guten Zukunft. »Ich in der guten Zukunft, in der es mir wirklich gut geht.« Es geht darum, zunächst ein Bild, eine Vision zu imaginieren, um dann, und das ist das Wichtigste, ein Lebensgefühl dazu zu erspüren und damit in Kontakt zu gehen. Auch dieses Lebensgefühl wird geankert. Dies hat zum Ziel, das Unbewusste immer wieder auf das positive Gefühl zu fokussieren und in der Lösungstrance zu bleiben.

Der Patient fand nach und nach Lösungen für seine Themen und bemerkte zunehmend, dass es durchaus gute Momente in seinem Leben gab, dass er auch Menschen in seiner Umgebung hatte, die ihm wohlgesonnen und unterstützend waren, und dass er Ressourcen und Kompetenzen zur Veränderung seiner Situation hatte.

### Die Tranceanleitung

Beide hypnotherapeutischen Techniken sind einfach und dennoch sehr hilfreich und effektiv. Sie lassen sich in vielen herausfordernden Lebenssituationen unterstützend einsetzen. Sie ändern die Haltung zu der schwierigen Situation und ermöglichen einen emotional sicheren und stabilen Umgang. Dies ist besonders sinnvoll, wenn die Gefahr besteht, während einer schwierigen Lebensphase in eine Problemtrance zu geraten. Hoffnung und Zuversicht weiten unseren Blick auf die Gesamtsituation und lassen uns leichter kreative Ideen finden. Die Techniken sind auch zur Selbsthypnose geeignet. Probieren Sie es gerne einmal an sich selbst. Entweder Sie erinnern die Anleitung während einer Trance spontan oder Sie sprechen sie auf Ihr Mobiltelefon, um sie sich so selbst vorzulesen.

**1. RESSOURCEN ERINNERN**

Ich möchte Sie einladen, … sich an Situationen in Ihrem Leben zu erinnern, … in denen Sie sich richtig gut gefühlt haben. …

Vielleicht waren Sie stolz auf eine Leistung, auf einen Erfolg? …

Vielleicht haben Sie sich geliebt gefühlt, … verbunden, … angenommen, … genau richtig?

Vielleicht hatten Sie das Gefühl von Glück? …

Vielleicht hatten Sie das Gefühl, genau die richtige Entscheidung getroffen zu haben? …

Vielleicht haben Sie noch andere … positive … Erinnerungen?

Lassen Sie die Erinnerungen entstehen … von einer … oder mehreren solcher Situationen … und erforschen … dann, … welches die drei stärksten Begriffe dazu sind. … Vielleicht … so etwas wie Stärke, … Liebe, Verbundenheit, … Ganzheit, … Stolz, Geborgenheit …? … Ich möchte Sie einladen, sich etwas Zeit zu nehmen, … um für sich die drei stärksten Worte … für diese Gefühle zu finden. … Schauen Sie dann, wie Sie diese Worte … ankern können. Manchmal gibt es eine Geste, … eine Berührung, … ein Bild, eine Farbe, … eine Bewegung, die als Anker dienen kann und die Sie, … auch unbewusst, … immer wieder an das gute Gefühl erinnert.

Denn immer, … wenn Sie diesen Anker im Alltag nutzen, … werden Sie die Stärke … und die Ressource spüren, … und es dürfen sich Hoffnung und Zuversicht ausbreiten. …

Öffnen Sie dann Ihre Augen und orientieren Sie sich zurück in den Raum, in dem Sie sitzen, bewegen, räkeln Sie sich etwas, bis Sie wieder ganz frisch und erholt im Hier und Jetzt angekommen sind.

**2. ZUKUNFTSVISION**

Ich möchte Sie einladen, … sich vorzustellen, wie Sie selbst in der guten Zukunft sein werden. … In einer Zeit, in der es Ihnen wirklich gut geht. … Eine Zeit, … in der Sie ein sehr gutes Lebensgefühl haben. … »Ich in der guten Zukunft, … in der es mir wirklich gut geht.« … Und vielleicht können Sie sich zunächst von außen betrachten. … Wie wirken Sie? … Wie sind Sie gekleidet? … Wie ist Ihre Körperhaltung? … Wie Ihr Gesichtsausdruck? … Wie bewegen Sie sich? Wie gehen Sie in Kontakt mit anderen Menschen? … Wie kommunizieren Sie? … Was ist wichtig in diesem Zustand? …

Um dann imaginativ … in diesen Körper … der guten Zukunft zu schlüpfen … und zu spüren, … wie es sich anfühlt, … in dem guten Lebensgefühl zu sein. …

Nehmen Sie sich etwas Zeit, … um das zu spüren. … Wenn es für dieses gute Lebensgefühl eine passende Farbe gäbe, … welche wäre das dann? Schauen Sie mal, … welche Farbe Ihnen in den Sinn kommt. Und … es muss nicht Ihre Lieblingsfarbe sein. … Manchmal ist es sogar eine Farbe, die wir gar nicht mögen. … Schauen Sie, welches die passende Art ist, … mit dieser Farbe in Kontakt zu sein. … Vielleicht mögen Sie eine Farbfläche betreten, … einen Farbraum, … vielleicht mögen Sie sich mit der Farbe einhüllen oder sie in sich hineinfließen lassen. … Genießen Sie das damit verbundene Gefühl. …

Öffnen Sie dann die Augen und orientieren sich in den Raum, in dem Sie sitzen, bewegen und räkeln Sie sich etwas, bis Sie wieder ganz frisch und erholt im Hier und Jetzt angekommen sind. …

Und immer, … wenn Sie sich an die Farbe erinnern und mit dieser in Kontakt gehen, … werden Sie wieder an Ihr Ziel, an das gute Lebensgefühl anknüpfen … und genau die Dinge tun, die Sie Ihrem Ziel näherbringen. Und Sie dürfen überrascht sein, wo Ihnen die Farbe auch im Alltag überall begegnet.

Wenn Sie es für sich selbst ausprobiert haben, wie haben Sie es gemacht? Aus der Erinnerung oder mit dem Handy? Und wie ist der Erfolg? ■

**Kirsten Kossel** ist Fachärztin für Anästhesie, Notfallmedizin und Naturheilverfahren. Sie arbeitet in eigener Praxis als Hypnose- und Paartherapeutin in Köln und als Oberärztin einer psychosomatischen Klinik, wo sie ihre Erfahrung als Ärztin für Naturheilverfahren mit ihrem fundierten hypnotherapeutischen Wissen kombiniert. Kirsten Kossel ist Dozentin bei verschiedenen Hypnosegesellschaften.
Kontakt: kontakt@praxiskirstenkossel.de

# Wortschätze

**ESSAY** Die vielfältigen Worte und Metaphern rund um das Stehen und den Stand sind eng mit dem Bedürfnis nach Sicherheit verbunden. Worte spiegeln Lebenserfahrungen und stellen uns eine reichhaltige Hausapotheke bereit

*Von Dagmar Regorsek*

**Uns Menschen macht aus, dass wir auf zwei Beinen, unseren Hinterbeinen, stehen. Es ist die Art, wie wie wir mit dem Grund verbunden sind**

An unserem Wortschatz lockt mich die Facette, dass viele Wörter ihren Ausgangspunkt in der Körperlichkeit nehmen. Aus dem Rücken erwächst etwa ein Rückwärtiges, die Rücksicht, das Verrücken, wie das Verrücktsein bis hin zu Rückfällen, Rücklichtern, Rücklastschriften, Rückversicherungen und natürlich ganz viel dazwischen. Mit Entdeckerfreude nehme ich Wortfährten auf, möchte den Worten auf die Schliche kommen und ihren Schatz heben. Das Thema »Grundbedürfnis Sicherheit« hat mich dazu verführt, mich dem Stehen zu widmen. Uns Menschen macht aus, dass wir auf zwei Beinen, unseren Hinterbeinen, stehen. Es ist die Art, wie wir in der Welt dastehen, wie wir auf der Erde stehen, mit dem Grund verbunden sind, bodenständig sind. Welche Verbindungen gibt es zwischen dem Stehen und dem Grundbedürfnis nach Sicherheit – dem Grund, dem Bedarf, dem Bedürfen und Dürfen?

## Einstiegsperspektiven

Vor einigen Jahren wurde der Film »Babys« in den Kinos gezeigt. Vier Babys aus vier Kulturkreisen werden in ihrer Entwicklung so lange begleitet, bis sie das erste Mal stehen. Diese großartigen Gesichtsausdrücke, wenn sie es geschafft haben! Vielleicht sind Sie selbst einmal in den Genuss dieses Blickes gekommen.

Ganz deutlich bedarf es einer mehrmonatigen Trainingsphase, bis es klappt. Der ganze Körper wird trainiert, um das Stehen zu lernen. Nach der Premiere gibt es weitere Trainingsphasen, bis eine verlässliche Standfestigkeit errungen ist. Die senkrechte Aufrichtung des Körpers – bis wir stehen wie eine Eins! – basiert auf einem komplexen Zusammenspiel aller Körperteile. Es ist darauf ausgerichtet, ständig Balance herzustellen. Wenn zum Beispiel ein Windzug kommt oder uns jemand im Vorübergehen streift, können wir diese Einwirkungen bis zu einem gewissen Grad elastisch auffangen und stehen bleiben. Wir verfügen über eine bewegliche Stabilität, eine stabile Beweglichkeit.

Die Psychotherapeutin und Embodimentforscherin Maja Storch hat in einem Vortrag vor einiger Zeit berichtet, dass genau diese Fähigkeit, sich unebenem Boden geschmeidig anzupassen, den Konstrukteuren von Robotern noch erhebliche Rätsel aufgebe.

Dass Stehen eine Angelegenheit von Kopf bis Fuß ist, findet sich auch in der Sprache wieder. Wir stehen auf dem Boden, streben himmelwärts nach oben und an unserem oberen Ende steht wieder was: der Kopf. Ihm ordnen wir den Verstand zu.

Das Stehen ist nicht nur in der Senkrechten hübsch dynamisch. Die Dynamik des Stehens mit ihrer Spannweite hält noch weitere Facetten bereit. Wenn etwas zu stark auf uns einwirkt, erstarren wir. Oder wir nehmen das Stehen als Ausgangspunkt, auch ein schönes Wort, um ins Gehen überzugehen. Bei genauem Hinsehen gibt es bei jedem Schritt immer einen kleinen Standpunkt. Bei übergroßer Dynamik kann das Stehen und Gehen ins Fallen übergehen. Das spiegelt die Formulierung »etwas steht und fällt« wider. Falls es zum Fall kommt, kann man oft wieder aufstehen.

Die ständigen Bewegungen des Lebens, von innen und außen initiiert, wollen immer wieder so aufgegriffen werden, dass Gleichgewichte entstehen können. Innerhalb eines gewissen Spielraums geht dies fast wie von selbst. Wenn der Wind des Lebens stärker wird, kommen wir aus dem Gleichgewicht, verlieren festen Boden unter den Füßen und sind von den Socken. Dann bedarf es weiterer Möglichkeiten, um zurück ins Gleichgewicht zu finden.

Dass das Stehen nicht immer zuträglich ist, sondern ein eigenes Maß hat, kommt in der Redewendung »sich die Beine in den Bauch stehen« zum Ausdruck.

## Wortreigen

Wenn man Worte als einen Schatz geronnener Lebenserfahrung begreift, dann scheint mir, sind die zum Stehen entstandenen Worte eine reichhaltige Hausapotheke. Über den gegenständlichen Bereich hinaus zeigt sie auf, was alles zur Verfügung steht, um bei Schräglagen wieder in die Senkrechte zu kommen, in echt oder übertragen. Dann haben wir wieder Grund unter den Füßen, was dem Sicherheitserleben zuträglich ist.

Das Stehen oder der Stand werden genutzt, um zum Beispiel Folgendes eher stark und auf einen Standpunkt zugespitzt auszudrücken: Ich stehe fest auf dem Boden der Tatsachen; ich stehe zu etwas; jemand steht gut da; ich stehe meinen Mann, meine Frau oder noch was anderes; es steht geschrieben; wo stehe ich; hier stehe ich und kann nicht anders; jemand ist stehen geblieben; mir stehen Tränen in den Augen; bei Männern kann weiter unten etwas stehen; ich stehe auf sie, ihn oder es; das ist der Stand der Dinge.

Vielfältige Gegenstände leiten ihren Namen vom Stehen ab: Stehpulte, -lampen, -tische, -krägen und vielerlei mehr. Ständer, Standesämter, Standbilder und -uhren, Standorte.

Auch metaphorisch kommen in der Lebenswelt Standbeine und Standpunkte häufiger vor. Stehgreifspiele sind mitunter beliebt. Interessant sind Standpauken, die man halten oder durchstehen kann. Stehaufmännchen sind noch zu haben oder eine besondere Art des Vermögens: das Stehvermögen. Wer über es verfügt, kann sehr standhaft bleiben. Der Stillstand hat hierzulande keinen guten Ruf. Doch warum ihn nicht auch mal nutzen und einfach stillstehen?

Kleine Vorsilben bringen dem Stehen oder Stand eine weitere Bedeutungsvielfalt ein. Da gibt es Hand- und Kopfstand, Marktstände und sonstige Gegenstände, Konto- und Spielstände, Türsteher, Vorsteher und Vorstände, nicht zu vergessen den Mittelstand.

Ereignisse können ausgestanden, vollständig vorüber oder durchgestanden sein, Probleme oder Wasser abgestanden. Ständig und inständig kann man sich was wünschen oder erbitten. Selbstständig und eigen-

ständig sein geht auch gut. Menschen können unausstehlich oder unwiderstehlich sein und imstande, vielerlei zu tun. Manch einer möchte ausrufen: »Untersteh dich!«

Abstehen kann so einiges und das Thema Abstand ist präsent. Der Abstand lässt sich regulieren, z. B. um Abstand zu gewinnen. Anstehen kann man in Geschäften und an der Bushaltestelle. Dabei benimmt man sich anständig. Das gebietet der Anstand. Alles andere wäre unanständig. Morgens aus dem Bett aufstehen geht, für oder gegen etwas aufstehen ist schon anspruchsvoller. Wenn es dann bis zum Aufstand führt noch mehr. Vielerlei kann man nicht ausstehen oder es ist nicht auszustehen. Der Ausstand führt dazu, dass es aus ist mit dem derzeitigen Stand, gewünscht oder auch nicht. Dann muss ein neuer gefunden werden.

Bei Schräglagen können wir beistehen oder selber Beistand empfangen, der uns hilft, wieder aufrecht zu stehen. Bestehen kann man vieles, von Prüfungen bis hin zum ganzen Leben. Bestände kann ich aufbauen, immaterielle wie Wissen und Erfahrungen und materielle wie Kontobestände und Waren. Beständig kann ich diese zur Verfügung haben oder vermehren und pflegen. Dann ist der Fortbestand gesichert.

Ich kann insbesondere als gestandener Mensch gestehen, dass ich etwas vergessen oder etwas Unrechtes getan habe, ein Geständnis ablegen. Umständlich sein kann aus der Tagesform entstehen. Wenn ich in anderen Umständen bin, möchte ich anderen keine Umstände bereiten. Und dann der Verstand: Er ermöglicht verstehen und auch verständlich machen, was zur Verständigung führen kann, die wiederum zu Verständnis oder Verständigsein weiterleitet. Wenn das klappt, gibt es bisweilen Einverständnis.

Wenn's Dicke kommt, können wir widerstehen, sogar widerständig werden bis hin zum großen Widerstand. Hilfreich sind dabei die Widerstandskraft und sonstige Widerstandsfähigkeiten. Bei bestimmten Zuständen kann man schon Zustände kriegen, etwa dann, wenn einem etwas zusteht. Wer zuständig ist, regeln die Zuständigkeiten. Manchmal erfährt man dabei von Schwebezuständen.

Soweit der Stand des Wortreigens.

## Schlussreigen

Das Stehen bestimmt unsere Eigenart, unsere Perspektive und Orientierung in der Welt. Dies ist ein sichernder Ausgangspunkt. Da alles Leben Bewegung ist, ist auch das Stehen ein bewegtes Stehen, bis dahin, dass wir aus dem Gleichgewicht geraten. Es steht uns viel zur Verfügung, um wieder in die Senkrechte zurückzufinden. Diese Fähigkeiten sichern uns.
Zu unserer Sicherheit mag auch die Möglichkeit beitragen, in Worte zu fassen, was uns alles wieder instand setzen kann. Wenn ich den – unvollständigen – Wortfundus, aus Lebenserfahrung entstanden, hier zusammenstelle, dann freue ich mich, wenn er Ihrem Fundus Impulse geben kann.

Bei aller Reichweite möchte ich nicht unerwähnt lassen, dass es auch Stürme des Lebens gibt, wo es keine Sicherheit gibt und es zum Fall kommt. Bei einem Symposium wurde die Traumatherapeutin Luise Reddemann von einer Frau, die in der Flüchtlingshilfe tätig war, gefragt, wie es auf der Flucht mit dem sicheren Ort sei, denn den gibt es für Flüchtende nicht so einfach. Reddemann antwortete sinngemäß, solche Fragen fürchte sie, denn da gäbe es, wenn überhaupt, nur bescheidene Antworten. Eine Chance der Linderung könne darin bestehen, dass jemand durch einen momentanen Beistand eine vorübergehende Sicherheit erlebe und diese in sich zu einem ständigen Beistand inmitten der Unsicherheit ausbauen könne. Es gibt tief beeindruckende Beispiele, wie Menschen extremste Situationen kreativ durch- und überstehen.

Auch Menschen, die tatsächlich körperlich nicht stehen können, sondern liegen, hocken, sitzen oder sich in sonst einer Lage befinden, können durchaus bodenständig sein oder Ereignisse überstehen. Oder wie es einer Freundin erging, als sie sich über das Ende einer Kassenschlange vergewissern wollte und routiniert fragte: »Stehen Sie auch an?«, und die im Rollstuhl sitzende Frau trocken antwortete: »Nee, ich sitze.«

Lassen wir es mal so stehen! ■

**Dagmar Regorsek** ist Diplom-Sozialwissenschaftlerin sowie Leiterin eines Musicaltheaters. Sie ist seit 2000 als Beraterin im Spannungsfeld von Psycho- und Organisations- bzw. Gesellschaftslogik tätig. Weiterbildungen in systemischer Organisationsberatung (Neuwaldegg), lösungsorientiertem psychoanalytisch-systemischen Coaching (Prof. Peter Fürstenau), Hypnotherapie (Dr. Manfred Prior) und PEP (Dr. Michael Bohne).
Kontakt: post@dagmar-regorsek.de

# Beim Sprechen und Singen tanzt unsere Persönlichkeit

**ESSAY** Musik- und Hypnotherapie passen gut zueinander. Das heilsame Singen ist ein Weg, um ins Jetzt einzutauchen, Gefühle auszudrücken, sich neu wahrzunehmen und mit anderen zu verbinden sowie neue Verhaltensmuster zu entwickeln

*Von Norbert Hermanns*

**Singen ist eine Hotline zu Körpergefühlen und Emotionen**

Wie verbindend, wohltuend, lösend und beruhigend gemeinsamer Gesang wirken kann, durfte ich in der katholischen Jugendarbeit erleben. Ich erinnere sogenannte liturgische Nächte, an denen Hunderte Jugendliche aus dem gesamten Erzbistum Paderborn teilnahmen. In Kirchen bei Kerzenlicht sangen wir mantraartige Lieder aus Taizé. Die vielen Stimmen verwoben sich in der besonderen Akustik der Kirche zu einem Gesamtklang. Die Atmosphäre wurde über den Abend dichter, ruhiger, friedlicher und zeitloser. Je inniger der Gesang wurde, desto aufmerksamer wurden wir miteinander und für das Jetzt. Das gemeinsame Singen synchronisierte unsere Atem-, Herz- und Bewegungsrhythmen, und in mir entstand ein bislang ungeahntes, tiefes Verbundenheitsgefühl zu Menschen, die mir zuvor überwiegend fremd gewesen waren.

## Gemeinsames Singen synchronisiert

Der Musiker, Psychologe und Neurowissenschaftler Prof. Stefan Kölsch vertritt in seinem Buch »Good Vibrations« die These, dass Musik ein wesentlicher Faktor in der menschlichen Evolution ist. Gemeinsames Musizieren ist eine Form der Zusammenarbeit. Bewegungen spielen sich beim Tanzen, Klatschen und Trommeln aufeinander ein, genauso wie sich beim Singen und stimmlichen Tönen die biologischen Rhythmen miteinander abgleichen. Diese Vorgänge stärken die soziale Wahrnehmung und Verbundenheit in der Gruppe. Aus dem Ich wird ein Wir, aus Egoismus ein Engagement für die Gemeinschaft. Kölsch schreibt: »Menschen, die einmal miteinander kooperiert haben, kooperieren danach wieder miteinander und helfen sich gegenseitig« (Kölsch, S. 24).

Die Erfahrungen mit Taizé-Gesängen prägten mich nachhaltig. In den folgenden Jahren erkundete ich immer wieder neue musikalische Wege. Sie führten mich zu Gospel, gregorianischen Chorälen, Circle-Singing, buddhistischen sowie indischen Mantren und Opernchorgesang. Auf dieser Reise, die bis heute andauert, erfuhr ich Entgrenzung, tiefe Verbundenheit und heilsame Spiritualität. Hierüber gelangte ich auch zum Netzwerk Singende Krankenhäuser e.V., in dem ich meine Erfahrungen mit Kolleg:innen austausche und bewusst reflektiere. Seit 2009 vernetzt der Verein Sänger:innen und Menschen aus der Wissenschaft, Psychotherapie sowie Gesangs- und Musiktherapie und bündelt ihr Wissen, um heilsame und gesundheitsfördernde Angebote zu entwickeln und in Gesundheitseinrichtungen zu verbreiten. Ich selbst arbeite musik- und hypnotherapeutisch mit Krebs- und Palliativpatient:innen.

## Therapeutische Co-Regulation durch Resonanz

Die wichtigste Erkenntnis aus meinem Gesangs- und Musiktherapiestudium ist, wie stark sich unsere Gefühle körperlich auswirken. Besonders professionell Musizierende erleben immer wieder, wie sich die Muskulatur unter Angst und Stress anspannen und erstarren kann und dass Gefühle so den atmenden, stimmlichen und gestischen Ausdruck hemmen können. Auf der anderen Seite erfahren Singende, wie eine sichere, vertrauensvolle- und wohlwollende Atmosphäre ihre Stimme öffnet. Singen ist eine Hotline zu Körpergefühlen und Emotionen.

**Je höher die psychische und körperliche Belastung, desto höher das Sicherheitsbedürfnis**

Bei der musiktherapeutischen Tätigkeit wurde mir weiterhin bewusst, wie sich mein emotionales Befinden und die aktuelle Stimmung unmittelbar non- und paraverbal meinen Patient:innen mitteilen und wie intensiv dies den therapeutischen Rahmen prägt. Umgekehrt beeinflussen auch mich die Gefühle und der körperliche Ausdruck meines Gegenübers stark. Sprechen und Singen sowie unsere Bewegungen sind wie ein Konzert und ein Tanz unserer Persönlichkeiten.

Diese wechselseitige Resonanzbereitschaft formt schon die frühkindliche Entwicklung. Der Forscher Daniel Stern untersuchte eingehend die Feinabstimmung zwischen Mutter und Säugling und beobachtete, wie die Mutter die Bewegungen und freudige Gestimmtheit des Kindes etwa in Laute, Rhythmus und Gesten umsetzt. Er bezeichnet dies als »Attunement«, was sich frei mit »Einstimmung« übersetzen ließe. Die gelungene Kommunikation zwischen Mutter und Kind ist wie ein musikalischer Dialog und beschreibt gleichzeitig die Voraussetzungen für eine resonanzreiche Beziehung.

Auch in der Hypno- und Psychotherapie wird eine gelungene Kommunikation oft mit musikalischen Begriffen beschrieben. Michael E. Harrer und Hansjörg Ebell benutzen in ihrem Plädoyer für beziehungsorientierte Medizin die Resonanz-Metapher. In ihrem Buch »Hypnose und Achtsamkeit in der Psychoonkologie« schreiben Sie: »Resonanz bedeutet Schwingen auf derselben Wellenlänge, das Verbindung schafft. Resonanzerfahrungen in menschlichen Beziehungen und mit der Natur können verwandeln und Verstummtes wieder zum Klingen bringen« (Harrer/Ebell, S. 22). Und weiter: »Ein Klangkörper schwingt in seiner Eigenfrequenz und bringt einen anderen zum Mitschwingen. Dessen Schwingung wirkt wieder auf den ursprünglichen Klangkörper zurück. Es entsteht Resonanz« (Harrer/Ebell, S. 46).

Therapeut:innen können für Hilfesuchende die Aufgabe der Co-Regulation übernehmen, wenn sie sich achtsam und schwingungsfähig mit ihrer ganzen Person zur Verfügung stellen. Für das Wohl der Patient:innen ist es förderlich, wenn die Behandelnden sich ihrer bewusst sind und wahrnehmen, wie sie sich präsent verkörpern (vgl. Harrer/Ebell, S. 105; Wünnenberg, S. 132 ff.). Es ist herausfordernd, sich der eigenen nonverbalen Kommunikation bewusst zu werden: Wie bewerte ich Umgebungsreize? Wie reagieren mein Atem, meine Stimme und meine Mimik und Gestik auf äußere und innere Reize? Wie gestalte ich meine Balance von Spannung und Entspannung im Alltag? Eine Supervision in Verbindung mit Videofeedback kann zu wertvollen Entwicklungsprozessen von Therapeut:innen beitragen. Umfassende Selbstfürsorge und das kreative Kultivieren eigener Ressourcen begünstigen die wechselseitige Resonanzbereitschaft zwischen Behandelnden und ihren Patient:innen und fördern die Wirksamkeit der Interventionen.

Als Therapeut, der mit Krebs-, Palliativ- und Psychosomapatient:innen arbeitet, habe ich oft mit Menschen zu tun, die starken Belastungen ausgesetzt sind. Je höher die psychische und körperliche Belastung ist, umso höher wird das Sicherheitsbedürfnis. Stephen Porges erklärte mit seiner Polyvagaltheorie, wie verunsicherte Menschen vom Modus der Stressreaktion (Vermeidung, Kampf, Flucht oder Erstarrung) in ein Erholungsmuster (innere Ruhe, Friede und Geborgenheit) umschalten können. Voraussetzung ist, dass sich Betroffene sicher, geborgen, angenommen und wohlfühlen. Die Einschätzung, ob es besser ist, sich von anderen fernzuhalten oder sich vertrauensvoll auf einen Austausch einzulassen, geschieht unbewusst. Porges bezeichnet dieses Scannen nach möglichen Gefahren als Neurozeption (vgl. Harrer/Ebell, S. 172).

Wenn Patient:innen sich in Gegenwart der behandelnden Person sicher fühlen und den Raum als geschützt wahrnehmen, können sie sich öffnen, schwingungsfähig werden. Dieser Prozess ist heilsam, denn im achtsamen therapeutischen Dialog synchronisieren sich der Atemrhyth-

mus und sprachliche Rhythmen, die Stimmlage verschiebt sich, selbst im EEG des Gehirns, im Hormonsystem und im vegetativen Nervensystem treten salutogene Veränderungen auf.

## Atmungsvertiefung

Achtsame Atmungsvertiefung ist kulturübergreifend seit Jahrtausenden ein wirkungsvoller Weg, der auf das Jetzt fokussiert, die Akzeptanz des Gegebenen fördert und den reichen Erfahrungsschatz des Unbewussten zugänglich macht. Sie fördert die körperliche und seelische Gesundheit, indem wir erfahren, wie wir uns eigenständig beruhigen oder energetisieren können und gezielt den Parasympathikus oder Sympathikus stimulieren. James Nestor beschreibt in seinem Buch »Breath – Atem« (2021) sehr anschaulich verschiedenste Zugänge und Wirkebenen zu dieser wertvollen Fähigkeit des Menschen.

Ich erlebe als sehr hilfreich, Patient:innen zunächst zur achtsamen Atmungsvertiefung einzuladen, da sie so spüren, wie sie sich behutsam gegenüber zuvor als bedrohlich wahrgenommenen Gefühlen öffnen können. Um die Selbstwirksamkeit zu fördern, nehme ich die Anleitung für die Patient:innen als Sprachnachricht auf, sodass sie diese in den folgenden Wochen verinnerlichen können. Viele meldeten mir zurück, dass ihnen dies bei Panikattacken oder Übelkeit beim Betreten der Klinik, aber auch bei CT-Untersuchungen sowie Chemo- und Strahlentherapien sehr geholfen habe. Nachdem ich mich in meiner Prosodie (u. a. Lautstärke, Sprechgeschwindigkeit, Rhythmus und Klangfarbe) auf mein Gegenüber eingeschwungen und so dessen para- und nonverbales Verhalten wie Atem, Tonus, Gestik oder Mimik aufgenommen habe, lade ich es zur ersten, sanften Lippenbremse ein. Gemeinsam beobachten wir die Wirkung und explorieren dann den individuellen Wohlfühlort, an dem sich die Person sicher fühlt. Diesen Ort lasse ich mir ausführlich unter Einbeziehung aller fünf Sinne beschreiben.

Die Atmungsvertiefung passe ich im Therapieprozess laufend den aktuellen Bedürfnissen der Patient:innen an und beziehe dabei ihre individuellen inneren Bilder ein. Auf diese Weise können die Patient:innen leichter ihre Gefühle zulassen und wahrnehmen. Wenn die dahinterstehenden Bedürfnisse erkannt werden, lassen sich daraus entsprechende Ziele formulieren. »Therapeutisch wirksame Kommunikation fördert einen mehrfach wirksamen Perspektivwechsel

- vom Kampf gegen die Krankheit hin zu dem, was stattdessen wünschenswert ist.
- von dem, was nicht (mehr) möglich ist, hin zu dem, was möglich ist.
- von der Einengung der Aufmerksamkeit auf die Symptome der Krankheit hin zur Förderung gesunder Anteile
- von der Fokussierung auf Probleme hin zum Suchen, Finden und Fördern von Ressourcen.« (Harrer/Ebell, S. 35)

## Atem und Stimme

Singen ist verklanglichter Atem und bietet einen ähnlich reichen Zugang zu Ressourcen wie die Atmungsvertiefung. Therapeutisches Singen ist leistungsfrei und fokussiert auf das Erleben. Einfache, melodiöse Lieder aus verschiedensten Kulturen richten sich an die eigene Erfahrungswelt und werden oft mit Bewegungs- und Tanzelementen verbunden. Die kurzen, affirmativen Texte sind einprägsam, werden mantraartig wiederholt und entfalten eine tiefere Wirkebene, die häufig in Flow-Erfahrungen münden.

**Singen bietet einen ähnlich reichen Zugang zu Ressourcen wie die Atmungsvertiefung**

Singen Menschen miteinander, öffnen sich gelingende Beziehungserfahrungen, die psychosoziale Bedürfnisse befriedigen und unwillkürlich einen Wechsel vom Prinzip Vermeidung zur Annäherung anbahnen (Wünnenberg, S. 94 f.). Zudem kann Singen innere Resonanzen zum Schwingen bringen und uns mit unbewussten Anteilen verbinden. Wenn Lieder uns innerlich begleiten, entstehen selbstwirksame Schlüsselerfahrungen, die Entwicklungsimpulse setzen und einen Wandel einleiten können. Bisher gelebte Muster werden außer Kraft gesetzt und überwunden (Wünnenberg, S. 122 f.).

Das Summen auf Klingern wie »m«, »n« oder »ng« oder das Tönen auf stimmhaftem »s« oder »w« bietet einen niederschwelligen Einstieg, um die eigene Stimme vibroakustisch wahrzunehmen und ein angenehmes Körpererleben anzubahnen. Durch eine ausatmende Aufrichtung und das Weiten der Kiefermuskulatur und des Zahnreihenabstandes bauen wir positive Spannungen auf und lösen Verspannungen, sodass unsere Knochen intensiver schwingen und sich das wohlige Vibrieren der Klinger im Körper ausbreitet.

Besonders der Klinger »m« ist in unserer Sprache sehr positiv besetzt: Mit einem »m« bejahen wir und drücken Genuss aus im Sinne von »es schmeckt«; das »m« charakterisiert das Wort »Mama« und wirkt, wenn es frei schwingt, wie eine klangliche Umhüllung, ein akustisches Streicheln. Das Summen eignet sich sehr gut zur Selbstberuhigung und kann den Fokus auf angenehm empfundene, schwingungsfähige Körperregionen lenken. Vokalreiches Singen einfacher Melodien begünstigt den frei fließenden Klangstrom und erzeugt entsprechende Resonanzphänomene in Körper und Psyche.

Die Musikpsychotherapeutin und Trance-Expertin Sabine Rittner schreibt zur Wirkung heilsamen Singens: »Solange wir atmen und diesen Atem hörbar machen, gerät emotional etwas in Bewegung […] Jeder gelungene Versuch, ein belastendes Gefühl, ein Thema, einen Konflikt, ein Problem in Geräusche, Laute, Töne, Melodien zu übersetzen, ihm stimm-

lich Ausdruck zu verleihen, […] führt durch den selbstreflektorischen Prozess der Atemstimulation und der Aktivierung von Resonanzvorgängen im Organismus […] zur Erschließung von unwillkürlichen und unbewussten psychischen Ressourcen« (Rittner, S. 61).

## Singen und Trance

Sabine Rittner benennt sechs methodische Prinzipien, mit denen Singen absichtsvoll eine Trance induzieren kann (vgl. Rittner, S. 71–73):

► **Einfachheit:** Beruhigendes, einfaches, monotones, einfarbiges, länger andauerndes Singen, mitunter gemeinsames fließendes Tönen, auch auf einem Vokal über einen Ton oder Akkord ist ein grundlegendes Prinzip.

► **Wiederholung:** Singendes, mantraartiges Wiederholen eines kurzen Textes (Affirmation, Suggestion) in einfacher Melodie synchronisiert die Atmung und beruhigt.

► **Rhythmisierung:** Ein belebender Wechsel von Spannung und Entspannung wirkt anregend und führt zur Synchronisierung von Körperrhythmen wie Atem, Herzschlag, Blutdruck und Hirnwellen in der Gemeinschaft. Werden wiederkehrende Körperbewegungen und verstärkende stimmlich improvisierte Laute sowie Body Percussion einbezogen, verstärkt dies das musikalisch-körperliche Erleben. Die noch beim Säugling reflexgesicherte Einheit von Stimme und Körperbewegung kann auch beim Erwachsenen wieder gebahnt und durch Klatschen, Klopfen und Trommeln gestärkt werden.

► **Steigerung:** Tempo- oder Lautstärkezunahme kann bis zur Ekstase anregen. Meist findet eine allmähliche Steigerung statt, um dann am Ende eine plötzliche Reduktion in Dynamik und Tempo zu bilden.

► **Verwirrung:** Freie Stimmimprovisationen erzeugen eine Überstimulation und Reizüberflutung. Chaos kann gewohnte Denkmuster deaktivieren und Suchprozesse initiieren. Voraussetzung ist das wertungsfreie Zulassen des gesamten Spektrums der Stimme – vom Hauch bis zum Schrei. Dieses Prinzip sollte jedoch nur sehr begrenzt eingesetzt werden, da es viel Sicherheit und eine gut ausgeprägte Ich-Struktur erfordert.

► **Stille:** Besonders durch die wertfreie, beobachtende Stille nach der intensiven Stimm-Klang-Erfahrung tritt der Effekt des Körperlernens ein; diese Stille wird bewusst im Körpergedächtnis gespeichert und erinnerbar.

Patient:innen melden zurück, wie durch Fokuslenkung und Flowerfahrung ihre Schmerzen verschwinden, wie rhythmisch-anregendes Singen sie kräftigt und ihre Stimme stärkt, wie sie wahrnehmen, dass sich Gefühle wie Trauer zunächst aktivieren, dann lösen und anschließend Freude erlebbar wird, und wie heilsam die mit dem Singen erfahrene Verbundenheit ist. Es ist leicht vorstellbar, wie wertvoll dies für krebskranke Menschen ist, die Therapien bewältigen müssen, die am besten durch Dissoziation überstanden werden. Ich empfinde das heilsame Singen als einen wertvollen Weg, um ins Jetzt einzutauchen, Gefühle zuzulassen und auszudrücken, sich selbst und andere neu wahrzunehmen, sich anderen anzunähern und mit ihnen zu verbinden sowie neue Verhaltensmuster zu erkunden und weiterzuentwickeln. ■

**Norbert Hermanns** ist Musiktherapeut, klassisch ausgebildeter Sänger und Religionspädagoge. Er sang von 1994 bis 2023 im Opernchor der Stadt Köln und arbeitete von 2001 bis 2023 an der Uniklinik Köln als Musiktherapeut mit krebskranken und palliativen Patient:innen. Seit Februar 2023 wirkt er als Musiktherapeut in der psychosomatischen Rehaklinik »Alpreflect« in Hopfen am See. Von 2012 bis 2016 war er 1. Vorsitzender des Netzwerkes »Singende Krankenhäuser e.V.« und engagiert sich seit 2016 als deren Ehrenvorstand. Als Dozent für den »musiktherapeutischen Einsatz der Stimme« ist er auch für die Krankheitsfelder Parkinson- und Demenz im In- und Ausland aktiv.
Kontakt: nohermanns@gmx.de

**Weiterführende Informationen**

Netzwerk »Singende Krankenhäuser e. V.«: https://singende-krankenhaeuser.de
Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft (DMtG): https://www.musiktherapie.de
Die heilsame Wirkung des Singens erleben mit der Singgruppe der Psychoonkologie der Universität Köln: https://youtu.be/LlYJELS0N10.

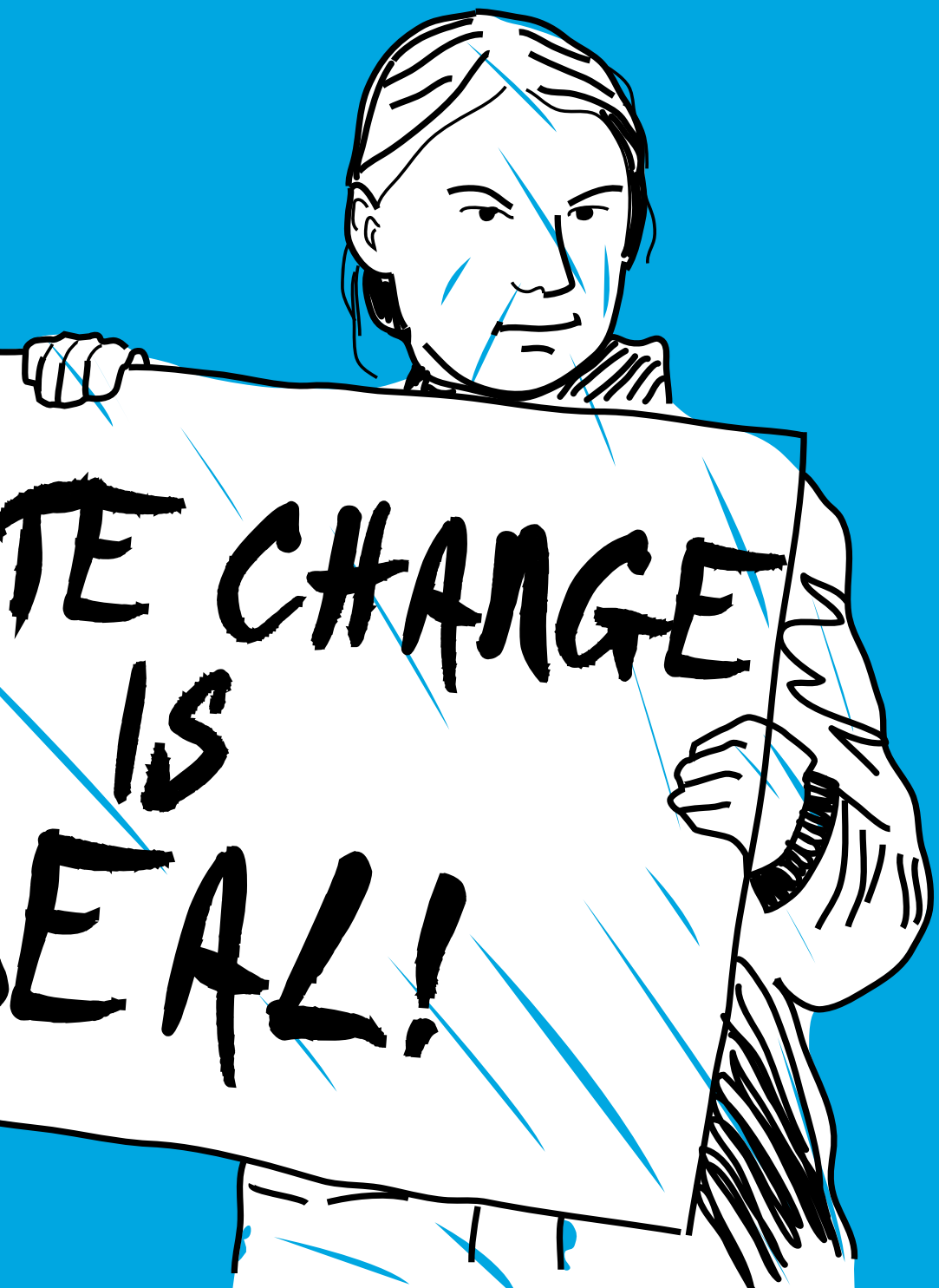
**Literatur**

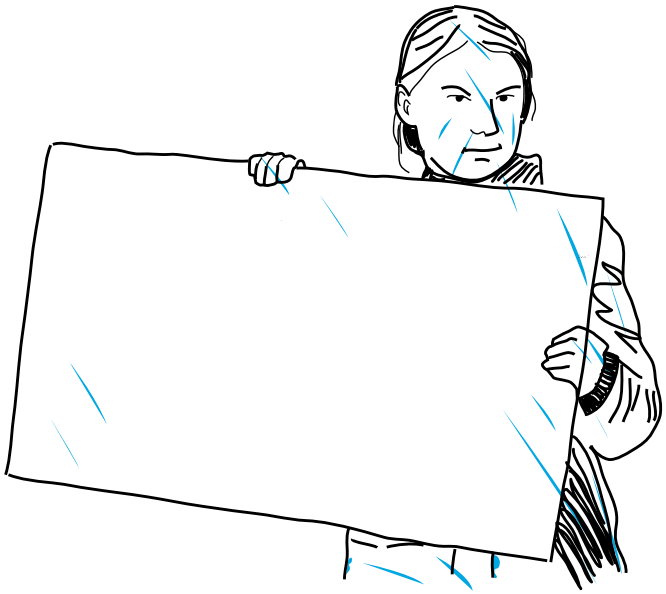
Harrer, Michael E. und Ebell, Hansjörg (2021): Hypnose und Achtsamkeit in der Psychoonkologie. Heidelberg: Carl Auer.
Hermanns, Norbert (2017): »Körper und Seele schwingungsfähig werden lassen.« In: Wünnenberg, Elke (Hg.): Singen als heilsame Kraft. Das Potential des Singens für das Gesundheitssystem. Bad Waldsee: Singende Krankenhäuser, S. 191–201.
Kölsch, Stefan (2019): Good Vibrations. Berlin: Ullstein.
Kreutz, Gunter (2014): Warum Singen glücklich macht. Gießen: Psychosozial-Verlag.
Nestor, James (2021): Breath – Atem. Neues Wissen über die vergessene Kunst des Atmens. München: Piper.
Rittner, Sabine (2013): »Singen und Trance – Die Stimme als Medium zur Induktion veränderter Wachbewusstseinszustände im Kontext von Singgruppen.« In: Bossinger, W.; Hermanns, N.; Jüchter, T. (Hg.): Das Potenzial des heilsamen Singens. Singend gesunden, Forschung – Praxis – Perspektiven. Verlag: Singende Krankenhäuser e.V., S. 42–56.
Rittner, Sabine (2017) »Die Stimme als Medium zur Induktion veränderter Bewusstseinszustände im Kontext von Singgruppen.« In: Wünnenberg, Elke (Hg.): Singen als heilsame Kraft. Das Potential des Singens für das Gesundheitssystem. Bad Waldsee: Singende Krankenhäuser, S. 61–75.

# Wann ist zu viel Sicherheit lebensgefährlich?

**ESSAY** Was neurotypisch veranlagte Menschen von autistischen Menschen lernen können und umgekehrt – und was das mit der Klimakrise zu tun hat

*Von Brit Wilczek*


TE CHANGE
IS
EAL!



**Wer die Gefahr erkennt, wird konsequent handeln. Das wäre logisch, nicht wahr?**

Greta Thunberg ist 15 Jahre alt, als sie die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit erregt. Da ist es schon eine Weile her, dass sie im Schulunterricht Dokumentarfilme gesehen und Informationen zu grundlegenden Problemen vermittelt bekommen hat, die das Leben auf dieser Erde bedrohen: der Raubbau an den Ressourcen, unüberschaubar große Müllinseln, die in den Ozeanen treiben – und der Klimawandel, der längst nachweislich im Gange ist. Dies geschieht lehrplangemäß und soll die jungen Menschen für wissenschaftlich belegte Fakten und Zusammenhänge sowie deren Implikationen im Alltag sensibilisieren. Nicht nur Greta, die ganze Klasse reagiert auf die eindrücklichen Bilder und alarmierenden Informationen betroffen. Die meisten anderen Kinder jedoch fangen sich bald wieder und gehen weitgehend zur Tagesordnung über.

Greta allerdings fällt in einen Zustand, den als Depression zu beschreiben es m. E. nicht ganz trifft. Eigentlich fasst kein Begriff aus den diagnostischen Manualen diesen Zustand wirklich, weil sie ja alle Störungsbegriffe sind, Begriffe also, die pathologische Zustände beschreiben, bestenfalls im Sinne von abnorm oder unangemessen. Nun kann man sagen, dass es sicherlich nicht gesund sei, von sachlichen Informationen so tief und nachhaltig betroffen zu sein, dass man nicht mehr sprechen, nicht mehr essen und seinen Alltag nicht mehr bewältigen kann. Und all dies trifft auf Greta zu. Es dauert lange, bis sie sich zumindest ihren Eltern gegenüber erklären und noch länger, bis sie wieder, mit allergrößter Mühe, winzige Portionen essen und auf neue Weise ins Leben finden kann – mit ganz grundlegenden Änderungen in ihrem eigenen Alltag und dem ihrer Familie. Aber war ihre Reaktion unangemessen? Zumindest wirft sie Fragen auf.

Warum haben die Informationen, die ja die gesamte Klasse bekommen hat, ausgerechnet Greta so stark beeindruckt und derart destabilisiert? Was ist bei ihr anders als bei ihren Mitschüler:innen, die offenbar zunächst auch für sie eindringliche und bedrohliche Eindrücke schnell wieder in den Hintergrund drängen können, um sich ihrem gewohnten Leben im Hier und Jetzt zuzuwenden?

Nach einer längeren Odyssee auf der Suche nach Erklärung und Hilfe erhält Greta die Diagnose »Asperger-Syndrom«, eine Variante des hochfunktionalen Autismus. So wird zumindest die Frage beantwortet, worin sie sich von Gleichaltrigen und ihren Reaktionsweisen unterscheidet. Umso mehr neue Fragen tun sich jedoch auf. Was bedeutet »Autismus«? Inwiefern erklärt die Diagnose Gretas ganz eigene Wahrnehmungs- und Reaktionsweise? Wirkliche Hilfen zur Verbesserung ihres psychischen und physischen Befindens muss die Familie weitgehend eigenständig entwickeln. Überwinden kann das Mädchen ihren Zustand der Lähmung – der posttraumatischen Freeze-Zuständen durchaus ähnelt, ja diesen m. E. zuzuordnen ist – erst, als sie den Entschluss fasst, aktiv zu werden und ihre gewonnenen Erkenntnisse mit anderen zu teilen.

Denn sie selbst erklärt sich die Diskrepanz zwischen ihrer eigenen Reaktion auf die alarmierenden wissenschaftlichen Erkenntnisse zur bedrohlichen Wandlung des Planeten und der offenbaren Ungerührtheit anderer zunächst damit, dass »die Menschen« wohl einfach noch nicht genug wüssten – sowohl über die bereits bestehenden Fakten als auch über die daraus hervorgehenden Prognosen, über die sich Wissenschaftler:innen

**Der soziale Autopilot generiert Gefühle der Sicherheit oder Bedrohung – je nach Interpretation des Verhaltens anderer. Solange er nicht Alarm schlägt, wird eine Situation als sicher wahrgenommen**

unterschiedlichster Disziplinen seit Langem weitgehend einig sind: Der Planet heizt sich ungewöhnlich schnell auf, was auf erhöhte Emissionen von Treibhausgasen durch die Lebensweise der Menschheit, insbesondere die ihrer industrialisierten Teile, zurückzuführen ist. Es gibt nur ein kleines Fenster an Bedingungen, in dem das Leben in der heutigen Form existieren kann. Es bleibt wenig Zeit, um den Prozess der Überhitzung und daraus folgender Kipppunkte mit unabsehbaren Konsequenzen abzuwenden. Bereits jetzt werden vielerorts die destruktiven Folgen sichtbar, spürbar und messbar.

Noch, so stellt Greta damals fest, sind diese Themen seltsamerweise in der Öffentlichkeit kaum präsent. Ihr erster Ansatz ist daher, dass die Menschen besser informiert werden müssten, um alarmiert wie sie selbst umgehend aktiv zu werden und konkrete Veränderungen einzuleiten, die geeignet sind, der Bedrohung entgegenzuwirken. Immerhin geht es darum, den gemeinsamen Lebensraum zu erhalten und letztlich das eigene Leben und das der Kinder und kommenden Generationen zu retten. Wer die Gefahr erkennt, wird konsequent handeln. Das wäre logisch, nicht wahr?

Es ist diese Logik, aus der heraus Greta zunächst vor dem Parlament in Schweden ihren wöchentlichen Klimastreik beginnt. Als ihre kleine, aber beharrliche Demonstration in immer stärkerem Ausmaß wahrgenommen wird, spricht sie schließlich in öffentlichen Reden Sätze aus, die anschließend viel diskutiert werden und für die sie viel sowohl wohlmeinende als auch vernichtende Kritik erntet: »I want you to panic! I want you to feel like your house is burning – because it is.« Aber auch: »Ich möchte nicht, dass ihr auf mich hört. … Ich möchte, dass ihr auf die Wissenschaft hört.«

Nach und nach erkennt sie, dass nicht alle Menschen so faktenorientiert und logisch denken wie sie selbst. Sie beobachtet und realisiert, dass die allermeisten offenbar von anderen Dynamiken angetrieben sind, wodurch der Blick getrübt, die Richtung des Denkens gelenkt und das Handeln selbst gegen besseres Wissen bestimmt wird. Und so kommt Greta letztlich zu der Aussage: »Manchmal glaube ich, wir Autisten sind die Einzigen mit Durchblick.«

Wie aber entsteht diese Diskrepanz, die Greta so deutlich wahrnimmt – und die sie letztlich ihrem Autismus zuschreibt? Und inwiefern hat das eine womöglich tatsächlich mit dem anderen zu tun?

## Der soziale Autopilot

Ich selbst arbeite seit mehr als drei Jahrzehnten therapeutisch mit Menschen im Autismusspektrum (AS). In der Arbeit und im Austausch mit ihnen hat sich ein Konzept – oder sagen wir besser: ein Konstrukt – herausgebildet, das sowohl Personen im Spektrum als auch ihren neurotypischen, also nichtautistischen Mitmenschen die jeweils unterschiedlichen Denk- und Handlungsweisen erklären kann. Es ist das Konstrukt des »sozialen Autopiloten«.

Was ist damit gemeint? In der menschlichen Entwicklung spielt es sowohl evolutionsbiologisch als auch entwicklungspsychologisch eine entscheidende Rolle, sich von Geburt an mit anderen Menschen verbinden und mit ihnen möglichst reibungslos interagieren zu können. Kontakt und die Zugehörigkeit zu bedeutsamen Gruppen sind überlebenswichtig, weshalb die Verbundenheit und die dadurch gegebene Sicherheit Vorrang über andere Bedürfnisse und Informationen bekommen. Schon ein Neugeborenes sammelt, sobald es die Augen öffnet, Eindrücke vom Ausdruck und Befinden seiner Mitmenschen und davon, wie sein eigenes Ausdrucksverhalten auf unterschiedliche Personen wirkt. Schon Säuglinge können Bedürfnisse und Erwartungen ihrer Bezugspersonen wahrnehmen und sich in ihrem Verhalten ganz unwillkürlich und individuell auf diese einstellen, um Verbindungen aufzubauen und zu erhalten. Im Laufe der Entwicklung werden im sozialen Wechselspiel die Fähigkeiten zur Wahrnehmung und Deutung des Verhaltens anderer sowie die unwillkürliche Abstimmung des eigenen Verhaltens immer weiter ausdifferenziert – ein sozialer Autopilot entsteht.

Dieser übernimmt zunehmend folgende Funktionen: In jeder sozialen Situation scannt er alle Verhaltensweisen der anwesenden Personen, sortiert sie nach Relevanz, deutet sie aufgrund eigener sozialer Prägungen und steuert deutungsgemäß und damit möglichst situationsangepasst das eigene Verhalten. All dies geschieht fortlaufend, unbewusst und unwillkürlich. In der sozialen Interaktion, beim Aufbau und bei der Aufrechterhaltung von sozialen Kontakten und Zugehörigkeiten sind diese Funktionen ausgesprochen hilfreich. Es gibt allerdings auch Nachteile.

## Risiken und Nebenwirkungen

Der soziale Autopilot generiert je nach Interpretation des Verhaltens anwesender Personen Gefühle der Sicherheit oder der Bedrohung. Solange er nicht Alarm schlägt, wird eine Situation als sicher wahrgenommen.

Gefühle der Beunruhigung werden ausgelöst, wenn Verhaltensweisen anderer auf eine Gefahr hinweisen könnten: »Da zeigt jemand Zeichen von Angst – muss ich auch Angst haben?«, »da wirkt jemand bedrohlich« oder (mindestens so wesentlich) »die andere Person ist durch mich und mein Verhalten irritiert, verliert das Interesse oder lehnt mich ab«.

Schon wenn erwartete soziale Signale ausbleiben, wird dies schnell als Zeichen gedeutet, dass etwas nicht in Ordnung ist. Wann immer eine bedeutsame Verbindung zu einer Person oder die Zugehörigkeit zu einer Gruppe infrage steht, steht auch die Sicherheit infrage. Der soziale Autopilot löst Alarm in Form von Unbehagen und Anspannung aus. Und er verändert das eigene Verhalten unwillkürlich so, dass eine

## Der soziale Autopilot kann verhindern, dass eine Bedrohung als solche wahrgenommen wird, und Menschen so daran hindern, angemessen auf die Gefahr zu reagieren

Irritation reduziert und möglichst wieder eine Gemeinsamkeit und ein Gefühl der Verbundenheit hergestellt wird. Zwischenmenschlich wirkt dies reziprok, Personen orientieren sich aneinander und stellen sich aufeinander ein.

Werden Signale der Gemeinsamkeit, der Spiegelung, der Bestätigung und Sympathie, der Zuwendung, der Verbundenheit und Zugehörigkeit wahrgenommen, so stellt sich ein Gefühl der Sicherheit ein oder verstärkt und vertieft sich spürbar. Dies geschieht fortlaufend im Alltag und auch in Situationen realer Gefahr. So kann der soziale Autopilot selbst in bedrohlichen Situationen ein Gefühl von Sicherheit generieren.

### Leben ohne sozialen Autopiloten

Wer wie Menschen im AS aufgrund einer anderen Reizverarbeitung keinen sozialen Autopiloten entwickelt hat, kennt diesen Zugang zum Erleben von Sicherheit so nicht – weder die grundlegende Annahme »solange kein Alarm, keine Gefahr«, noch die unwillkürliche Wahrnehmung nonverbaler Hinweise auf Sicherheit in Verbundenheit und Zugehörigkeit. Vielmehr herrscht die Erfahrung vor, für die Absicherung der Situation stets selbst und bewusst verantwortlich zu sein. Das Abscannen der Gesamtsituation und des Verhaltens Anwesender, die Deutung der so gewonnenen Eindrücke und die Steuerung des eigenen Verhaltens in Abstimmung auf die Situation einschließlich möglicher Bedrohungen muss in jedem Augenblick bewusst erfolgen.

Dieser Modus der Bewusstheit bringt spezifische Herausforderungen mit sich. Da keine Filterung nach Relevanz und keine automatische Deutung wahrgenommener Informationen erfolgt wie in der neurotypischen Verarbeitungsweise, sieht sich das Individuum einer kontinuierlichen Fülle vielfältiger Informationen und Deutungsvarianten ausgesetzt. Vor allem jedoch liegt die Verantwortung für die Deutung und für die Gestaltung des eigenen Handelns stets bei der Person selbst. Dies gilt bei den meisten Menschen im AS von Beginn ihres Lebens an. Sie sind von klein auf besonders gefordert, oft überlastet, was zu Erschöpfung und Überreizung bis hin zu Overload und Melt-down führt – Erfahrungen, die für ihre Mitmenschen kaum nachvollziehbar sind.

Zugleich aber sind Betroffene von Beginn an viel mehr als ihre neurotypischen Mitmenschen trainiert, sich bewusst ihr eigenes Bild zu machen und eigene Entscheidungen zur Deutung und zu daraus folgenden Handlungen zu treffen. Hierfür benötigen sie möglichst viele für sie wahrnehmbare und verlässliche Bezugspunkte: konkrete oder gut belegte, nachprüfbare Informationen zu Fakten, Regelhaftigkeiten und Gesetzmäßigkeiten.

So trainieren sie oft schon sehr früh eine Ebene der Bewusstheit, die wir als Meta-Ebene bezeichnen können und die auch für wissenschaftliches Forschen und Denken notwendig ist. Dort gibt es keine Sicherheit per se – nur Fragen, Hypothesen und das Streben nach immer mehr Wissen und Erkenntnis. Umgekehrt könnte man überspitzt formulieren: Wissenschaft beginnt mit dem Zweifel. Mit einem Gefühl der Sicherheit endet die Wissenschaft als die Frage und Suche nach weiterführender Information und Erkenntnis und auch die Notwendigkeit zur konsequenten, konkreten Handlung.

Auf dieser Meta-Ebene befindet sich Greta, als sie die Dokumentationen zum Zustand des Planeten sieht und hört. Sie sind für sie real und prägen sich tief und nachhaltig in ihr visuelles Gedächtnis ein. Sie treiben sie um, auch und gerade aufgrund der wahrgenommenen Diskrepanz zwischen dem Informationsgehalt, der sich daraus ergebenden Dringlichkeit zur (Wieder-)Herstellung von Überlebenssicherheit für sie selbst, die Mitmenschen und ihre Nachkommen einerseits und deren tatsächlichem Verhalten andererseits. Selbst die Personen, die nachweislich die Fakten kennen, scheinen nicht zu reagieren. Ihre Eltern versuchen zunächst vor allem, sie zu beruhigen. »Ja, es gibt diese Informationen, aber jetzt und hier ist doch alles gut – und es ist wichtig, dass du isst …« Die Lehrkräfte, die ja die alarmierenden Informationen zusammengetragen und vermittelt, also offensichtlich verstanden haben und ernst nehmen, zeigen keine Anzeichen dafür, selbst nachhaltig beeindruckt zu sein und ihr eigenes Verhalten zu ändern. Dasselbe gilt für die Gleichaltrigen. Sie alle scheinen sich trotz Wissen und Erkenntnis in Sicherheit zu fühlen, obwohl sie doch wissen müssten, dass diese massiv bedroht ist und die Situation unmittelbare Verhaltensänderungen erfordert – eben genau so, als würde das Haus brennen.

Greta weiß zumindest zu diesem Zeitpunkt (noch) nicht, dass neurotypische Menschen sich von Beginn an durch ständige wechselseitige Signale der Verbundenheit Sicherheit vermitteln. Dass die Wahrnehmung dieser Signale bedrohliche Gefühle zu regulieren sowie Reaktionen darauf auszubremsen vermag. Wer diese Form der Sicherheit von klein auf verinnerlicht hat, erlangt auch die Möglichkeit, sich angesichts von Bedrohung selbst zu regulieren, d. h., ruhig und handlungsfähig zu bleiben. Das kann in vielen ganz konkreten Gefahrensituationen hilfreich sein. Die Erfahrung von Verbundenheit kann helfen, eben nicht in Panik zu verfallen.

Wenn allerdings der soziale Autopilot verhindert, dass eine faktische Bedrohung als solche wahrgenommen und auch empfunden wird, kann gerade eine solche Sicherheit Menschen auch daran hindern, notwendige Veränderungen im eigenen Handeln und Denken vorzunehmen, also im faktisch-logischen Sinne angemessen auf eine erkennbare Gefahr zu reagieren. Dies gilt besonders, wenn bedeutsame Personen oder Bezugsgruppen die Gefahr ignorieren, während das Individuum vornehmlich darauf ausgerichtet ist, den Anschluss an die Gruppe nicht zu verlieren, und sich ihr bedingungslos anpasst.

### Synthese der Perspektiven

Sind Autisten also besser ausgerüstet und handeln daher richtiger angesichts drohender Gefahren? Menschen im Autismus-Spektrum sind auch Menschen. Sie können – wie auch Greta – durchaus emotional aus der

Bahn geraten, ja in Panik verfallen. Sie brauchen Kontakt und Zugehörigkeit wie jedes andere menschliche Wesen. Auch sie sammeln zeitlebens Eindrücke und Erfahrungen, die sie prägen, sie stärken oder traumatisieren können. Auch sie geraten in Ausnahmezustände, in denen bewusste Steuerung und Selbstregulation versagen. Und auch sie machen Erfahrungen, die ihnen ein Gefühl von Sicherheit vermitteln können.

Es kann also nicht darum gehen, wer besser und angemessener denkt, empfindet und handelt, wessen Funktionsweise grundsätzlich also immer funktionaler ist. Bei der Betrachtung von Unterschiedlichkeiten und Gemeinsamkeiten geht es nicht um Wertung und Verallgemeinerung. Vielmehr könnte es hilfreich sein zu schauen, was Menschen im AS und neurotypische Menschen jeweils zur Lösung von Problemen beizutragen haben, wie sich eine Synthese aus ihren Erlebens- und Denkweisen und Perspektiven entwickeln lässt, die ihre jeweiligen Stärken zum Tragen kommen lässt und Schwächen zum Wohle aller ausgleicht. Immerhin steht die Meta-Ebene jedem Menschen zur Verfügung. Eine Ebene, die neue Perspektiven eröffnen kann. Eine Ebene der bewussten, offenen, in gewisser Weise ungetrübten Betrachtung, der Deutungsvielfalt, der Wertfreiheit, der sachlichen Analyse und Reflexion – und der selbstverantwortlichen Entscheidung und Gestaltung des eigenen Handelns. Diese Ebene verlangt den Einzelnen viel ab, eröffnet jedoch neue Perspektiven und ermöglicht Unabhängigkeit von spontanen Emotionen, Wertungen und Impulsen. Damit erlaubt sie auch eine neue, verantwortliche Handlungsfreiheit.

Hierbei können Menschen im AS neurotypischen Menschen ein Modell sein. Umgekehrt sind sie durchaus empfänglich für erkennbare Zeichen authentischer Verbundenheit und ehrlicher Präsenz. Sicherheit in Verbundenheit brauchen wir alle. Sie kann letztlich sowohl die Basis als auch der Anstoß dafür sein, nicht mehr nur allein, sondern gemeinsam ins Handeln zu kommen. Greta Thunberg hat es vorgemacht. ■

**Dipl.-Psych. Brit Wilczek** ist psychologische Psychotherapeutin. Seit 1989 arbeitet sie mit Menschen im Autismus-Spektrum, seit 2009 in eigener Praxis in Schleswig-Holstein. Dort bietet sie Diagnostik und Psychotherapie für Erwachsene, Beratung für Angehörige und Bezugspersonen sowie Supervision für Fachkräfte an. Darüber hinaus teilt sie seit vielen Jahren ihre Erfahrungen in Fortbildungen und Vorträgen mit allen, die sich für das Thema Autismus interessieren.
Kontakt: Brit.Wilczek@web.de

Anzeige

hypnose.de

**Fragen zu Hypnose und Hypnotherapie?**

**www.hypnose.de**

Die Info-Webseite der seriösen, wissenschaftlich fundierten deutschsprachigen Hypnosegesellschaften

**Laufend neue Interviews**

M·E·G Blog

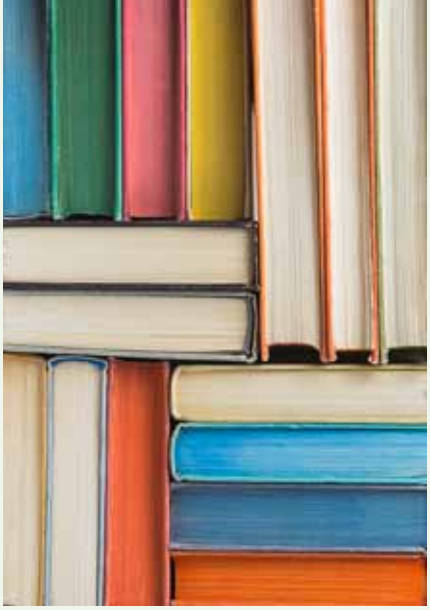
**Kennst Du schon unseren Blog?**

Dort findest Du Interviews und Artikel über Klinische Hypnose, Psychotherapie und gesellschaftlichen Wandel. Zudem teilen im Hypnose-Podcast erfahrene Hypnotherapeut*innen ihren Werdegang und bewährte Methoden mit Dir.

Neu im Podcast: Selbstfürsorge-Trancen

Melde Dich zum Newsletter an, um die neuen Beiträge direkt in Dein Postfach zu erhalten.

**www.hypnose.de/blog/**
**www.hypnose.de/blog/podcast**



# Fundgrube

In seinem Buch »Auf der Suche nach der verlorenen Zeit« beschreibt Marcel Proust, wie ein in Tee getauchtes Stück des Gebäcks Madeleine schlagartig seinen Gemütszustand verändert. Dieser Effekt wird heute auch in der Neurowissenschaft als Madeleine-Effekt bezeichnet. Die Nase hat eine direkte Standleitung zu Emotionen und Erinnerungen, weshalb sich positiv besetzte Gerüche besonders als Anker zu Ressourcen eignen.

*Marcel-Proust: Der Madeleine-Effekt*
*Aus: Proust, Marcel: Auf der Suche nach der verlorenen Zeit. 10 Bde. Frankfurt am Main 1979, Bd. 1, S. 63–67.*

» Viele Jahre lang hatte von Combray außer dem, was der Schauplatz und das Drama meines Zubettgehens war, nichts für mich existiert, als meine Mutter an einem Wintertage, an dem ich durchfroren nach Hause kam, mir vorschlug, ich solle entgegen meiner Gewohnheit eine Tasse Tee zu mir nehmen. Ich lehnte erst ab, besann mich dann aber, ich weiß nicht warum, eines anderen. Sie ließ darauf eines jener dicken ovalen Sandtörtchen holen, die man »Madeleine« nennt und die aussehen, als habe man als Form dafür die gefächerte Schale einer St.-Jakobs-Muschel benutzt. Gleich darauf führte ich, bedrückt durch den trüben Tag und die Aussicht auf den traurigen folgenden, einen Löffel Tee mit dem aufgeweichten kleinen Stück Madeleine darin an die Lippen. In der Sekunde nun, als dieser mit dem Kuchengeschmack gemischte Schluck Tee meinen Gaumen berührte, zuckte ich zusammen und war wie gebannt durch etwas Ungewöhnliches, das sich in mir vollzog. Ein unerhörtes Glücksgefühl, das ganz für sich allein bestand und dessen Grund mir unbekannt blieb, hatte mich durchströmt. Mit einem Schlage waren mir die Wechselfälle des Lebens gleichgültig, seine Katastrophen zu harmlosen Mißgeschicken, seine Kürze zu einem bloßen Trug unsrer Sinne geworden; es vollzog sich damit in mir, was sonst die Liebe vermag, gleichzeitig aber fühlte ich mich von einer köstlichen Substanz erfüllt: oder diese Substanz war vielmehr nicht in mir, sondern ich war sie selbst. Ich hatte aufgehört mich mittelmäßig, zufallsbedingt, sterblich zu fühlen. Woher strömte diese mächtige Freude mir zu? Ich fühlte, dass sie mit dem Geschmack des Tees und des Kuchens in Verbindung stand, aber darüber hinausging und von ganz anderer Wesensart war. Woher kam sie mir? Was bedeutete sie? Wo konnte ich sie fassen? Ich trinke einen zweiten Schluck und finde nichts anderes darin als im ersten, dann einen dritten, der mir sogar etwas weniger davon schenkt als der vorige. Ich muß aufhören, denn die geheime Kraft des Trankes scheint nachzulassen. Es ist ganz offenbar, daß die Wahrheit, die ich suche, nicht in ihm ist, sondern in mir. Er hat sie dort geweckt, aber er kennt sie nicht und kann nur auf unbestimmte Zeit und mit schon schwindender Stärke seine Aussage wiederholen, die ich gleichwohl nicht zu deuten weiß und die ich wenigstens wieder von neuem aus ihm herausfragen und unverfälscht zu meiner Verfügung haben möchte, um entscheidende Erleuchtung daraus zu schöpfen. Ich setze die Tasse nieder und wende mich meinem Geiste zu. Er muss die Wahrheit finden. Doch wie?

Eine schwere Ungewissheit tritt ein, so oft der Geist sich überfordert fühlt, wenn er, der Forscher, zugleich die dunkle Landschaft ist, in der er suchen soll und wo das ganze Gepäck, das er mitschleppt, keinen Wert für ihn hat. Suchen? Nicht nur das: Schaffen. Er steht vor einem Etwas, das noch nicht ist, und das doch nur er in seiner Wirklichkeit erfassen und dann in sein eigenes Licht rücken kann. ■

*Für dieses Fundstück danken wir Ekkehard Uhl.*

---

Immer wieder kommen Tranceprozesse auch in der Literatur vor. Beispiele präsentieren wir in der FUNDGRUBE. Sollten Sie selbst solche Fundstücke finden, freuen wir uns, wenn Sie diese mit uns teilen.

# FACHKRÄFTEMANGEL?
# KENNEN WIR NICHT!

***Als Zahnarzt, Kieferorthopäde, Oralchirurg oder Dentallabor qualifizierte Fachkräfte einstellen!***

1. Qualifizierte Fachkräfte aus Deiner Region finden, die wirklich zu deiner Praxis passen.
2. Erreiche auch die Zahnärtze und ZFMA, die bereits in einem Arbeitsverhältnis stehen und die bereit sind für einen Wechsel.
3. Unabhängigkeit von Jobbörsen, Personalvermittlern & Co. - *kein Headhunting - keine Zeitarbeit - keine Personalvermittlung!*
4. Sicherheit & Personalplanung für die eigene Praxis mit **Garantie**.

**Für Zahnärtze:** Als attraktiver Arbeitgeber in Deiner Region wahrgenommen werden und planbar passende Fachkräfte einstellen.

Scanne den Code und **bewirb dich in 1 Minute** für deinen Experten-Termin **dein Personal Peroblem endlich zu lösen!**

~~*Könnte*~~
~~*Wollte*~~
~~*Sollte*~~
~~*Müsste*~~
***Machen!***

neckaralb.digital
RECRUTING WEB 2.0

deine neckaralb.online GmbH
Bahnhofstraße 3
72810 Gomaringen

t. +49 (0) 7072 890 990 9
hallo@neckaralb.digital
www.neckaralb.digital

# Frauen in der Zahnmedizin – Wo bleibt die Gleichberechtigung?

Wer sich kaum mit Gleichberechtigung in der Zahnmedizin beschäftigt hat, kann den Eindruck gewinnen, dass alle doch völlig gleichberechtigt sind. Aber ist das wirklich so?

*Von Juliane von Hoyningen-Huene*

Das Thema Gleichberechtigung wird häufig von allen Seiten emotional diskutiert und die Argumente und Emotionen sollten wahrgenommen und wertgeschätzt werden. Weiter gekommen sind wir aus meiner persönlichen Sicht, immerhin 20 Jahre zahnärztliche standespolitische Erfahrung inbegriffen, nicht wirklich. Zudem haben sich die wirtschaftlichen Rahmenbedingungen stark verschlechtert, Fachkräfte sind knapp und die Hürden, eine kleine Praxis zu eröffnen, werden immer höher. Wer würde den eigenen Kindern zum jetzigen Zeitpunkt denn noch empfehlen, Zahnmedizin zu studieren? Wenn ich eine Tochter hätte, würden mir einige Argumente einfallen, warum dies immer noch ein guter Weg ist: Die Arbeitszeiten sind gut planbar und alle Arbeitszeitmodelle

sind möglich; der Beruf verbindet Medizin, Psychologie und handwerkliche Tätigkeiten und die Berufsausübungsmöglichkeiten sind schier unendlich – wie in kaum einem anderen Beruf. Man kann sowohl allgemeinzahnmedizinisch als auch spezialisiert arbeiten und auch die Kinderbetreuung ist in der Praxis durchaus möglich. Aber es gibt eben auch viele Nachteile und vor allem die Gleichberechtigung ist in manchen Bereichen wie den standespolitischen Vertretungen und den Universitäten noch nicht erreicht. Fangen wir mit den Fakten an.

## Zahnärztinnen in Zahlen

Waren im Jahr 2000 immerhin 60,7 Prozent der Studienanfänger:innen weiblich, so lag der Anteil 2020 bereits bei 71,0 Prozent. Während im Jahr 2000 48,7 Prozent der Absolvent:innen weiblich waren, waren es 20 Jahre später 68,4 Prozent. Ebenso spannend ist die Tatsache, dass sich zum Wintersemester 2020/21 9.005 Frauen, aber nur 3.697 Männer für das Zahnmedizinstudium bewarben. (1)

Besonders interessant ist ein Blick auf den gesamten europäischen Raum. In den östlichen Ländern sind die Zahnärztinnen schon seit jeher in der Mehrzahl, auch im Osten Deutschlands war Zahnmedizin – wie auch die Zahntechnik – ein klar von Frauen dominierter Beruf. Global gesehen nimmt die Zahl der berufstätigen Frauen zu. Man weiß, dass generell Berufe, die mehr von Frauen ausgeübt werden, in der Bezahlung sinken. Die Frage aller Fragen ist allerdings, ob erst die Vergütung sinkt und dann Männer weniger in den Beruf streben oder ob ein Beruf, der vermehrt von Frauen ausgeübt wird, weniger wert wird. In Deutschland waren 2020 46,8 Prozent der zahnärztlich tätigen Personen weiblich. Damit stieg die Zahl innerhalb von 10 Jahren um 10 Prozentpunkte an, wobei diese Entwicklung nur die alten Bundesländer betraf, im Osten Deutschlands ist die Zahl konstant. (1)

## Zahnärztinnen in der Niederlassung

Immer weniger Zahnmediziner:innen lassen sich nieder. Lag im Jahr 2000 die Niederlassungsquote noch bei 85,2 Prozent, so waren 2020 nur noch 65,8 Prozent niedergelassen. (1) Wahrscheinlich ist dies auch dem 2007 veränderten Vertragsarztrechtsänderungsgesetz und der damit einhergehenden Möglichkeit der Angestelltentätigkeit zuzuschreiben, aber sicher hat diese Entwicklung mit den veränderten Herangehensweisen junger Zahnärzt:innen an das Berufsleben zu tun. Zwar ist die Wochenarbeitszeit der ersten Inhaber:innen von Zahnarztpraxen im Vergleich von 2000 (48,1 Stunden) zu 2020 (43,0 Stunden) merklich gesunken. (1) Der Wunsch nach Vereinbarkeit von Familie und Beruf wird aber in den jüngeren Generationen immer stärker, sodass die Angestelltentätigkeit für junge Zahnärztinnen, aber auch für ihre männlichen Kollegen auf den ersten Blick attraktiver wirkt.

Die Zahlen der letzten Niederlassungsstudie der Apobank sind klar: Im Jahr 2021 lag die Zahl der Niederlassung bei Zahnärztinnen in Praxen erstmals über denen der Männer. Dabei fällt allerdings die Diskrepanz bei den Investitionskosten auf: Diese stiegen generell an, betrugen im Jahr 2021 aber im Schnitt 417.000 Euro bei den Männern und 357.000 Euro bei den Frauen. Die Zahnärzte investierten also im Schnitt 37 Prozent mehr als die Zahnärztinnen. Dass die Investitionskosten auch generell ansteigen, ist nicht unwichtig, insbesondere weil die Vergütung gerade im privaten Sektor vergleichsweise wenig angestiegen ist. Während Zahnärztinnen sich im Schnitt zwei Jahre jünger niederlassen als ihre Kollegen, bevorzugen sie Einzelpraxen und weniger größere Kooperationsformen. (2)

## Angestellte Tätigkeit – sicherer als Selbstständigkeit?

Die Zahl der angestellten Zahnärzt:innen steigt generell in Deutschland stetig an. Der Anteil an Frauen in der Gruppe der Angestellten (Vorbereitungs- und Weiterbildungsassist:innen inkludiert) lag 2020 bei 63,8 Prozent. (1) Im ersten Moment gibt dies mehr Sicherheit, denn das Gehalt kommt regelmäßig, in Schwangerschaft

# Von Diversität in Gremien und auf Podien profitieren alle Kolleg:innen

und Stillzeit (mit Einschränkungen) gilt ein Beschäftigungsverbot und die Verantwortung für Personal, Patientenflüsse und Finanzen ist geringer. Diese Sicherheit ist aber eher trügerisch, denn wenn immer weniger Zahnärzt:innen in die eigene Niederlassung gehen, wo sollen dann die Angestellten arbeiten? Hier kommen dann vermehrt MVZs ins Spiel, die oft nicht viel Spielraum für die freie Berufsausübung lassen. Individuelle Interessen wie zum Beispiel Hypnose oder andere Spezialgebiete haben dort sicher weniger Platz, es geht eher um Umsatzstärke und Gewinnmaximierung.

## Zahnärztinnen in der Standespolitik

Unsere zahnärztliche Selbstverwaltung ist ein hohes Gut, denn wir dürfen in einem gewissen Rahmen die Berufsausübung selbst gestalten und sind als Körperschaft des öffentlichen Rechts vom Staat dazu legitimiert worden. Über unsere Berufsordnung und andere Regularien dürfen wir unsere Rahmenbedingungen selbst festlegen und deren Überwachung zum Teil selbst übernehmen. In 17 Kammer- sowie KZV-Bereichen gibt es viele Möglichkeiten, sich standespolitisch zu betätigen, sei es in Delegierten- und Vertreterversammlungen, Ausschüssen oder Vorständen.

Es wird oft auf die Standespolitiker:innen geschimpft, denn man lastet ihnen häufig Missstände an, die von anderen Ebenen in die Praxen getragen werden. Sich politisch zu engagieren, ist eine zeitaufwendige und oft zermürbende Tätigkeit, aber man kann viel bewegen und, wenn man die richtigen Mitstreiter:innen findet, auch viel Spaß bei der Sache haben. Leider sind viele der aktiven Zahnärzt:innen nicht mehr in einem Alter, dass die Dinge, über die sie entscheiden, ihre eigene Praxistätigkeit noch betreffen. Und häufig wirken sich politische Entscheidungen erst Jahre später aus. Auch die Parität, also die gleiche Beteiligung von Frauen und Männern, spiegelt sich in standespolitischen Entscheidungsgremien nicht.

Ein Beispiel dafür ist die jährliche Versammlung der Bundeszahnärztekammer. Dort lag der Frauenanteil 2014 bei 12,8 Prozent, 2019 bei 20,7 Prozent, 2020 bei 23,7 Prozent und 2022 bei 25 Prozent. Geht man nur von den letzten drei Jahre aus, wird immerhin schon in 12 Jahren Parität erreicht sein. Das Durchschnittsalter der Delegierten liegt dabei in einem deutlich fortgeschrittenen Alter, schätzungsweise in der Nähe des Renteneintrittsalters. Diversität ist aktuell auf allen Ebenen in der Diskussion. Wir wissen, dass diverse Teams erfolgreicher und effizienter sind. Dies sollten wir zukünftig auch in unseren standespolitischen Gremien umsetzen.

## Warum Verbände für Zahnärztinnen?

Der größte Verband für Zahnärztinnen in Deutschland, Dentista – Verband der ZahnÄrztinnen, gründete sich 2007 und steht seither für die weibliche Stimme der Zahnmedizin in Deutschland. Damals noch als »Buena Vista Dentista Club« gegründet, sollte er den Kolleginnen in der Zahnmedizin eine Stimme geben, schließlich wurde damals von vielen Männern in der Standespolitik die drohende Feminisierung in der Zahnmedizin proklamiert. Anfangs stand beim Verband das Netzwerken im Vordergrund, zu dessen Zentrum schnell das Hirschfeld-Tiburtius-Symposium wurde, benannt nach der ersten Zahnärztin in Deutschland. Zwischenzeitlich waren auch die Zahntechnikerinnen ein Teil des Verbandes geworden, aber im Jahr 2017 beschloss die Mitgliederversammlung, dass eine Richtungsänderung eingeschlagen werden und der Verband nun auch standespolitisch aktiv werden sollte. Grund hierfür war, dass trotz der stetig steigenden Zahl von Zahnärztinnen in Deutschland deren Partizipation zu gering erschien. In den letzten Jahren wandelte sich also ein Teil des Verbandes zur Vertretung der Zahnärztinnen in vielerlei Gremien. Der Verband veröffentlicht jährlich vier Magazine, die im Quintessenz-Verlag erscheinen, veranstaltet weiterhin das Hirschfeld-Tiburtius-Symposium als Kongress und bietet an vielen Standorten Regionalgruppentreffen an. Neben den unabänderlichen biologischen Gegebenheiten gibt es immer wieder auch Themen, die Zahnärztinnen anders betreffen als ihre Kollegen. Dazu zählt das im Mutterschutzgesetz verankerte Beschäftigungsverbot in der Schwangerschaft ebenso wie das in der Stillzeit.

Auf internationaler Ebene gibt es bei der World Dental Federation (FDI) eine Sektion Women Dentists Worldwide. Dort werden nationale Verbände, insbesondere bei der Gründung, sowie deren Initiativen unterstützt. In den letzten beiden Jahren wurden insbesondere mit Unterstützung von Prof. Dr. Thomas Wolf zwei wissenschaftliche Studien durchgeführt, um das Thema Frauen in der Zahnmedizin international mit Daten zu untermauern.

Dentista ist auch außerhalb der Zahnmedizin aktiv und eine von 13 Organisationen beim runden Tisch »Frauen im Gesundheitswesen«, der das Gesundheitssystem mit und für Frauen gestalten will. Obwohl das Gesundheitssystem mit über 75 Prozent Frauenanteil weiblich ist, sind Frauen dort gerade in Führungspositionen deutlich unterrepräsentiert. Dentista setzt sich hier gemeinsam mit anderen Verbänden für eine paritätische Besetzung von Führungsebenen, flexiblere und verlässliche Arbeitsbedingungen sowie Aufstiegschancen für weibliche Führungskräfte im Gesundheitswesen ein. In verschiedenen Formaten wie zum Beispiel parlamentarischen Abenden wird mit namhaften Vertreter:innen aus Politik, Wissenschaft und Wirtschaft über dringend nötige politische Weichenstellungen diskutiert, um Diversität und weibliche Perspektiven in Vorständen und Gremien des Gesundheitswesens zu fördern.

## Was können wir für die Gleichberechtigung tun?

In den Praxen ist die Gleichberechtigung wohl fast gegeben, allerdings sollte eine Lösung für den Mutterschutz von Selbstständigen gefunden werden, ohne dass deren Tätigkeit eingeschränkt wird. Bessere Kinderbetreuung und weniger Kritik an berufstätigen Müttern sind Grundlagen, um den Beruf so ausüben zu können, wie jede Kollegin es möchte.

Wo besteht also hauptsächlich Nachholbedarf? Allen, die viele Kongresse besuchen, wird aufgefallen sein, dass wenige Referentinnen auf den Podien vertreten sind. Die häufig zu hörende Aussage: »Wir haben keine Frau gefunden«, stelle ich hiermit ausdrücklich infrage. Dies gilt auch für die Standespolitik. Wir wissen aus Studien, dass Menschen jeweils andere Menschen fördern, die ihnen ähnlich sind. Um also einen Ausgleich zu schaffen, müssen Zahnärztinnen, die ihren Platz in der Männerriege bereits gefunden haben, um so mehr Kolleginnen fördern und heranziehen.

Eine weitere Möglichkeit, dies von oben zu regeln, zeigt das Beispiel der Kassenzahnärztlichen Vereinigungen (KZV). Ende letzten Jahres hatte das Bundesgesundheitsministerium mal

eben von heute auf morgen eine Quote für KZV-Vorstände beschlossen und im Gesetz verankert, so wie dies im Koalitionsvertrag vereinbart wurde. Man kann ein Fan von Quoten sein oder nicht – plötzlich haben sich Zahnärztinnen gefunden, um in den entsprechenden Gremien mitzuarbeiten.

## Warum Gendermedizin wichtig ist

Seit nunmehr 20 Jahre beschäftigt sich die Gendermedizin mit geschlechtsspezifischen Einflüssen innerhalb der Pathophysiologie, Prävention und bei der Behandlung von Krankheiten. Darüber hinaus beleuchtet sie die sozialen und psychologischen Aspekte von Krankheiten und versucht, Therapieansätze und die Medikamentenverordnung durch die Untersuchung biologischer wie auch sozialer Geschlechtsunterschiede zu optimieren (3).

Es ist mittlerweile allgemein bekannt, dass die Häufigkeit einiger Krankheiten bei Männern und Frauen unterschiedlich ist. Auch die Mundgesundheit und das damit einhergehende Verhalten zeigen geschlechtsspezifische Unterschiede, die einer konzeptbezogenen Strategie unterliegen sollten (4). Im Zeitalter der digitalen Zahnmedizin und neuer, KI-gestützter Technologien stellt sich natürlich die Frage, inwieweit hier genderspezifische Erkenntnisse eine klinische Relevanz haben. Eine bibliometrische Analyse der geschlechtsspezifischen Artikel zur medizinischen KI von Haag et al. (5) zeigt einen signifikanten Anstieg in den letzten fünf Jahren. Dies lässt sich sowohl auf das gestiegene Interesse an künstlicher Intelligenz als auch auf das gestiegene Bewusstsein für Gendermedizin zurückführen. In der Folge sind klar kontinuierliche Bemühungen erforderlich, geschlechtsspezifischer Voreingenommenheit zu überwinden und Frauen in der klinischen Forschung adäquat zu repräsentieren.

## Ausblick

Solange es keine Gleichstellung auf allen Ebenen gibt, wird es weiterhin Verbände für Zahnärztinnen brauchen, denn alle Kolleg:innen profitieren von einer Diversität in Gremien und auf Podien. Wir brauchen Vorbilder, an denen sich junge Zahnärztinnen orientieren können und die sie fördern. Dabei sollten wir immer die Selbstständigkeit unterstützen und nicht zuletzt Strategien an die Hand geben, die es allen ermöglichen, unseren wunderbaren Beruf selbstbestimmt, mit Freude und Gesundheit bis zur Rente auszuüben. ■

**Bessere Kinderbetreuung und weniger Kritik an berufstätigen Müttern sind Grundlagen, um den Beruf so ausüben zu können, wie jede Kollegin es möchte**

**Dr. Juliane von Hoyningen-Huene MSc** ist seit 2007 Zahnärztin und schloss vor dem Studium eine Ausbildung zur Zahntechnikerin ab. Seit über 10 Jahren ist sie Vorstandsmitglied des Dentista-Verbandes, aktuell Vizepräsidentin für Praxis und Fortbildung, und war bis 2022 Präsidentin von Women Dentists Worldwide. In der Zahnärztekammer Berlin ist sie seit über 12 Jahren im Vorstand tätig und fast ebenso lange Mitglied der DGZH.

**Literatur**

1 Bundeszahnärztekammer Statisches Jahrbuch 2000/21

2 Apobank Studie https://newsroom.apobank.de/documents/apobank-studie-zur-niederlassung-426527

3 Crimmins EM, Shim H, Zhang YS, Kim JK. Differences between Men and Women in Mortality and the Health Dimensions of the Morbidity Process. Clin Chem. 2019 Jan;65(1):135-145. doi: 10.1373/clinchem.2018.288332. Epub 2018 Nov 26. PMID: 30478135; PMCID: PMC6345642.

4 Sharon Su, Martin S. Lipsky, Frank W. Licari, Man Hung,Comparing oral health behaviours of men and women in the United States, Journal of Dentistry,Volume 122,2022, dio: 0.1016/j.jdent.2022.104157.

5 Haag DG, Schuch HS, Nath S, Baker SR, Celeste RK, Thomson WM, Jamieson LM. Gender inequities in dental research publications: Findings from 20 years. Community Dent Oral Epidemiol. 2022 Dec 22. doi: 10.1111/cdoe.12831. Epub ahead of print. PMID: 3654653

# WIRKSAM ZUFRIEDEN GESUND

*Das sagen unsere Kursteilnehmer – Live auf Youtube:*

## *Hypnose und NLP das Dreamteam für optimale Kommunikation!*

*Sie möchten mehr wissen? Rufen Sie uns einfach an: 030-364 30 590*

**Dr. med. dent. Anke Handrock**

**& Dipl.-Psych. Maike Baumann**

**und Team**

Dr. Anke Handrock ist Zahnärztin und seit 30 Jahren Trainerin für wirksame Kommunikation in der Medizin. Gemeinsam mit Dipl.-Psych. Maike Baumann (Psych. Psychotherapeutin & Mastercoach) leitet sie Ausbildungen für Medical NLP, Systemische Praxisführung, positive Psychologie u.v.m.. Maike und Anke coachen unter anderem MVZs, Praxisteams, Ärzte**, Zahnärztinnen und Therapeuten.

In unseren Seminaren trainieren Sie in kleinen Gruppen. Sie erleben alle Methoden in Life-Demonstrationen und wenden das Gelernte danach direkt in Kleingruppen an.

**Weitere Kurse und Infos:**

**Aus Gründen der Geschlechtergerechtigkeit verwenden wir im lockeren Wechsel die weibliche und die männliche Form. Dabei sind immer alle Geschlechter gleichermaßen mitgemeint.

Die Hauptstadtkurse …
… tagsüber Kurs und abends Berlin

## Mitarbeitende wirksam binden: Systemisch Führen!

- **Wirksame Gespräche mit Mitarbeitenden**
  15.11. – 16.11.2023
- **Leistungsteams erfolgreich führen**
  22.01. – 23.01.2024
- **Systeme verstehen und nachhaltig lenken, Geheimnisse der Systemik**
  18.03. – 20.03.2024

8 Punkte (BZÄK, DGZMK) pro Kurstag
Investition EUR 400,00€/ Kurstag , Kursreihe 2.500,00€ jeweils zzgl. MWSt.

## *Der* Werkzeugkasten der Kommunikation

NLP MEDICAL Practice – incl.

## NLP Practitioner (DVNLP)

| | | | |
|---|---|---|---|
| NLP-P 1: | 01.03. | – | 03.03.2024 |
| NLP-P 2: | 21.06. | – | 23.06.2024 |
| NLP-P 3: | 20.09. | – | 22.09.2024 |
| NLP-P 4: | 06.12. | – | 08.12.2024 |
| NLP-P 5: | 17.01. | – | 19.01.2025 |
| NLP-P 6: | 28.03. | – | 30.03.2025 |

176 Punkte (BZÄK, DGZMK), Investition EUR 4200,00

Dr. Anke Handrock Coaching & Training – Boumannstraße 32, 13467 Berlin; www.handrock.de Kontakt: info@handrock.de

# Führungswissen-Online

Handrock Online

weil DU die Wirkung bist

*Das gebündelte Wissen*
*für Beratung und Führung*
*jederzeit zugänglich!*
*Life-Online-Kurse und Videobibliothek*
***www.handrock-online.de***

---

**Life-Online-Kurs: Wirksam BERATEN** mit der theko®–Beratungsstrategie – in 6 Blöcken bauen Sie Ihre optimale Beratungsstrategie auf! Start: **09.01.2024 – 19:00** Uhr

**Life-Online-Kurs: Wirksam FÜHREN** mit der proprax®–Führungsstrategie – in 6 Blöcken die Grundgeheimnisse erfolgreicher Führung meistern! Start: **14.09.2023 – 19:00** Uhr

Investition pro Kurs Einführungspreis: 1499,00 (zzgl. USt.), 18 Punkte (BZÄK, DGZMK) (nur nach MC-Test)

---

**Beide Life-Online-Kurse & die zugehörige Videobibliothek im Abonnement**
**Einmaliges Einführungsangebot bis Kursbeginn der Life-Online-Kurse! Ihre Vorteile:**

- Beide Life-Online-Kurs sind im Abonnement enthalten – Sie sparen fast 3000,00 €!
- Zusätzlich erhalten Sie alle zwei Wochen ein neues Video zum gewählten Thema.
- Sie können regelmäßig Fortbildungspunkte erwerben.
- Ihre Videos können Sie im Rahmen des Abonnements jederzeit abrufen - z. B. zur Vorbereitung auf Verhandlungen und zur Schulung Ihrer AssistentInnen.
- Sie haben jeden Monat Zugriff auf eine exclusive Online-Life-Fragerunde
- Sie erhalten 2024 den Bonus-Videokurs 6 x 2 Stunden "Praxiskommunikation für MitarbeiterInnen" - damit alle im Team eine Sprache sprechen!

Im dreijährigen Abonnement: 1. Jahr 299,00 €/Monat – 2. Jahr 199,00 €/Monat – 3. Jahr 99,00€/Monat - beliebig verlängerbar

---

Handrock Online GmbH – Boumannstraße 32, 13467 Berlin; www.handrock-online.de
Kontakt: info@handrock-online.de

# Raus aus der Angst

Unter dem Titel »Out of fear – Hypnotherapie bei Angst, Phobie und Panik« fand vom 23. bis 26. März 2023 die erste Jahrestagung der MEG am neuen Konferenzort Kassel statt

Viele hatten lange sehnsüchtig darauf gewartet, sich erstmals nach der Pandemie wieder in Präsenz zu begegnen. Obwohl die Onlinetagungen der letzten Jahre gut besucht und insgesamt eine überraschend positive Lernerfahrung gewesen waren, war der Wunsch groß, wieder persönlich zusammenzukommen, Erfahrungen auszutauschen und Gemeinschaft jenseits der Kacheln von Zoomveranstaltungen zu erleben. Das zeigen schon die nackten Zahlen: Stolze 1.200 Menschen fanden den Weg nach Kassel, weitere 170 nahmen online teil.

Eine gewisse Wehmut in Bezug auf den langjährigen Veranstaltungsort Bad Kissingen war bei manchen noch spürbar. Nachdem die Jahrestagung aber aufgrund ihrer Größe aus dem beschaulichen Kissingen herausgewachsen war, bewährte sich Kassel bereits im ersten Anlauf: Das Kongresszentrum bot – alles kompakt unter einem Dach – auf 8.500 Quadratmetern Fläche die beeindruckende Zahl von 39 teils sehr schönen Räumen, in denen insgesamt 17 Vorträge und 85 Workshops stattfanden. Die zentrale Lage und gute Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr gewährleisteten eine bequeme Anreise und der zu den UNESCO-Weltkulturerbe-Stätten zählende Bergpark Wilhelmshöhe war ein gutes Ausflugsziel für diejenigen, die sich zwischen den zahlreichen Vorträgen und Workshops die Beine vertreten und frische Luft schnappen wollten.

Nach der herzlichen Begrüßung durch die erste Vorsitzende Birgit Hilse startete die Tagung am Donnerstag mit einer Reihe packender Hauptvorträge zum Tagungsthema, das in Zeiten von Pandemie, Krieg und Klimawandel leider eine erschreckende Relevanz besitzt. Angststörungen haben in den letzten drei Jahren enorm zugenommen und tragen entscheidend dazu bei, dass sich die Lebensqualität vieler Menschen deutlich verschlechtert hat. Umso wichtiger ist es, sich den Herausforderungen zu stellen und gemeinsam herauszufinden, wie im Gesundheitssektor Tätige Patient:innen dabei unterstützen können, ihre Ängste erfolgreich zu bewältigen. In den Vorträgen wurden die Auswirkungen von Angst und Stress auf die (psychische) Gesundheit beleuchtet und innovative psychotherapeutische und medizinische Behandlungs- und Präventionsansätze vorgestellt. Über einige der Hauptvorträge soll auszugweise berichtet werden.

Der renommierte Bergsteiger und Kletterer Alexander Huber bildete mit seinem Vortrag »Die Angst, dein bester Freund« den Auftakt und beschrieb eindrücklich, welch tragende Rolle Angstbewältigung und -akzeptanz für

Auftaktvortrag von Alexander Huber

seine eigenen überragenden sportlichen Leistungen gespielt haben.

Ebenfalls sehr spannend war der Vortrag des Wissenschaftsjournalisten Peter Spork, der sich intensiv mit dem Thema Epigenetik und ihrer Rolle bei der Vererbung von Angst und Stress beschäftigt hat. Er stellte bahnbrechende neue Erkenntnisse vor, wie epigenetische Mechanismen das Risiko von Angststörungen und Stressreaktionen beeinflussen und dabei helfen können, gesund zu bleiben.

Ghita Benaguid berichtete praxisnah aus ihrem Erfahrungsschatz, wie der non- und paraverbale Rapport über Stimme, Sprache und Sprechrhythmus gestaltet werden kann, um einen leichteren Zugang zur unwillkürlichen Angstsymptomatik zu bekommen und diese erfolgreich aufzulösen.

Für sehr kontroverse Diskussionen sorgte der Beitrag des Musikwissenschaftlers Matthias Hornschuh mit dem Titel »Das Unaussprechliche ausdrücken«, der eindrücklich – für manche zu eindrücklich und unverhofft intensiv – zeigte, wie Filme durch (Film-)Musik traumatische Erfahrungen zugänglich machen können.

Für MEG-Mitglieder, die noch fit genug waren, ging es abends zur Mitgliederversammlung und Wahl des neuen Vorstandes. Maria Schnell, Heinz-Wilhelm Gößling und Reinhold Zeyer verließen den Vorstand, ein neuer Vorstand wurde gewählt und für die nächsten drei Jahre eingesetzt, erstmals mit dem neuen Amt des Past President und deshalb mit einer Person mehr als bisher besetzt.

Einer von insgesamt 39 Tagungsräumen

Danach gab es wie bei jeder MEG-Tagung ein Meet and Greet in der MEG-Lounge mit Dirk Revenstorf am Saxofon.

Am Freitag starteten neben den Vorträgen verschiedene Workshops, welche die Möglichkeit boten, sich in kleinen Gruppen auszutauschen, praktische Fähigkeiten zu erlernen und Techniken der Hypnotherapie zu üben und zu erleben.

Anders als bei den Onlinetagungen gab es in den Pausen auch wieder die oft vermisste Möglichkeit, Kolleg:innen zu treffen, sich informell auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen – was viele Teilnehmende sichtlich genossen. Morgendliches Lach-Yoga hob die Laune zusätzlich, Qigong, Mandala-Mediationen und gemeinsames Laufen ließen zur Ruhe kommen und abschalten und halfen nebenbei, die eigene Resilienz zu stärken.

Meet and Greet mit Dirk Revenstorf (Saxofon)

Wie bei den vorangegangenen Kongressen gab es auch in Kassel ein vergnügliches Rahmenprogramm. Ein ganz besonderes Highlight war der Freitagabend: Mit »Music Works« wurden die Teilnehmenden in überraschend kurzer Zeit Teil der MEG-Liveband mit einer beeindruckenden, ganz eigenen Show – der energetisierende Abschluss eines gelungenen Tages.

Am Samstagmorgen wurden die Themen wieder ernster und im Rahmen der Kurzworkshops sehr vielfältig: Zahlreiche hypnotische und hypnosystemische Techniken zur Behandlung von Ängsten, Phobien und Panik wurden vorgestellt, Demos ließen das Erlernte anschaulich werden und praktische Übungen ermöglichten den Austausch von Erfahrungen und neuen Sichtweisen. Am Nachmittag fand unter der Leitung von Björn Rasch das Wissenschaftsforum MEGscience statt, in dem Nachwuchswissenschaftler:innen kürzlich abgeschlossene oder noch laufende Studien zu Hypnose und Hypnotherapie vorstellten und mit den Teilnehmenden lebhaft diskutierten. Den Tagesabschluss bildete das festliche Bankett am Samstagabend mit anschließendem Tanz.

Der neu gewählte MEG-Vorstand

Zum Abschluss am Sonntagmorgen gab es für das trotz Zeitumstellung und Feier am Vorabend erstaunlich aufnahmefähige Publikum eine Reihe interessanter Vorträge zum Thema Medizin und Hypnose. Es wurden verhaltensbiologische und immunologische Angstkonzepte, Aspekte der Polyvagal-Theorie und Behandlungsleitlinien vorgestellt, gefolgt von Katharina van Bronswijks Abschlussvortrag zum sehr aktuellen Thema Klimaangst.

Die erste Jahrestagung in Kassel war dank engagierter Referent:innen, guter Organisation und unermüdlichem Einsatz des Tagungsteams eine erfolgreiche und gelungene Veranstaltung. Die eigentlichen Hauptpersonen waren jedoch die Teilnehmer:innen, die durch ihr großes Interesse, ihr Fachwissen, ihr Engagement und ihre Diskussionsbeiträge diese Tagung inspirierten. ■

*Cornelie Schweizer*

---

Der nächste MEG-Kongress findet vom 7. bis 10.3.2024 in Kassel statt. Weitere Informationen und Anmeldung: www.meg-tagung.de

# Konzentriert und beschaulich

**Vom 15. bis 19. März 2023 fand im kleinen Schwarzwaldort Freudenstadt der 144. ZAEN-Kongress statt. DGZH-Vorstandsmitglied Clemens Esser war dabei**

Schon seit letztem Jahr gibt es einen regen Austausch zwischen dem Vorstand der DGZH und dem Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin (ZAEN). Mitglieder der DGZH waren bereits mehrfach zu Vorträgen eingeladen und konnten eine Reihe von Fachartikeln zum Thema therapeutische Hypnose im ZAEN-Magazin veröffentlichen. Darin konnte ich auch meine Methode der AnkerPressur® vorstellen, die hypnotherapeutische Ankertechniken mit der Akupressur aus der TCM synergistisch nutzt. Auf dem ZAEN-Kongress in Freudenstadt hatte ich das Vergnügen, diese Methode auch live zu präsentieren.

Freudenstadt ist ein schönes kleines Städtchen im Schwarzwald. Das Kongresszentrum im Kurhaus hat ein einzigartiges Flair, was für eine angenehme Atmosphäre bei den Vorträgen und Diskussionen sorgte. Die Räumlichkeiten waren gut ausgestattet und boten genügend Platz für die zahlreichen Teilnehmenden. Die Organisation war hervorragend und es gab ausreichend Pausenzeiten, um sich mit Kolleg:innen auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Mich beeindruckten das geballte Wissen und die Vielfalt an alternativen Therapiemethoden. Ebenfalls beeindruckend war die Ausstellungshalle, in der zahlreiche interessante Ausstellende ihre Produkte und Dienstleistungen im Bereich der Naturheilverfahren und Regulationsmedizin präsentierten. Es war faszinierend, die neuesten Innovationen und Therapieansätze kennenzulernen und mit den Ausstellenden ins Gespräch zu kommen. Besonders bereichernd fand ich den regen Austausch zwischen ärztlichen und zahnärztlichen Teilnehmenden.

Da die DGZH zum ersten Mal auf einem ZAEN-Kongress vertreten war, wurde mir ein kleiner Saal zugewiesen, der mit 15 Teilnehmenden voll ausgebucht war. Mein Workshop-Titel »AnkerPressur® – Ankern neu auf den Punkt gebracht« hatte offensichtlich Interesse geweckt. Im Verlauf des Workshops stellte sich heraus, dass die Teilnehmenden zuvor eher wenig mit Hypnose oder NLP in Berührung gekommen waren. Sie zeigten sich jedoch überaus interessiert und sehr aufgeschlossen. Unter den Teilnehmenden waren nur wenige Zahnärzt:innen, was mir umso deutlicher machte, wie sehr auch andere medizinische Fachrichtungen von unserem Wissen profitieren können. Umso mehr freut es mich, dass ich dieses Thema auf dem nächsten ZAEN-Kongress nochmals präsentieren kann.

Ein besonderes Highlight in diesem Jahr war der festliche Abend in der Innenstadt. Die historische Kulisse und die angenehme, fröhliche Atmosphäre trugen zu einem gelungenen Beisammensein bei. Bei leckeren Speisen und Getränke bot es eine großartige Gelegenheit, sich in einem informellen Rahmen mit anderen Teilnehmenden auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Auch die Gespräche, die ich mit den Vorstandsmitgliedern und der Geschäftsführung des ZAEN führen konnte, waren sehr konstruktiv und wir verabredeten eine Intensivierung der Zusammenarbeit. Sowohl im Herbst als auch im Frühjahr findet ein Kongress in Freudenstadt statt. Dort wird die DGZH zukünftig Einführungsseminare anbieten können, die jeweils von Regionalstellenleiter:innen durchgeführt werden. Auch Dorothea Thomaßen und ich werden auf dem kommenden Kongress dabei sein. Für mich war der ZAEN-Kongress eine bereichernde Erfahrung, die meinen Horizont erweitert und mir neue Impulse für meine Arbeit gegeben hat. Die Vorträge und Workshops waren informativ und inspirierend,

Sichtlich gut gelaunt: unser Autor beim Check-in

und ich konnte viele neue Erkenntnisse mit nach Hause nehmen. Die gute Resonanz auf meinen Workshop und das große Interesse an medizinischer und zahnärztlicher Hypnose zeigen mir, dass die DGZH weit über den zahnärztlichen Bereich hinaus zur Verbesserung der ärztlichen Kommunikation beitragen kann. Mir gefiel auch, dass der Kongress an einem kleinen, beschaulichen Ort ohne die Ablenkungen einer Großstadt stattfand. Gerade die Konzentration auf die inhaltlichen Themen in einer charmanten Atmosphäre regte zum Austausch an. Ich freue mich schon auf den nächsten ZAEN-Kongress! ■

*Clemens Esser*

# »Medizin in der Zeitenwende«

## Der Kongress der Internationalen Gesellschaft für Natur- und Kulturheilkunde auf der Insel Kos bot reichlich Gelegenheit, in traumhafter Umgebung über den eigenen Tellerrand zu schauen

Vom 3. bis 10. Mai 2023 fand nach längerer Pause wieder der Kongress der Internationalen Gesellschaft für Natur- und Kulturheilkunde (IGNK) statt – wie seit 2001 auf der griechischen Insel Kos, der Insel des Hippokrates. Das Thema in diesem Jahr lautete: »Medizin in der Zeitenwende«. Ärzt:innen, Zahnärzt:innen, Therapeut:innen und Apotheker:innen tauschten ihr Wissen im Plenum, in Workshops und in Vorträgen aus. Themen waren u. a.: »Psyche und Immunsystem als neue Vernetzung in der Medizin«, »Epigenetik – Gene und Gesundheit«, »Valebo-Effekt und die Zukunft der Heilkunde«, »Transhumanismus – wo führt das hin?« und »Integrale Salutogenese der Zukunft«. Weitere Schwerpunkte waren Umweltmedizin, Homöopathie und Schüssler-Salze, Labordiagnostik, Neuraltherapie, chronische Erkrankungen, Parodontitis, hypnotische Kommunikation und Psychodiagnostik.

Eine Ausstellung verschiedener Kooperationspartner:innen und ein Büchertisch der Nicolaischen Buchhandlung aus Berlin sorgten für einen interessanten und fachübergreifenden Gedankenaustausch in den Pausen. Kulturangebote für mitreisende Angehörige sowie kulinarische und visuell-auditiv-kinästhetische »Geheimtipps für alte Hasen« riefen bei mir das Gozo-Feeling vergangener Jahre wach. Die griechische Gastfreundschaft war überall zu spüren und zu schmecken. Mit Atemübungen und Bewegung am Strand konnte man den Tag beginnen und sich auf spannende Angebote freuen, bei denen die Auswahl oft schwerfiel.

Der Kongress für integrative Medizin bot den Rahmen für einen echten Diskurs: Die Teilnehmenden diskutierten Thesen und Antithesen, um eine Synthese zu formulieren. Das Wort »Zeitenwende« als Begriff aus der jüngeren Politik und den Medien wurde auf Kos mit der Hoffnung auf eine neue Ära verknüpft, um Wege aus der Angst und Panik zu finden. Erfahrungsmedizin, traditionelle Heilkünste und Naturheilkunde trafen hier aufeinander mit dem Ziel, den Menschen in seiner Ganzheit zu betrachten und zu heilen, Natur, Kultur und Technik in Einklang zu bringen und sich auf die Weisheiten von Delphi und der Diätetik der antiken Heilkunst zu besinnen – gerade in Zeiten nach Corona und angesichts der globalen geopolitischen Situation im Jahre 2023.

Für mich war es mehr als ein Blick über den Tellerrand. Von einzelnen Vorträgen wurde ich tief berührt. Dass sie dem ärztlichen Vermächtnis des hippokratischen Eides folgen, sollten sich die Heilenden immer wieder bewusst machen. Besonders im Gedächtnis geblieben ist mir ein Gedanke aus dem Vortrag von Dr. Dagmar Uecker: »Wir leben beharrlich die Newton'sche Physik in einem Einstein'schen Universum. Was ich einem anderen antue, tue ich mir selbst an …« Freuen wir uns auf ein weiteres Miteinander von DGZH und IGNK! ■

*Ute Stein*

# Online, aber sicher!

Beim DGZH-Trainertraining am 10. und 11. März 2023 in Mainz standen digitale Präsentationstechniken im Mittelpunkt

**Digitale Werkzeuge machen Spaß, wenn die entsprechende Kenntnisse vorhanden sind**

Trotz organisatorischer Schwierigkeiten konnte das diesjährige Trainertraining der DGZH in den Praxisräumen von Thomas Pranschke, Leiter der DGZH-Regionalstelle Mainz, stattfinden. Der Workshop wurde von dem Business-Coach Sertac Sahin geleitet und war ganz dem Thema »Digitales Präsentationstraining« gewidmet.

Ziel des Trainings war es, die Kenntnisse und Präsentationsfertigkeiten der DGZH-Trainer:innen auf den neusten Stand zu bringen und sie für ein professionelles Auftreten bei Onlinevorträgen, Webinaren und anderen Onlineveranstaltungen zu schulen. So lernten die Teilnehmenden beispielsweise die Feinheiten verschiedener Onlinetools wie Zoom kennen und übten in Kleingruppen, wie sie Teilnehmende von Onlinemeetings aktivieren und mit Powerpoint sicher online umgehen. Zeitmanagement und die Vorbereitung von Präsentationen waren ebenfalls Gegenstand des Trainings. Praktische Tipps zur Wirkung vor der Kamera und praxisnahe Empfehlungen für das technische Equipment rundeten die Veranstaltung ab. So ist zum Beispiel bei der Produktion eines Podcasts der Ton immer wichtiger als das Bild. Ein gutes Studiomikrofon, Headsets und entsprechende Kopfhörer sind notwendige Utensilien, um ein qualitativ hochwertiges Ergebnis zu erzielen. Die Gestaltung einer Powerpoint-Präsentation wird maßgeblich vom Thema, vom Design und von der Anzahl der Folien pro Thema bestimmt.

Zum Abschluss des Trainings reflektierten die Teilnehmenden gemeinsam über ihre Erlebnisse, Erfahrungen und gewonnenen Erkenntnisse und darüber, wo, wann und wie sie das Gelernte in der Praxis anwenden.

Die Veranstaltung fand in einer Atmosphäre der Wertschätzung und Hilfsbereitschaft statt. Es wurde deutlich, dass der Umgang mit digitalen Werkzeugen Spaß macht, wenn entsprechende Kenntnisse vorhanden sind. Sie zu lernen ist nur bedingt eine Frage des Alters: Neugier und Offenheit für digitale Technologien kennen keine Altersgrenzen. Die Teilnehmenden können das Gelernte künftig bei Seminaren, Präsentationen und Supervisionen per Zoom anwenden. Offen blieb die Frage, wie digitale Kommunikation auch in der Verbandsarbeit, zum Beispiel bei Vorstandssitzungen, verstärkt eingesetzt werden kann.

In diesem Sinn sind weitere Veranstaltungen dieser Art wünschenswert. Ein herzlicher Dank gebühren Thomas Pranschke für die Gastfreundschaft und Sertac Sahin dafür, dass er die Teilnehmenden an seinem digitalen Wissen hat teilhaben lassen. ■

*Ute Stein*

# »Who is scared of whom?«

## Trance statt Ski fahren: Ein Workshop im winterlichen Ålesund brachte norwegischen Zahnmediziner:innen die zahnärztliche Hypnose näher

Im Rahmen eines Alumnitreffens hielt ich einen kurzen Impulsvortrag, um ehemalige Kommiliton:innen für die Hypnose zu begeistern. Offensichtlich erfolgreich, denn ein paar Wochen später kam die Einladung nach Ålesund, Norwegen, um auch beim dortigen ITI Study Club einen Impulsvortrag zu halten.

Zwar können sich Zahnärzt:innen in Norwegen in Hypnose ausbilden lassen, eine speziell auf sie zugeschnittene Ausbildung gibt es aber nicht. Mein Ziel war es, den Teilnehmenden zu vermitteln, welche Vorteile gerade Zahnärzt:innen davon haben, die Anwendung von Hypnose zu lernen und die kommunikativen Strategien für die Gestaltung einer positiven Beziehung zu ihren Patient:innen zu nutzen.

Zunächst sprachen die Ausrichtenden und ich über eine einstündige Freitagabend-Veranstaltung. Schnell stellten wir fest, dass wir so weder dem Reiseaufwand noch dem Thema gerecht werden könnten. Daher wurde ein sechsstündiger Workshop an einem Sonntagnachmittag geplant. Der Veranstalter war anfangs skeptisch, ob sich die Teilnehmenden an einem für sie freien Tag für so viele Stunden verpflichten, denn einen solchen Rahmen hatte es noch nie gegeben.

In der Vorbereitung des Workshops unter dem Titel »Who is scared of whom – successful communication with distressed patients« erschien es mir klar, dass die eigentliche Herausforderung die Sprache sein würde, denn weder für die Teilnehmenden noch für mich war Englisch die Muttersprache. Meine Annahme war, dass Einiges in der Übersetzung verloren gehen und es eine spannende Herausforderung sein würde, die semantischen Feinheiten herauszuarbeiten.

Norwegen empfing mich mit einem Wintereinbruch: Schnee, Kälte, klarer Himmel und eine überwältigende, atemberaubende Schönheit. Die Teilnehmenden waren voller Neugier auf den Nachmittag und gleichzeitigem Bedauern, den perfekten Tag für Ski- und Langlauf zu versäumen. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde machten wir uns gemeinsam daran, zu erarbeiten, wer im zahnärztlichen Behandlungskontext Angst vor wem hat und welches Gesicht diese Angst haben kann. Es stellte sich heraus, dass den Teilnehmenden nur wenig bewusst war, wie viel Einfluss ihre eigene Haltung auf die Begegnung mit ihren Patient:innen hat. Sie lernten ihre Haltung bewusst wahrzunehmen und bei Bedarf zu ändern. Die ersten eigenen Tranceerfahrungen waren für sie das intensive Erleben eines wohlbekannten Zustandes.

Durch die große Offenheit der Teilnehmenden waren grundsätzliche Begriffe zügig geklärt und es blieb ausreichend Zeit, ihnen zu zeigen, wie sie Pacing und Leading im Interesse ihrer Patient:innen und ihrer selbst gezielt einsetzen können. Dass der Workshop in englischer Sprache stattfand, erwies sich als Vorteil, denn dies war eine hervorragende konstante Erinnerung daran, dass Semantik bei der Wortwahl auch gegenüber Patient:innen eine große Rolle spielt und die eigene Bedeutungsgebung nicht zwingend die meines Gegenübers sein muss.

Die Köpfe und Herzen gefüllt mit neuen Erfahrungen kam die Zeit, den Workshop zu beenden – schneller als erwartet: Veranstalter, Teilnehmende und ich waren erstaunt, dass selbst lange sechs Stunden in Trance wie im Flug vergehen können. ■

*Sharon Riewe*

# Vorgelesen

## Musik, die in uns lebt

Welch ein Vergnügen! Dieses Buch ist nicht einfach ein Buch, es ist ein Füllhorn der Impulse und Anregungen, ein Quell lustvoller und neugierig machender Worte. Und natürlich Liedern. Für das Ohr und das Auge, den eigenen Körper, die Seele und das Herz. Die erfahrenen Therapeut:innen Martina Baumann und Uwe Loda nehmen die Lesenden mit auf eine Reise durch die Körpermusik. Das Buch ist systematisch in zwei Teile geteilt: die Rahmung und das Praxisfeld mit Berichten aus der eigenen Praxis.

Der erste Teil lässt die Lesenden nippen am Zaubertrank der Körpermusik und stellt die Wirkungsweisen von Rhythmus, Sprache, Stimme und Körper vor, den Zutaten für ansteckende Gesundheit. Welch wunderbare Wortschöpfungen! Die Autor:innen lassen die Lesenden teilhaben an ihrer therapeutischen Haltung, die einladend und annehmend klingt. Therapeut:innen finden sich immer wieder auch dazu angeregt, auf der eigenen Landkarte zu suchen. Ich selbst höre mich beim Lesen summen, sprechen und tippen. Neugierig klicke ich im zweiten Teil jeden QR-Code an, um den Liedern zu lauschen und sie sogleich auszuprobieren. Klare, eindeutige Anleitungen motivieren dazu, die Bodypercussion zu erfahren. Das Buch ermöglicht es, je nach Neugierde zwischen den Kapiteln hin- und herzuspringen. Den Autor:innen ist es gelungen, dass sich das Lesen lebendig anfühlt und erleben lässt.

Im zweiten Teil stellen sie verschiedene Spielformen vor, begleitet von Notizen aus der Praxis. Sie verweisen immer wieder auf ihre Quellen der Inspiration und ihren Hintergrund und verknüpfen die Körpermusik mit der Hypnosystemik von Gunther Schmidt und den Resonanzachsen von Hartmut Rosa. Achtsam skizzieren Baumann und Loda mögliche Abläufe beim Nutzen der Bodysongs im Praxisfeld. Geschickt fassen sie ihre Grundannahmen und Haltungen zur Körpermusik als Gesundheitserreger erst am Ende des Buches zusammen und lassen das letzte Kapitel gleichzeitig einen Anfang sein – den Ausblick.

Das Buch eignet sich für alle (therapeutisch) Tätigen, die Menschen mit ihren ganz eigenen Potenzialen und Ressourcen begleiten und sie über Bodysongs in Kontakt mit sich selbst und ihrem sozialen Umfeld bringen möchten. Musikalisch Vorgebildete erhalten hier sowohl alle Beispielsongs als auch die Bodypercussions notiert, die zusätzlich als Youtube-Video abrufbar sind. Baumann und Loda nutzen eine bildreiche, offene Sprache. Das Spielen zeigt sich als zentrales Element, ob nun mit dem eigenen Smartphone und den QR-Codes lauschend und schließlich experimentierend oder mit dem eigenen Körper. Wie klingt das eigene Bruniversum? Was sind Kaskadien und das Q Pa? Schnell wird dort klar, dass es Übung und auch eine Gemeinschaft braucht, um verschiedene Rhythmen erklingen zu lassen. Dabei ist alles möglich, es gibt nichts Falsches oder Richtiges. Musik, die in uns lebt und uns gleichzeitig miteinander verbindet, ein ansteckender Gesundheitserreger, mit großer Ansteckungsquote.

*Ronja Ernsting*

**Martina Baumann, Uwe Loda: Bodysongs – Musik, die in uns lebt**
Körpermusik als Embodiment in therapeutischer Praxis
Heidelberg: Carl-Auer-Verlag, 2023
ISBN 978-3-8497-0477-3

## Ertastbare Erinnerungen

Als Gründer und Konservator des Museums für Beziehungsfossilien mache ich seit 1993 immer wieder die gleiche Beobachtung: Objekte, denen man unmittelbar begegnet, haben einen besonderen Reiz. Sie wirken mit ihrer Präsenz auf allen Sinnesebenen gleichzeitig und können Erinnerungen auslösen, weil neben Bewusstem auch Unbewusstes angesprochen wird. Das trifft insbesondere auf Beziehungsfossilien zu.

Beziehungsfossilien sind Objekte, Überreste längst vergangener Beziehungen. Sie erinnern an frühere Lebenssituationen, an Menschen, Wünsche, Ansichten, Einstellungen und Gedankenblitze von einst. Auch Personen mit Demenzerkrankungen reagieren oft stark auf Beziehungsfossilien. Der Zugang zu Erinnerungen ist vielfältig. Im therapeutischen Kontext hat Dr. Andreas Bürgi, langjähriger Berufsberater und Psychologe, Beziehungsfossilien eingesetzt, und er sagt: »Sie lassen sich für die Aufarbeitung vergangener Traumata und für die Gestaltung der Zukunft des Klienten nutzen. Insbesondere können sie verborgene Ressourcen und vergessene Stärken zu Tage fördern.« Es ist anzunehmen, dass Beziehungsfossilien auch als hypnotherapeutische Anker für Erinnerungen wirken.

Die Objekte, die Christine Schubarth in ihrem Buch »Auf Tuchfühlung« vorstellt, sind solche Beziehungsfossilien. Dabei handelt es sich um Textilien und Bekleidungsstücke. Beim Lesen gerät man nicht nur im übertragenen Sinne auf Tuchfühlung mit ihr, ihrer Familie und einer ganzen Zeitepoche (1950–70). Auch die eigenen Erinnerungen und konkreten, nachfühlbaren Erfahrungen mit den erwähnten Stoffen, sofern man solche hat, liefern einem quasi haptische Erinnerungen. Das hat den faszinierenden Effekt, dass sich

die Textilen mit den textlichen Stoffen vermischen und ein äußerst lebendiges Gewebe der geschilderten Zeit und der persönlichen Zeiterfahrung der Autorin vermitteln.

Verstärkt wird diese Wirkung durch wechselnde Erzählformen. Die einzelnen Geschichten rund um die Bekleidungsstücke und die damit verbundenen Familienepisoden erzählt die Autorin in Ich-Form. Dazwischen sind immer wieder Passagen in der dritten Form eingestreut: Schubarth spricht hier von Mädchen, Mutter, Vater, Bruder und beschreibt Stimmungen, Lebensgefühl und Gedanken. Spannend, wie die leichte Distanz diese Texte umso direkter und emotionaler wirken lässt.

»Auf Tuchfühlung« ist nicht nur eine eindrückliche Schilderung einer vergangenen Zeit, sondern auch Aufarbeitung und Deutungsversuch: Wie hängen Schubarths Kindheitserfahrungen mit der nationalsozialistischen Erziehung und dem Kriegstrauma ihrer Eltern zusammen? Die Autorin stellt diese Fragen einfühlsam und kompetent. Lesenswert!

*Urs Heck*

**Christine Schubarth: Auf Tuchfühlung**
Kleidergeschichten aus den 50er und 60er Jahren
Berlin: Texte + Textilien, 2022
ISBN 978-3-948255-30-5

# Teams anders führen

Das Führen eines Teams stellt für viele Kolleg:innen eine große Herausforderung dar. Wie eng kann ich führen? Wie streng darf ich sein? Laufen mir meine Mitarbeiter:innen davon, wenn ich eine klare Ansage mache? Wie geht Führung überhaupt? Und muss ich junge Mitarbeiter:innen anders ansprechen als ältere? Das alles sind Fragen, die sich Zahnärzt:innen, egal ob angestellt oder selbstständig, stellen. Das Buch »Reteaming und Neue Autorität« beantwortet diese und weitere Fragen und bietet klar strukturierte Lösungsansätze. Auf 165 Seiten legt Wilhelm Geisbauer dar, wie moderne Führung aussehen kann und sollte: menschenzentriert und lösungsorientiert.

Reteaming war ursprünglich als Coaching-Struktur gedacht, um Teams neu zu strukturieren bzw. neue Teams zu bilden. Geisbauer legt nahe, dass die zugrunde liegende Struktur sich auch für die permanente Führung bestehender Teams eignet, da es bei Reteaming vor allem um das lösungsorientierte Arbeiten geht. Dabei ist die unverzichtbare Ressource Mensch von zentraler Bedeutung, da hier das kreative Potenzial zur Lösungsfindung liegt.

Es wird klar, dass gerade in Teamprozessen die Frage nach dem Warum Gift für das Miteinander ist, weil sie zu Schuldzuweisungen und Rechtfertigungen führt und sich aus ihr keine kreativen Lösungen entwickeln. Laut Geisbauer setzt Führung nach dem Reteaming-Ansatz das kreative Potenzial innerhalb des Teams frei und stärkt das so wichtige Zusammengehörigkeitsgefühl. Der Autor verdeutlicht, dass der stark autoritäre Führungsstil mit ausgeprägten hierarchischen Strukturen nicht nur veraltet ist, sondern auch die Unzufriedenheit im Team regelrecht herbeiführen kann. Im Gegensatz dazu stellt Geisbauer das Konzept der neuen Autorität vor, einen Führungsstil, der sich mit flachen Hierarchien vereinbaren lässt. Auch hier bleibt er nicht in der Theorie, sondern gibt konkrete Beispiele, Strukturen und Formulierungshilfen, wie gelebte neue Autorität aussehen kann.

Geisbauer stellt immer wieder klar, wie wichtig die Rolle der Teamleader:innen bzw. Vorgesetzten ist und dass jeder Teamprozess beim Teamleader beginnt. Damit unterstreicht er die Wichtigkeit des »Go first«-Prinzips.

Das Buch ist flüssig geschrieben und leicht zu lesen, einfache Zeichnungen verdeutlichen an komplexeren Stellen die dargestellten Strukturen und Systeme. Sehr angenehm ist, dass man das Buch nicht chronologisch lesen muss, sondern sich gezielt einzelne Kapitel vornehmen kann, die Antworten auf akute Fragestellungen wie z. B. Konfliktklärung bieten. Jedes Kapitel ist in sich schlüssig, sinnvoll und anwendbar, ohne den Rest des Buchs gelesen zu haben.

Besonders gut hat mir gefallen, dass es zwar durchaus um die Theorie von Teamprozessen und Führung geht, der Schwerpunkt jedoch auf einer direkt umsetzbaren Hilfestellung liegt, häufig einschließlich fester Formulierungen oder Formulierungshilfen.

Für Leser:innen mit einer fundierten Ausbildung in Hypnose oder NLP gibt es neue Begegnungen mit alten Bekannten, wie beispielsweise den konstruktiven W-Fragen, doch gerade durch die Kontextualisierung mit Führung und Teamprozessen ist dieses Buch sehr lesenswert!

*Sharon Riewe*

**Wilhelm Geisbauer: Reteaming und Neue Autorität**
Lösungsorientiert in eine neue Arbeitswelt
Heidelberg: Carl-Auer-Verlag, 2023
ISBN 978-3-8497-0479-7

## Lust auf Schreiben?

Dann werden Sie doch trance*form*-Autor:in und verfassen Sie zum Beispiel eine Buchbesprechung! Was Sie dabei beachten sollten und welche Rezensionsexemplare aktuell verfügbar sind, erfahren Sie unter https://dgzh.de/magazin-tranceform/#autorinnen

# Kraftspender

Gerhard Schütz ist als praktizierender psychologischer Psychotherapeut ein Hypnosespezialist und versteht den Umgang mit hypnotischer Sprache hervorragend. Sein Buch »Die Fledermaus, die von der Sonne träumt« lädt ein zum Innehalten und Verweilen. Es bestärkt darin, zu sich selbst zu finden, und hilft dabei, in guten und in dunklen Stunden des Lebens mit dem Positiven zu beginnen. Wenn eine Fledermaus sich nach der Sonne sehnt, richtet sich ihre Sehnsucht auf etwas, das sie aus ihrer bewussten Erfahrung nicht kennt. Und selbst wenn Menschen es in ihrem eigenen Leben nur selten oder noch gar nicht erfahren haben, streben sie nach Glück, dem Schönen und Wahren; Schatten, Nebel und undurchsichtiges Dunkel sollen aufgelöst werden. Das Buch beinhaltet dreißig Trancegeschichten, die auf realen Sitzungen mit Patient:innen basieren. Gerhard Schütz bedankt sich auch bei der Hypnotherapeutin und engen Freundin Petra Steuer, die mit ihren inspirierenden Ideen zum Entstehen des Buches beigetragen hat.

Die Lesenden erhalten eine ausführliche Einführung in die Welt der Geschichten – Schütz erklärt ihre Strukturen, ihre Wirkungen und letztendlich, wie sie in Trance hypnotherapeutisch angewendet werden können. Der Autor steigt mit einfacher, jedoch professioneller Sprache und festem Schema in verschiedene Bereiche und Facetten des Lebens ein. Dabei spricht er verschiedenste Lebensbereiche an, beispielsweise die Situation, getäuscht und betrogen zu werden, aber auch kraftvolle Momente oder Spuren von Nervenkitzel, ebenso Erlebnisse von Dankbarkeit.

Das Fundament selbstorganisatorischer Korrektur bilden innere Ruhe und Entspannung, denn Angst und Verspannung stören die Entwicklung neuer Möglichkeiten. Folgerichtig beginnt Schütz mit einer Entspannung, führt erst in diesem gelösten Zustand zum Thema hin und entflechtet dann die unterschiedlichen Anteile und Aspekte, um sie schließlich so neu zu ordnen, dass der Blick sich wieder in die Zukunft richten kann. Seine Geschichten sollen wohltun, Kraft für den Alltag spenden, zur Motivation im geschäftigen Treiben anregen, wiederbeleben, Mut geben gegen die Unbill des Lebens und helfen, auf belastende Situationen gelassen zu reagieren.

Das Buch eignet sich sowohl für Klient:innen als auch Therapeut:innen. Die Lesenden erhalten eine umfangreiche Einführung in den erfolgreichen Gebrauch der Geschichten. Jedem Kapitel geht eine Kurzbeschreibung voran, die dabei hilft, je nach persönlicher Lebenssituation oder momentaner Gemütslage eine Auswahl der Geschichte zu treffen.

Schon beim Lesen fühle ich mich innerlich berührt und wahrgenommen; ich fühle mich angenommen und bin bereit, mich einzulassen. Nach der Sitzung kann ich kräftiger, selbstbewusster und ausdauernder an mein Tagwerk gehen. Jede Geschichte empfinde ich als ein Stück Lebenshilfe gegen Not, Elend, Stress, Kraftlosigkeit, Ermattung, Endzeitstimmung, Verlorensein, seelische Last und das Gefühl, in die Enge getrieben zu sein. Das Werk verdient ein größtmögliches Publikum, das aus der inneren Ruhe und Entspannung neue Kraft und Zuversicht schöpfen wird.

*Thomas Wolf*

**Gerhard Schütz: Die Fledermaus, die von der Sonne träumt**
Trancegeschichten zum Innehalten und Verweilen
Norderstedt: Books on Demand, 2022
ISBN 978-3-7562-2171-4

Anzeige

# NATURHEILVERFAHREN BASIS-WISSEN

THINK OUTSIDE OF THE BOX

5 x Online

Mittwochs 18.00 bis 20.15 Uhr

08.11.23 ***Einführung in naturheilkundliches Arbeiten – Wie Medizin mit System wirksam sein kann!***
Dr. med. Martin Adler und Dr. med. Rainer Matejka

06.12.23 ***Naturheilverfahren, Regulations- und Zahnmedizin. Das Aufspüren von Fehlfunktionen. Wie Detektivarbeit in der Praxis funktioniert.***
Dr. med. Rainer Stange und Dr. med. dent. Hubertus von Treuenfels

10.01.24 ***Phytotherapie - Der Krankheit ist ein Kraut gewachsen!***
Prof. Dr. med. Bernhard Uehleke und Dr. med. Martin Adler

31.01.24 ***Viel, wenig oder nichts? Der positive Einfluss der Ernährungs- und Fastentherapie***
Dr. med. Rainer Stange und Dr. med. Siegfried Bäumler

28.02.24 ***Ordnungstherapie, Entspannungsverfahren, Mind-Body Medizin - Wie Körper, Seele und Geist vom Einklang profitieren.***
Dr. med. Rainer Matejka und Nina Effenberg

1 x Präsenz

Sonntag, 10.03.2024 9.00 bis 13.00 Uhr in Freudenstadt, Ärztekongress des ZAEN e.V.
***Hydro- und Balneotherapie. Wasser, Wärme, Kälte - mehr als nur ein Wechselbad der Gefühle. Anschließend Diskussion und Fallbesprechungen.***
Prof. Dr. Dr. Angela Schuh, Dr. med. Martin Adler, Dr. med. dent. Hubertus von Treuenfels, Dr. med. Rainer Stange

Onlineseminare je 45,--€, Präsenzseminar 135,-- €, Buchung aller Seminare (inklusive Tageskarte beim Ärztekongress in Freudenstadt) 320,--€, Mitglieder Rabatt: 25%
Für Ärzt:innen, Zahnärzt:innen, Tierärzt:innen und Apotheker:innen, Fobi Punkte
ZAEN-Zertifikat. Übergabe bei Abschluss in Freudenstadt

ZENTRALVERBAND DER ÄRZTE FÜR NATURHEILVERFAHREN UND REGULATIONSMEDIZIN E.V., FREUDENSTADT

ZAEN

**BUCHE UNTER:**
HTTPS://KONGRESS.ZAEN.ORG

Dr. Solveig Becker,
Leiterin der Regionalstelle

# Die DGZH-Regionalstelle Chemnitz stellt sich vor

Noch schöner als Visionen zu haben ist, sie zu verwirklichen.« Getreu dieser Erkenntnis von Liz Hirn habe ich die DGZH-Regionalstelle Chemnitz gegründet. Meine eigene Begeisterung für Fortbildung und Lehre sowie die Zusammenarbeit mit interessierten Zahnärzten sind meine Motivation.

Die Hypnoseausbildung in meiner Regionalstelle verfolgt ein klares Ziel: die Anwendung in der Praxis für jeden Teilnehmer! Mein Team aus erfahrenen Trainern für Hypnose und NLP legt daher Wert auf eine authentische, kompetente und praxisnahe Ausbildung. Feedback, Kooperationen und die Mitgliedschaft in Verbänden sichern uns selbst Qualität und Professionalität. In den Seminar- und Praxisräumen der Regionalstelle im schönen Eppendorf ergänzen sich das Erlernen der spannenden theoretischen Hintergründe und die direkte praktische Umsetzung von Hypnose am Behandlungsstuhl.

In unserem Ausbildungskonzept setzen wir auf den Vorteil der praxisbezogenen Arbeit am Behandlungsstuhl in konkreten Behandlungssituationen. Vertraute Räumlichkeiten erlauben den Teilnehmern einen sicheren Transfer und stärken ihren Mut, die ersten hypnotischen Schritte in der eigenen Praxis zu gehen. Wir planen die Teilnehmeranzahl deshalb so, dass wir die verfügbaren Sprechzimmer sinnvoll für die Übungen belegen können. So lassen sich die Herausforderungen beim Behandeln in Hypnose bestens trainieren. Im Rahmen einzelner Module werden reale Patientenfälle mit Livehypnosen vorgeführt. Hier wird zum Beispiel auch die Zusammenarbeit mit Fachärzten gezeigt. Es entstehen eher kleine, jedoch qualitativ wertige Gruppen von maximal neun Teilnehmern, wodurch eine individuelle und persönliche Betreuung gewährleistet ist. Die theoretischen Hintergründe vermitteln wir in angenehmen Seminarräumen, wobei der kulinarische Pausenanker eine familiäre Atmosphäre schafft. Der intensive Austausch zwischen Referenten und Teilnehmern lässt alle Beteiligten von der gemeinsamen Zeit profitieren. Und manchmal scheint es fast so, dass die Motivation zur Vorstellung eigener Patientenfälle in der Supervision von Kurs zu Kurs steigt. Wunderbar!

Unsere Teilnehmer kreieren im Lauf dieser Ausbildung ihr persönliches hypnotisches Praxiskonzept, egal ob als Praxisinhaber oder Angestellter. Wir helfen zusätzlich bei der Entwicklung der Praxisabläufe, Bestellkonzepte und Teamkompetenzen, um zukünftig emotional ruhig, »hypnotisch« und wirtschaftlich sicher weiterarbeiten und entspannt leben zu können.

*Solveig Becker*

www.dgzh-chemnitz.de

**Alle aktuellen Aus- und Fortbildungstermine bundesweit finden Sie im Ausbildungsportal der DGZH unter dgzh.org**

# DGZH-Ausbildungsprofil

Die Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose (DGZH) e. V. ist eine der größten Hypnose-Fachgesellschaften im deutschsprachigen Raum. Die selbstständigen Regionalstellen der DGZH bieten hochwertige Aus- und Fortbildung in den Bereichen Hypnose und therapeutische Kommunikation – insbesondere für Zahnärzt:innen, Ärzt:innen, Psycholog:innen und andere in Heilberufen Tätige. Angebote im Detail:

## Z-Curriculum

**Zahnärztliche Hypnose und Kommunikation** Die Grundausbildung in Hypnose und therapeutischer Kommunikation über sechs Wochenenden – besonders für Zahnärzt:innen, aber auch für Ärzt:innen, Psycholog:innen und Heilpraktiker:innen. Die Ausbildung erstreckt sich. Nach zusätzlicher Supervision ist eine Zertifizierung durch die DGZH e. V. möglich.

## ZK-Curriculum

**Grundausbildung in Kinderhypnose** Schwerpunkte sind die Basics der Hypnose sowie Induktionsmöglichkeiten und Verhaltensführung. Dabei werden auch Kinder mit Autismus und Behinderungen berücksichtigt. Weitere Inhalte sind der Umgang mit Krisensituationen, das Abgewöhnen von aggressiven Reaktionen und der Umgang mit Eltern.

## H-Curriculum

**Hypnoseassistenz in der Zahnarztpraxis** Die bewährte, strukturierte Ausbildung für zahnmedizinische Mitarbeiter:innen. Geschulte Hypnoseassistentinnen kommunizieren perfekt, geben den Patient:innen und dem Team ein sicheres Gefühl, und sichern eine entspannte Hypnosebehandlung. Die Kurse finden praxisnah in der Zahnarztpraxis statt.

## ZS-Curriculum

**Zahnärztliche Hypnose für Studierende** Im Zahnmedizinstudium finden kommunikative Aspekte kaum Beachtung. Hypnotische Kommunikation sorgt für entspannte Patient:innen und eine reibungslose Behandlung, ressourcenorientiertes Selbsthypnosetraining steigert die Resilienz – für mehr Ruhe und weniger Angst in Stresssituationen, z. B. bei Prüfungen.

## Spezialkurse

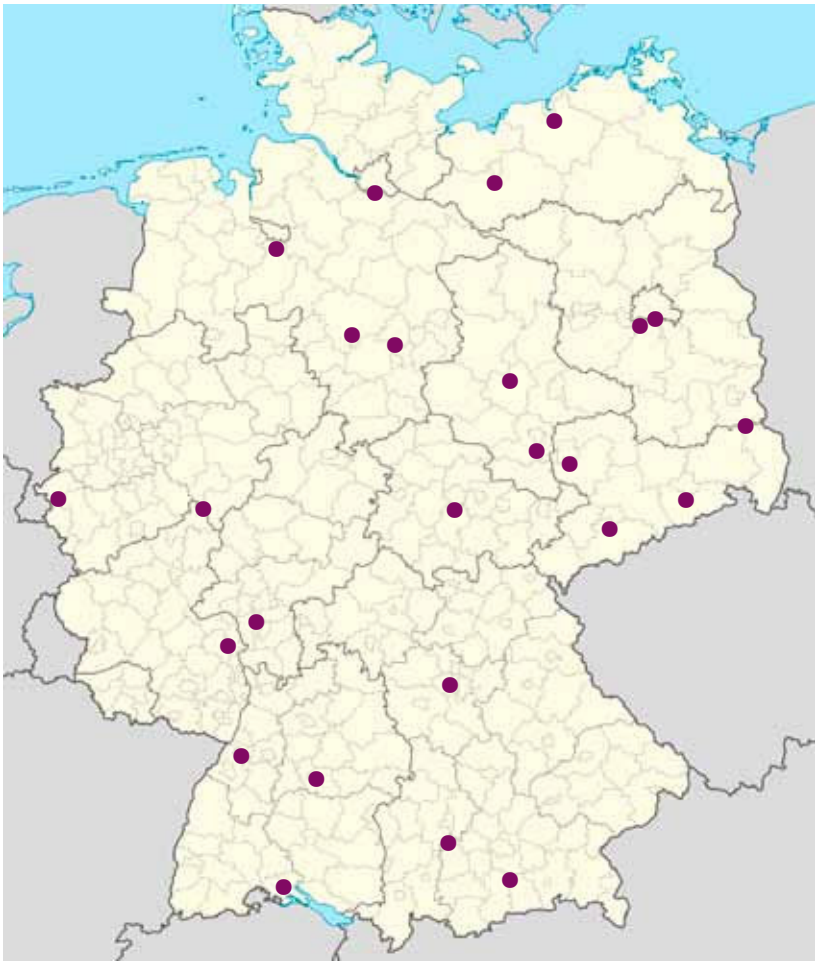
**Über die klassische Hypnose hinaus** Egal ob Vertiefung erworbenen Wissens oder Kennenlernen neuer Denkweisen und Ansätze – Spezialkurse inspirieren und geben neue Impulse für die Praxis. Und das auch und gerade dann, wenn sie einmal den Blick über den Tellerrand der Zahnmedizin wagen und sich mit scheinbar ganz anderen Gebieten beschäftigen.

## Masterkurse

**Vertiefung und Spezialisierung** Unter der Leitung erfahrener Trainer:innen und Therapeut:innen wird ein konkretes Thema wie Angst, Schmerz oder Kinderhypnose weiterführend behandelt – interessant vor allem für diejenigen, die in ihrer Praxis viel mit einer bestimmten Klientel zu tun haben. Teilnahmevoraussetzung ist der Besuch von Z1 des Z-Curriculums.

## Neurolinguistisches Programmieren (NLP)

**Berufliche Fortbildung mit Schwerpunkt Patienten- und Praxiskommunikation** NLP ist sehr nützlich, um wirksam kommunizieren, beraten und behandeln zu können. Das NLP-Practitioner-Curriculum zeichnet sich durch lebendige Vermittlung und hohen Praxisbezug aus. Die 9-teilige Ausbildung wird nach den Vorgaben des DVNLP zertifiziert. Das NLP-Master-Curriculum vermittelt fortgeschrittene Kenntnisse und dient dem Trainieren und Vertiefen von NLP-Fertigkeiten auf hohem Niveau.



**Die selbstständigen Regionalstellen der DGZH:**

**Augsburg**
Dr. Josefine Nagy
Tel. 0821 44847730
info@dgzh-augsburg.de
www.dgzh-augsburg.de

**Berlin/Brandenburg**
Dr. Jeannine Radmann
Tel. 030 4945040
info@dgzh-berlin.de
www.dgzh-berlin.de

**Bodensee**
Dr. Ekkehard Uhl
Tel. 07732-58615
info@dgzh-bodensee.de
www.dgzh-bodensee.de

**Chemnitz**
Dr. Solveig Becker
Tel. 037293 259
info@dgzh-chemnitz.de
www.dgzh-chemnitz.de

**Mainz**
Dr. Thomas Pranschke
Tel. 06131 2108610
mail@dgzh-mainz.de
www.dgzh-mainz.de

**München**
Dr. Hans-Christian May
Tel. 0157 58254614
info@dgzh-muenchen.de
www.dgzh-muenchen.de

**Niedersachsen/Hamburg**
Ute Neumann-Dahm
Tel. 0391 6209962
info@dgzh-niedersachsen.de
www.dgzh-niedersachsen.de

**Nordrhein**
Uwe Rudol
Tel. 02761 838150
info@dgzh-nordrhein.de
www.dgzh-nordrhein.de

*Clemens Esser, Schatzmeister und Vorstandsmitglied der DGZH e. V.*
*c.esser@dgzh.de*

# Bericht des Vorstands

Während ich dies schreibe, laufen die letzten Vorbereitungen für unseren Hypnose-Kongress 2023. Er wird zum zweiten Mal im Hotel AMERON Berlin ABION Spreebogen Waterside stattfinden. Durch die Inflation sind massive Erhöhungen im Hotel- und Gastrobereich zu beobachten. Auch unser Tagungshotel hat seine Preise angepasst, sodass eine Erhöhung der Kongressgebühren unumgänglich wurde. Ein Ortswechsel war für dieses Jahr keine Alternative, weil wir gerade erst den Kongressort gewechselt haben, das Feedback zum letzten Kongress positiv war und Preisvergleiche in Berlin keine kostengünstigere Variante ergaben. Für die Zukunft stellt sich jedoch die Frage, ob der Kongress auch an einem anderen, kleineren Ort oder in Kooperation mit einer anderen Fachgesellschaft durchgeführt werden kann. Weitere Vorschläge und kreative Ideen für neue Wege sind willkommen.

Neu in diesem Jahr ist, dass insgesamt fünf Workshops aufgezeichnet und später online verfügbar gemacht werden – als Angebot für alle, die nicht teilnehmen können, ein Highlight wiedererleben oder eine inspirierende Erfahrung mit anderen teilen möchten. Wir sind neugierig auf die Resonanz!

Die Digitalisierung ist unaufhaltsam und auch für die DGZH überlebenswichtig. Daher schulten wir interessierte Trainer:innen beim diesjährigen Trainertraining im März im Umgang mit Onlinetools. Das Netz bietet aber auch viele Möglichkeiten, Interessierte niederschwellig auf unsere Arbeit aufmerksam zu machen. Soziale Medien sind eine Chance, bringen durch die mit ihnen verbundenen rechtlichen Fallstricke aber auch Risiken mit sich. Die DGZH postet auf Instagram und hat gleichzeitig eine Datenschutzbeauftragte als festen juristischen Beistand engagiert. Auch unsere Website soll dazu beitragen, Interesse zu wecken, neue Mitglieder zu gewinnen und die DGZH-Mitglieder untereinander und mit den Regionalstellen zu vernetzen. Der grundlegend neu gestaltete Auftritt ist seit Juni 2022 unter www.dgzh.de erreichbar. Leider war die Umsetzung einzelner Funktionen langwieriger als gedacht. Daher sind die Ausbildungstermine erst seit Frühjahr abrufbar, die Zahnärzt:innen-Suche steht ab September zur Verfügung.

Die bestehenden Verträge mit mehreren Regionalstellen sind ausgelaufen. Für die DGZH e. V. ist es essenziell, das Verhältnis zu den Regionalstellen so zu gestalten, dass die Gemeinnützigkeit abgesichert ist. Gemeinsam mit einer Anwältin für Vereinsrecht und einer Datenschutzexpertin haben wir daher ein Vertragswerk erarbeitet und den Regionalstellenleiter:innen vorgelegt. Wir hoffen, dass wir bald gemeinsam eine für alle Seiten tragbare Endfassung haben werden.

Jan und Sabine Rienhoff haben ihre Regionalstelle zurückgegeben, werden aber weiterhin als Trainer:innen beim Kindercurriculum in Augsburg tätig sein. Wir bedanken uns sehr für den positiven Beitrag, den beide für die DGZH geleistet haben und leisten!

Seit zwei Jahren haben wir einen regen Austausch mit dem Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin (ZAEN) sowie mit der Gesellschaft für Ganzheitliche Zahnmedizin (GZM). Mehrfach konnten wir Fachartikel zu therapeutischer Hypnose in den Magazinen der beiden Verbände platzieren. Auch zu den Fachtagungen werden wir eingeladen und können zukünftig auf dem Frühjahrs- und Herbstkongress einen Einführungskurs in (zahn-)ärztlicher Hypnose halten, den die Regionalstellen im Wechsel gestalten können. Bei entsprechender Resonanz könnte dies zu einer festen Veranstaltung werden. Den Anfang werden Uwe Rudol im Herbst und Josefine Nagy im Frühjahr machen. Da wir glauben, dass viele der von uns entwickelten Konzepte auch für Ärzt:innen in anderen Fachbereichen hilfreich sein können, sind wir eine Kooperation mit dem ZAEN eingegangen und planen eine Zusammenarbeit mit der GZM und der IGNK. Diese Kooperation ist uns eine Freude und wir hoffen, unsere Ideen so weitertragen zu können. ■

***Turbo*Akupunktur™**
Akademie
Dr. Tan

**Speziell für Zahnärzt:innen**

Ideal auch, um **eigene Schmerzen und Verspannungen** loszuwerden.

**28./29.10.2023***

* Weitere Termine auf Anfrage

An nur einem Wochenende …

# *Turbo*Akupunktur™ – The Masterpiece of Acupuncture

Ideal für Neu-/Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene für therapeutische Souveränität auf dem Gebiet der Schmerz- und Kiefergelenksakupunktur

**Akupunktur KOMPAKT Schnellstarterkurs für Zahnärzt:innen**
inkl. 2 *Turbo*Akupunktur™-Punkte

### Kursinhalte

- ✓ Essenzielle Grundlagen der Chinesische Medizin
- ✓ 2 universell einsetzbare Akupunkturpunkte
- ✓ **Zusätzlich EXKLUSIV**: die 2 wichtigsten *Turbo*Akupunktur™-Punkte für Zahnärzte
- ✓ Hands on-Training
- ✓ GOÄ/GOZ-Abrechnungstipps
- ✓ Fortbildungspunkte
- ✓ **BONUS:** Einzigartige Gelegenheit eigene Schmerzen loszuwerden

### Nutzen & Vorteile

- ✓ Bei jedem Patienten anwendbar
- ✓ **Schnelle Analgesie** (z.B. bei Dolor post, Schleiftrauma, CMD, Spritzenversagern, Allergikern)
- ✓ **Maximale Relaxation** bei Stress, Bruxismus, Verspannungen, CMD. **Obligat vor jeder Bissnahme** für eine unverfälschte Kieferrelationsbestimmung und ein optimales Behandlungsergebnis und damit Minimierung zeitraubender Nachkorrekturen
- ✓ **Angenehm entspanntes Behandlungserlebnis** sowohl für Patient als auch Behandlerteam für
  - kürzere Behandlungszeiten,
  - zufriedene Patienten und
  - mehr Weiterempfehlungen
  - mehr Kompetenz = mehr Privatumsatz
- ✓ **Nach GOZ/GOÄ abrechenbar** mit ca. 20-100 € pro Sitzung (je nach Indikation)

### Investition

nur 997€ (Amortisierung in einem Monat möglich)

*"**Thay Joe ist ein großes Vorbild und toller Lehrer für Akupunktur für mich.** Es ist sehr beeindruckend, wie Schmerzen meistens mit einer einzigen Nadel verschwinden. **Sehr empfehlenswert!**"* **ZA Dr. Albrecht Schmierer**, Gründungspräsident der DGZH

*"Eine sehr interessante Technik … Überzeugend präsentiert … **Verblüffend einfache Anwendung** … **Beeindruckende Effekte** … Die Teilnehmer waren sehr begeistert vom Wissensschatz des Referenten."* **ZA PD Dr. Thomas Wolf**, Präsident der DGZH und Vorstandsmitglied des FVDZ (Freier Verband Dt. Zahnärzte)

*"Es hat sehr schnell zur absoluten Entspannung geführt … **Schmerzfreiheit und Entspannung** …"* **ZA Dr. Peter Bührens**, 1. Stv. Bundesvorsitzender des FVDZ (Freier Verband Dt. Zahnärzte)

*"Lieber Thay Joe, **bin begeistert von der Wirkung** […]!!! Habe gerade den super starken Würgereiz beim Abdruck eines 14-Jährigen mit progenem Zwangsbiss quasi wegschalten können und den Unterkiefer bei der Bissnahme sowohl aus der Schwenkung als auch in Neutralrelation beidseitig einstellen können!!! **Wow!!! DANKE!!** Bis sobald wie möglich!!"* **ZÄ Dr. Marianne Strohal**

*"Die TurboAkupunktur™ Masterausbildung hat mich in der Patientenbehandlung **im Bereich Schmerztherapie um Meilensteine nach vorne gebracht**. Schmerzfreie Patienten sind zufriedene, glückliche Patienten und das fördert die Berufszufriedenheit!"*
**ZÄ Dr. Gwendolin Sprenger,** Flottillenarzt, *Turbo*Acupuncturist™

*"… eine **völlig neue Sichtweise auf den Schmerz** und seine Entstehung … Aber das Beste ist, Thay Joe Tan vermittelt dieses Wissen und die Behandlungsstrategien so logisch, verständlich und praktikabel, dass ich sie sofort umsetzen konnte. **Die TurboAkupunktur™ ist seit der ersten Ausbildungsstunde fester Bestandteil meines Praxisalltags und aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken!"*** **ZÄ Claudia Puls,** *Turbo*Acupuncturist™

**Anmeldung**
Per E-Mail (siehe unten) oder QR-Code scannen

AI 2020 Global Excellence Awards WINNER

**Dr. Thay Joe Tan**
Most Influential
Pain Elimination Expert - 2020

*Simply different.*

**Dr. Thay Joe Tan**, Arzt und Zahnarzt

Ehem. Oberarzt der TCM-Klinik Bad Kötzting, Erste Deutsche Klinik für Traditionelle Chinesische Medizin, Universitätskrankenhaus der Beijing Universität für Chinesische Medizin • Begründer der *Turbo*Akupunktur™ für sofortige Schmerzelimination • Gründer und Leiter der *Turbo*Akupunktur™-Akademie Dr. Tan sowie einer der größten ärztlich geführten Praxen für Akupunktur in Europa • Bestseller-Autor „The One Big Thing" (Co-Autor Brian Tracy) • International mehrfach ausgezeichneter Akupunkturexperte für sofortige Schmerzelimination

*Turbo*Akupunktur™-Akademie Dr. Tan | Königstr. 70 | 70173 Stuttgart | **office@turboakupunktur-akademie.de**

# Wirksamkeit in allen Farben

## Systemische Therapie, Hypnotherapie und Beratung bei Carl-Auer

auch als eBook

**Mit einem Geleitwort von Martha S. Jacobi**
**ca. 176 Seiten, Kt, 2023 · erscheint Oktober**
**ca. 29,95 € · ISBN: 978-3-8497-0476-6**
**erscheint Oktober**

Brainspotting gilt als sanfter Zugang zum Unbewussten und führt u. a. in der Traumatherapie rasch zu Fortschritten. Der Einbezug von Körpergefühl und visueller Orientierung macht Lernerfahrungen für Gehirn und Körper möglich und hilft Blockaden zu lösen und Symptome zu integrieren. Brainspotting kann in jegliche Art von Behandlung eingebettet werden.

auch als eBook

**Mit einem Vorwort von Fritz B. Simon**
**208 Seiten, Kt, 2023**
**29,95 € · ISBN: 978-3-8497-0502-2**

*„Die Kunst des Konflikts besteht darin, Konflikte so zu regulieren, dass sie sich als Ressource nutzen lassen und ihre Risiken begrenzt werden. – Ganz frei von Ambivalenz: eine Leseempfehlung!“*

Prof. Dr. Fritz B. Simon

auch als eBook

**ca. 107 Seiten, Kt, 2023 · erscheint Oktober**
**ca. 19,95 € · ISBN: 978-3-8497-0498-8**
**erscheint Oktober**

Jochen Peichl gibt mit diesem Buch einen beeindruckenden Überblick zu Wirkfaktoren in Psychotherapien, die in ihrer Bedeutung kaum zu überschätzen, aber in ihren Zusammenhängen untereinander wenig reflektiert sind. Daraus ergeben sich wichtige Einsichten für die Konstruktion einer gemeinsamen therapeutischen Realität mit Klient:innen.

auch als eBook

**ca. 72 Seiten, Spiraldrahtbindung, 2023**
**ca. 29,95 € · ISBN: 978-3-8497-0500-8**
**erscheint Oktober**

Zapchen ist eine somatische Meditationspraxis, die einlädt, bei sich, im eigenen Körper anzukommen, sich zu spüren und ein basales Wohlgefühl zu entwickeln. Die einfachen, bequem in den Tag zu integrierenden Übungen unterstützen die eigene Balance und Stabilität. Auch bei chronischen Erkrankungen geeignet!

**Carl-Auer Verlag**

Auf www.carl-auer.de bestellt – deutschlandweit portofrei geliefert!