

2/2024

tranceform

Magazin für zahnärztliche Hypnose und medizinische Kommunikation



SCHWERPUNKT

Niederlagen

PRAXIS Scheitern als Methode

ESSAY Erich Kästner meets Milton Erickson

FORTBILDUNG Hypnose im Team

REZENSION Gender – Jenseits des Binären



Resilienz stärken,
Ressourcen aktivieren:
Die transformative Kraft
der Hypnose



M·E·G JAHRESTAGUNG

27.-30. März 2025 Kongress Palais Kassel

Vorträge mit

Dr. Consuelo Casula

Prof. Dr. Veronika Engert

Dr. med. Monika Hauser

Dr. med. Daniela Hütwohl

Wei Kai Hung, M.Ed.

Dr. Stefan Junker, Dipl.-Psych.

Andreas Kollar, Mag.

Dr. med. Matthias Lauterbach

Sebastian Mauritz, M.A.

Dr. med. Stella Nkenke

Dr. med. Matthias Nörtemann

Dr. med. Tatjana Reichhart

Prof. Dr. Dirk Revenstorf

Dr. med. Gunther Schmidt, Dipl.rer.pol.

Dr. med. Christian Schwegler

Dr. med. Katalin Varga

Prof. Dr. med. Heidemarie Zach

Zusätzliches Programm

- **Aus der Praxis für die Praxis: ca. 85 WORKSHOPS**
- Wissenschaftsforum *MEGscience* mit Posterpräsentation
- Erleben und erfahren: 6 Pausenentspannungen
- Kultur- und Festabend



Detailliertes Programm und Anmeldung: www.MEG-Tagung.de

Organisation & Durchführung: Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose e.V., www.MEG-Hypnose.de

Anmeldung: Congress Organisation Claudia Winkhardt, Parkviertellallee 33, 14089 Berlin, Tel: +49 (0)30 36284040, mail@cwcongress.org

Tagungsgebühr: € 470,- (M.E.G-Mitglieder*: € 420,-) bei Zahlung bis 15.12.2024 • € 510,- (M.E.G-Mitglieder*: € 480,-) bei Zahlung ab 16.12.2024

*sowie Mitglieder der DGZH, DGH, DGÄHAT, M.E.G. Österreich, MEGA, ÖGATAP, SSMH oder GHYPS



Dorothea Thomaßen
Chefredakteurin
thomassen@tranceform-magazin.de

Niederlagen

Liebe Leserin, lieber Leser,

mein erstes Mangelhaft war für mich ein Debakel. Es fiel mir schwer, meiner Mutter das Schulheft zur Unterschrift zu geben, aber sie blieb überraschenderweise heiter und ermutigte mich: »Wer nie eine Fünf geschrieben hat, hat eine Bildungslücke, denn der weiß nicht, wie es ist, zu versagen und sich dann wieder hochzuarbeiten.« Das war tröstlich, denn es legte Scheitern und Gelingen in meine Hände zurück.

Wenn es keine zweite Chance gibt und es mit einer Niederlage zu leben gilt, tut Scheitern besonders weh. Noch nach Jahren beschreibt Hansjörg Ebell es als »das Gefühl eines eingewachsenen Splitters, der zwar keine Entzündung mehr verursacht, aber unter der Haut immer noch spürbar ist, wenn man auf die Stelle drückt«. Ebell erzählt die Geschichte einer missglückten Auftragsklärung mit einem onkologischen Patienten. Niederlagen erfährt man im Kampf und keine Krankheit ist so sehr mit Kampf assoziiert wie Krebs; unabhängig vom Tumorstadium gilt vielen Betroffenen nur die vollständige Gesundheit als Sieg. Andererseits können Ärzt:innen ihre Erfahrungen mit Krankheitsverläufen nicht verleugnen. Liegen der Therapieauftrag und die therapeutische Einschätzung weit auseinander, kann diese Diskrepanz die therapeutische Beziehung scheitern lassen. Ebell stellt sich die Frage, ob es angesichts eines in dieser Geschichte wahrscheinlich tatsächlich nicht realisierbaren Ziels ein besseres Scheitern hätte geben können.

Erich Kästner, dessen Bücher von den Nationalsozialisten verbrannt wurden, der Ritter Don Quijote, der ruhelos von Abenteuer zu Abenteuer zieht, Milton Erickson, dessen stärkste Waffe die Utilisation war – an diesen drei großen, so verschiedenen Kämp-

fern zeigt Ulrich Freund, wie erlösend eine Niederlage sein kann, wenn sie dem Besiegten erlaubt, den Kampf aufzugeben und Frieden zu finden. Dass das gepflegte Scheitern der Therapeuten sogar eine gezielte Intervention sein kann, die in Klient:innen ungeahnte Stärken mobilisiert, ist Thema meines Beitrags in diesem Heft.

Bernhard Trenkle weiß, dass Fehler klug machen, und wirft einen lehrreichen Blick auf Pannen, Pech und Pleiten in der Therapie und Lehre. In seinen Schilderungen ungewöhnlicher und seltsamer Begebenheiten findet sich ein Mann mit einer kaputten Zahnbrücke, der von Albrecht Schmierer behandelt wurde. Diesem Klienten begegnen wir im folgenden Text erneut, und zwar – bei Albrecht Schmierer, der uns drei kuriose Geschichten aus seiner zahnärztlichen Praxis erzählt. Was zunächst ein völliger Fehlschlag zu sein scheint, kann interessant und lehrreich werden, wenn wir unsere Motive und unser Verhalten hinterfragen und aufarbeiten.

Das Wort Niederlage impliziert eine abwärtsgerichtete Bewegung. Misslingen zieht runter und aus Mut wird Demut. Der Schmerz, den wir bei Fehlschlägen empfinden, hilft uns, Mitgefühl mit uns und anderen zu entwickeln. So können Niederlagen auf lange Sicht erfolgreicher und resilient machen. Indem wir fehlbar bleiben, bleiben wir menschlich.

Dorothea Th

Impressum

tranceform – Magazin für zahnärztliche Hypnose und medizinische Kommunikation

www.tranceform-magazin.de

30. 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: WIRmachenDRUCK GmbH, Backnang

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: Rick/Adobe Stock; S. 3, 10, 16, 22 (oben), 29, 33, 37, 58: privat; S. 4, 15: WikiCommons; S. 5 (links), 6, 13, 17, 25, 31, 34: studio uguisu/Adobe Stock; S. 5 (Mitte), 40–42: Cornelia Schweizer; S. 5 (rechts), 54: DGZH; S. 22 (unten): Gerd Altmann; S. 23: Happypictures/Adobe Stock; S. 44: Aydin Hassan/Unsplash; S. 45: Andreas Theodosios; S. 46: Gisela Zehner; S. 48: Ute Stein; S. 56: Josefine Nagy

Vorschau auf Heft 1/2025

Schwerpunkt: Heilsame Kommunikation

Redaktionsschluss: 15. Dezember 2024

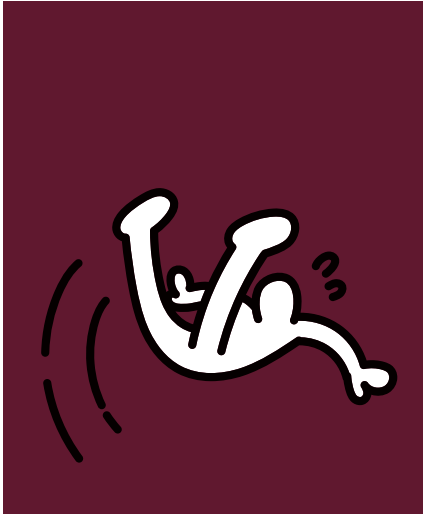
Erscheinungstermin: 15. März 2025



ESSAY Regression, Utilisation und viele Hypnophänomene sind in der Weltliteratur beschrieben worden. Milton Erickson hat sie in ein therapeutisches System eingeordnet und nutzbar gemacht
Seite 12

Schwerpunkt

- 06 Besser scheitern**
Psychoonkologische Begleitung – ein Gratwanderung zwischen Scheitern und Gelingen
Hansjörg Ebell
- 12 Die Niederlage ist die Lösung**
Von Cervantes bis Erich Kästner: Hypnophänomene in der Weltliteratur im Spiegel der ericksonschen Hypnose
Ulrich Freund
- 18 Gepflegtes Scheitern**
Ressourcen durch gezielt eingesetztes therapeutisches Scheitern aktivieren
Dorothea Thomaßen
- 24 Fehler machen klug ...**
Ein lehrreicher Blick auf den therapeutischen Umgang mit Pannen, Pech und Pleiten
Bernhard Trenkle
- 30 Lehrreiche Misserfolge**
Fehlschläge als Anstoß, das eigene Verhalten zu hinterfragen – drei Fallbeispiele aus der zahnärztlichen Praxis
Albrecht Schmierer
- 34 Wortschätze – Niedere Lage**
Welche Blickwinkel sich im Wortfeld Niederlage eröffnen
Dagmar Regorsek



PRAXIS Fehler machen macht meistens klug. Ein lehrreicher Blick auf den Umgang mit Pannen, Pech und Pleiten in der Therapie
Seite 24



RÜCKBLICK Seit nun 40 Jahren veranstaltet die Milton Erickson Gesellschaft Tagungen zu wissenschaftlich fundierter Hypnose und Hypnotherapie. Seite 42



AUSBILDUNG Hypnose ist Teamarbeit. Das H-Curriculum der DGZH bietet eine strukturierte Ausbildung zur Hypnoseassistentin für zahnmedizinische Mitarbeitende. Seite 54

Prisma

- 40 40 Jahre und kein bisschen Müde**
Reiches Programm, inspirierende Vorträge, intensive Workshops: die Jahrestagung der MEG in Kassel
Cornelie Schweizer
- 43 Klopfen im Schwarzwald**
Energetische Psychologie live beim ZAEN-Kongress in Freudenstadt
Gisela Zehner
- 44 Wellness für die Seele**
Information und Inspiration bei der 24. Pfingstklausur der ÖGMH in Puchberg am Schneeberg
Maria Kolndorffer
- 45 Willkommen bei Hippokrates**
Gesundheit und Resilienz nachhaltig stärken – der IGNK-Jahreskongresses auf der Insel Kos
Ute Stein
- 46 Hypnosystemisches Gipfeltreffen**
Hochkarätig besetzt: »Train the Trainer« in Rottweil
Ute Stein

DGZH intern

- 58 Bericht des Vorstands**
Dorothea Thomaßen

Rezensionen

- 50 H.-C. Biller: Kleine Gefühle (Elena Blankenburg)**
K. Friese, D. Botz: Körperorientierte Emotionsregulation (Dorothea Thomaßen)
T. G. Goetz, S. Standing: Gender ist ziemlich strange (Robin Jadkowski, Cynthia Slama)
H.-C. Kossak: Psychotherapie mit kognitivbehavioraler Therapie und Hypnose (Gisela Zehner)
S. Ayan: Was man noch sagen darf (Steffi Könnecke)

Forum

- 11 Hypnotischer Streifzug: Es tut mir leid**
Kolumne von Steffi Könnecke
- 22 Fokus Wissenschaft**
Artikelserie über Hypnose im Open Access
- 23 Zahnfee-Geschichten: Die Zahnfee lebt (Beweis Nr. 1)**
Kolumne von Volker Alkemper
- 47 Fundgrube – Hypnose in der Literatur**
Khaled Hosseini: Traumsammler

Weitere Inhalte

- 03 Editorial
- 04 Impressum
- 54 Fortbildung aktuell



Besser scheitern

PRAXIS Jede professionelle psychoonkologische Begleitung ist ein gemeinsamer Lernprozess mit einem Mosaik von Scheitern und Gelingen, eine Gratwanderung, die nur gemeinsam optimal gestaltet werden kann. Das gelingt nicht immer

Hansjörg Ebell

Unter dem Motto »Poesie des Scheiterns« fand vor vielen Jahren in Bern ein Kongress der Schweizer Allgemeinärzte statt, an dem ich teilgenommen habe. Als ich auf der diesjährigen MEG-Tagung in Kassel angesprochen wurde, ob mir etwas zum Thema »Niederlagen, Fehler, Misserfolge« einfallen, kam mir sofort dieses Motto in den Sinn und ein 2021 erschienener Fallbericht von mir (Ebell 2021). Was mir zu diesem Bericht allerdings auch sofort einfiel – von wegen Poesie –, das war eher das Gefühl eines eingewachsenen Splitters, der zwar keine Entzündung mehr verursacht, aber unter der Haut immer noch spürbar ist, wenn man auf die Stelle drückt.

Geschichte einer Niederlage

So geht die Fallgeschichte kurz zusammengefasst: Herr K., Mitte 50, viele Jahre im Coaching tätig, sucht psychoonkologische Unterstützung wegen einer fortgeschrittenen Krebserkrankung mit ausgedehnter Metastasierung. Ein »Schnuppertermin« wird vereinbart. Nach seinem Ziel befragt, antwortet der Patient, dass er wieder ganz gesund werden wolle. In Anbetracht der aus medizinischer Sicht eindeutig palliativen Ausgangssituation kann ich als Arzt mit Jahrzehnten psychoonkologischer Erfahrung dieses Ziel so nicht teilen. Ich versuche, mit ihm etwas auszuhandeln, zu dem auch ich stehen kann. Diese Auftragsklärung braucht es meines Erachtens für die Zusammenarbeit von Patient:innen als Expert:innen für ihr Kranksein (Erfahrungsperspektive) und den beteiligten Behandler:innen als Expert:innen für den Umgang mit der Krebskrankheit auf aktuellem Stand des Wissens und klinischer Erfahrung (Symptomperspektive) (vgl. Ebell 2017, Harrer & Ebell 2021).

Am Tag nach dem Erstgespräch ein Fax um 23:51 Uhr: »Sehr geehrter Herr Dr. Ebell, unser gestriges Gespräch hat mich lange beschäftigt. Während mein Verstand mit ihren Informationen und Aussagen einverstanden war, meldete sich der Bauch auf andere Weise. Ich will es dem Kopf überlassen, das Bauchgefühl zu artikulieren. Juckepunkt war und ist mein klares Ziel, gesund zu werden. Sie verwiesen in diesem Zusammenhang auf Ihre Erfahrungen und wollten mir nur eine Chance zubilligen, dieses Ziel auch tatsächlich zu erreichen. Damit zeigte sich mein Gefühl zunehmend unzufrieden und erinnerte mich an einen Trainer, der seinen Sportler darauf vorbereitet, in einem bevorstehenden Wettkampf Zweiter oder Dritter, aber nicht Erster zu werden.

»Völlig undenkbar«, meinte mein Bauch. Erst die Zielsetzung eines Sieges setzt alle Kräfte frei, um das Bestmögliche zu schaffen. Als Fazit Ihrer Aussagen kamen bei mir mehr Begrenzungen als Perspektiven an. Ich stelle mir vor, wie es sein würde, wenn Sie während der Therapie unausgesprochen und vielleicht auch unbewusst, aber doch in Kategorien von Überlebenszeiten und nicht Lebenszeit denken. Sie wissen wie sehr Erwartungen und Überzeugungen die Wirklichkeit beeinflussen können. Deshalb brauche ich einen Therapeuten, der mit mir auf Sieg und nicht auf Platz setzt. Und während ich dies schreibe, wird mir bewusst, wie heftig mich Ihre Frage nach der Prognose irritiert hat. Beurteilen Sie bitte, ob ich Sie richtig verstanden oder komplett missverstanden habe. Wenn ich richtig liege, dann möchte ich unsere Zusammenarbeit beenden. Wenn nicht, freue ich mich über Ihre Reaktion. Freundliche Grüße«

Mein Antwortfax (ein Versuch, ihn darin zu bestärken, dass seine persönliche Entscheidung wesentlich sei): »Sehr geehrter Herr K., als ein Olympiasieger – nachdem man ihm zu seiner außerordentlichen Leistung gratuliert hatte – befragt wurde, wie er das habe schaffen können, wies er darauf hin, dass es für ihn besonders wichtig gewesen sei, dass er sich von seinem Trainer getrennt habe, der ihm gesagt habe: »Hic Rhodos, hic salta!« Als ein Olympiasieger – nachdem man ihm zu seiner außerordentlichen Leistung gratuliert hatte – befragt wurde, wie er das habe schaffen können, wies er darauf hin, dass es für ihn besonders wichtig gewesen sei, dass ihm sein Trainer gesagt habe: »Hic Rhodos, hic salta!« Mit freundlichen Grüßen.«

Antwortfax von Herrn K.: »Ich wünsche keinen weiteren Kontakt mit Ihnen.«

Wochen später, nach einer Bitte um Überweisung des ausstehenden Rechnungsbetrags, kommt ein längeres Fax voller Vorwürfe, das mit dem Satz endet: »Bitte teilen Sie mir mit, welches die zuständige Institution ist, welche ich über Ihr Verhalten, Ihre Rechnungstellung und über das informieren kann, was Sie als Therapie bezeichnen.«

Noch am selben Tag schreibe ich einen Brief: »Sehr geehrter Herr K., irgendetwas läuft für mein Gefühl total schief, und ich möchte gerne dazu beitragen, die Situation zu klären und möglichst zu entspannen. Selbstverständlich steht es Ihnen frei, sich zu beschweren. Bei der Bayerischen Landesärztekammer gibt es eine entsprechende Beschwerde- bzw. Schlichtungsstelle. Doch worüber eigentlich?« Nach einer Beschreibung unseres bisherigen Austauschs

Es ist das Gefühl eines eingewachsenen Splitters, der keine Entzündung mehr verursacht, aber immer noch spürbar ist, wenn man auf die Stelle drückt

schließe ich folgendermaßen: »Am sinnvollsten wäre es, die Angelegenheit in einem persönlichen Gespräch zu klären. Dies wäre eine weitere ›probatorische Stunde‹ (wenn auch vermutlich faktisch mit gleichem Ergebnis, aber hoffentlich ohne den bitteren Nachgeschmack). Mit freundlichen Grüßen.«

Keine Antwort.

Vielleicht hat Herr K. das Wunder doch geschafft und ist der Ausreißer in der Statistik, wie und warum auch immer. Darum wage ich einen weiteren Klärungsversuch: »Sehr geehrter Herr K., sollten Sie bereit sein, Ihre Entscheidung von vor gut 10 Jahren zu überdenken, würde ich mich sehr darüber freuen. Ihr Fax an mich damals: ›Ich wünsche keinen weiteren Kontakt mit Ihnen.‹ Ich habe meine Praxistätigkeit beendet und befinde mich im sog. Ruhestand. Dazu gehört, dass ich anfrage – bei Patienten, die ich vor Jahren durch schwieriges Gelände begleitet habe – ob sie Interesse hätten, bei einer Tasse Tee oder Kaffee unsere Zusammenarbeit aus ihrer Sicht, damals und heute, zu besprechen; selbstverständlich auch kritisch. Für den Fall, dass das für Sie infrage käme, ginge es ja nicht ›um die Prüfung einer möglichen Zusammenarbeit‹ (diese Prüfung hatte ich damals offensichtlich nicht bestanden bzw. war durchgefallen), sondern um meine ungeteilte Aufmerksamkeit für Sie persönlich. Ich würde gerne etwas über Ihren ganz persönlichen Heilungsweg erfahren. Mit freundlichen Grüßen.«

Der Brief kam ungeöffnet zurück mit einem offiziellen Postaufkleber, auf dem angekreuzt war »Empfänger soll verstorben sein«.

Möglichkeiten und Grenzen

Es war, wie es war – aber hätte es auch anders sein können? Grundsätzlich selbstverständlich, aber auch mit mir? Was mich am meisten beschäftigt hat und mir sehr leidtut: Für Herrn K. war unser Austausch höchstwahrscheinlich eine zusätzliche Belastung statt der dringend benötigten Entlastung. Er war ja auf der Suche nach psychoonkologischer Unterstützung und ich fürchte, dass seine Entscheidung gegen mich ihn nicht zu einer für ihn persönlich geeigneteren Person geführt hat. Was wäre gewesen, wenn jemand trotz des eindeutigen Angebotes einer Kollusionsverleugnungsbeziehung bereit und in der Lage gewesen wäre, erst einmal die radikale Hoffnung kritikalos zu übernehmen und mitzutragen (Pacing), um Herrn K. dann irgendwie auf realistischeres Gelände führen zu können (Leading)? Mein Lehrer in traditioneller Hypnose, H. Stolze, meinte einmal, wenn die Pferde durchgehen, müsse der Kutscher sie mit der Peitsche erst noch stärker antreiben, damit diese meinen, dass sie deswegen so ver-

Es war, wie es war – aber hätte es auch anders sein können? Fragen über Fragen, die für mich unbeantwortet geblieben sind

rückt davongaloppieren; erst dann könne er sie bremsen und lenken bzw. würden sie seinen Zügeln gehorchen. Ist das übertragbar? Ist das sinnvoll? Wäre das professionell und ethisch vertretbar? Fragen über Fragen, die für mich unbeantwortet geblieben sind.

Zwei Punkte haben mir geholfen. Zunächst einmal hat mir die Lektüre des Büchleins »Respektlosigkeit – Eine Überlebensstrategie für Therapeuten« (Cecchin, Lande, Ray 1993) zu denken gegeben. Es ist wahrscheinlich, dass meine Beziehungsmöglichkeiten durch medizinisches Expertentum (sehr wohl auch ein großer Vorteil) eingeschränkt werden und auf einer systemisch-pragmatischen Suche nach optimalen Lösungen zu einem Problem werden können. Durch den Beziehungsabbruch von Herrn K. – oder eher durch seine Verweigerung der Beziehungsaufnahme – war es jedoch nicht möglich, dieses Thema zu verhandeln, schon gar nicht miteinander auf einer persönlichen Ebene. Letztendlich ist jede professionelle psychoonkologische Begleitung auf einem Stück des Weges ein gemeinsamer Lernprozess mit einem Mosaik von Scheitern und Gelingen, eine Gratwanderung, die nur gemeinsam optimal gestaltet werden kann und sollte. Die Konfrontation mit unserer Endlichkeit und mit dem Leiden durch Krebserkrankungen beinhaltet oft zu große Herausforderungen für alle Beteiligten. Auch ich als Psychotherapeut bzw. sogenannter Beziehungsspezialist bin davor nicht gefeit.

Hilfreich war auch Michael Harrers Hinweis auf ein Detail, das ausschlaggebend gewesen sein könnte. Bei meinem Rückgriff auf die Erinnerungen an den Lateinunterricht im Gymnasium wäre ich nie darauf gekommen, dass mit dem von mir verwendeten Zitat ein eindeutig abwertender Kontext verbunden ist. Im Anschluss an meinen Fallbericht schreibt Michael Harrer (Ebell 2021, S. 164): »Ich habe ›Hic Rhodos, hic salta‹ gegoogelt und auf Wikipedia als Quelle die Fabel ›Der Fünfkämpfer als Prahlhans‹ von Äsop gefunden. Falls er sich auch kundig gemacht hat, könnte ihn diese Analogie zu einem Prahlhans gekränkt haben, nicht nur in seinem Größenselbst. Wir sind natürlich hier auch wieder im Bereich von Allmachtsfantasien, trotzdem kommt noch die Kränkung dazu. Vielleicht hätte das Outen ›Deiner‹ Zwickmühle als Antwort ihm ermöglicht, Eurer Arbeit

eine Chance zu geben und mit der Zeit auch dem Gegenpol Platz zu geben und ihn mit der Zeit auch zu integrieren. Implizit ist das in Deiner Antwort ein Stück drinnen, aber er konnte das wohl nicht heraus- bzw. hineinlesen. Soweit mal meine ersten Assoziationen zu Deinem Artikel. Mir ist gerade noch der Begriff der »Allparteilichkeit« eingefallen, der als Haltungs-Ziel aus meiner Sicht (fast) allen Anteilen gegenüber wünschenswert wäre. Ob das etwas verändert hätte?«

Ich weiß es nicht und werde es nie herausfinden. In Betracht dessen, dass diese Geschichte im Rückblick auf vier Jahrzehnte psychoonkologischer Arbeit eine Ausnahme war, kann ich mich doch noch der Poesie zuwenden, mit ein paar lakonischen Zeilen aus Samuel Becketts »Worstward Ho«: »Ever tried. Ever failed. No matter. Try again. Fail again. Fail better.« ■



Dr. med. Hansjörg Ebell ist Facharzt für Psychotherapeutische Medizin. Er arbeitete in der Anästhesie/Intensivmedizin und in der Schmerzambulanz der Uni München und führte bis 2015 eine Psychotherapiepraxis in München mit Schwerpunkt auf chronischen Erkrankungen (Schmerz, Krebs, Psychosomatik). Aktuell ist er als Lehrer und Supervisor tätig.
Kontakt: dr.h.ebell@t-online.de

Literatur

Cecchin, G; Lane, G & Wendel, A R (1993): Respektlosigkeit – eine Überlebensstrategie für Therapeuten. Heidelberg: Carl Auer.
Ebell, H (2017): »Hypno-Therapeutische Kommunikation: Kernelement einer auf Resonanz basierten Medizin (»Resonance Based Medicine«)«. In: Hypnose-ZHH, Band 12 (1+2), S. 173–202 (PDF auf www.doktorebell.de).

Ebell, H (2021): »Mission impossible?« Ein Patient auf der Suche nach psycho-onkologischer Unterstützung bei fortgeschrittener Krebserkrankung. Misslungene Kommunikation und/oder Scheitern?« In: Hypnose-ZHH 2021, 16 (1+2), 153–164 (PDF abrufbar unter: <https://www.meg-stiftung.de/index.php/de/publikationen/6-hypnose-zhh/130-band-16-2021-das-corona-heft>).

Harrer, M & Ebell, H (2021): Hypnose und Achtsamkeit in der Psychoonkologie. Heidelberg: Carl Auer.

Anzeige

Neu:
Selbsthypnose jetzt
auch zum Herunterladen

Medien rund um die Hypnose

www.hypnos.de

Hypnos Verlag GmbH • Sophienstraße 4 B • 70180 Stuttgart • verlag@hypnos.de



Hypnotischer Streifzug

Steffi Könnecke

Es tut mir leid. Flowerpower, Happiness and Rock 'n' Roll, geht grad gar nicht. Tricks und Techniken, die das System wieder in Gang setzen, taugen nicht. Es hadert und tobt und lässt es trostlos zurück. Leben sei wild und gefährlich und verdiene intensiv gelebt zu werden – »Bockmist!«, ertönt es wütend in mir. Leben ist ein Biest! Bissig und hinterhältig springt es dir ins Gesicht, du strauchelst, schlingerst, stolperst, stürzt. Lässt dich entmutigt zurück, erschüttert willkürlich und sinnlos deine Grundfesten, in denen du dich unendlich glücklich und sicher vermeintest. Alles Lug und Trug? Erfüllst jeden Tag aufs Neue die dir gestellten Anforderungen, gibst all deine Kraft und Aufrichtigkeit; das Biest ist ein Betrüger! Unbändige Wut und Enttäuschung packen mich. Hochmut kommt vor dem Fall? Übermut tut selten gut? Ernten, was du gesät hast? Sein blaues Wunder erleben? Mir erscheinen bunte Prilblumen vor Augen. Kennt ihr die noch? Sie klebten auf jeder Flasche Pril als Abziehbilder, knallbunt und unterschiedlich groß. Alle habe ich gesammelt und damit eines Tages jede Wandfliese im Familienbad sorgfältig verschönt. Es sah großar-

Es tut mir leid

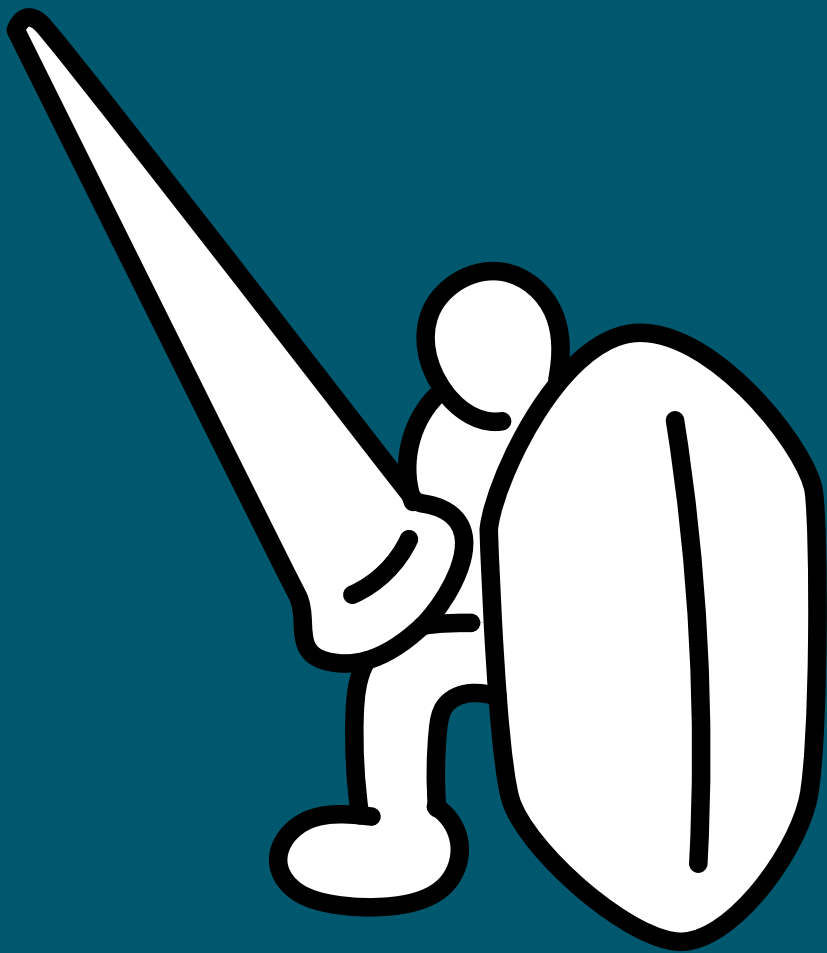
tig aus! Stolz erwartete ich die Heimkehrer – und erlitt eine herbe Enttäuschung: Niemand erfreute sich an meiner Verschönerung. Ich sehe mich stundenlang jede einzelne Prilblume entfernen. Festgeklebt wie für die Ewigkeit gemacht und nicht wieder verwendbar, alle waren hin. Eine der völligen Fehleinschätzungen, eine der am deutlichsten verinnerlichten Lehren fürs Leben: Ich habe enttäuscht. Und jetzt? Alles Üben und Zügeln, Überprüfen und Hinterfragen, Abwägen und Sortieren bringt keine Lösung? Das gibts doch nicht! Still stehe ich. Stumm erklingt in mir: Das Leben ist schön; neuer Tag, neue Chance; es ist, wie es ist; nimm es hin. Und wenn es eben so gar nicht schön zu denken, reden, fühlen ist? Nicht hinnehmbar und »Es ist, wie es ist«, unbegreiflich und unfassbar? Haltlos zurücklässt – das Biest hat zugeschlagen, die Wunde ist tief und immerwährend? Das Schöne und Werte im Leben wieder entdecken? Ich schüttelte den Kopf. Bockmist bleibt Bockmist! Auch wenn er mit der Zeit zerfällt und zu Dünger wird, bleibt Mist eben Mist. Niedergeschlagen folge ich meinen Füßen und stehe vor mannhoch geschichteten Baumstämmen, kicke gedankenverloren dagegen. Mein Blick springt von Stamm zu Stamm und bleibt hängen. Meine Augen folgen den Spuren auf den Schnittflächen, den Jahresringen, den tiefen Rissen und Kerben, die wie eingebettet im Holz wirken. Mit Fingern ziehe ich die Wachstumsfugen nach, Rund um Rund, bis ich scharfkantig an eine tiefe Kerbe anstoße. Das schmerzt, so gerissen ist hier die Oberfläche, meine Fingerkuppe ist wund, ein Splitter steckt, es blutet. Ich nicke, so ist es, das Leben mit dem Biest, verletzend und blutig. Umfahre die ganze Länge des tiefen Risses, stecke den Finger hinein und ... fühle, dass die Kerbfläche glatter wird, je weiter ich nach außen auf der Baumscheibe entlang-

fahre. Meine Fingerkuppe zieht erneut ganze Lebensringe nach, ertastet die geschlossene Oberfläche, die tiefe Kerbe liegt eingebettet mitten zwischen vorher und nachher. Der Baum ist nicht gebrochen! Deutlich sichtbar und tastbar ist die Spur der Verwundung, auch heute noch ist sie scharf und verletzend. Und doch haben sich mit den Jahren weitere, geschlossene Rindenringe drumgelegt. Der Baum ist gewachsen mit seiner Beschädigung! Verblüfft bin ich, immer wieder ziehen meine Fingerspitzen ihre Kreise. Stamm für Stamm scanne ich ab auf der Suche nach Kerben, je tiefer und breiter, desto eher wird er durchgebrochen sein! Staunend erkenne ich, dass Kerben bleiben, doch eingebettet in das Holz des Stamms, das sich um den Einschnitt neu gerundet hat, Jahr um Jahr. Kann das so heilen? Über die Jahre passt der Bauplan des Lebens sich notgedrungen an das »Es ist, wie es ist« an und nimmt es auf ins Leben? Kann ein unerwarteter Schlag, der für immer geschehen bleiben wird, über die Jahre seine scheinbare Übermacht verlieren und neues, anderes Leben kommen? Einen Schritt zurücktretend schaue ich von Stamm zu Stamm, fast nimmt es mir die Luft zum Atmen, so tief ergreift mich dieses Bild von Ummanteln, Wachsen und Einbauen, Neugewinn von Halt und Stabilität. Es ist nicht mehr, wie es war, und wird es nicht mehr sein – gezeichnet vom Leben. Und doch gibt es die Chance zu wachsen und genährt zu werden über die Jahre. Die Natur sieht es vor, ein Lebensprogramm, das läuft, auch wenn der Lebensplan aus den Fugen gerät. Und sei das gemeint mit: Kommt Zeit, kommt Rat? Nimm dir die Zeit, die du brauchst, und lass es geschehen. Es mag sich anfühlen wie ein Wunder, es ist fester Bestand des Lebens. Und das sei Überlebenskunst.

Die Niederlage ist die Lösung

ESSAY Regression, Utilisation und viele Hypnophänomene sind in der Weltliteratur beschrieben worden – Cervantes' Don Quichotte und dessen spätere Fassung von Kästner sind exemplarisch dafür. Milton Erickson hat sie in ein therapeutisches System eingeordnet und nutzbar gemacht

Ulrich Freund



Erich Kästner ist sein Leben lang immer für Überraschungen gut gewesen. So taucht er 1933 bei der Verbrennung seiner eigenen Bücher auf dem Opernplatz in Berlin auf und sieht, wie der SA-Mann einen Stapel Bücher ins Feuer wirft und ruft: »Alles von Kästner außer Emil!« An dem Kinderroman, den die Verlegerin Edith Jacobsohn 1927 in Auftrag gegeben hat, haben wohl selbst die Nazis ihr Vergnügen. Alles andere muss ins Feuer. »Emil« jedoch wollen sie weiterlesen. Die Bücherverbrennung, auch Autodafé genannt, wird auf Kästner selbst noch Jahre nach der Nazizeit weiter Wirkung haben. Doch dazu später.

Vor 50 Jahren, am 29. Juli 1974, ist Erich Kästner im Alter von 75 Jahren gestorben. Aber für Überraschungen bleibt er weiter gut! Das liegt daran, dass das Kind wie bei vielen Erwachsenen auch in ihm heimlich und voller Freude weiterlebt und seine Kinderbücher in Wahrheit Bücher für das innere Kind von ausgewachsenen Männern sind. Therapeut:innen, die ganz besonders auf ein emotionales Arbeitsverhältnis mit ihren Klient:innen bzw. Patient:innen angewiesen sind, sollten berücksichtigen, dass vor ihnen letztlich immer auch der verstörte Kindteil sitzt.

Kinder sind in aller Regel zukunftsorientierte Optimisten – lässt man sie nur so sein! Und: »Für eine glückliche Kindheit ist es nie zu spät« (Kästner). So nimmt er uns an die Hand und führt uns ans Kinderstühlchen, wo wir als Optimisten Platz nehmen dürfen. Weil das so ist, ist es für Erwachsene sinnvoll, Kästners Kinderromane zu lesen. Und sie gehören deshalb in jedes Wartezimmer für Erwachsene. Wer will, kann dann Kästners zeitkritische Werke immer noch lesen. Diese sind dann so böse, wie die Zeiten eben böse sind, der Optimismus wird trotzdem nicht untergehen. Dazu eines seiner Epigramme:

*Was auch immer geschieht,
nie dürft ihr so tief sinken,
von dem Kakao, durch den man euch zieht,
auch noch zu trinken.*

Die Regression zurück ins Kindesalter, ins Fühlen, ist auch in Ericksons Hypnotherapie ein elementarer Baustein. Kästner spielt mit dem Kindsein, Erickson nutzt es im therapeutischen Prozess. Das beflügelt beide.

Als die Nazis die Macht übernehmen, ist Kästner in der Schweiz, der Atrium-Verlag kümmert sich um seine Bücher. Er könnte dort bleiben, aber er geht voll ins Risiko: Er geht

zurück. Er kann nicht anders. Später schreibt Kästner ein Epigramm. Darin wird klar, wie er fühlt:

*Ich bin ein Deutscher aus Dresden in Sachsen,
mich lässt die Heimat nicht fort.
Ich bin wie ein Baum, der in Deutschland gewachsen,
wenn's sein muss in Deutschland verdorrt.*

Eine Alternative zum Bleiben ist bei ihm nicht vorgesehen. Deutschland ist ihm, durch seine starke Mutterbindung, eher Mutterland als Vaterland. Sein Optimismus behält die Oberhand. Trotz aller Gefährdungen überlebt er.

Er muss zum Verhör in die berühmte Prinz-Albrecht-Straße, wo ihn die SA-Männer mit den Worten begrüßen: »Da kommt ja Emil mit seinen Detektiven.« Emil, der Kindteil in ihm selbst, hat den verbliebenen Rest an Kind in den SA-Leuten reaktiviert. Eine schmale Brücke, doch sie wird über 12 Jahre halten.

Er erhält Schreibverbot, aber er arbeitet weiter unter Pseudonym und er bleibt! Er agiert mit mehreren Pseudonymen, auch dies muss man können. Wie auch immer, letztlich hat die Altersregression (im Leben wie in der Therapie) ihre Wirkung. Unter dem Pseudonym Berthold Bürger erhält er gar den Auftrag, das Drehbuch für den ersten Farbfilm der Welt, für »Münchhausen« zu schreiben! Er hatte zwei Nazibehörden gegeneinander ausgespielt. Auch dieses Spiel beherrscht er offensichtlich.

Ich selbst (inzwischen 88 Jahre alt) liebe es, immer wieder eines der Kinderbücher von Kästner zur Hand zu nehmen. Er hat auch Werke der Weltliteratur für Kinder nacherzählt. Gerade habe ich den Don Quichotte von Cervantes in der Fassung von Kästner gelesen – und, wie sollte es anders sein, vor dem Hintergrund der Arbeit von Milton Erickson rezipiert. Die Drei wollten in meinen Kopf zu gleicher Zeit gehört werden und ich muss sagen, dass mir dieses Zusammenspiel gefallen hat.

Obwohl Kästners Don Quichotte erst 1956 erschienen ist, also auch nicht verbrannt werden konnte, hatte die Bücherverbrennung der Nazis einen Nachklang darin. Don Quichotte, der Held des Romans, ist süchtig auf Ritterromane, die er nicht nur liest, sondern auch wahnhaft in sein eigenes Handeln aufnimmt. Um den Infektionsherd der Wahnvorstellungen auszuschalten, verbrennen seine Freunde alle Ritterromane. Diese Bücherverbrennung hat Kästner in seiner Fassung der Geschichte nicht aufgenommen. Einerseits hat die Bücherverbrennung auf Don

Therapeut:innen sollten berücksichtigen, dass vor ihnen immer auch der verstörte Kindteil sitzt



Don Quichotte – Illustration von Gustave Doré (1863)

Quichotte, wie man sich denken kann, keinerlei Wirkung, andererseits wirkt in Kästner die Verbrennung von 1933 traumatisch nach.

Sowohl bei Cervantes als auch bei Kästner ist Don Quichotte nicht nur Leser. Nein, für ihn war das Lesen zugleich Aufforderung zum Handeln! Bei Kästner liest sich das so:

»Er hielt gar nichts von Wäre und Könnte und Hätte! Sondern er erhob sich aus seinem Lehnstuhl, schlug mit der Faust auf den Tisch und rief blitzenden Auges: »Ich werde den Schwachen helfen!« Dann holte er die eiserne Rüstung seines Urgroßvaters vom Boden, putzte [...] die Spinnweben und den Rost weg, [...] kletterte in die Rüstung hinein, band den Helm fest, zog sein Pferd aus dem Stall. Das so dürr war wie er selbst, stieg ächzend hinauf [...] und ritt davon.«

Doch wohin auch immer Don Quichotte reitet, er ist auf der Flucht vor der eigenen traurigen Gestalt in das Heldenleben des edlen Ritters. Unter all den Herausforde-

rungen, die ihm begegnen, ist die bekannteste der Kampf mit den Windmühlen. Er selbst weiß sehr wohl, dass er gegen Windmühlen kämpft, aber er erklärt diese Windmühlen für böse Zauberer, die sich, um ihm zu entkommen, in Windmühlen verwandelt haben. Folgerichtig meint er, dass er die Zauberer töten wird, wenn er die Windmühlen zerstört.

Der ganze Roman beschreibt Don Quichottes Eskapismus. Dieser flieht ständig vor der eigenen Identität. Die Heldentaten, die er zu begehen glaubt, verschaffen ihm Selbstbewusstsein. Dass der Polizeihauptmann ihn für einen Verbrecher hält, muss ihn empören. Er verteidigt seine Pseudoidentität auf das Heftigste, was den Polizeihauptmann wiederum zu der kurzen und klaren Aussage veranlasst: »Ihr seid ja verrückt.« Der Pfarrer, in all seiner Gutmütigkeit, kann jedoch den Polizeihauptmann davon überzeugen, dass ein Verrückter nicht ins Gefängnis gehört.

In einem Käfig, der auf einem Ochsenkarren steht, wird Don Quichotte nun zwangsweise nach Hause gebracht.

Die Niederlage und das ritterliche Ehrenwort öffnen Don Quichotte den Weg zurück zu einer alltäglichen Normalität

Aber der Pfarrer irrt, wenn er glaubt, dass die Angelegenheit damit beendet ist. Don Quichotte lebt nach wie vor in der Identität des edlen Ritters, der den Menschen zur Hilfe eilen muss. So sieht er sich selbst und so handelt er auch weiterhin. Mit seinem Stallmeister Sancho Pansa will er nun zum großen Turnier nach Saragossa reiten. Doch in Barcelona begegnet ihnen ein anderer Ritter und Kämpfer schildert das Zusammentreffen des Ritters Don Quichotte mit diesem Ritter, der den silbernen Mond im Schilde führt, ausführlich:

»Dieser Ritter hatte das Visier gesenkt und rief: »Meine Dame ist doppelt so schön wie Eure!« »Ihr lügt!«, antwortete Don Quichotte. »Dreimal so schön wie Eure Dulzinea von Toboso!«, rief der Ritter vom Silbernen Mond. »Das sollen die Waffen entscheiden!«, sagte Don Quichotte. »So sei es!«, rief der andere. »Und der Sieger soll die Zukunft des Besiegten bestimmen!« [...] Der Kampf war kurz. Ohne die Lanze einzulegen, sprengte der Ritter vom Silbernen Mond auf die Feldmitte los. Sein Pferd war viel kräftiger [...] als die dürre Rosinante, es stieß seinen Kopf in ihre Rippen – und schon lag Don Quichotte im Sand! Der Gegner setzte ihm die Lanzenspitze auf die Brust und sagte: »Ich bin der Sieger und befehle Euch, unverzüglich nach Hause zu reiten und [...] Harnisch und Lanze abzulegen!« »Ich bin der Besiegte«, sagte Don Quichotte ernst und feierlich. »Ihr habt mein Wort und ich werde es halten.« Dann ließ er sich aufs Pferd helfen und ritt, ohne sich umzuwenden, aus Barcelona hinaus. Sancho Pansa trabte mit seinem Esel hinterdrein. Als sie nicht mehr zu sehen waren, fragte Don Antonio den Ritter vom Silbernen Mond, wer er sei. »Mein Name ist Simson Carrasco«, sagte der andere. »Ich stamme aus Don Quichottes Heimat und bin ein Freund seiner Freunde. Wir waren seinetwegen in Sorge, und sie beauftragten mich, ihn heimzubringen. Deswegen verkleidete ich mich als Ritter. Und deswegen musste ich ihn besiegen.« »Wird er sein Wort halten?«, fragte Don Antonio zweifelnd. »Don Quichotte hält sein Wort!«, gab Simson Carrasco zur Antwort und ritt in seinen Gasthof, um die Rüstung abzulegen und sein bürgerliches Wams anzuziehen.«

Simson Carrasco, das ist der Mann, dessen Handeln Erickson gefallen hätte! Wie ein Therapeut es tun soll, denkt er sich in die Glaubensregeln des Klienten ein (»ich bin ein Ritter«) und innerhalb seines Glaubenssystems die sinnvolle Veränderung anstreben, die im Alltag lebensfähig macht. Die Identität von Don Quichotte wird nicht angetastet, sein Verhalten aber ändert sich, er kann sich

nun an die Gegebenheiten anpassen. Käfige auf Ochsenkarren gehören jedenfalls zu Zwangsmaßnahmen und lösen nur Reaktanz aus. Die Niederlage und das ritterliche Ehrenwort öffnen Don Quichotte den Weg zurück zu einer alltäglichen Normalität. Erickson nannte diesen heilsamen Vorgang Utilisation des Vorhandenen. Jetzt erst kann Don Quichotte (so schildern es Cervantes und Kästner) in Ruhe leben, denn der Ritter Don Quichotte hält sein Wort. An die Heldentaten, die er glaubt, begangen zu haben, kann er sich immer erinnern, bis er eines Tages mit einem dieser Träume in Ruhe stirbt.

Nachtrag fürs Hier und Jetzt: Wenn ich morgens die Tageszeitung lese, dann lese ich von dem Don Quichotte der Gegenwart und wünsche mir, dass endlich ein Simson Carrasco auftaucht. Aber das geschieht nicht. Dieser Don Quichotte verbringt den Vormittag damit, seine Haartolle zu föhnen, und den Nachmittag damit, ganz Amerika wieder great again zu machen. Ein Simson Carrasco ist leider nicht in Sicht und wäre doch so dringend nötig. Gewalt jedenfalls ist nie eine Lösung. ■



Dipl.-Soz.-Päd. Ulrich Freund war lange Jahre Regionalstellenleiter der MEG in Frankfurt und Ausbilder in der MEG. Gemeinsam mit seiner Frau Reinhilde hat er über viele Jahre monatlich einen Märchenabend gestaltet – sowohl für die Waldbühne in Bad Orb als auch für das Ausstellungshaus Obertor. Auch in dem von ihnen in Bad Orb angelegten Labyrinth stehen Mythen und Märchen

im Vordergrund. Ulrich Freund widmet sich zur Zeit vorwiegend der Sagenwelt des Spessarts und deren touristischer Erschließung. Kontakt: ulrichfreund@kueppel.de



Direkt
zum
Shop!

Cornelia C. Schweizer

Ängste hypnotherapeutisch behandeln

Kompetenz!Box • Therapie und Beratung

Herausgegeben von Frauke Niehues und Ghita Benaguid

Ängste haben eine Funktion und gehen in der Regel auf aversive oder traumatische Erfahrungen zurück. Manchmal chronifizieren sie sich und führen zu einer langfristigen Störung des psychophysischen Gleichgewichts.

Das Kartenset bietet praxisorientierte Techniken, selbsthypnotische Übungen und alltagstaugliche Interventionen, mit denen Angstpatient:innen die ursprünglich sinnvolle Funktion ihrer Symptome verstehen und diese zur Ressource werden lassen können.

Menschen, die unter Ängsten leiden, verfügen zudem meist über sehr gute (selbst-)hypnotische Fähigkeiten und können hypnotherapeutische Interventionen verblüffend leicht für sich umsetzen. Das Kartenset beinhaltet deshalb nicht nur passende Techniken für die Therapie, sondern auch eigenständig anwendbare Methoden und fördert die Selbstwirksamkeit der Betroffenen.

Vielfältige Materialien:

- 101 Karten in stabiler Box
- Online-Zusatzmaterial: Audiodateien und Handouts zum Download
- Booklet mit dem fachlichen Hintergrund

Print + E-Book • € (D) 50,00 • ISBN 978-3-7495-0414-5



Gepflegtes Scheitern

PRAXIS Manchmal zeigt sich, dass Klient:innen ihren Zielen ambivalent gegenüberstehen. Dann kann gezielt eingesetztes therapeutisches Scheitern die Ressourcen des Symptoms deutlich werden lassen

Dorothea Thomaßen

Durch Pacing nehmen Therapierende das Verhalten ihrer Patient:innen offen und utilisierend an

Frau S. hatte einen Termin zu einer Raucherentwöhnung vereinbart. Ohne hier näher auf mein Konzept einzugehen, möchte ich zum Verständnis der folgenden Geschichte hervorheben, dass ich meine Klient:innen stets bitte, die letzte Zigarette möglichst 24 Stunden vor dem Treffen zu rauchen, denn ich arbeite gerne im Entzug.

Eine Fallgeschichte

Schon eine halbe Stunde vor der vereinbarten Zeit klingelte es heftig. Da meine Kollegin Lerntherapeutin ist, ging ich davon aus, dass eines ihrer Kinder Sturm läutete, zumal es mitten in meiner aktuellen Therapie war. Doch als ich kurz vor der vollen Stunde ins Wartezimmer schaute, saß Frau S. bereits dort. Sie war Mitte 70, was ich ihr nicht ansah, denn sie war sehr zierlich und sorgfältig geschminkt. Gleichzeitig war ihre Mimik auffallend starr. Während ich hinter ihr herging, um sie in mein Zimmer zu begleiten, fand ich ihren Gang merkwürdig steif und mechanisch, und ich fragte mich, ob sie vielleicht eine Essstörung oder Zwänge hätte.

Kaum hatte sie sich gesetzt, platzte sie heraus: »Ich habe es nicht geschafft, 24 Stunden ganz aufzuhören!« Ich erkundigte mich: »Was haben Sie denn geschafft?« Sie hatte noch zehn Zigaretten geraucht, üblich seien sonst fünfzehn. »Und wann war die letzte?«, wollte ich wissen. Sie antwortete: »Ja, gerade eben, kurz bevor ich hier reingekommen bin. Das hat mich beruhigt. Zigaretten sind das Einzige, was mich noch beruhigt.« Ich fasste zusammen: »Normalerweise rauchen Sie etwa 15 Zigaretten. Das sind nicht so viele. Wenn Sie wollen, reichen sogar zehn. Andererseits sind Zigaretten das Einzige, was sie beruhigt. Warum wollen Sie denn überhaupt aufhören?« Sie entgegnete, ihre Freunde wollten, dass sie aufhöre. Worauf ich nur wiederholte: »Aber es ist doch das Einzige, was Sie beruhigt.« Das bejahte sie sofort, dann erzählte sie mir ihre Geschichte.

Vor einem Jahr war ihr Mann von einem Moment auf den anderen gestorben. Danach hatte sie ihr Haus, in dem sie vierzig Jahre lang mit ihm gelebt hatte, zwangsversteigern müssen. Schließlich hatte sie, immerhin deutlich älter als das übliche Renteneintrittsalter, ihre Arbeit verloren: »Weil ich jetzt mit den Jungen nicht mehr mithalten konnte.« Sie war die rechte Hand eines Geschäftsführers gewesen. Ich schüttelte den Kopf: »Also, wenn ich mir vorstelle, ich hätte innerhalb eines Jahres so viel verloren wie Sie, würde ich nicht noch meinen letzten Freund, die Zigarette loswerden wollen.« Und sie sagte: »Ja.« – »Vor allem, wenn es das Einzige ist, was mich beruhigt«, fügte ich hinzu. Wieder kam ein Ja. Ich fantasierte weiter: »Vielleicht würde ich sogar extra weiterrauchen, denn ich wüsste nicht, ob ich noch weiterleben will.« – »Ja!« Ich: »So kann ich mich we-

nigstens beruhigen, und wenn ich bei der Geschichte ein bisschen früher die letzte Ruhe finde, wäre das für mich auch okay.« Und wieder antwortete sie mit einem einfachen Ja. Nun fragte ich sie direkt: »Muss ich mir Sorgen machen, dass Sie etwas tun wollen, um nicht weiterzuleben?« Sie schaute mich an und schüttelte den Kopf: »Nein, mir geht es zwar sehr schlecht, aber ich finde Selbstmord feige.« Ich wollte nun wissen, was es mit ihr mache, wenn ich so mit ihr spreche. Sie bekam feuchte Augen und antwortete: »Es tut mir gut, endlich versteht mich mal jemand, genauso denke ich.«

Sie erzählte weiter, dass sie bereits zweimal bei Therapeut:innen war. Mit einem Verhaltenstherapeuten sei sie gleich aneinandergeraten, weil sie viel zu früh geklingelt habe, woraufhin sie scharf zurechtgewiesen worden sei: »Daraus konnte dann nichts mehr werden.« Im zweiten Anlauf habe sie eine Analytikerin aufgesucht. Diese sei sehr freundlich gewesen und habe einen empathischen Eindruck gemacht, wäre dann aber nur dagesessen und hätte geschwiegen. Das würde ihr nicht helfen, sie brauche ein klares Gegenüber. Aber sie würde sich Hilfe holen und habe demnächst einen Termin bei einer weiteren Verhaltenstherapeutin und hoffe, dass sie besser zusammenpassen werden.

Nun sagte ich zu ihr: »Was machen wir denn dann jetzt mit Ihren Freunden, die unbedingt wollen, dass Sie aufhören? ... Wissen Sie was? Wir machen jetzt einfach die Raucherentwöhnung und ich scheitere ganz gepflegt. Dann haben Sie alles getan, was die von Ihnen wollen, und dürfen gerne die ganze Schuld auf mich schieben. So sind Sie wenigstens diesen Druck los.« Da richtete sie sich regelrecht in ihrem Sessel auf und schüttelte energisch den Kopf: »Nein, das kann ich selber regeln. Da werde ich Klartext reden. Wissen Sie, Sie haben mir bereits so gutgetan und ich gehe jetzt. Aber darf ich Sie vorher noch mal in den Arm nehmen?« Das ließ ich gern geschehen. Sie hatte sich während unseres Gesprächs vollkommen verändert, ihr Gesichtsausdruck war weicher und präsenter geworden und ihre Bewegungen waren wieder lebendig. Danach durfte auch ich sie umarmen und sie ging mit Tränen in den Augen, nachdem sie sich nochmals bedankt hatte. Obwohl ich nicht versucht hatte, sie zu verändern, sondern nur das Bestehende bestätigte, bin ich mir sehr sicher, dass dieses Gespräch etwas Grundlegendes bewirkt hat.

Pacing ist therapeutisch

Erickson sagte: »Was der Klient tut, um Klient zu sein, kann der Therapeut tun, um Therapeut zu sein.« Dies besagt, dass bereits Pacing, also reines Spiegeln, therapeutisch ist. Wie richtig diese Einsicht sein kann, erlebte Frank Farrelly, der Begründer der provokativen Therapie, in der 91. Sitzung mit einem depressiven Patienten. In 90 Sitzungen war es ihm nicht gelungen, diesem Mann Mut zu machen, nun hatte er selbst den Mut verloren und gab ihm einfach in jeder Beziehung recht. Da wurde der in sich gekehrte Patient plötzlich lebendig und begann heftig zu widersprechen. Gemäß einer alten Guerillastrategie wurde die Kapitulation zur Mutter des Sieges. In dieser Stunde erfand Farrelly den provokativen Ansatz: Durch Pacing nehmen Therapierende das Verhalten ihrer Patient:innen offen und utilisierend an.

Viele Klient:innen mögen ein negatives Selbstbild haben, vor anderen aber versuchen sie meist, das eigene Tun zu rechtfertigen und zu erklären. Positionen, die angenommen werden, können allerdings viel leichter aufgegeben werden als solche, die verteidigt werden müssen. Eben diese Verteidigung wird durch Spiegeln hinfällig. Je stärker die therapierende Person das Verhalten ihres Gegenübers (im doppelten Sinne) annimmt, desto stärker dissoziiert sie es für dieses. Pacing macht sichtbar, es bringt das, was innerlich erlebt wird, nach außen. So betrachtet ist es eine Dissoziationstechnik, denn es macht Erlebtes zum Beobachtbaren. Fühlen sich die Patient:innen vorher als Objekt einem inneren Geschehen ausgeliefert, können sie durch Pacing zum Subjekt ihrer Handlung werden. Sie bekommen Abstand zu ihrem eigenen Muster, weil die therapierende Person das Geschehen sichtbar macht und auf sich selbst verlagert. Man könnte sagen, dass für eine Therapie eine Musterpassung wesentlicher ist als eine Zielorientierung, denn wir können erst dann zielorientiert arbeiten, wenn auch unsere Klient:innen zielorientiert sind.

Misslingen strategisch ankündigen

Es gibt Situationen, in denen ich ein mögliches Scheitern sogar strategisch ankündige, um mich selbst zu schützen. Manchmal rufen Klient:innen für eine Terminvereinbarung an und es fallen Sätze wie: »Ich habe bisher wirklich schon alles versucht, dieses und jenes und das – nichts davon hat mir geholfen. Und jetzt sind Sie meine allerletzte Hoffnung.« Mir gefällt weder die Aussicht, die letzte Rettung zu sein, noch – was in diesem Setting wahrscheinlicher

ist – zu scheitern. Fühle ich mich jedoch mit der an mich herangetragenen Problematik grundsätzlich vertraut, möchte ich nicht von vorneherein ausschließen, vielleicht doch helfen zu können. Ich sage in der Regel Folgendes: »Sie haben schon so viel versucht, und niemand hat Ihnen bisher helfen können. Leider kann auch ich nicht immer helfen. Wenn ich helfen kann, stellt sich das in der Regel schnell heraus. Sie würden dann innerhalb der ersten drei Sitzungen eine Verbesserung wahrnehmen. Wenn sich in diesem Rahmen nichts zum Guten tut, bin auch ich leider nicht richtig und reihe mich demütig in die Reihen derjenigen ein, die Ihnen nicht helfen können. Nur wenn Sie und ich sicher sind, dass wir miteinander Gutes für Sie bewirken, arbeite ich weiter. Falls nicht, liegt es leider daran, dass auch ich nicht gut genug bin.« So dreht sich die Beweislast um: Nicht ich zeige, dass meine Methode wirkt, sondern meine Klient:innen überzeugen mich, dass und wie ich helfen kann, und zwar in einem überschaubaren Zeitraum.

Noch weiter ging der Psychoanalytiker François Roustang in seiner ersten und einzigen Sitzung mit dem Schriftsteller, Drehbuchautor und Regisseur Emmanuel Carrère, der ihn wegen ständigen Bauchschmerzes aufgesucht hatte. In seinem Buch »Das Reich Gottes« erzählt Carrère:

»Ich berichtete, dass ich an Selbstmord dachte, und da ich zu Roustang trotz allem in der Hoffnung gekommen war, er würde mir eine andere Lösung vorschlagen, und da er zu meiner großen Überraschung nicht bereit schien, mir irgendeinen Rat zu geben, fragte ich ihn, ob er mich im Sinne einer letzten Chance [...] in Therapie nehmen würde. Ich hatte bereits zehn Jahre auf der Couch zweier seiner Kollegen verbracht, ohne erkennbares Ergebnis – zumindest dachte ich das damals. Roustang antwortete: Nein, dazu sei er nicht bereit. Einerseits sei er zu alt, andererseits glaube er, das Einzige, was mich interessiere, sei, den Analytiker selbst in die Ecke zu treiben, ich sei offensichtlich ein Meister in dieser Kunst, und wenn ich meine Meisterschaft ein drittes Mal unter Beweis stellen wolle, werde er mich nicht daran hindern, aber, fügte er hinzu, »nicht mit mir. Und wenn ich Sie wäre, würde ich etwas anderes tun.« »Und zwar?«, fragte ich mit der ganzen Überlegenheit des Unbelehrbaren. »Nun«, antwortete Roustang, »Sie sprachen von Selbstmord. Sich umzubringen hat zwar heutzutage keinen guten Ruf, aber manchmal ist das eine Lösung.« Nach diesem Satz schwieg er eine Weile. Ich auch. Dann fügte er hinzu: »Wenn Sie wollen, können Sie auch leben.« Mit

Pacing bringt nach außen, was innerlich erlebt wird, es macht Erlebtes zum Beobachtbaren

Was viel zu häufig übersehen wird, sind die Ressourcen eines Symptoms

diesen beiden Sätzen hatte er das System zum Einsturz gebracht, mit dem ich meine beiden vorigen Analytiker hatte in Schach halten können. [...] und Schritt für Schritt, ohne dass ich ihn je widersah, begannen die Dinge besser zu laufen» (Emmanuel Carrère, Das Reich Gottes, Berlin, Matthes & Seitz, 2016, S. 18 f.).

Es ist in der Tat ein Problem, wenn das Verschwinden eines Symptoms zur Voraussetzung eines gelingenden Lebens gemacht wird oder die Voraussetzung des Lebens überhaupt sein soll, wie es die Ankündigung eines Suizids nahelegt. Denn es ist sehr kräftezehrend, etwas kontrollieren zu wollen, das sich der willkürlichen Einflussnahme entzieht. Es ist daher leichter, therapeutisch auf ein positives Ziel hinzuarbeiten, als gegen ein etabliertes Muster anzugehen. Allein durch Hinarbeiten reduziert sich das problematische Erleben eher beiläufig oder verliert neben guten neuen Erfahrungen an Bedeutung.

Was allerdings viel zu häufig übersehen wird, sind die Ressourcen eines Symptoms. Frau S. raucht beispielsweise, um sich zu beruhigen, Carrère schreibt, dass er seine Analytiker so in Schach gehalten habe. Auch Symptome haben Ressourcen. Was bedeutet das? In einer Tranceinduktion sagte Erickson sinngemäß: Ich möchte dich bitten, es dir noch mal so schlecht gehen zu lassen wie damals, um herauszufinden, was es vielleicht auch in diesem Zustand

gibt, was du gern behalten möchtest. Es geht also um die positive Information im Symptom, die sich gegen den bewussten Willen in unser Leben hineindrängt. Durch eine Musterverschreibung treten an die Stelle von Kampf Aufmerksamkeit, Zuwendung und Erforschung: Wie will eine Exraucherin zukünftig Ruhe finden, Pausen machen, sich ausklinken, wie kann ein Exschmerzpatient auf seine Gefühle und Grenzen achten? Symptome verweisen oft auf Bedürfnisse, während Ziele oft vor allem als Anforderung erlebt werden.

Eine zielorientierte Arbeit gelingt besonders dann, wenn sie auch das Gute des problematischen Erlebens integrieren kann. ■



Dr. med. Dorothea Thomaßen ist Fachärztin für Chirurgie und arbeitet in einem weiten Spektrum der Psychosomatik mit Menschen aller Altersgruppen auf der erweiterten Basis ericksonischer Hypnose und traditioneller chinesischer Medizin. Sie ist Vorstandsmitglied der DGZH e.V. und Chefredakteurin des *tranceform*-Magazins. Kontakt: thomassen@dgzh.de

FORUM



Fokus Wissenschaft

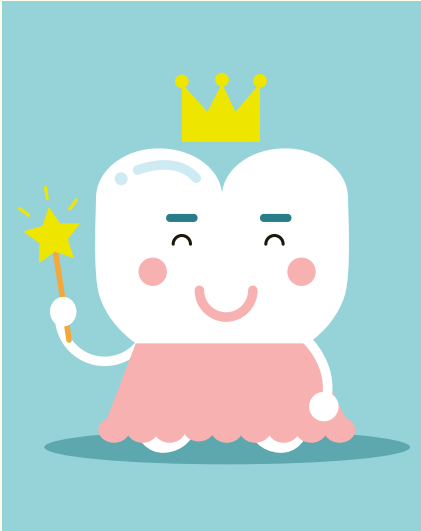
Artikelserie über Hypnose und Hypnotherapie im Open Access

In der Zeitschrift »Frontiers in Psychology« ist eine von Ernil Hansen, Burkhard Peter und Thomas G. Wolf herausgegebene Artikelserie über Klinische Hypnose erschienen. Von 22 eingereichten Arbeiten sind im Peer-Review-Verfahren 20 akzeptiert worden, teilweise nach mehrfacher Revision. Die Bandbreite der Themen reicht von der Psychotherapie und Psychosomatik über Medizin, Zahnmedizin und anwendungsbezogene Faktoren bis hin zu Fragen der zukünftigen Entwicklung und einer neuen Hypnothesetheorie. Allein 15 der Beiträge stam-

men aus Deutschland, einer aus der Schweiz, einer aus Belgien, zwei aus Italien und der einzig nichteuropäische aus Kanada. Dies dokumentiert, dass es in Europa wieder ernsthafte Hypnoseforschung gibt.

»Frontiers in Psychology« ist ein Open-Access-Journal, die Artikel sind frei zugänglich und können über ihre DOI-Nummer kostenlos heruntergeladen werden.

<https://www.frontiersin.org/research-topics/54226/clinical-hypnosis>



Zahnfee- Geschichten

Volker Alkemper

Bestimmt war das gar nicht die echte Zahnfee«, haben bestimmt schon manche von euch bei meinen Erzählungen gedacht. So ging es auch einigen meiner Patient:innen. Die einen grinsten nur und sagten: »Jaja, die Zahnfee, ist klar«, andere wurden da schon deutlicher: »Und morgen regnet es Gummibärchen!« Das ist nicht nett, aber natürlich verstehe ich eure Zweifel. Jedoch: Es gibt Beweise. Von einem möchte ich euch heute berichten.

Wieder einmal war ein Junge in meiner Praxis, der insgesamt zwei Milchzähnen die Freiheit schenken wollte. Heute war der erste Zahn dran. Während ich mich um seinen Zahn kümmerte, erzählte ich ihm von meinem Erlebnis mit der Zahnfee. Ich war gerade mit meiner Geschichte zum Ende gelangt, da war der Zahn auch schon an der Luft.

Als der Junge zu seinem nächsten Termin kam, eröffnete mir die Mut-

Die Zahnfee lebt (Beweis Nr. 1)

ter, dass er in der Zwischenzeit sein eigenes Erlebnis mit der Zahnfee hatte. Leider konnte der Junge mir nicht davon berichten, schließlich musste er den Mund offenhalten. So erzählte mir die Mutter von dem Ereignis.

Es hat sich nämlich ergeben, dass der Junge gleich am Abend nach der letzten Behandlung seinen Zahn für die Zahnfee unter sein Kopfkissen gelegt hatte. Zumeist ist der Junge ein rechter Langschläfer, doch am folgenden Morgen wachte er ausgesprochen früh auf. Dabei bemerkte er, dass sich jemand an seinem Kopfkissen zu schaffen machte. Sofort war er hellwach. Zu seinem Schrecken musste er erkennen, dass es sich nicht um die Zahnfee handelte, sondern um seine eigene Mutter. Der Junge war enttäuscht und traurig und zweifelte nun ernsthaft an der Existenz der Zahnfee. Aber auch die Mutter war ratlos und erzählte dem Jungen, warum sie das getan hatte. Sie wusste natürlich, wie sehr sich der Junge auf die Zahnfee gefreut hatte, musste jedoch feststellen, dass bis zum Morgengrauen von der Zahnfee nichts zu sehen gewesen war. Daraufhin hatte sie beschlossen, selbst Zahnfee zu spielen, und das ging leider völlig schief.

Nun begab es sich, dass am darauffolgenden Morgen, ohne dass ein Zahn bereitgelegt worden war, dennoch ein kleines Geschenk von der Zahnfee aufgetaucht war, begleitet von einem in klitzekleiner Zahnfeehandchrift geschriebenen Brief. In diesem Brief entschuldigte sich die Zahnfee für ihr Versäumnis. Sie erklärte, dass an jenem Tag alles schiefgelaufen war, was schiefgelaufen konnte. Ihre Tochter war den ganzen Tag schon kränklich und konnte am Abend

zunächst nicht einschlafen, sodass die Zahnfee erst recht spät zu ihrer nächtlichen Runde aufbrechen konnte. An diesem Abend waren zu allem Überfluss auch noch besonders viele Zähne einzusammeln, sodass sie sich eine Route zurechtlegte: die Frühaufsteher zuerst, die Spätaufsteher zuletzt. Vor Aufregung hatte sie das erste Kind vergessen und musste sogar noch einmal zurück. Kurz und gut, sie hatte es einfach nicht geschafft. Als Entschuldigung gab es daher nun dieses Geschenk und diesen Brief.

Der Junge war nicht dumm. Er dachte sich: »Wenn meine Mutter Zahnfee spielen kann, dann kann sie auch Briefe schreiben.« Daher überprüfte er diese Vermutung und bat seine Mutter um eine Schriftprobe, in Schönschrift. Diese Schriftprobe verglich er ganz genau mit dem Brief. Das überraschende Ergebnis: Der Brief stammte nicht von seiner Mutter, er musste also tatsächlich von der Zahnfee sein!

Wo ist nun der Beweis, dass die echte Zahnfee in meiner Praxis war? Es stand doch im Brief: »Meine Tochter konnte nicht schlafen.« Die Zahnfee hat also eine Tochter. Ein Fakt, der im Übrigen kaum jemandem bekannt ist, auch nicht irgendeiner dahergelaufenen Mochtegern-Zahnfee. Wenn euch selbst das als Beweis nicht genügt, dann wartet erst mein nächstes Erlebnis ab ...

Fehler machen klug ...

PRAXIS Es ist eine gute Idee, aus Fehlern zu lernen. So gut, dass das Fehlermachen manchmal geradezu Methode hat. Ein lehrreicher Blick auf den strategischen Umgang mit Pannen, Pech und Pleiten in der Therapie

Bernhard Trenkle



Den Satz »Fehler machen klug, drum ist einer nicht genug« habe ich von Ingrid Steeger in der legendären Sendung Klimbim gehört. Ein amerikanischer Kollege erzählte mir, dass Milton Erickson ihm eine Widmung ins Buch geschrieben habe: »Mache viele Fehler und lerne daraus.« Mein Familientherapie-Lehrer Helm Stierlin sagte mehrfach: »Du lernst nie so viel, wie wenn dein Lehrer Fehler macht.«

»Mr. Hypnoversum«

Auf einer der ersten Jahrestagungen der MEG gaben wir die Devise aus, dass alle MEG-Trainer:innen Videos mitbringen sollen, zu denen sie Fragen haben. Videos von Sitzungen, in denen es nicht optimal gelaufen war. So wollten wir auch gegenseitig unsere Arbeitsstile kennenlernen. Wir hatten damals Bedenken, dieses Experiment zu wagen. Die Befürchtung war, dass sich Kolleg:innen mit ihren Schwächen zeigen und andere sich auf deren Kosten mit Besserwisseri profilieren. Um diese Gefahr zu minimieren, lobten wir einen Preis aus und kündigten an, zum Ende der Tagung einen »Mr. Hypnoversum« zu küren. Ich zitiere dazu aus Ausgabe 1 der Zeitschrift M.E.G.a.Phon von 1985:

»Mister Hypnoversum« – Am Rande des Workshops mit Frank Farrelly in Heidelberg diskutierten wir unter anderem über die Jahrestagung der MEG in Heidelberg. Dabei wurde auch die Sorge geäußert, dass bei dem Ziel, sich und die jeweiligen Arbeitsstile kennenzulernen zu wenig fruchtbare Konkurrenz zu Tage treten könnte, und wir philosophierten über Drehfehler beim Schreiben, z. B. »fruchtbar« und »furchtbar«. Deshalb auch der Vorschlag, die lila »Milton-Erickson-Medaille« zu stiften. Mit der Medaille wird der Titel »Deutscher Mister Hypnoversum« verliehen. Medaille und Titel werden demjenigen Hypnotherapeuten verliehen, der sich während der Jahrestagung als würdiger Epigone Milton H. Ericksons profiliert hat. Der siegreiche »Mister Universum« hat gezeigt, dass er die Ericksonschen Techniken am geschicktesten anwenden kann, die Ericksonschen Haltungen am höchsten hält (sodass niemand anders rankommt) und Milton Ericksons tiefe Menschlichkeit in gnadenloser Güte am tiefsten absorbiert hat. Der »Deutsche Mister Hypnoversum« hat sich während der Jahrestagung als derjenige erwiesen, der am schnellsten und indirektesten schwierigste Symptome der eigenen und anderer Leute Klienten besser als alle anderen Kollegen »verzaubern« kann. Die Jury bilden alle Teilnehmer der Tagung. Die Wahl erfolgt anonym und geheim per Stimmzettel. Für die Formulierung der Wettbewerbsbedingungen erhalten Manfred Prior, Hamburg und Bernhard Trenkle, Heidelberg jeweils 5 Stimmen Vorsprung.«

Auf der Tagung forderten wir alle Tagungsteilnehmenden auf, jeweils heimlich laufend mitzupunkten; und man möge

»Du lernst nie so viel, wie wenn dein Lehrer Fehler macht« (Helm Stierlin)

auch immer darauf achten, wer wohl gerade in Führung ist und gute Chancen auf den Award hat. Es blieb bis zum Schluss der Tagung unklar, ob es diesen Award wirklich gibt – aber jedenfalls hatten wir ein wunderbar konstruktives Miteinander. Niemand war scharf darauf, diesen Award zu bekommen. Nur der Vorstand und die Initiatoren bekamen ein Problem: Warum »Mr. Hypnoversum«? Das sei wieder typisch Mann! Das nahmen wir uns zu Herzen und korrigierten den Fehler auf der nächsten Jahrestagung. Angekündigt war nun, »Das Deutsche Hypnoversum« zu küren.

Knoblauch vs. Zwiebel

Die Idee, Videos von Situationen mitzubringen, in denen es nicht so klappt, um daraus zu lernen, wurde später auch von Albrecht Schmierer auf Gozo umgesetzt. Er ging in seinem Eröffnungsvortrag gleich mit gutem präsidialem Beispiel voran und zeigte die Behandlung eines Patienten, der mit seinen bisherigen Zahnärzten nicht zufrieden war. Es ging jedes Mal um eine Brücke. Gegen den ersten Zahnarzt ging der Patient via Zahnärztekammer vor und gegen den nächsten mit dem Rechtsanwalt. Albrecht startete die Behandlung mit der Haltung: Sie sind jetzt bei einem echt guten Zahnarzt und wir werden das mit der Brücke jetzt endlich richtig machen. Aber bald hatte Albrecht ebenfalls den Rechtsanwalt am Hals. In Gozo stellte er die Frage: Was hätte ich da anders machen können?

Ich stellte Albrecht und dem Plenum die Frage, ob sie schon gehört hätten, dass es Knoblauch-Patient:innen und Zwiebel-Patient:innen gebe. Niemand hatte je davon gehört. Diese Unterscheidung stammt von einem bekannten amerikanischen Arzt und Psychotherapeuten, Niklas Cummings. Er erklärt das so: Wenn man mit Zwiebeln zu tun hat, dann leidet man selbst. Die Augen tränen und manchmal stößt es einem Stunden später auf und man hat einen unangenehmen Geschmack im Mund. Also, bei Zwiebeln leidet man selbst. Wenn man Knoblauch isst, dann merkt man gar nichts, aber die anderen leiden. Und so gibt es Patient:innen, die leiden an ihrem Leid, und andere, die lassen die anderen an ihrem Leid leiden. Cummings ergänzte dann, man müsse immer den Knoblauchaspekt vor dem Zwiebelaspekt behandeln, also zuerst den Knoblauchteil in den Fokus nehmen und dann erst auf das Leiden der Patient:innen eingehen.

Albrecht fragte mich dann, wie er das konkret hätte machen können? Mein Vorschlag war, er hätte vielleicht sagen können: »Soweit ich das jetzt in Ihrem Mund und auf dem Röntgenbild sehe, sieht das alles erst mal okay aus. Wenn

Sie mir schriftlich geben, dass Sie es auf eigenes Risiko zum dritten Mal neu haben wollen, dann versuche ich, das bestmöglich zu machen.« Dann hätte der Patient entscheiden können, das Spiel mit einem anderen Zahnarzt noch einmal zu probieren, alles so zu lassen oder eben auf eigene Verantwortung einen weiteren Anlauf zu machen.

Der Löwe – zweitägig oder dreitägig

Gunther Schmidt und ich haben uns in der MEG lange dafür eingesetzt, das Einführungsseminar B1 des Curriculums Klinische Hypnose von zwei auf drei Tage zu erweitern. Solange es zweitägig war, fand es an fast allen Regionalstellen freitags von 14 bis 21 Uhr und samstags von 9 bis 16 Uhr statt. In meinem B1-Kurs bildete das Selbsthypnosetraining mit der »Löwen-Geschichte« immer für alle den schönen Abschluss eines gelungenen ersten Seminartags. Bei meinem ersten dreitägigen B1-Kurs war von der Regionalstelle folgender Zeitplan vorgesehen: Donnerstag 17–21 Uhr, Freitag 9–20 Uhr, Samstag 9–13 Uhr. Die Löwen-Trance bildete den Abschluss des langen Freitags. Das Feedback war diesmal völlig anders: Fast die ganze Gruppe hatte eine schlechte Tranceerfahrung mit düsteren, unangenehmen Bildern und traumatischen Erinnerungen. Ich ging etwas verwirrt zum Abendessen und ins Hotel. Ich hatte die Löwen-Geschichte so oft erzählt und es gab fast nie jemanden mit negativen Bildern und solchen Rückmeldungen.

Im Hotelzimmer dämmerte mir allmählich, wie das zustande kam. Der Zeitpunkt im Seminar war ein ganz anderer. Ich wollte kurz auf Gefahren der Hypnose und Kontraindikationen eingehen. Daraus entwickelte sich eine fast zweistündige Gruppendiskussion über Schamanismus, Sektenmanipulationen, Milgram-Experimente, Todesfluch, Nocebo, Verbrechen unter Hypnose, Narko-Hypnose. Ich wollte das Thema mehrfach beenden. Einige fanden es sehr spannend und dann – ein Blick auf die Uhr: Oh, nicht mehr viel Zeit, machen wir noch schnell zum Abschluss die versprochene Löwen-Trance. Unsere zweistündige Diskussion über die ganzen Zombie-Aspekte von Hypnose war mehr als ein Priming für düstere Erinnerungen und eigene Traumata.

Daraus habe ich gelernt. Wenn in einer Gruppe jemand sehr belastende Dinge erzählt oder wenn ausführlich über düstere Negativthemen diskutiert wird, mache ich direkt im Anschluss keine Gruppentrance mehr. Stattdessen gibt es eine Pause, dann vielleicht zwei oder drei neue Witze, es wird gelüftet, vielleicht machen wir was mit Bewegung und Musik oder irgendwas, womit wir eine »Staubwand« zwischen die Geister und uns einziehen können – damit die bösen Geister nicht mehr so sehr in die Löwen-Geschichte überdampfen können.

Zu dieser Lernerfahrung noch eine Ergänzung, die aus der überarbeiteten Neuauflage meines Buches »Die Löwen-Geschichte« stammt.

Nicht beim Autofahren hören – und nicht am Montag im Unterricht vorlesen!

Lange Zeit gab es die Löwen-Geschichte aus diesem Buch als Audiokassette zu kaufen. Auf der Kassette stand: »Nicht beim Autofahren hören!« Es war uns allerdings nicht klar, dass wir auf dem Buch einen Warnhinweis vergessen hatten. Eines Tages bekam ich eine E-Mail von einer Gymnasiallehrerin, in der sie ihre Irritation im Oberstufenunterricht beschrieb. Sie habe dort am Montag die Löwen-Geschichte als Fantasiereise vorgelesen und danach hätten zwei bis drei Mädchen weinend den Kopf auf den Tisch gelegt. Sie frage sich nun: »Wie kann so etwas bei einer so schönen Geschichte passieren?« Ich habe ihr die Gegenfrage gestellt, warum sie, statt Unterricht zu halten, überhaupt eine Fantasiereise mit der Löwen-Geschichte mache. Darüber hinaus gab ich ihr zu bedenken, dass die Geschichte im Buch eine Variante für fortgeschrittene ärztliche und psychologische Psychotherapeut:innen ist, bei der vier weitere Kolleg:innen individuell mit ihren Problemen adressiert wurden. Es besteht also eine gewisse Wahrscheinlichkeit, dass bei 20 oder mehr Schülerinnen ebenfalls eigene Themen angesprochen werden. In einer Mädchenklasse mit 20 bis 25 Schülerinnen sind, statistisch gesehen, mindestens eine bis zwei von Missbrauch betroffen. Montagmorgen, direkt nach dem Wochenende – kein Wunder, dass da Gefühle aufsteigen können.

Lehrhypnose vs. Leerhypnose

Angenommen, die Lehrerin hätte genau an diesem Montag exakt dieselbe Geschichte erzählt und dabei vorweg folgende Einführung als Framing oder Rahmung gegeben:

»In wenigen Wochen ist das traditionelle Basketballspiel zwischen unserem Gymnasium und dem Droste-Gymnasium. Wir führen mit 25:24, es geht also um das Gewinnen des Spiels zum 50-jährigen Jubiläum. Die anderen wollen ausgleichen und wir auf 26:24 davonziehen. Unser Kampfname ist »Löwinnen«. Die anderen sind die »Wölfinnen«. Wir machen jetzt heute ein Mentaltraining. Ich erzähle euch die Geschichte von einem Löwen und ihr könnt in Gedanken daraus Löwinnen machen. Und als Löwinnen werdet ihr stark sein und dieses Spiel gewinnen. Und alle, die nicht auf dem Spielfeld stehen, werden wie echte Löwinnen das Team von außen lautstark unterstützen.«

So hätte mit großer Wahrscheinlichkeit kein Mädchen weinend auf der Bank gelegen. Alle hätten sich darauf konzentriert, dieses wichtige Spiel zu gewinnen, und selektiv gehört, was in Richtung mentale Stärke geht.

Ein weiteres Beispiel zur Fehlerkultur: Ein Kollege schreibt mich an, ob ich ihm eine Trance zur Vermeidung von Vorhofflimmern nach dem Verlust des Sinusrhythmus aufnehmen könnte. Ich antwortete ihm:

Wenn die Klient:innen symptomverstärkendes Verhalten dissoziiert durchführen, können sie es besser erkennen und steuern

»Lieber XY, neulich habe ich mal für einen Patienten in ähnlicher Situation eine Hypnose vorbereitet, die wir für ihn aufnehmen wollten, damit er sie öfters zu Hause anhören kann. Er hat sich dann schließlich doch zum Einsetzen eines intelligenten Schrittmachers entschieden. Dies, nachdem ich ihm von meinen eigenen Erfahrungen mit Herzrhythmusstörungen und meinen meist vergeblichen Versuchen, direkt darauf Einfluss zu nehmen, berichtet hatte. Ich erzählte ihm auch, dass mir ein befreundeter, sehr erfahrener Arzt sagte, man könne nie sicher sein, ob die vermuteten Gründe für ein Vorhofflimmern wirklich berechtigt seien – anders gesagt: ob das Herz nicht ohnehin aus dem Sinusrhythmus rausgeflogen wäre, egal wie man sich verhalten hätte.

Für die Hypnosesitzung hatte ich mir einige Stichworte bzw. goldene Regeln notiert, den Herzrhythmus entgleisen zu lassen. Analog zu Jay Haleys »Die Kunst, eine unglückliche Ehe zu führen«, veröffentlicht in seinem Buch »Die Jesus-Strategie«, und analog zu Paul Watzlawicks »Anleitung zum Unglücklichsein« wollte ich dem Kollegen in Hypnose einige Tipps geben, wie man das Vorhofflimmern vielleicht herbeiführen kann. Also: Was müsste man tun, um den Sinusrhythmus zu stören und das Vorhofflimmern auszulösen?

Dabei sollte man nicht nur eine Technik anwenden, sondern mehrere in Kombination – General Custer hätte die Schlacht ja auch gewinnen können, wenn die Indianer einzeln über den Hügel gekommen wären. Ich hatte in der Vorbereitung nicht die Zeit, alles gleich paradox zu formulieren, sondern mir nur die folgenden Ideen aufnotiert:

- 1) Sich ermüden, wenig schlafen.
- 2) Sich stressen, besonders Beziehungsstress, also gezielt Leute besuchen und einladen, die stressen, die den Blutdruck weit über den Besuch hinaus in der Höhe halten.
- 3) Auf keinen Fall an eigene Verdienste denken, sondern sich kritisieren und sich abwerten und darauf noch mehr arbeiten.
- 4) Um den Organismus zu schwächen, unbedingt zusätzlich Alkohol trinken, parallel zu viel essen, sich anschließend so richtig körperlich fordern und einen Mittagsschlaf in dieser Phase strikt vermeiden.
- 5) Eskimos brauchen einige Tausend Kalorien am Tag, um in der Kälte leben zu können. Von daher ist es immer eine gute Idee, sich in unterkühlten Räumen aufzuhalten. Wenn die Räume schon so schön unterkühlt sind, sollte man dies auf keinen Fall durch warme Kleidung kompensieren, sondern durch zu leichte, sommerliche Kleidung

ergänzen. Kalorienarmes Essen oder der Verzicht auf Mahlzeiten kann dieses Bündel an Maßnahmen noch unterstützen. Beim Schlafengehen dringend darauf achten, dass die Sommerbettdecke verwendet wird. Mit einem gemütlich warmen Bett könnte das Herz sich nachts zu sehr erholen, und dann wird es schwierig, das Vorhofflimmern garantiert auszulösen.

6) Auf keinen Fall die Beine hochlegen, das würde das Herz entlasten. Hinlegen ist überhaupt ganz ungünstig, denn dann muss das Herz das Blut nur hin- und herpumpen, beim Sitzen und Stehen hat es viel mehr Arbeit.

7) Die Wadenmuskulatur ist so was wie das zweite Herz des Körpers, sie kann das Herz entlasten. Möglichst Bewegungsabläufe vermeiden, die die Wadenmuskulatur unterstützend einsetzen.

8) Bei besonders aufregenden Sportereignissen im Fernsehen oder bei Besuchen im Fußballstadion – im Winter natürlich ergänzt durch viel zu leichte Bekleidung – sollte man ein oder zwei Tage vorher schon den Betablocker absetzen. Dann kann die Aufregung dem Herz besonders gut zusetzen. Die regelmäßige Einnahme des Betablockers ist ebenfalls zu vermeiden. Zusätzlich ist es bei vorhersehbaren Belastungssituationen hilfreich, möglichst kein Magnesium einzunehmen. Bei starkem Schwitzen sollte man dem Körper auf keinen Fall Kalium zuführen, denn dieses könnte den Herzrhythmus zu sehr stabilisieren.

9) In Thermalbädern werden gesunde Menschen davor gewarnt, länger als 20 Minuten im heißen Thermalwasser zu sitzen, da dies den Organismus zu sehr anstrengt. Für Herzpatient:innen mit dem Vorhaben, den Herzrhythmus aus der Bahn zu werfen, empfiehlt es sich, erst einmal gemütlich für 30 Minuten im Thermalwasser sitzen zu bleiben, vielleicht lässt sich dies noch durch Schwimmen unterstützen. Danach auf keinen Fall den Ruheraum aufsuchen.

10) Bei starken sportlichen Belastungen setzen viele beim Atmen intuitiv die Lippenbremse ein und atmen gegen Widerstand aus. Diese entlastende Maßnahme fürs Herz ist strikt zu vermeiden, stattdessen empfiehlt es sich bei unruhigem Herzen, erst mal die sportlichen Anstrengungen zu verstärken und ganz normal weiterzuatmen.

Wer Ergänzungen für diese Sammlung hat, möge diese mir bzw. der Liste zukommen lassen.

Mit herzlichen Grüßen«

Von dieser Trance, »Die Kunst, den Herzrhythmus entgleisen zu lassen«, erzähle ich auch regelmäßig Klient:innen,

die mit anderen Problemen kommen, zum Beispiel Migräne. Nach der Herzrhythmus-Geschichte komme ich auf das jeweilige Symptom zu sprechen und beginne zu spekulieren, was man tun könnte, um die Migräne garantiert auszulösen und zu verschlimmern. Manchmal gebe ich das dann als schriftliche Hausaufgabe oder ich nehme eine Trance auf und fordere dazu auf, diese Liste beim Anhören in Bezug auf die eigene Symptomatik zu ergänzen. Das wirkt oft wie eine Schutzimpfung. Wenn die Klient:innen symptomverstärkendes Verhalten dissoziiert durchführen, können sie es besser erkennen und steuern.

Wie gesagt – Ingrid Steeger hatte recht: Aus Fehlern wird man klug, drum ist einer nicht genug. ■



Bernhard Trenkle ist Diplompsychologe und leitet das Milton Erickson Institut in Rottweil. Er war von 1996 bis 2003 1. Vorsitzender der Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose und von 2018 bis 2021 Präsident der International Society of Hypnosis (ISH). Bernhard Trenkle hat zahlreiche Bücher veröffentlicht und eine Reihe von großen Konferenzen organisiert.
Kontakt: mail@bernhard-trenkle.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

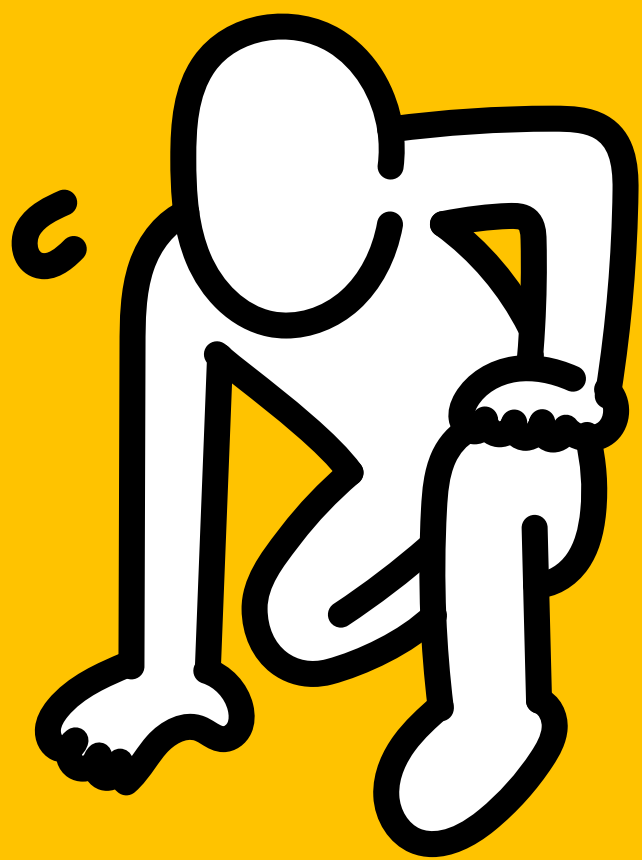
Melde Dich zum Newsletter an, um die neuen Beiträge direkt in Dein Postfach zu erhalten.

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

Lehrreiche Misserfolge

PRAXIS Fehlschläge können hilfreich und interessant sein, denn sie zwingen uns dazu, unsere Motive und unser Verhalten zu hinterfragen und aufzuarbeiten. Das zeigen drei Fallbeispiele aus der zahnärztlichen Praxis.

Albrecht Schmierer



Natürlich sind wir gerne erfolgreich, und wenn etwas misslingt, sind wir enttäuscht. Doch das Wort Enttäuschung besagt auch, dass wir uns getäuscht haben und von falschen Annahmen ausgegangen sind. Wie es hilft, schwierigen Patient:innen mit Interesse und Neugier zu begegnen, genauso zwingen uns auch Misserfolge dazu, neu zu lernen. Wir würden sonst noch in Höhlen leben. So standen am Beginn meines hypnotherapeutischen Wegs, den ich gemeinsam mit meiner Frau Gudrun gegangen bin, zunächst Misserfolge mit Menschen, die unter chronischer mandibulärer Dysfunktion (CMD) litten. Trotz unseres großen zahnärztlichen Bemühens erfuhren viele Betroffene keine Linderung ihres Knirsch- und Pressverhaltens. Als ich eines Tages meine Schwester Agathe fragte, die Nervenärztin in Kiel war, was ich denn mit Menschen mit »unheilbarer Verbissenheit« tun könne, antwortete sie: »Lern Hypnose!« Nachdem mein erster Hypnosepatient, wir nannten ihn Herrn Pünktchen, schon nach einer ersten Hypnose geheilt war, begeisterte ich mich für dieses zusätzliche Werkzeug. Doch so strahlend der Anfang war, auch hypnotherapeutisch lernte ich in den letzten 40 Jahren sehr viel aus Misserfolgen und erweiterte so den zahnärztlichen Werkzeugkasten.

Fallbeispiel 1: »Sie können keine Hypnose«

Ausgebildet von amerikanischen Ericksonianern wie David Cheek, Deborah Ross, Mac Lehrer, Ernest Rossi und Jeff Zeig behandelte ich in den ersten Jahren Patient:innen, die unter Behandlungsangst litten, mit indirekten Hypnoseinterventionen. Eines Tages kam eine phobische Patientin aus Bayern zu mir nach Stuttgart. Nach einer etwa 45-minütigen, aus meiner Sicht erfolgreichen Zahnbehandlung in Trance klatschte sie ihre levitierten Arme herunter und sagte: »Sie können ja gar keine Hypnose!« Dann stand sie auf, ging und brach den Kontakt ab. Als ich den Fall meinem Supervisor Henning Alberts vorstellte, fragte er, ob ich den wichtigsten Satz einer Hypnose-Anamnese gestellt hätte: »Was denken Sie, wie Hypnose geht?« Ich antwortete, dass ich Ericksonianer sei und alles individuell und maßgeschneidert für die Patient:innen geschehe. Doch Henning meinte, für diese Frau wäre es notwendig gewesen, zunächst ihre Vorstellung einer speziellen Induktionstechnik zu erfüllen. Er empfahl mir, klassische Hypnoseinduktionen zu lernen und seinen Anamnesesatz ernst zu nehmen. So könne ich die Induktion den Vorannahmen der Patient:innen anpassen, um in der Trance selbst alle möglichen ericksonianischen Varianten anzuwenden.

Fazit: Weil manche Patient:innen ein autoritäres Hypnoseverfahren erwarten, ist es gut, wenn man dies auch beherrscht.

Misserfolge haben mich gezwungen, meine Motive und mein Verhalten zu hinterfragen und aufzuarbeiten

Fall 2: Die kaputte Frontzahnbrücke

Diesen Fall stellte ich auf unserem ersten Supervisionsseminar in Gozo vor. Er beschäftigte mich damals sehr und ich war ziemlich verzweifelt, weil mir allein nicht klar wurde, was da für ein Horrortheater ablief. Es war ein Patient, der von weit her nach Stuttgart kam und sagte, er habe sich über meine Qualitäten informiert und sei nun glücklich, an der richtigen Adresse gelandet zu sein. Im Umgang war dieser Mann liebenswürdig und nett, er wusste berufsbedingt sehr viel und arbeitete zuvorkommend mit.

Sein Problem war, dass alle von Kollegen angefertigten neuen Oberkiefer-Frontzahnbrücken in kurzer Zeit kaputtgegangen waren. Er wolle jetzt endlich eine neue Brücke, die ganz bleibe. Allerdings solle sie zuerst nur provisorisch eingesetzt werden, damit er testen könne, ob er mit ihr klarkommen werde. Da ich interessanten Patient:innen dieses Probetragen sowieso oft anbot, um fair und transparent vorzugehen, stimmte ich zu.

Die erste neue Brücke wurde angefertigt, doch nach wenigen Tagen kam er zurück und die Keramik hatte viele Sprünge und Abplatzungen. Mein treuer und hervorragender Zahntechniker, Horst Dieter Kraus, schaute sich die Schäden an und meinte, dass er die Brücke selbstverständlich erneuern würde, er sich allerdings nicht erklären könne, wie diese Schäden bei normaler Nutzung zustande kommen könnten. Die neue wurde mit einer anderen Legierung und sehr viel robuster angefertigt und diesmal von mir mit einem sehr gut haftenden Phosphatzement »provisorisch« befestigt. Beim nächsten Besuch beschwerte sich der Patient, dass er diese auch mit großer Anstrengung nicht herausbekommen habe. Er hätte ein komisches Gefühl gehabt und nachschauen wollen, was ihm aber nicht gelungen sei. Mit einem Kronenentferner, was sich ähnlich anfühlt wie ein Presslufthammer, bewies ich ihm, dass die Brücke provisorisch befestigt war, und wir einigten uns darauf, sie für zwei Tage noch einmal leicht provisorisch einzusetzen. Diesen Termin sagte er ab, um nach vier Wochen mit einem völlig zerstörten Teil wiederzukommen, fast triumphierend, dass sie nun auch wieder kaputtgegangen war. Es war ganz objektiv zu sehen, dass die Brücke mit einem Hammer oder anderen Werkzeugen vorsätzlich zerstört worden war, doch der Patient sagte, er wisse nicht, wie diese Schäden entstanden seien. In langen Diskussionen über die bisherigen

besonders aufwendigen und zeitintensiven Behandlungen und wegen der vielen und erfolglosen Arbeiten des Zahnlabors verlangte ich eine Bezahlung der bisherigen Bemühungen, bevor ich bereit wäre, noch eine dritte Brücke anzufertigen, die dann aber sofort festzementiert werde. Bei diesen Gesprächen kam ich in eine Art Trancezustand, wurde konfus und vergaß, was ich durchsetzen wollte. Als ich eine Aufzeichnung dieses Gesprächs in Gozo vorstellte, war das erste Feedback: »Hast du nicht gemerkt, dass er dich hypnotisiert hat. Er hat eine hervorragende Flüstertechnik verwendet, wurde immer leiser, sodass du immer näher zu ihm rücken musstest und dich sehr angestrengt hast, um noch etwas zu verstehen. Dabei wurdest du aber immer lauter, während er immer leiser wurde. Du hättest dich an Pacing und Leading erinnern müssen, wie du es uns beigebracht hast! Mach doch einfach Hypnose mit ihm!« Gestärkt und erholt durch die Gozo-Woche konnte ich im nächsten Gespräch die Situation mit dem Patienten klären, indem ich genau seine Flüstertechnik anwendete. Er beglich die Rechnung und tauchte nicht mehr auf, seine weitere Geschichte konnte ich leider nicht erfahren. Kennt jemand diesen Fall? Dann freue ich mich über eine Nachricht!

Fazit: Lass dich nicht von einem Patienten hypnotisieren, sondern schau genau hin, was er mit dir macht, und lern von ihm.

Fall 3: Die Misserfolgsprovokateurin

Eines Tages meldete sich eine neue Patientin an, die ihre Weisheitszähne in Hypnose entfernen lassen wollte. Da wir schon über 500 chirurgische Eingriffe in Hypnoanästhesie gemacht hatten, war das zunächst ein Routinetermin. Als zufällig das ZDF anrief, ob wir mal wieder eine Achterentfernung zum Filmen hätten, fragten wir die Patientin, ob sie mit einer Fernsehaufzeichnung einverstanden wäre, und sie stimmte zu. Am Termin berichtete sie, dass sie Ärztin sei und das mit der Hypnose einmal selbst erfahren wolle. Allerdings glaube sie überhaupt nicht daran und ihr Vater, ein sehr bekannter Professor der Inneren Medizin, habe ihr bereits gesagt, dass das alles Scharlatanerie und Betrug sei und Hypnose nichts taue. Aber sie wolle es durch eine eigene Erfahrung überprüfen.

Wie bei chirurgischen Eingriffen gewohnt, leiteten wir die Trance mit einer Turboinduktion ein. Während der Augenschlussuggestion schlossen sich bei der Drei auch ihre Augen. Aber sofort danach riss sie diese wieder auf und sagte: »Ich bin überhaupt nicht in Hypnose und ich kann meine Augen aufmachen, wenn ich das will.« Daraufhin schalteten wir auf eine Doppelinduktion um, bei der Gudrun ihr die Hand auf den Bauch legte und den Atem pachte. Die Reaktion war: »Kann diese Frau mal aufhören, mich so zu betatschen?«, gefolgt von der Bemerkung: »Ich habe es

schon gewusst, mein Vater hat recht und Hypnose taugt nichts.« Ich habe daraufhin Gudrun bedeutet, dass wir unterbrechen sollten, bin in das nächste Behandlungszimmer gegangen und habe eine sinnvolle Arbeit gemacht. Gudrun bemühte sich noch einige Zeit, aber es war klar, dass das nichts mehr wird. So entschuldigten wir uns beim ZDF und sagten sogar: »Sendet das ruhig. Das ist ein klares Statement, dass medizinische Hypnose nicht gegen jemandes Willen gemacht werden soll und kann.«

In der Folgewoche entfernten wir bei einer anderen Frau vier Weisheitszähne in einer zweistündigen Sitzung operativ und wieder war das ZDF-Team dabei. In der anschließenden TV-Befragung sagte diese Patientin, dass sie den Eingriff stets wieder in Hypnose machen lassen würde. Es sei eine sehr gute Erfahrung gewesen, denn sie habe erlebt, wie stark sie sei, und ihr Selbstbewusstsein sei hierdurch sehr gewachsen.

Fazit: Mache keine Hypnose gegen den Willen der Patient:innen, denn wer nicht will, der hat schon. Was der Vater sagt, kann auch Hypnose sein.

Fehlschläge können stärken

Natürlich gab es noch viele weitere Erfahrungen, die für mich zunächst schwierig, letztendlich aber lehrreich und interessant waren. Solche Erlebnisse haben mich gezwungen, meine Motive und mein Verhalten zu hinterfragen und aufzuarbeiten. Besonders hilfreich war oft die Supervision durch Kolleg:innen oder die gemeinsame Reflexion mit meiner Frau Gudrun. Langfristig haben mich die Lehren, die ich aus Misserfolgen ziehen konnte, gestärkt. Auch jetzt noch, nachdem ich meine Zahnarztpraxis aufgegeben habe und reichlich freie Zeit habe zu reflektieren, trägt diese Auseinandersetzung dazu bei, mich mit mir und meinem Leben zu versöhnen. ■



Dr. med. dent. Albrecht Schmierer ist Zahnarzt und Gestalttherapeut. Von 1979 bis 2017 arbeitete er als Zahnarzt in eigener Praxis. 1994 gründete er die DGZH und war deren Präsident bis 2012. Umfangreiche Seminartätigkeiten, Vorlesungen an Universitäten, Fernsehauftritte und Publikationen. Kontakt: schmierer@hypnose.de



Niedere Lage

ESSAY Unser Wortschatz ist wie eine große, fast unerschöpfliche Kiste. Welche orientierenden Hinweise mag sie wohl zur Niederlage für uns bereithalten?

Dagmar Regorsek

Niederlagen werden zugefügt, erlitten, sind hinzunehmen. Das klingt ungemütlich. Ich liege darnieder, wenn ich krank bin, das ist ebenso unerfreulich. Das aktiv formulierte »ich lege mich nieder« kommt da schon freundlicher daher. Und noch bunter wird's im bayrisch-österreichischen Sprachduktus »Da legst di nieda« als Ausdruck des Stauens und des Humors. So weit ein erstes Aufspannen der Nieder-Lage, des Legens.

Von niederen und höheren Lagen

Ein Trost vorneweg: Wenn ich in einer Niederlage bin, bin ich immerhin noch in einer Lage und nicht tot, auch wenn sie sich zunächst eher vernichtend anfühlen mag.

In der niederen Lage befindlich, öffnet sich ein Fenster für Fragen. Es könnte ein erster Lagebericht erstellt, die Lage gepeilt und beurteilt werden, vielleicht könnte eine innere und äußere Lagebesprechung stattfinden. Dazu wären vielfältige Überlegungen zu meiner Lebenslage hilfreich.

Eine freundliche Voraussetzung könnte sein, sich aktiv in der niederen Lage niederzulassen, womöglich mit angenehmer Unterlage, um in dieser Lage erst einmal zu landen, zu verschnaufen und neue Kraft zu schöpfen – analog zu Kranken, die sich auf ihrem Krankenlager niederlegen.

Von dort aus kann man sich weiter orientieren. Was ist denn niedergelegt? Vorhaben, Anliegen, grundlegende Werte? Welche Grundbedürfnisse sind getroffen? Sicherheit, Kompetenz, Zugehörigkeit? Welche Aspekte waren im Spiel? Eine begrenzende Umgebung, starke Gegenkräfte, Unvorhergesehenes, unglückliches Zusammenwirken, eigene Unwegsamkeiten?

Weitere Überlegungen können sich anschließen, gleichsam ein erstes Erheben, Kopfanheben und Weiterblicken über die momentane Lage hinaus. Gibt es nicht in der Erfahrungsschatzkiste schon Beispiele, gleichsam Vorlagen, des Umgangs mit kleinen und großen Ist-Soll-Differenzen? Was ist mein Grundlagenwissen, was sind meine Erfolgsfaktoren, sich aus Niederungen wieder in andere Gefilde bewegen zu können? Oder wie es salopp heißt: »Was hast du denn noch so auf Lager?«

Auf dieser Basis könnte es vorstellbar werden, dass ich durchaus in der Lage bin, eine Lageveränderung in den Blick zu nehmen. Auf dem Krankenlager werden Patient:innen umgelagert, manchmal auch auf andere Stationen verlegt. Schritt für Schritt Verlagerungen vorzunehmen, innerlich wie äußerlich, könnte aus Niederungen zu höheren oder überhaupt anderen Lagen führen.

In einer Niederlage bin ich immerhin noch in einer Lage und nicht tot, auch wenn sie sich vernichtend anfühlen mag

Könnte es auf dem Weg auch darum gehen, etwas niederzulegen? Waffen, Ämter, Kränze, das Haupt, die Arbeit oder etwas ganz anderes? Es könnten Eigenschaften, Handlungsweisen, Werte sein, die nieder- oder unterwegs abzulegen oder – sanfter – flexibler in Situationen einzusetzen wären. Darüber hinaus könnte man sich auch etwas umlegen, beispielsweise einen vorgestellten wunderbaren Schutzmantel. Dagegen liegt es außerhalb des Rahmens, einen Menschen umzulegen, auch wenn einem durchaus danach sein kann. Dann wiederum kann es sehr angemessen sein, nicht nur Geld anzulegen, sondern sich gepflegt und zünftig mit Menschen anzulegen.

Bei Kranken spricht man davon, dass sie sich im Zuge der Genesung im Krankenbett aufrichten, dann langsam erheben und wieder in die Senkrechte kommen. Damit ist auch sprachlich ein Weg markiert, der aus der Niederlage führt.

Am dramatischen Pol der Niederlage, der Zwangslage, zeigt sich dieser Weg ebenfalls. Bewegungsmöglichkeiten, die Lage zu verändern, werden hierbei unterdrückt. Und dennoch erheben sich Menschen, Gruppen oder ganze Gesellschaften und gehen dabei erhebliche Risiken ein. Das Streben geht hin zur Aufrichtung, zum erhobenen Haupt.

So ergeben sich Spannweitenpaare: Das Legen, Niedergelegtsein, spannt sich auf hin zum Heben, Erheben, zwiischendurch vielleicht auch einmal zum Verheben, weiter zum Aufgehoben- oder gar Erhabensein.

Solche Erhebungen, angestrebte Wandlungen in allen möglichen Windstärken, werden mitunter von Parolen im Duktus »Nieder mit« und anschließend »Hoch die« begleitet. Hier soll etwas niedergehen oder auch niedergelassen werden, um anderem, Erwünschtem Platz zu geben.

Auf der Gefühls- oder Stimmungsebene mag man sich niedergeschlagene, niedergedrückte Emotionen vorstellen, ebenso wie Wut und Ärger über erlittene Grenzverschiebungen, die als Motor für Verschiebungen in die andere Richtung wieder hin zu gehobenen Emotionen wie Freude, Inspiration, Hoffnung oder Zuversicht gewandelt werden können.

Wie sprachliche Variationen wegweisend nutzen?

In der Sprache finden sich weitere Spannweitenpaare: Sieg und Niederlage, Erfolg und Misserfolg, Gelingen und Scheitern oder Gewinnen und Verlieren. Eher mündlich genutzt werden Wörter wie der zweifelhafte Rohrkrepierer, die Bruch- und Bauchlandung, die Schlappe, der neudeutsche Crash oder das drastische »das hab ich total verkackt«. Demgegenüber stehen Aussprüche wie »er oder sie hat sich berappelt«, ist »wie Phönix aus der Asche auferstanden« und vieles mehr.

Man könnte schauen, für welche Situation mir welcher Begriff nahe liegt? Würde ein Spiel mit den Varianten die Sicht auf die Situation ändern oder verschlimmern oder würde es lindernd wirken? Welche Wörter sind stimmig, wenn eine sogenannte Niederlage mehr oder weniger bewältigt ist?

Ein munterer Abend mit Freund:innen zum Thema beförderte so viele im Alltäglichen genutzte Variationen zur Niederlage zutage, dass zugleich der Gedanke aufkeimte, dass die Fülle der Möglichkeiten doch in einer Proportion zum Vorkommnis stehen müsse.

Abrundendes zur Lage der Niederlage

Wie ein Weg nach einer Niederlage Gestalt annimmt, ob er bis zur Senkrechten führt oder von da aus vielleicht noch ganz woanders hin, ist individuell und hängt von der Art der Niederlage und vielen weiteren Faktoren ab. Unter anderem davon, wie ich in den Spannweiten des Lebens jongliere und auf die – auch ein schönes Wort – Wechselfälle des Lebens schaue.

Ebenso gravierend sind Bewertungen und Handlungen, die von außen einwirken. Die Geschichte hält unzählige Beispiele bereit, wie wunderbare Erkenntnisse und Errungenschaften Einzelner, die durchaus erst nach vielen Fehlversuchen errungen worden sind, in ihrer Zeit unterdrückt wurden und erst in einer anderen Zeit ihren Glanz und ihre Wirkung entfalten konnten.

Wie oftmals im Leben kann viel, muss aber nicht alles gehen, um eine Niederlage zu wandeln. Wenn eine Niederlage allerdings gut abgehängt ist, kann auch der Humor über das Erlittene Platz finden, analog zu Woody Allens Ausspruch: »Komödie ist Tragödie plus Zeit.« ■



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

WIRKSAM ZUFRIEDEN GESUND

Die Hauptstadtkurse ...
...tagsüber spannende Kurse
und abends genießt Du
Berlin!

Stimmen von
Teilnehmenden...
Live auf Youtube:



*Hypnose und NLP das
Dreamteam für optimale
Kommunikation!*

*Du möchtest mehr
wissen? Ruf uns doch
einfach an:
030-364 30 590*



**Maïke Baumann, Anke
Handrock und Annika Łonak**

Dr. Anke Handrock ist Zahnärztin und seit über 30 Jahren Trainerin für wirksame Kommunikation in der Medizin. Gemeinsam mit Dipl.-Psych. Maïke Baumann (Psych. Psychotherapeutin, Mediatorin, NLP-Lehrtrainerin & Mastercoach) Annika Łonak (OÄ Neuroradiologie, Weiterbildungsverantwortliche & NLP-Trainerin) und Ihrem Team leitet sie Ausbildungen für Medical NLP, Systemische Praxisführung, Positive Psychologie u.v.m.. Wir coachen unter anderem MVZs, Praxisteams, ÄrztInnen, ZahnärztInnen und Therapeuten...

In unseren Seminaren trainierst Du in kleinen Gruppen. Du erlebst alle Methoden in Life-Demonstrationen und wendest das Gelernte danach direkt an. Damit Du Dein neues Wissen in der Praxis direkt einsetzen kannst!

Dein dreiteiliger Basiskurs: Mitarbeitende wirksam führen

- **Systeme verstehen und nachhaltig lenken, Geheimnisse der Systemik**
25.11. – 27.11.2024 *oder* 11.06. – 13.06.2025
- **Wirksame Gespräche mit Mitarbeitenden**
11.02 – 12.02.2025 *oder* 29.09. – 30.09.2025
- **Leistungsteams erfolgreich führen**
08.04. – 09.04.2024 *oder* 02.12. – 03.12.2025
- Einstieg zu jedem Block möglich, Kurse auch einzeln buchbar



Aufbaukurse Führungswissen:

NEU

- **Selbstmanagement & Selbstfürsorge:** 04.11. – 05.11.2024
- **Praxiskultur gestalten:** 27.01. – 29.01.2025
- **Generation X-Y-Z wirksam führen und einbinden:**
17.01 – 18.01.2025 (ausnahmsweise Region Stuttgart)
- **Neue Mitarbeitende "onboarden":** 12.06. – 13.06.2025
- **Wirksam einarbeiten & ausbilden:** 15.09. – 16.09.2025

8 Punkte (BZÄK, DGZMK) pro Kurstag; 500,00 €/Kurstag zzgl. MWSt. Ermäßigungen für Reihenbuchungen und Teambuchungen findest Du auf unserer Webseite.

Ggf. kannst Du auch (bundeslandabhängig) Förderungen für Dich bzw. Deine Mitarbeitenden beantragen (z.B. in Brandenburg und Sachsen).

[Jetzt direkt hier
scannen und anmelden:](#)





Dein Schlüssel zur gelungenen (Praxis)Kommunikation!

NEU: inclusive NLP Practitioner (DVNLP) und BERATUNGSKURS

	07.02. – 09.02.2025	– Mich und andere verstehen
NLP-MP 2:	12.04. – 13.04.2025	– Wirksam beraten
NLP-MP 3:	16.05. – 18.05.2025	– Ziele systematisch aufbauen und erreichen
NLP-MP 4:	04.07. – 06.07.2025	– Hinderliche Überzeugungen verändern
NLP-MP 5:	19.09. – 21.09.2025	– Stress abbauen und gut leben
NLP-MP 6:	07.11. – 09.11.2025	– Mitarbeitende nachhaltig binden
NLP-MP 7:	16.01. – 18.01.2026	– Integration und Abschluss

180 Punkte (BZÄK, DGZMK),
20 Kurstage, 4200,00 €,
MWSt.-Befreiung liegt vor.
(In manchen Bundesländern
werden unsere Kurse gefördert).

NLP-MP 2024/25 **Berlin**, Start 20.09.2024 ausgebucht (Warteliste); NLP-MP 2025/26 **Berlin**, Start 10.10.2025

NEU Weiterbildung zum Coach und Gesundheitscoach Wachstum wirksam begleiten!

Voraussetzung: NLP-Practitioner, Bewerbungen ab sofort möglich, Kursdaten (Berlin): 11.-13.10.2024;
10.-12.01.2025; 21.-23.03.2025; 19.-27.06.2025 (Hotel Schindeibruch, Harz); 26.-28.09.2025; 23.-25.01.2026

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



Führungs- und Beratungswissen-Online

Das gebündelte Wissen für effektive Beratung
und wirksame Führung jederzeit zugänglich!
2 Life-Online-Kurse und eine Videobibliothek

Beide Life-Online-Kurse & die zugehörige Videobibliothek im Abonnement, Deine Vorteile:

- Praxislizenz – Damit bildest Du Dich und Deine (jungen) Kolleginnen und Kollegen sowie Deine leitenden Mitarbeitenden wirksam und elegant weiter!
- Beide Life-Online-Kurse sind im Abonnement enthalten – Du sparst fast 3000,00 €!
- Alle zwei Wochen ein neues Video – insgesamt mindestens 75 Videos zu allen Themen der Patientenberatung und zur wirksamen Führung von Mitarbeitenden
- Bonus-Videokurs 6 x 2 Stunden "Praxiskommunikation für Mitarbeitende" - damit alle im Team eine Sprache sprechen!

Handrock GmbH – Zillestraße 104, 10585 Berlin;
www.handrock-online.de
Kontakt: info@handrock-online.de



40 Jahre und kein bisschen müde

Ein reiches Programm, inspirierende Vorträge und intensive Workshops prägten die diesjährige Tagung der MEG, die 1984 zum ersten Mal stattfand



Vom 7. bis 10. März 2024 veranstaltete die Milton Erickson Gesellschaft (MEG) ihre traditionsreiche Jahrestagung, die diesmal eine Auseinandersetzung mit der ericksonschen Hypnose und Psychotherapie versprach. Unter dem Motto »State of Art and Science nach 40 Jahren« lockte die Veranstaltung wieder viele Mitglieder, Kolleg:innen und Freund:innen der MEG aus allen Teilen Deutschlands, Österreichs und der Schweiz und darüber hinaus nach Kassel. Der Kongress bot nicht nur einen Rückblick auf Jahrzehnte seriöser und wissenschaftlich fundierter Hypnose und Hypnotherapie, sondern wagte auch einen Blick auf die Herausforderungen durch Digitalisierung, künstliche Intelligenz und virtuelle Realitäten.

Besonders beeindruckend war der Beitrag von Miriam Gebhardt über den Wertewandel in Eltern-Kind-Beziehungen innerhalb der letzten hundert Jahre. Anhand von Tagebuchaufzeichnungen von Eltern über deren Kinder dokumentierte sie mit Originalzitate bedrückend plastisch, wie traumatisierend die Erziehungspraktiken, die vor allem in Deutschland bis in die 1970er-Jahre hinein populären waren, aus heutiger Sicht sind.

Freitags entstanden beim Symposium »Was ist hypnotische Trance?« kontroverse Diskussionen über den Sinn von formellen Hypnoseritualen.

Der besondere Vortrag am Abend von Paul Janouch über Richard Wagners »Die Meistersinger von Nürnberg« war ein kulturelles Highlight und alle, die diese Veranstaltung seit Jahren mögen, werden bedauern, dass es das letzte Mal war.

Besonders am Herzen liegt der MEG die Förderung des Nachwuchses und der Wissenschaft. Dazu gab es am Samstag zwei Veranstaltungen. Bei MEGcampus konnten Studierende kostenlos an der Tagung teilnehmen und in dieser speziellen Veranstaltung erste Einblicke in die klinische Hypnose bekommen. Dieses Nachwuchsprogramm wird 2026 wieder angebo-

ten. Prof. Dr. Björn Rasch leitete das Wissenschaftsforum, in dem Dr. Sarah Karrasch und Dr. Alina Haupt jeweils ihre Promotionsstudien zu hypnotherapeutischen Effekten vorstellten und den MEG-Nachwuchsförderpreis erhielten.

Bei den Workshops waren die praxisnahen Themen besonders beliebt. Gut besucht und geschätzt war der Workshop von Prof. Martin Bohus zu Imaginationen innerhalb der dialektisch-behavioralen Therapie für komplexe posttraumatische Belastungsstörungen. Auch der Workshop von Thomas Fritsche über Timelinearbeit zur Auflösung kognitiver Blo-





Fotos links u. links unten: Optimale Tagungsbedingungen im Kongresszentrum in Kassel; unten: Unterhaltsames Abendprogramm; Mitte: Der zufriedene MEG-Vorstand



ckaden («Gehen statt Reden: Wir lassen einen kurzen Gang in die eigene Zukunft durchführen – drei Schritte gehen, statt drei Stunden reden!») brachte vielen großen Gewinn. Und selbst das als zäh gefürchtete Thema Zwänge wurde von Silvia Meyer unter der Überschrift »Zwängen souverän begegnen« offenbar so souverän behandelt, dass ihre Teilnehmer:innen sich sehr positiv äußerten.

Das umfangreiche Rahmenprogramm mit Kabarett, Bankett, Party und Aktivitäten wie Meditation und Pausentrancen sorgte für eine ausgewogene Mischung aus Wissenserweiterung und Erholung. Sichtlich gut amüsierten sich die Zuschauer:innen beim Abendprogramm mit Melanie

Haupts Showdown im Großhirn. Diese humorvolle und intelligente Inszenierung über unterschiedliche Ego States unterhielt auf höchstem Niveau. Der Festabend mit Urban Beyer und DJane Linda rundete den Samstagabend perfekt ab.

Am Sonntag bot die Vortragsreihe »Medizin & Hypnose« spannende Einblicke in die Anwendung von Hypnose in verschiedenen medizinischen Bereichen. Der Hauptvortrag von Jeff Zeig war ein gelungener Abschluss der Tagung.

Für diejenigen, die zwischendurch noch Zeit und Lust auf frische Luft hatten, gab es das Herkules-Monument im UNESCO-Welterbe Bergpark Wilhelmshöhe mit (theoretisch) atem-

beraubender Aussicht über Kassel, das im dichten Frühlingsnebel zwar keinerlei Aussicht, aber ein umso zauberhafteres Ambiente bot.

Die Veranstaltenden konnten sich über das begeisterte Feedback vieler Teilnehmenden freuen und wollen aus den weniger positiven Rückmeldungen lernen. Letztere bezogen sich häufig auf Kinderkrankheiten durch den Umzug nach Kassel, die bis zur nächsten Jahrestagung auskuriert sein sollen. Auch das Pausencatering und das Büffet beim Bankett erfuhren Kritik. Das Thema Nachhaltigkeit wurde ebenfalls für ausbaufähig erachtet, weshalb die Organisator:innen zukünftig noch mehr auf Umweltfreundlichkeit achten wollen. Mit den Vorträgen und Workshops war ein großer Teil des Publikums offenbar sehr zufrieden. Einige Teilnehmende hatten jedoch mehr Bezug zum Thema »40 Jahre MEG-Tagungen« erwartet.

Die nächste Jahrestagung findet vom 27. bis 30. März 2025 statt unter dem Motto »Resilienz stärken, Ressourcen aktivieren: Die transformative Kraft der Hypnose«. Weitere Informationen und Anmeldung unter www.meg-tagung.de.

Cornelie Schweizer



Tagungsort seit 2023: das Kongresszentrum in Kassel

40 Jahre MEG-Tagungen

Ein Rückblick

1984 fand in München die erste große MEG-Tagung statt. Heute kaum zu glauben: Im dicken Buch mit den Kongressbeiträgen waren die Autoren ausschließlich Männer!

1990 und 1992 wurden auf Initiative von Bernhard Trenkle die beiden ersten Kinderhypnotagungen durchgeführt. Siegfried Mrochen, Karl-Ludwig Holtz und Hiltrud Bierbaum-Luttermann entwickelten in der Folge das erste Kinderhypnotherapie-Curriculum weltweit. Mittlerweile haben Hunderte von Kolleg:innen dieses Curriculum durchlaufen und zertifiziert abgeschlossen. 2024 findet die 10. Kinderhypnotagung statt!

1994 organisierte Liz Lorenz-Wallacher unterstützt von Bernhard Trenkle eine Tagung, bei der ausschließlich Frauen referierten – ein wichtiger Schritt für die Gleichberechtigung und Anerkennung der weiblichen Expertise in der Hypnotherapie. Dies war eine von vielen Initiativen und Tagungen, die von MEG-Regionalstellen ausging.

1989 und 1995 fanden die 1. und 2. Europäische Konferenz für ericksonische Hypnose und Psychotherapie in Heidelberg bzw. München statt. Diese Veranstaltungen mit 1.100 bzw. 2.000 Teilnehmenden trugen maßgeblich zur internationalen Vernetzung und zum Wissensaustausch bei.

1994 organisierten Bernhard Trenkle und Jeffrey Zeig (Milton Erickson Foundation, Phoenix) mit Unterstützung der MEG die Evolution of Psychotherapy Conference in Hamburg. Diese mit 6.000 Teilnehmer:innen

bisher größte europäische Psychotherapie-Konferenz war hilfreich bei der berufspolitischen Anerkennung der Hypnotherapie.

2000 organisierte Burkhard Peter den ISH-Kongress in München, der die neuesten internationalen Entwicklungen in der Hypnotherapie einem 1.500 Personen starken Publikum präsentierte.

2003 fand in Bad Orb eine wichtige Tagung statt, bei der prominente internationale Kolleg:innen wie John Watkins, Claire Fredericks, Maggie Phillips, Gordon Emerson und Woltemade Hartman teilnahmen. Dies war das 25-jährige Jubiläum der MEG und zugleich der erste Weltkongress für Ego-State-Therapie, der den Beginn des weltweiten Interesses an Ego-State-Ansätzen markierte.

2012 organisierte Bernhard Trenkle den ISH-Weltkongress in Bremen, ein bedeutendes Ereignis für die gesamte Hypnotherapie-Community mit 2.300 Teilnehmer:innen und die bis dahin größte Hypnosetagung der Geschichte.

2023 zog die Jahrestagung der MEG aufgrund der stetig steigenden Teilnehmer:innenzahlen aus dem beschaulichen Bad Kissingen in das größere Kongresszentrum nach Kassel um.

*Bernhard Trenkle,
Cornelie Schweizer*



Klopfen im Schwarzwald

Auf dem ZAEN-Kongress in Freudenstadt konnten die Teilnehmenden unter anderem die Wirkung der Energetischen Psychologie live erleben

Vom 6. bis 9. März 2024 trafen sich in Freudenstadt wieder zahlreiche Teilnehmer:innen und Vortragende zum Frühjahrskongress des Zentralverbandes der Ärzte für Naturheilverfahren (ZAEN). Der ZAEN ist eine Partnergesellschaft der DGZH, und so waren auch aus deren Reihen Referent:innen mit interessanten Themen angereist.

Ich selbst konnte mit dem Seminar »Stress, Angst und Schmerzen bei jungen PatientInnen? Akupressur und Klopfen von Akupunkturpunkten (Energetische Psychologie) sind sofort und nachhaltig wirkende Methoden – natürlich auch bei Jugendlichen und Erwachsenen« großes Interesse bei den Kongressteilnehmenden wecken. Die Plätze im Seminarraum waren ausgebucht und insbesondere die Wirkung der Energetischen Psychologie, im allgemeinen Sprachgebrauch auch »Klopfakupressur« genannt, begeisterte die Teilnehmenden.

Im Verlauf des Seminars konnten sie diese Klopfmethoden, in die hypnotische Elemente autosuggestiv eingeflochten werden, nicht nur erlernen. Sie hatten auch die Möglichkeit, ein eigenes belastendes Thema mit diesem Verfahren zu bearbeiten und an sich selbst die erstaunliche und schnelle emotionale Besserung zu erleben. Die Erfahrung, dass man sich durch das Klopfen von Akupunkturpunkten selbstwirksam aus einer emotionalen Schiefelage herausholen kann, stärkt das Selbstwertgefühl und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und lässt immer wieder demütig staunen, wie genial sich der eigene Körper regulieren kann.

Mir hat es sehr viel Freude gemacht, mein Wissen mit naturheilkundlichen Kolleg:innen zu teilen, und ich hoffe, dass sich für die Zukunft aus der Zusammenarbeit mit dem ZAEN viele synergetische Effekte für beide Seiten ergeben werden.

Gisela Zehner

»Ich bin schon langjährige Teilnehmerin an den Kongressen des ZAEN in Freudenstadt, genieße hier alljährlich die kollegiale und freundschaftliche Atmosphäre und erfahre immer wieder neue wissenschaftliche Erkenntnisse. Das Seminar von Dr. Gisela Zehner war sehr lehrreich, informativ und unterhaltsam. Man kann die Akupressur und das Klopfen sofort für sich selbst und auch für die Patienten anwenden. Die Videobeispiele von Kinderbehandlungen mit einer Kombination aus Akupressur und Kinderhypnose zeigten sehr anschaulich und eindrucksvoll, wie schnell sich kleine Angsthasen durch einen liebevollen und empathischen Umgang zu starken und mutigen Kindern entwickeln und wie Kommunikation nicht nur verbal, sondern auch mit Körpersprache erfolgen kann.«
Mechthild Burger, Fachärztin für Allgemeinmedizin

Wellness für die Seele

Die 24. Pfingstklausur der ÖGMH in Puchberg am Schneeberg bot wieder jede Menge Information und Inspiration

Die Pfingstklausur der Österreichischen Gesellschaft für Medizinische Hypnose (ÖGMH) ist eine jährliche Veranstaltung, die Zahnärzt:innen und Ärzt:innen die Möglichkeit bietet, ihr Wissen und ihre Fähigkeiten in medizinischer Hypnose zu vertiefen. Vorträge, Workshops und praktische Übungen bringen den Teilnehmenden neue Techniken und Ansätze näher. Das Programm wird vom Häuptling der Veranstaltung, Alan Krupka, stets sehr dicht, abwechslungsreich und interessant zusammengestellt. Die Veranstaltung dient auch dem Erfahrungsaustausch und dem Networking unter den Teilnehmenden. Diesmal fand sie vom 16. bis 21. Mai in Puchberg am Schneeberg statt.

Für die Frühaufsteher:innen begann der Tag um 7 Uhr mit Qi Gong mit Martin Lederer – eine wundervolle Methode, um seinen Körper aufzuwecken und sein Qi fließen zu lassen. Nach einem reichhaltigen Frühstück startete um 9 Uhr das Vormittagsprogramm. Die halbstündige Mittagstrance um 15 Uhr war jedes Mal eine entspannende Möglichkeit, neue Energien zu tanken. Das Nachmittagsprogramm folgte von 15:30 bis 18 Uhr. Bei der Abendveranstaltung ließen wir mit Elisabeth Ingerle zu Zumba-Musik tanzend die Hüften kreisen.

Es würde den Rahmen sprengen, hier auf alle Vorträge und Workshops einzugehen, deshalb beschränke ich mich auf meine persönlichen Highlights der diesjährigen Veranstaltung. Da wäre etwa der Workshop bei Carsten Brunner zu »Engpassdehnungen nach Liebscher-Brecht – schmerzfrei leben«. Diese innovative Methode basiert auf den Prinzipien der Neuroplastizität, der Fähigkeit des Gehirns, sich neu zu organisieren, und kann somatopsychische Veränderungen bewirken. Durch gezielte Übungen lernten wir, Schmerz aktiv zu beeinflussen. Beruflich bedingte Fehlhaltungen und Bewegungsmuster führen zu Schmerzen. Durch die Engpassdehnung wird es möglich, überspannte Muskulatur und Faszienbereiche im Körper aufzuspannen und den Verspannungen entgegenzuwirken. Trotz der körperlichen Anstrengung und Erschöpfung, die sich in den Gesichtern der Teilnehmenden zeigte (man hatte noch an den darauffolgenden Tagen spürbar was davon ...), war es ein faszinierender Einblick mit dem Ziel, den Schmerzbereich spannungsfrei zu halten und einer Fehlspannung entgegenzuwirken. Danke an Carsten Brunner!

Am Nachmittag referierte Theresa Hansen Rudol über das Thema »Kein Stress mit dem Stress«. Mit Hilfe der 3-Stress-Ampel lässt sich der persönliche Stress aufdecken und durch Coping-Strategien ein gesundes, individuelles Stressmanagement erarbeiten. Dies beugt stressbedingten Krankheiten vor und verbessert die Lebensqualität.

Eine meiner persönlichen Lieblingsreferent:innen ist Anke Hand-

rock mit ihren beiden Vorträgen über »Entscheidungen fällen mit Ignatius Loyola« und »Effizient beraten – Steigerung von Patientenzufriedenheit und eigenem Umsatz«. Auf den zweiten Vortrag möchte ich etwas näher eingehen. Obwohl ich seit 13 Jahren eine gut gehende zahnärztliche Praxis habe, ist das Verkaufsthema oft einseitig und wird, wie ich im Workshop lernen durfte, für die Patient:innen nicht zufriedenstellend gelöst. Diese werden oft zwar perfekt über technische Vorteile aufgeklärt, jedoch mit der letzten Entscheidung alleingelassen. Anke Handrock wies anhand vieler praktischer Tipps klar und deutlich auf die Vorteile ihrer Beratungstechnik hin und beantwortete alle Fragen mit einer Engelsgeduld. Zur praktischen Vertiefung ging es dann in Kleingruppen ans Beraten. Mit Hilfe medizinisch und psychologisch optimaler Beratungstechniken wird es in Zukunft einfach, mit den Patient:innen eine passende Lösung zu finden, denn die optimale Versorgung ist häufig hochwertig, was sich zusätzlich wirtschaftlich positiv auswirkt.

Der einzige Schönheitsfehler dieser Pfingstklausur war, dass interessante Vorträge immer kollidierten und man sich für einen entscheiden musste. Viele andere Themen haben mich ebenfalls angelacht. Natürlich möchte ich auch das wunderbare Seminarhotel »Schneeberghof« hervorheben, das kulinarisch alle Trümpfe ausspielte, und vor allem das überaus zuvorkommende, kompetente und hilfsbereite Personal. Toller Rahmen, großartige Themen, gutes Essen, wunderbare Leute – es war großartig, sich in einem solchen Umfeld weiterzubilden! Für mich persönlich war es Wellness für die Seele. Danke an alle Vortragenden, Mitwirkenden und Teilnehmer:innen. Ich komme wieder, erst recht zum 25-jährigen Jubiläum im kommenden Jahr.

Maria Kolindorffer

Willkommen bei Hippokrates

Wie sich Gesundheit und Resilienz nachhaltig stärken lassen, das war das beherrschende Thema des IGNK-Jahreskongresses auf der Hippokrates-Insel Kos

Im Frühjahr war es auf der Insel Kos wieder so weit: Vom 8. bis 15. Mai 2024 fand im großzügigen Ambiente des Neptune Hotels der Jahreskongress der Internationalen Gesellschaft für Natur- und Kulturheilkunde (IGNK) statt. Die DGZH ist 2023 eine Partnerschaft mit der IGNK eingegangen. Die Deutsche Akademie für Integrative Medizin war Mitveranstalter des Kongresses. Das Hauptthema der Veranstaltung war, wie in der heutigen Zeit Stress bewältigt werden kann und sich die menschliche Gesundheit und Resilienz nachhaltig stärken lassen. Die zahlreichen Kooperationspartner ermöglichten ein abwechslungsreiches und spannendes Angebot an Vorträgen und praxisnahen Workshops. Internationale Referent:innen verschiedener Universitäten vermittelten neueste Forschungs- und Praxiserkenntnisse. Es wurde immer wieder die Frage gestellt, wie wir als Ärzt:innen, Zahnmediziner:innen, Assistenz- und Pflegepersonal, Therapeut:innen, Apotheker:innen, Coaches und Auszubildende die Gesundheit der uns anvertrauten Menschen nachhaltig sichern können. Im momentan bestehenden konventionellen Gesundheitssystem wird dieser Aspekt zu wenig berücksichtigt.

Insbesondere Ellis Huber, Arzt, Mitbegründer der Gesundheitsladenbewegung und Gesundheitspolitiker, betonte in seinem Vortrag »Medizin für die Krankheiten des Gesundheitswesens – eine kulturelle, politische und bürgernahe Heilkunde«, wie wenig die Schulmedizin sich dieser Frage stellt. Die Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung von 1986 hält folgende konstituierende Bedingungen für Gesundheit fest: Frieden, angemessene

Wohnbedingungen, Bildung, gesunde Ernährung, sicheres Einkommen, stabile Ökosysteme, sorgfältige Verwendung vorhandener Naturressourcen, soziale Gerechtigkeit und Chancengleichheit. Zukünftige Heilmittel sind demnach Bildung, soziale Teilhabe und Gemeinschaft, die es jedem einzelnen Menschen erlauben, sein Leben sinnhaft und sinnvoll zu leben. Huber kritisierte, dass die Schulmedizin trotz ihres lauten Rufs nach evidenzbasierten Daten die Kenntnis der drei Säulen für Evidenz häufig vermissen lasse, wenn es um die Erforschung von Gesundheit gehe. Auch zu diesem Thema solle auf der Basis folgender Kriterien geforscht werden: 1. Wissenschaftlich aufgearbeitete Studienlage; 2. Expertenwissen der Therapeut:innen, die eine Studie durchführen; 3. Einverständnis der Proband:innen zur Teilnahme an einer Studie

Obwohl das Thema Nachhaltigkeit in aller Munde sei, bliebe unklar, was dies in Bezug auf Heilung bedeute. Der Referent forderte einen Paradigmenwechsel von Krankheit zu Gesundheit und die Anwendung integrierter Heilmethoden.

Die Nachmittage waren gefüllt mit 180-minütigen Workshops, in deren Mittelpunkt die Anwendung integrierter Verfahren stand. Bei craniomandibulären Störungen wurde der Zusammenhang von Muskel-Skelettsystem und neuromuskulärer Steuerung untersucht. Die Behandlung von Rheuma, koronaren Herzerkrankungen, Migräne und Demenz wurde multifaktoriell beleuchtet und es wurde auf Therapiemöglichkeiten mit Akupressur, Enzymen, Mikrobiomen und Mikronährstoffen bei entsprechender Dosierung eingegangen. Weitere Schwerpunktthemen waren die Diagnostik und Therapie bei Post-Covid- und Post-Vaccin-Syndrom, die integrative Onkologie an einem zertifizierten Krebszentrum, die Psychiatrie von morgen sowie die Prävention und Behandlung des Burn-out-Syndroms in der anthroposophischen Medizin. Angeboten wurden auch Workshops zur psychischen Gesundheit bei Kindern, über selbstorganisatorische Hypnose zur Ressourcenaktivierung sowie zu KI und Gesundheit. Parallel bot die Deutsche Akademie für Integrative Medizin zwei optionale

Zusatzmodule zu Homöopathie und Schmerz als Fachfortbildung an.

Im Rahmenprogramm konnten die Teilnehmenden einen Theaterabend erleben, tägliches Yoga am Strand üben, auf einer abendlichen Strandparty tanzen und intuitiv malen. Den Höhepunkt bildete eine feierliche Zertifikatsverleihung im Asklepieion, einem antiken Heiligtum. Dieser Tempel wurde zu Ehren des Hippokrates erbaut und war ein Heilzentrum. An diesem magischen Ort, einer Wiege der Heilkunst, erneuerten zahlreiche Mediziner:innen den Eid des Hippokrates oder legten ihn erstmalig persönlich ab. Dieses Ritual, das seit über 20 Jahren auf dieser Fortbildung praktiziert wird, berührte mich tief.

Am letzten Tag des Kongresses diskutierten die Teilnehmenden im



Plenum die Frage, wie sich die unterschiedlichen Erkenntnisse jenseits von entweder-oder in ein Gesamtbild von Regulation integrieren lassen, was das für die therapeutische Praxis bedeutet und welche Forschung wir brauchen.

Mit vielen neuen Erkenntnissen, aber auch bestätigten Erfahrungen und zahlreichen Begegnungen im Gepäck flog ich nach sieben Tagen Kos gut erholt zurück nach Berlin. Dem Team der IGNK unter Leitung von Prof. Dr. Hartmut Schröder danke ich herzlich für den gelungenen Kongress und empfehle diesen sehr gerne weiter. Albert Schweizer sagte: »Du darfst am Guten in der Welt mitarbeiten!« Das fordert uns unmittelbar auf, den Menschen in unseren Praxen und im persönlichen Leben Gutes zu tun. In diesem Sinne: Kalimera und herzlich willkommen auf KOS 2025!

Ute Stein

Hypnosystemisches Gipfeltreffen

Vom 12. bis 14. März 2024 fand zum fünften Mal seit Anfang der 1990er-Jahre das international und hochkarätig besetzte Seminar »Train the Trainer« in Deutschland statt

Das Milton-Erickson-Institut Rottweil hatte hochkarätige Referent:innen von hypnosystemischen Tagungen sowie Fort-, Weiter- und Ausbildungsworkshops in die Neckarstadt Rottweil eingeladen. Ziel des Treffens war es, einen Erfahrungsaustausch zwischen alten Hasen und jungen nationalen und internationalen Talenten zu ermöglichen, neue Ideen zu sammeln sowie die Fähigkeiten der Teilnehmenden weiterzuentwickeln und zu verbessern. Als Lehrende konnten Jeff Zeig, Julie Anne Zeig, Bernhard Trenkle, Angelika Schlarb, Frauke Niehues und Norbert Wölbl gewonnen werden.

Inhaltlich wurden Methoden der Hochschuldidaktik und Online-/Hybridarbeit sowie (Direct-)Marketing-Strategien vorgestellt. Dies war besonders für Psychotherapeut:innen interessant, denn mit dem neuen

Master in Psychotherapie haben sich die Anforderungen an die Lehrenden und Lernenden verändert und die Didaktik in der Lehre hat an Brisanz zugenommen.

Als direkter Erickson-Schüler teilte Jeff Zeig den Fundus seiner Erfahrungen und machte die ericksonianische Hypnotherapie auch mit zahlreichem Bildmaterial anschaulich. Julie Anne Zeig, seine Frau, stellte in ihrem Workshop sehr empathisch Patientenfälle vor und wie sie ihre Klient:innen auf Augenhöhe in den Heilungsprozess einbindet.

Frauke Niehues war mit zwei Themen dabei. Zunächst zeigte sie, wie Impacttechniken nachhaltig Lernergebnisse verbessern, weil sie multisensorisch wirken, und schöpfte dabei aus ihrer Praxis. Weiterhin referierte sie über die Bedeutung der Digitalisierung und wie Onlinearbeit kreativ erweitert werden kann, wenn man künstliche Intelligenz zur Hilfe nimmt.

Den Abschluss bildete Norbert Wölbl mit einem Vortrag zum Thema »Das Prinzip #marktmenschen – moderne Selbstvermarktung als Zusammenspiel aus Kompetenz, Marketing, Kommunikation und Vertrieb«. Darin beleuchtete er, wie die Fähigkeiten, die wir vermitteln wollen, auch tatsächlich interessierte Abnehmer:innen finden.

Das Seminar war gut besucht. Auch zahlreiche Vorstandsmitglieder befreundeter Hypnosegesellschaften aus verschiedenen Ländern nahmen die Gelegenheit wahr, diese besondere Fortbildung zu besuchen. Aus den Reihen der DGZH waren Carla Benz, Jeannine Radmann und Ute Stein angereist. Die Pausen wurden rege zum Diskutieren und Gedankenaustauschen genutzt.

Am Mittwochabend lud Bernhard Trenkle in die Räume des Milton-Erickson-Institutes ein, wo die Teilnehmenden das technische Equipment in den einzelnen Seminarräumen kennenlernen und in der umfangreichen Bibliothek stöbern durften. Hier wurde auch das eine oder andere Fachbuch bestellt.

Den Abschluss bildete ein gemeinsames Abendessen in entspannter Atmosphäre. Dabei entwickelte Bernhard Trenkle eine Vision: Könnte die DGZH einen Weltkongress für Dentalhypnose in Berlin ausrichten? Wer weiß ...

Ute Stein



Von links nach rechts: Frauke Niehues, Jeff Zeig, Carla Benz und Julie Anne Zeig, Ute Stein mit Bernhard Trenkle und Carla Benz

*Khaled Hosseini: Traumsammler.
Frankfurt/M.: S. Fischer, 2013, Seite
378 f.*



Früher, als ich noch ein kleines Mädchen war, hatten wir ein abendliches Ritual. Nachdem ich meine einundzwanzig bismillahs gesprochen hatte und von meinem Vater gut zugedeckt worden war, setzte er sich zu mir ans Bett und zupfte mit Daumen und Zeigefinger schlechte Träume von meinem Kopf. Seine Finger sprangen von der Stirn zu den Schläfen, suchten geduldig hinter meinen Ohren und am Hinterkopf, und bei jedem Altraum, von dem er mich befreite, stieß er ein leises Ploppen aus – wie beim Entkorken einer Flasche. Er tat einen Traum nach dem anderen in einen unsichtbaren, auf seinem Schoß liegenden Sack, den er fest verschnürte. Dann schaute er sich um und suchte schöne Träume als Ersatz für jene, die er sich



Fundgrube

Therapeutische Trancen sollen Übergänge von einem Ist-Zustand in einen neuen Soll-Zustand schaffen. In diesem Sinne gleichen manche Trancen Übergangsritualen. Viele Eltern helfen ihren Kindern, abends vom Wachsein in den Schlaf zu finden, und können dabei sehr erfinderisch sein. In seinem Roman *Traumsammler* schildert Khaled Hosseini, wie ein Vater mit allen Sinnen seine Tochter auf schöne Träume vorbereitet.

geholt hatte. Ich sah zu, wie er den Kopf schief legte, die Stirn runzelte, den Blick schweifen ließ, als würde er ferner Musik lauschen. Ich hielt jedes Mal den Atem an und wartete auf den Moment, wenn sich ein Lächeln auf seinem Gesicht ausbreitete, wenn er sagte: Ah, da haben wir ja einen, wenn er die Hände aneinanderlegte und den Traum darauf landen ließ wie ein Blütenblatt, das langsam von einem Baum segelt. Dann hielt er behutsam, ganz behutsam – mein Vater sagte immer, alles Schöne im Leben sei zerbrechlich und gehe leicht verloren –, die Hände vor mein Gesicht und rieb mit den Handflächen über meine Augenbrauen, damit das Glück in meinen Kopf gelangte. ■

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.



Grundlagenseminare aus der ganzheitlichen Zahnmedizin für Ärzte und Zahnärzte

147. ZAEN-Kongress – 18.-21. September 2024 - Freudenstadt

Mittwoch, 18. September 2024

- 09:00 -13:00 Uhr Einführung in die Physioenergetik als manuelles Testverfahren Möglichkeiten der Integration in den (zahn-)ärztlichen Behandlungsalltag
Dr. Bodo Wettingfeld
- 14:30 -18:00 Uhr Der physioenergetische Test als essentielles Hilfsmittel in der Akupunktur
Suche und Verifizierung der Punkte – nicht mehr als individuell nötig
Dr. Bodo Wettingfeld

Donnerstag, 19. September 2024

- 09:30 -13:00 Uhr Komplementäre Schmerztherapie – schmerzfrei ohne Chemie
Teil 1: Wichtige Grundlagen und Maßnahmen zur Terrainverbesserung
Hardy Gaus
- 14:30 -18:00 Uhr Komplementäre Schmerztherapie – schmerzfrei ohne Chemie
Teil 2: Verfahren der komplementär-naturheilkundlichen Schmerztherapie
Hardy Gaus

Freitag, 20. September 2024

- 09:30 -13:00 Uhr Die Darm-Mund-Achse – Bedeutung der Darmökologie für die Mundgesundheit
Andreas Rüffer
- 14:00 - 18:15 Uhr Vortragstagung Mensch und Mund
Moderation: Dr. Christel-Maria Foch
- 14:00 – 14:45 Uhr Detektivarbeit beginnt im Mund – was uns der Zahnstatus verraten kann
Hardy Gaus
- 14:45 – 15:30 Uhr Erstkontakt Angstpatient
Dr. Clemens Esser
- 16:00 – 16:45 Uhr Neuraltherapie und Störfelder im Zahnkieferbereich
Dr. Armin Reimers
- 16:45 – 17:30 Uhr Darm gesund, gut für'n Mund – die enge Verbindung zwischen
intestinaler und oraler Mikroökologie
Dr. Andreas Rüffer
- 17:30 – 18:15 Uhr Blutegel im Mund ... "ist das nicht eklig?!"
Dr. Christoph-Daniel Hohmann

Samstag, 21 September 2024

09:30 -13:00 Uhr

Der Mund: Das Tor des Menschen

Dr. Christoph-Daniel Hohmann

14:30 -18:00 Uhr

Neue Technik AnkerPressur®: Der Booster für Akupunkturpunkte

Dr. Clemens Esser

Sonntag, 22. September 2024

09:30 -13:00 Uhr

Grundwissen der Kinderhypnose

Josefine Nagy

Information:

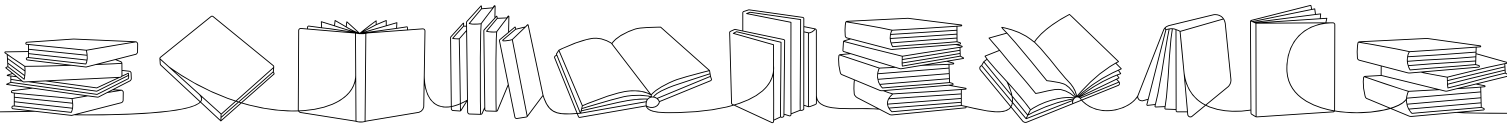
ZAEN Freudenstadt
Am Promenadenplatz 1
72250 Freudenstadt

Tel.: +49 7441 918580, Fax: +49 7441 9185822

E-Mail: info@zaen.org
<http://www.zaen.org>

Beim Besuch
von 5 der 7 Seminare
erhalten Sie das
**Basiszertifikat
Ganzheitliche
ZahnMedizin
der GZM**





Vorgelesen

Gefühlswelten

»Kleine Gefühle« von Hans-Christian Biller erzählt von den feinen emotionalen Regungen in unserem Leben, die oft übersehen werden und uns dennoch beeinflussen. Das Buch ist dabei weit mehr als ein trockenes Lexikon, das versucht, Gefühle zu beschreiben. Vielmehr ist es eine humorvolle, unterhaltsame Sammlung von Geschichten, Gedanken und Beobachtungen zu Empfindungen, die wir wahrscheinlich alle schon einmal gehabt haben und die viele vermutlich bis jetzt noch nicht richtig einordnen konnten. Dies soll den Lesenden helfen, ihre eigene Gefühlswelt besser kennenzulernen und zu verstehen.

Wenn Biller Gefühle benennt, geschieht dies mit lustigen Wortspielen wie »Hamsterradlosigkeit« oder »Saugenblicklichkeit« und mit Beispielen, bei denen oft ein erleichterndes »Puh, ich bin damit nicht alleine« aufkommt (wie würde der Autor dieses Gefühl wohl nennen?). Bei allem Humor greift er auch Emotionen auf, die die meisten Menschen sich im ersten Moment vermutlich eher nicht eingestehen würden. »Wenn wir uns anstrengen müssen, nicht in die Depression zu verfallen, die schon in uns lauert« oder »die Mutter der miesen Gefühle: wenn wir unsere eigenen Kinder kurz hassen« – bei solchen Stimmungen spürt man den fachlichen Hintergrund des Autors, der als Verhaltenstherapeut in eigener Praxis arbeitet.

Alles in allem ist dieses Buch mit seinen 109 Seiten eine schnelle Lektüre, die den Leser:innen hilft, ihr Innenleben zu reflektieren und vielleicht sogar ein bisschen mehr Empathie und Verständnis für sich selbst

und ihre Mitmenschen aufzubringen, indem sie sich oder andere in den Beispielen wiederfinden.

Elena Blankenburg



Hans-Christian Biller:
Kleine Gefühle

Ein Kompendium von
A wie Angstweile bis
Z wie Zauderlust
Carl Auer, 2024

109 Seiten, kartoniert
ISBN 978-3-8497-0527-5

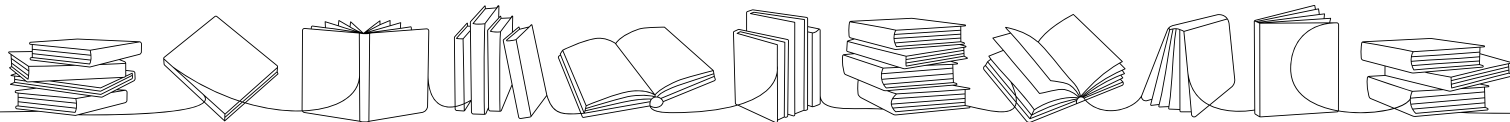
Körper trifft Emotion

Zahnärzt:innen wissen, dass Behandlungen deutlich einfacher werden, wenn Patient:innen körperlich und seelisch entspannt auf dem Behandlungsstuhl sitzen. Gleichzeitig haben sie die Erfahrung gemacht, dass Erklärungen wenig ausrichten, wenn das Gegenüber vor Angst schlottert und die Gefühle nicht kontrollieren kann. Auch in der Traumatherapie hat sich gezeigt, dass kognitive Erkenntnisse häufig erst dann heilsam wirken, wenn betroffene Menschen lernen, ihren emotionalen und vegetativen Zustand zu regulieren. Der Körper ist also nicht mehr nur Gegenstand medizinischer Interventionen. Er ist auch zu einem Instrument geworden, mit dem sich seelische Prozesse regulieren lassen, und hat daher in den letzten Jahrzehnten eine enorme Aufwertung erfahren.

Unter der Herausgeberschaft von Frauke Niehues und Ghita Benaguid

haben die Psychotherapeutinnen Karolina Frieze und Daniela Botz eine »Kompetenz!Box« zusammengestellt, die sich mit körperorientierter Emotionsregulation beschäftigt. Das Format ist kein Buch, sondern ein Kartenset zu sogenannten Bottom-up-Techniken. Auf jeder Karte finden sich gut umsetzbare Übungen, die kleinschrittig so angeleitet werden, dass sie in der Praxis leicht umgesetzt werden können. Sie entstammen der Hypnotherapie, dem Yoga, der Atemtherapie und der Achtsamkeitstradition. Lehren und Erfahren gehen hier Hand in Hand. Wer mit den Übungen arbeitet, kann die Effekte spürbar nachvollziehen, etwa wenn die Autorinnen in die Theorie und Praxis der Polyvagalthese einweisen. Sie schulen die Selbstwahrnehmung und leiten zu einem Körperkontakt an, in dem selbst feine Veränderungen beobachtbar werden. Sie zeigen, wie sich Übererregung, aber auch Erstarrung ausgleichen lassen und innere Ruhe verstärkt werden kann. Die Karten können als Gedächtnishilfe heraus- und mitgenommen werden und sind so aufgebaut, dass sich die therapeutischen Interventionen gezielt planen lassen. Ein kleines Begleitheft liefert den theoretischen Hintergrund und dazu gibt es ein kostenloses E-Book; auch Handouts für die Patient:innen können heruntergeladen werden.

Handlungsanweisungen, die als effektiv empfunden werden, stärken Patient:innen, weil sie sich hierdurch selbstwirksam erleben. Im zahnärztlichen Kontext sind sie entlastend, denn wenn Patient:innen sich selbst stabilisieren, können Ärzt:innen sich besser um die Zähne kümmern. Aber auch wer in einem stressigen Umfeld arbeitet, kann so lernen, über den Körper die Seele zu pflegen. Gerade



wenn der eigentliche Auftrag ein somatischer ist, ist der eigene Körper ein Resonanzorgan, das jenseits der Sprache zwischenmenschliche Prozesse stark beeinflusst. Das Set wendet sich eigentlich an Psychotherapeut:innen, aber die Erkenntnisse sind ebenso für Zahnärzt:innen nicht nur als Interventionskompendium hilfreich, sondern auch zur Selbstfürsorge empfehlenswert.

Dorothea Thomaßen



**Karolina Friese,
Daniela Botz:**
**Körperorientierte
Emotionsregulation**
Reihe: Kompetenz!Box
Therapie und Beratung
Junfermann, 2022
Box mit Kartenset
und Beiheft
ISBN 978-3-7495-0472-5

Jenseits des Binären

Stellen Sie sich vor, Sie können Ihr Geschlecht beim nächsten Arztbesuch in Formularen ankreuzen, müssen Ihre Geschlechtsidentität nicht bei Verwandten verteidigen, können öffentliche Einrichtungen besuchen, ohne angestarrt zu werden, und dürfen davon ausgehen, von unbekanntem Menschen nicht nach Ihrem Sexualleben befragt zu werden. Stellen Sie sich nun eine Welt vor, in der das für alle Menschen gilt und in der Kleidungsstile und Kinderspielzeuge nach individuellen Vorlieben statt nach ge-

sellschaftlichen Normen ausgesucht werden; eine Welt, in der Verletzlichkeit und emotionale Berührbarkeit gezeigt werden können, ohne dass Rückschlüsse auf geschlechtsspezifische Zuschreibungen von Schwäche gemacht werden, und Geschlechtsidentität als etwas verstanden wird, das nicht als biologische Wahrheit oder vermeintlich natürlich in Stein gemeißelt ist, sondern, wie die Autor:innen sehr treffend schreiben, als »individuelle Genderreise«, in der wir uns erlauben, das eigene Gender zu hinterfragen, zu erforschen oder anders auszudrücken.

Das Buch »Gender ist ziemlich strange« nähert sich dem Thema aufklärerisch, wissenschaftlich fundiert und ohne Schuldzuweisungen und verflüssigt mit historischen, gesellschaftlichen, kulturellen, biologischen und psychologischen Ideen ein bei Lesenden möglicherweise verkrustetes Konzept von Gender. Bei der beeindruckenden Menge an Informationen in diesem kleinen Büchlein unterstützen die Zeichnungen im Stil einer Graphic Novel das Verständnis ungemein und führten bei uns zu vielen fast schon spielerischen Reflexionsphasen, die Lust auf ein Aufweichen der gesellschaftlichen und individuellen Gendernarrative machen. So wird deutlich, dass geschlechtliche Binaritäten – Mann vs. Frau, hetero vs. homo, gleich vs. anders – womöglich doch nicht so normal sind wie gedacht. Und diese Binaritäten werden in einer Art dekonstruiert, in der Gender in seiner wilden Pracht gefeiert werden kann. Ob agender, non-binär oder cis-gender (wie wir Rezensierende) – wir alle treffen tagtäglich Entscheidungen, wie wir unser Gender (neu) entdecken, beschreiben, ausdrücken. Das Buch hilft uns, dies passender zu unserem inneren Erleben im aktuellen gesellschaftlichen Kontext zu tun.

Inhaltlich greift das Buch differenziert verschiedene Facetten und Aspekte zum Thema auf, sodass eine ganzheitliche Perspektive entstehen darf.

Die spannenden Ausführungen über historisch und interkulturell nichtbinäre Rollenbilder und deren hohe gesellschaftliche Stellung tragen zur Entstigmatisierung und Normalisierung von nichtbinären Genderidentitäten bei und hinterlassen auf eindrückliche Art und Weise ein Gefühl von Absurdität und Verwunderung über unsere aktuell heteronormative und zweigeschlechtlich erdachte Gesellschaft.

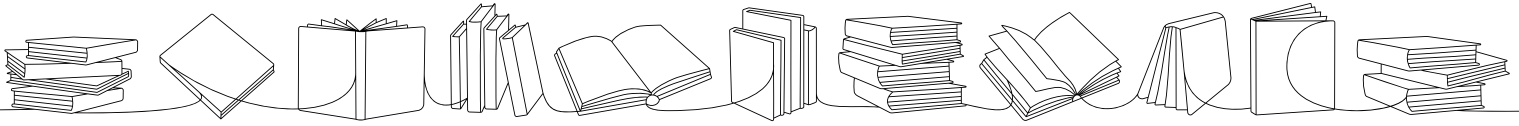
Der Graphic Novel gelingt es, in aufklärerischer Weise die komplexen Wechselwirkungen zwischen gesellschaftlichen, sozialen, biologischen, psychologischen, kulturellen und politischen Aspekten von Gender zu vereinen. Besonders hervorstechend ist die anschauliche Vermittlung von somatischen und medizinischen Informationen, die aufgrund der gelungenen Illustrationen auch über Fachkreise hinaus leicht verständlich sind und sich ebenfalls zur Weitergabe an Patient:innen eignen. Das Buch nähert sich dem Thema Gender unaufgeregt und informativ, weshalb wir es im aktuell polarisierten politischen Diskurs allen Menschen – unabhängig von ihrer Genderidentität – gerne ans Herz legen wollen.

Innerhalb unserer Fachkunde, der Psychotherapie, gibt es schon seit Langem einen Wandel im Hinblick darauf, wie psychisches Erleben konzeptualisiert wird: weg von einem kategorialen hin zu einem dimensionalen Verständnis. Nach dem Lesen von »Gender ist ziemlich strange« wird ziemlich klar: Alles in unserer Welt ist dimensional, warum also sollte ausgerechnet Gender binär sein?

Robin Jankowski, Cynthia Slama



**Teddy G. Goetz,
Sophie Standing:**
**Gender ist ziemlich
strange**
Carl Auer, 2024
40 Seiten, kartoniert
ISBN 978-3-8497-0528-2



Kurz und effektiv

Kurz vor Vollendung seines 80. Lebensjahres hat Hans-Christian Kossak sein neuestes Buch vorgelegt: »Psychotherapie mit kognitiv-behavioraler Therapie und Hypnose«. Darin beschreibt er konkret und praxisnah mit vielen Fallbeispielen die von ihm entwickelte Kurztherapie, eine sehr effektive Kombination von moderner kognitiv-behavioraler Therapie und moderner Hypnose (KBTH). Sie kann sowohl in der Psychotherapie als auch in der Medizin und Zahnmedizin bei zahlreichen Störungen, Erkrankungen und Problemstellungen äußerst erfolgreich angewendet werden.

Der Autor nutzt als erfahrener Psychologischer Psychotherapeut ein wissenschaftlich anerkanntes Therapieverfahren, die Verhaltenstherapie, und kombiniert sie mit dem Konzept der Hypnotherapie. Die Kombination erprobte er 50 Jahre lang erfolgreich an zahlreichen Patient:innen. Diese Fälle hat er ausführlich dokumentiert und zeigt, dass sich durch die Verbindung zahlreiche Synergieeffekte ergeben. Besonders beeindruckt, dass oft nur wenige Sitzungen ausreichen, manchmal bereits eine einzige Therapiestunde einen deutlichen und nachhaltigen Behandlungserfolg aufweist.

Während Kossak in seinem 2020 erschienenen Werk »Kognitiv-behaviorale Psychotherapie von Ängsten« sein Therapiemodell insbesondere bezüglich Angstpatient:innen beschreibt, weitet er nun das Konzept auf nahezu alle klinisch bedeutsamen Indikationen aus, mit sehr praxisnahen und detaillierten Ausführungen zur Hypnotherapie. Insofern ergänzen sich beide Bücher und gehören zusammen.

Auch das aktuelle Buch ist klar strukturiert und am Ende eines jeden Kapitels wird der Inhalt komprimiert zusammengefasst, die entsprechenden Literaturhinweise folgen. Zu Be-

ginn beschreibt Kossak die wichtigsten theoretischen Grundlagen der Hypnose, ihrer Geschichte und ihrer Erforschung. Ausführlicher und praktisch gut nachvollziehbar schildert er den Ablauf einer Hypnosesitzung, bevor er die sogenannten hypnotischen Phänomene erklärt, zum Beispiel, wie Trance das Verhalten und die Wahrnehmung verändert und welche neurophysiologischen Grundlagen dieses Verhaltens begründen. Praxisnah werden Wirkfaktoren wie Suggestionen, Induktion und Hypnotisierbarkeit erläutert. Auch für die wichtigste Voraussetzung einer erfolgreichen Hypnotherapie, nämlich eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Therapeut:innen und Patient:innen, gibt Kossak kluge Empfehlungen.

Genauso detailliert und systematisch beschreibt er die Vorgehensweise mit KBTH. Zahlreiche Falldarstellungen veranschaulichen Behandlungsschritte und Kombinationsmöglichkeiten. Viele nützliche Hinweise machen die Lektüre griffig. Insbesondere ein Kurzaufsatz zur kognitiv-behavioralen Hypnosemethode bei der Schmerzbehandlung kann viele wertvolle Impulse geben.

Sehr lehrreich war für mich, dass Kossak in einer Art Seminar 15 authentische Praxisfälle detailliert beschreibt. Ausführlich und wissenschaftlich fundiert erläutert er seine methodischen Überlegungen und Vorgehensweisen bezüglich Diagnostik und Therapie. Seine theoretischen und praktischen Schritte sind klar nachvollziehbar und verdeutlichen das Vorgehen plastisch und konkret. Doch auch über Nebenwirkungen, Grenzen und Gefahren der Therapie lässt er die Lesenden nicht im Unklaren.

Das letzte Kapitel beinhaltet ein kurz gefasstes Gesamtresümee des Buches und erlaubt einen schnellen Überblick über den gesamten Inhalt.

Zielgruppen für dieses Buch sind Psychotherapeut:innen, Ärzt:innen, Zahnärzt:innen und Studierende

der entsprechenden Fachbereiche. Anfänger:innen in Hypnose oder Verhaltenstherapie bekommen Einblicke in die Möglichkeiten beider Verfahren. Fortgeschrittene erhalten zahlreiche Impulse, wie sie ihre Behandlungen durch die von Kossak erprobten Kombinationen bereichern und effizient gestalten können. Der klare Schreibstil und der systematische Aufbau helfen, die mitunter abstrakten Inhalte schnell zu verstehen. Das motiviert, Aspekte davon in die eigene Praxis umzusetzen. Dieses Buch kann alle Personen der genannten Zielgruppen bereichern. Ich wünsche Hans-Christian Kossak eine breite Leserschaft, damit sich diese effektive Kurztherapie erfolgreich verbreitet.

Gisela Zehner

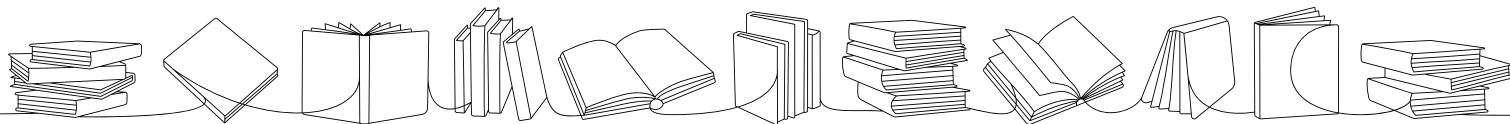


Hans-Christian Kossak: Psychotherapie mit kognitiv-behavioraler Therapie und Hypnose

Die Praxisanleitung: Verhaltenstherapie effektiv kombiniert mit Hypnose
Springer, 2023
190 Seiten, kartoniert
ISBN 978-3-662-67095-8

Göttlich und verboten

In einem freien Land freiheraus seine Meinung zu sagen, das ist gar nicht so einfach, meint der Wissenschaftsjournalist und Psychologe Steve Ayan. Viele Worte seien stigmatisiert und tabuisiert oder konsensueller Sprachcode und Ausdruck verinnerlichter oder gesellschaftlicher Normierung. Freiheraus zu sprechen,



wie der Schnabel gewachsen ist, sei zunehmend unmöglich und führe zu Kritik, Spott, Ausgrenzung, Belehrung, Diskriminierung. Ayans Buch startet mit dem Tabu. Er erläutert verbales und nonverbales Tabu, stellt Sprache prinzipiell als »Kampfzone für eine bessere Welt« heraus und ordnet »sensible Sprache« als scheinbaren Luxus Großstädter:innen und Wohlstandsbürger:innen zu. Diese seien offensiver und auch moralischer, vor allem in digitaler Kommunikation. Man gehöre in seinem sprachlichen Ehrenkodex dazu und zeige sich loyal und gleichgesinnt oder werde als schlechter Mensch verlacht, beschimpft und bloßgestellt (»shaming«). Im Kapitel »Moralisieren für eine gute Sache« legt Ayan dar, dass in allen menschlichen Gemeinschaften Tabus existieren und gepflegt werden. Interessant zu lesen, dass Tabus Einschränkungen seien, denen sich primitive Völker unterwürfen (S. Freud). Ohne zu wissen warum, werden Verbote hingenommen und Zuwiderhandlungen sanktioniert. Abweichungen führen zur Ausgrenzung – Cancel-Culture, Gewaltandrohung, Diskriminierung, rassistische und sexistische Anfeindung und grenzenlose analoge und digitale Abstrafung. Sprachliche Tabus und Tabubrüche können selbstdarstellend, Diskurs einleitend, provozierend und ablenkend, Debatten steuernd und moralisierend sein, man gehört dazu oder eben nicht. Selbst die »Keine Tabus«-Rufenden seien in Tabus befangen, ohne sie zu erkennen in ihrem Streben nach Authentizität, Wahrhaftigkeit und schonungsloser Offenheit in Wort und Ausdrucksform. Die betonte Tabulosigkeit diene der Ich-Inszenierung, solle beeindruckend und eigene Moral hervorheben: »virtue signaling«. In weiteren Kapiteln diskutiert Ayan gegenderte Sprache als primär auf Außenwirkung zielend und Diversity Management in der Wirtschaft als Mittel, um den schönen Schein zu wahren. Er beschreibt die

intensive Selbstbeobachtung, Selbstdarstellung und Selbstoptimierung vieler junger Menschen, ihr Cringen (Fremdschämen). Die »Fragilisierung der Psyche« dominiere unseren Alltag, die Introspektion der eigenen Befindlichkeit und Verletzlichkeit sei verantwortlich für die Vielzahl verletzend und abwertend empfundener Worte. Sprache werde zunehmend als traumatisierend und moralisierend empfunden. Dies führe zunehmend zu vermeintlicher Sensibilität und zur Schau gestellter Verletzlichkeit. Diskriminierung und Vorurteile seien gesellschaftsimmanent und sortierten Menschen nach Eignung und Prognose – zugehörig oder ausgeschlossen. Ayan diskutiert digitale Empörungskultur und verbale Überbietung in sozialen Medien, die zu Bigotterie und Radikalisierung anstifteten. Ständig müsse abgewogen werden, was gesagt und was nicht gesagt werden darf, angelehnt an gesellschaftliche Tabunormen. Wir stehen unter permanentem Begründungs- und Rechtfertigungsdruck, suchen in unübersichtlichen Zeiten nach sprachlichen und gedanklichen Leitplanken; Orientierung und Zugehörigkeit werden durch Tabus möglich – wes Geistes Kind bist du?

Das Buch ist in der Reihe „update gesellschaft“ erschienen. Dies suggeriert mir allgemeine Gültigkeit und Aktualität. Der Titel »Was man noch sagen darf« löste in mir eine Flut von Assoziationen aus: Das sagt man nicht; denk nach, bevor du sprichst; man spricht nicht mit vollem Mund; Reden ist Silber, Schweigen ist Gold. Und mittendrin bist du in den Tabus, dachte ich und grinste in der Erinnerung an die Lust am Tabubruch. Und war gespannt auf die »neue Lust am Tabu«. Steve Ayans Essay – oder ist es ein Fachbericht oder ein Ratgeber? – hat es mir schwer gemacht. Nach seiner Ausarbeitung schwelgt Gesellschaft lustvoll in selbst auferlegten sprachlichen Tabus, bedacht auf Außenwirkung und Zugehörigkeit, be-

schäftigt mit intensiver Introspektion und Selbstoptimierung. Ayans direkte Ansprache an die Lesenden am Ende jedes Kapitels wirkt suggestiv und irritiert: Was ist, wenn ich seine Meinung nicht teile? Durch seine Klarstellung subjektiviert er vorher sprachwissenschaftlich Zitiertes und Analysiertes, formuliert nah dran – nicht wahr, das haben Sie doch auch schon gehört und so empfunden. Und vielleicht ist es das, was es mir so erschwert, dieses Buch zu empfehlen. Steve Ayan hat keinen wissenschaftlichen Essay verfasst und beschreibt Sprache nicht als Ausdruck einer Gesellschaft im Spannungsfeld von Analogem und Digitalem, in politischer und persönlicher Aktualität und Neuorientierung, nicht als Ausdruck des Wunsches, mitreden zu wollen nach einer Pandemie mit unzähligen Vorgaben und Tabus. Seine beschriebene »Lust an Tabus« mag für einige Menschen zutreffen, Idioten gibt es in jeder Gesellschaft. Und doch wählen viele Menschen in jeder Gesellschaft im Miteinander und Füreinander Worte mit Bedacht, um die Verletzung mit Worten wissend. Gesellschaftliche Sprachtabus sind nichts Aktuelles und unterliegen doch sprachlichen Trends. Dass digital gleichbedeutend sein kann mit anonym und Tabus gedankenlos für mediale Aufmerksamkeit und Bloßstellung gebrochen werden, ist nicht neu und bedarf sicher »Tabus«, um den Schutz der Person im World Wide Web zu wahren. Tabu hat zwei Bedeutungen: göttlich, geweiht und verboten, unrein.

Steffi Könnecke



Steve Ayan: Was man noch sagen darf

Die neue Lust am Tabu

Carl Auer, 2022

90 Seiten, kartoniert

ISBN 978-3-8497-0453-7



Hypnose ist Teamarbeit

HYPNOSE gelingt am besten, wenn das ganze Team eingebunden ist. Mit dem H-Curriculum bietet die DGZH eine bewährte, strukturierte Ausbildung zur Hypnoseassistentenz für zahnmedizinische Mitarbeitende. Sylvia Gabel, Referatsleiterin Zahnmedizinische Fachangestellte des Verbands medizinischer Fachberufe e. V. (VmF), gibt einen Einblick in die Anwendung der zahnärztlichen Hypnose aus Sicht der zahnmedizinischen Fachassistentenz

Die zahnärztliche Hypnose ist eine Methode, um Angst und Stress bei zahnärztlichen Behandlungen zu verringern. Sie wird als zusätzliche Technik eingesetzt, um Patient:innen in einen entspannten Zustand zu versetzen. Durch positive Suggestionen und das Nutzen des Unterbewusstseins können Ängste und negative Gedanken während der Behandlung abgebaut werden. Die zahnärztliche Hypnose kann sowohl bei minimalinvasiven Eingriffen als auch bei umfangreicheren Behandlungen angewendet werden. Dies sollte jedoch nur durch geschulte und erfahrene Hypnotherapeut:innen er-

folgen, um eine sichere und effektive Anwendung zu gewährleisten.

Aufgaben der Hypnoseassistentenz

Als Assistentenz bei der zahnärztlichen Hypnose unterstütze ich Zahnärzt:innen bei der Durchführung von hypnotischen Techniken. Dabei kann ich unter anderem diese Aufgaben erfüllen:

- ▶ Vorbereitung des Behandlungsraums: Ich Sorge dafür, dass der Raum ruhig und entspannend ist, indem ich bequeme Möbel, gedämpftes Licht und beruhigende Musik bereitstelle.
- ▶ Kommunikation mit den Patient:innen: Ich kläre über den

Hypnoseprozess auf, beantworte Fragen, beruhige und ermutige die Patient:innen, Vertrauen in die Hypnose zu haben und sich auf den Entspannungsprozess einzulassen.

- ▶ Vorbereitende Entspannungstechniken: Vor der eigentlichen Behandlung führe ich die Patient:innen durch Atemübungen, progressive Muskelentspannung oder andere Entspannungstechniken, um den Körper und den Geist auf den hypnotischen Zustand vorzubereiten.
- ▶ Unterstützung während der Behandlung: Ich assistiere bei Behandlungen, indem ich die Patient:innen dazu ermutige, sich auf die hypnoti-

Die Hypnoseassistent:innen steht Zahnärzt:innen zur Seite und unterstützt die Patient:innen während der Behandlung

sche Suggestion zu konzentrieren und tief in den entspannten Zustand einzutauchen. Falls nötig, stehe ich ihnen zur Seite, um Bedenken zu begegnen. ▶ Nachsorge: Nach der Behandlung helfe ich den Patient:innen dabei, aus dem hypnotischen Zustand zurückzukehren, und unterstütze sie beim Aufstehen und Verlassen des Behandlungsraums. Ich kann auch Anweisungen für die Nachsorge geben, wenn es um die Pflege und Erholung nach der Behandlung geht.

Was ist zu beachten?

Es ist wichtig zu betonen, dass ich als Assistenz keine medizinischen oder psychologischen Ratschläge erteile oder Behandlungen durchführe. Stattdessen stehe ich Zahnärzt:innen zur Seite und unterstütze die Patient:innen während der Behandlung.

Die zahnärztliche Hypnose ist eine Methode, die bei Angstpatient:innen angewendet werden kann, auch bei Kindern. Durch gezielte Entspannungstechniken und suggestive Sprache wird versucht, Ängste und negative Gedanken während des zahnärztlichen Eingriffs zu verringern oder sogar ganz zu beseitigen.

Die Hypnose wird von speziell ausgebildeten Zahnärzt:innen oder Hypnotherapeut:innen durchgeführt. Bei Kindern wird vor der Sitzung mit dem Kind und den Eltern ein ausführliches Gespräch geführt, um die Bedürfnisse des Kindes zu verstehen. Während der Hypnosesitzung wird es dem Kind ermöglicht, in einen tiefen Entspannungszustand zu gehen und die Kontrolle über seine Ängste zu erlangen.

Die Vorteile der zahnärztlichen Hypnose bei Kindern sind vielfältig. Durch die Entspannung wird der Eingriff oft als weniger schmerzhaft

empfundener. Das Kind fühlt sich sicherer und entspannter, was zu einer besseren Zusammenarbeit mit dem Zahnarzt führen kann. Außerdem können durch die Hypnose weniger Anästhesiemittel benötigt werden, was wiederum das Risiko von Nebenwirkungen reduziert.

Es ist wichtig zu beachten, dass die zahnärztliche Hypnose nicht bei allen Kindern gleichermaßen wirksam ist und individuell angepasst werden muss. Zudem sollte die Hypnose nur von einer qualifizierten Fachkraft durchgeführt werden. Es empfiehlt sich, mit dieser frühzeitig über das Kind zu sprechen und gemeinsam eine geeignete Vorgehensweise zu entwickeln.

Vorteile der zahnärztlichen Hypnose

▶ Stressabbau: Die hypnotische Entspannungstechnik kann Stress, Angst und Nervosität während einer zahnärztlichen Behandlung reduzieren oder sogar beseitigen. Dies ermöglicht den Patient:innen eine angenehmere Erfahrung und reduziert die Wahrscheinlichkeit von Komplikationen aufgrund von Stress.

▶ Schmerzmanagement: Durch die Nutzung der hypnotischen Tiefenentspannung kann die Empfindung von Schmerzen während der Behandlung reduziert werden. Dies ermöglicht eine effektivere Schmerzbekämpfung und trägt zu einer angenehmeren Erfahrung bei.

▶ Verbesserte Kooperation: Die hypnotische Trance kann dazu beitragen, dass Patient:innen kooperativer und entspannter sind. Dies erleichtert die Durchführung der Behandlung und minimiert mögliche Komplikationen.

▶ Reduzierte Verwendung von Betäubungsmitteln: Durch die zahnärztliche Hypnose lässt sich möglicherweise

die Betäubungsmittelmenge reduzieren. Dies ist besonders vorteilhaft für Patient:innen, die auf Betäubungsmittel empfindlich reagieren oder die Auswirkungen von Anästhetika nach der Behandlung vermeiden möchten.

▶ Kürzere Behandlungszeiten: Da Patient:innen in hypnotischer Trance oft tiefer entspannt sind, können Zahnärzte die Behandlung effizienter durchführen. Dadurch kann die Behandlungszeit verkürzt werden.

Und wer bezahlt es?

Die Kosten für zahnärztliche Hypnose können von verschiedenen Faktoren abhängen, wie etwa dem individuellen Verfahren, der Dauer der Sitzungen und den spezifischen Vereinbarungen mit der Praxis.

Unter bestimmten Voraussetzungen werden die Kosten für zahnärztliche Hypnose von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen, zum Beispiel, wenn keine andere angemessene Behandlungsmethode verfügbar oder erfolgversprechend ist und die Hypnose als medizinisch notwendig eingestuft wird. Es ist wichtig zu beachten, dass die Erstattung von Kosten von Krankenkasse zu Krankenkasse unterschiedlich sein kann. Private Krankenversicherungen können individuelle Vereinbarungen haben, die möglicherweise die Kosten für zahnärztliche Hypnose abdecken.

Es ist ratsam, vor Beginn einer Behandlung mit zahnärztlicher Hypnose immer Rücksprache mit der Krankenkasse oder dem zuständigen Versicherungsunternehmen zu halten, um Informationen über Erstattungen und Bedingungen zu erhalten.

Sylvia Gabel



Dr. Josefina Nagy,
Leiterin der Regionalstelle

Die DGZH-Regionalstelle Augsburg stellt sich vor

Schon mal den Spruch gehört »Augsburg ist die nördlichste Stadt Italiens«? Tatsächlich wurden viele der Gebäude und Brunnen der Stadt im Geiste der italienischen Renaissance gestaltet und geben ihr ein zuweilen mediterranes Flair. Hier lässt es sich verweilen! Das meinen auch die Teilnehmenden an unseren Seminaren und Workshops, die zu uns nach Augsburg kommen, um Kinderhypnose zu hören, zu sehen und zu machen. Denn seit nun schon knapp zehn Jahren dreht sich in unserer Regionalstelle alles um die Kinderhypnose sowie Verhaltensführung und Kommunikation mit Kindern.

Dies war nicht vorgesehen, als ich mich 2006 selbstständig machte und bald danach eine eigene Kinderzahnarztpraxis gründete. Schon seit 1999, als ich das erste Mal an einem Workshop von Robert Schoderböck teilgenommen hatte, war die Kinderhypnose meine große Leidenschaft und ich wandte sie bereits erfolgreich an. Ich entschied mich deshalb gegen die Installation von Lachgas in meiner Praxis und habe es nie bereut. Durch

die Kinderhypnose konnte ich mehr Patient:innen pro Tag schneller und effektiver behandeln. Dabei wurde mir schnell klar, dass Kinderzahnheilkunde ohne Verhaltensführung der Kinder nicht möglich ist. Also begann ich zuerst das eigene Team fortzubilden, später kamen Workshops für andere Praxisteams hinzu. So wurde die Leidenschaft für die Kinderhypnose zu einer Leidenschaft, die Kinderhypnose zu lehren. Glücklicherweise kam mir der Zufall zur Hilfe und ich konnte 2013 ein weiteres Stockwerk mit großem Seminarraum im Gebäude meiner Praxis anmieten. An eine DGZH-Regionalstelle dachte ich noch nicht.

Auf diese Idee brachte mich erst Jan Rienhoff von der damaligen DGZH-Regionalstelle Hannover, als ich ihm die Räume zeigte und von meinen Plänen für Kinderhypnose-Fortbildungen erzählte. Und so war der Grundstein gelegt für die einzige Regionalstelle der DGZH, die sich nur der Kinderhypnose widmet. In dieser wird sehr viel Wert darauf gelegt, auch Anfänger:innen die Kinderhypnose nahezubringen. So findet zweimal im Jahr ein Ganztageskurs »Kinderhypnose für Anfänger« statt, der meist zur Teilnahme an unserem ZK-Curriculum führt. Dieses wird an sechs Wochenenden mit renommierten Referent:innen wie Gudrun und Albrecht Schmierer, Sabine und Jan Rienhoff oder Barbara Beckers-Lingener durchgeführt. Ein Modul widmet sich allein dem Umgang mit Eltern. Dieses

sehr NLP-lastige Wochenende wird von Jens von Lindeiner geleitet.

Unsere Räume im Herzen von Augsburg sind mit Bus, Bahn und Auto gut zu erreichen. Es gibt genug Hotels im Umkreis und die Altstadt ist nah genug für einen Spaziergang dorthin in der Mittagspause. Auch kulinarisch sorgen wir für unsere Teilnehmer:innen. Hungrig ist noch niemand nach Hause gegangen, meist geben wir noch Brotzeitpakete mit. Nicht nur dafür sorgt die Fortbildungsmanagerin Angie Schmiedel. Ob für Anmeldung, Troubleshooting oder persönliche Sorgen, Frau Schmiedel hat für alle ein Ohr und kümmert sich um alle organisatorischen Dinge der Regionalstelle.

Ich wünsche mir, dass möglichst viele Zahnärzt:innen, Ärzt:innen und anderes Fachpersonal lernen, stressfrei mit Kindern zu arbeiten. Denn leider wird der Umgang mit Kindern in Praxen noch immer als nötiges Übel angesehen. Meine Referent:innen, mein Team und ich arbeiten unermüdlich daran, dies zu ändern. Kinder sind nun mal anders und müssen anders behandelt werden. Die Kinderhypnose hilft dabei, und das kann echt unheimlich Spaß machen! Robert Schoderböck sagte immer: »In der Kinderhypnose hat man die Lizenz zum Spinnen!« Deshalb: Kimmt's nach Augsburg!

Josefina Nagy

www.dgzh-augsburg.de

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

Hypnoseassistent 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,

Die selbstständigen Regionalstellen der DGZH

Augsburg

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

Mainz

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

Berlin/Brandenburg

Dr. Jeannine Radmann
Tel. 030 4945040
info@dgzh-berlin.de
www.dgzh-berlin.de

München

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

Bodensee

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

Niedersachsen/Hamburg

Ute Neumann-Dahm
Tel. 0391 6209962
info@dgzh-niedersachsen.de
www.dgzh-niedersachsen.de

Chemnitz

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

Nordrhein

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

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.



Alle aktuellen Aus- und Fortbildungstermine bundesweit finden Sie im Ausbildungsportal der DGZH unter [dgzh.org](https://www.dgzh.org)



*Dr. Dorothea Thomaßen
Vizepräsidentin der DGZH e. V.
thomassen@dgzh.de*

Bericht des Vorstands

In diesem Sommer endet das Mandat des aktuellen DGZH-Vorstandes und ich möchte die Gelegenheit nutzen, auf unsere aktuelle Amtszeit zurückzuschauen.

Die Satzung musste nach den Auflagen des Finanzamtes überarbeitet werden, da sonst die Gemeinnützigkeit des Vereins nicht mehr gegeben gewesen wäre. Dies betraf auch eine Neuordnung im Verhältnis zu den Regionalstellen: Wir möchten gut mit ihnen zusammenarbeiten, sie dürfen jedoch keine Organe des Vereins sein, da sie privatwirtschaftlich arbeiten. In diesem Zuge wurden auch die Regionalstellenverträge aktualisiert.

In der Stuttgarter Geschäftsstelle kam es zu einem Wechsel der Leitung und wir sind glücklich, in Gülümser Packschies eine sehr zuverlässige und engagierte Mitarbeiterin gefunden zu haben.

Sowohl unsere Datenbank als auch die Website wurden neugestaltet. Dies kostete alle Beteiligten viel Zeit und Nerven. Auch wenn wir uns an der einen oder anderen Stelle gewünscht hätten, die Weichen im Vorfeld anders gestellt zu haben, haben wir viel gelernt. Eine Website ist nie fertig, da sie ständig neuen Situationen angepasst werden muss. Jörg Exner, Redakteur und Layouter unserer Zeitschrift *Tranceform*, unterstützt uns nun auch kompetent bei der Wartung der Seite. Für mich ist es eine große Freude als *tranceform*-Chefredakteurin, Jörg an meiner Seite zu wissen, den ich wegen seiner Kreativität und Zuverlässigkeit sehr schätze.

Als Verein sind wir Kooperationen mit dem Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren (ZAEN), der Internationalen Gesellschaft für Ganzheitliche Zahnmedizin (GZM), der Internationalen Gesellschaft für Natur- und Kulturheilkunde (IGNK) sowie dem Verband Deutscher Dentalhygieniker (VDDH) und dem Verband medizinischer Fachberufe (vmf) eingegangen, weil wir glauben, dass die von der

DGZH entwickelten Formate auch für diese Gruppen gewinnbringend sind. Auf verschiedenen Kongressen dieser Vereine haben wir zahlreiche Vorträge und Workshops gehalten und aus diesen Reihen haben wir gerne gesehene Gäst:innen für unseren Kongress in Berlin gewinnen können. In den Zeitschriften dieser Vereine können wir Beiträge zur medizinischen und zahnärztlichen Hypnose publizieren und umgekehrt für unsere Zeitschrift *tranceform* Autor:innen gewinnen.

Die Kongressorganisation die Schrittmacher und das Ameron Hotel am Berliner Spreebogen dürften Teilnehmenden unseres alljährlichen Hypnose-Kongresses inzwischen zu vertrauten Instanzen geworden sein. Im letzten Jahr haben wir zusätzlich zum Livekongress einen nachträglichen Onlinekongress angeboten. Die Resonanz war so positiv, dass dies in diesem Jahr wiederholt wird.

Sehr danken möchte der Vorstand Jeannine Radmann, die eine Vorlesungsreihe »Zahnärztliche Hypnose« an der Charité Universitätsmedizin in Berlin ins Leben rufen konnte. Diese Reihe wird jährlich stattfinden und neben Jeannine Radmann werden Albrecht Schmierer, Sharon Riewe und Carla Benz referieren.

Die DGZH hat einen Forschungsauftrag an Carla Benz vergeben, der mittelfristig dazu beitragen soll, dass zahnärztliche Hypnose in den Leitlinien zur Zahnbehandlungsangst als wirksam anerkannt wird.

Wir hoffen, mit dieser Arbeit eine gute Grundlage für die Zukunft des Vereins geschaffen zu haben, und möchten uns bei allen bedanken, die unsere Arbeit kritisch und wohlwollend hinterfragt, begleitet und unterstützt haben.

Speziell für Zahnärzt:innen
 Ideal auch, um **eigene Schmerzen und Verspannungen** loszuwerden.

**09./10.10., 14./15.12.,
 11./12.01.25, 08./09.02.25,
 08./09.03.25***

* Weitere Termine auf Anfrage

An nur einem Wochenende ...

TurboAkupunktur™ – 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 TurboAkupunktur™-Punkte

Kursinhalte

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

Nutzen & Vorteile

- ✓ Bei (fast) 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 Behandlungsteam für
 - kürzere Behandlungszeiten,
 - zufriedene Patienten,
 - mehr Weiterempfehlungen
 - mehr Kompetenz = mehr Privatumsatz
- ✓ **Nach GOZ/GOÄ abrechenbar** mit ca. 20-100 € pro Sitzung (je nach Indikation)

Investition

nur 1297€ (Amortisierung in einem Monat möglich)

Anmeldung

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



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 Kötzing, Erste Deutsche Klinik für Traditionelle Chinesische Medizin, Universitätskrankenhaus der Beijing Universität für Chinesische Medizin • Begründer der TurboAkupunktur™ für sofortige Schmerzelimination • Gründer und Leiter der TurboAkupunktur™-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 ausgezeichnete Akupunktur-Experte für sofortige Schmerzelimination

*“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*

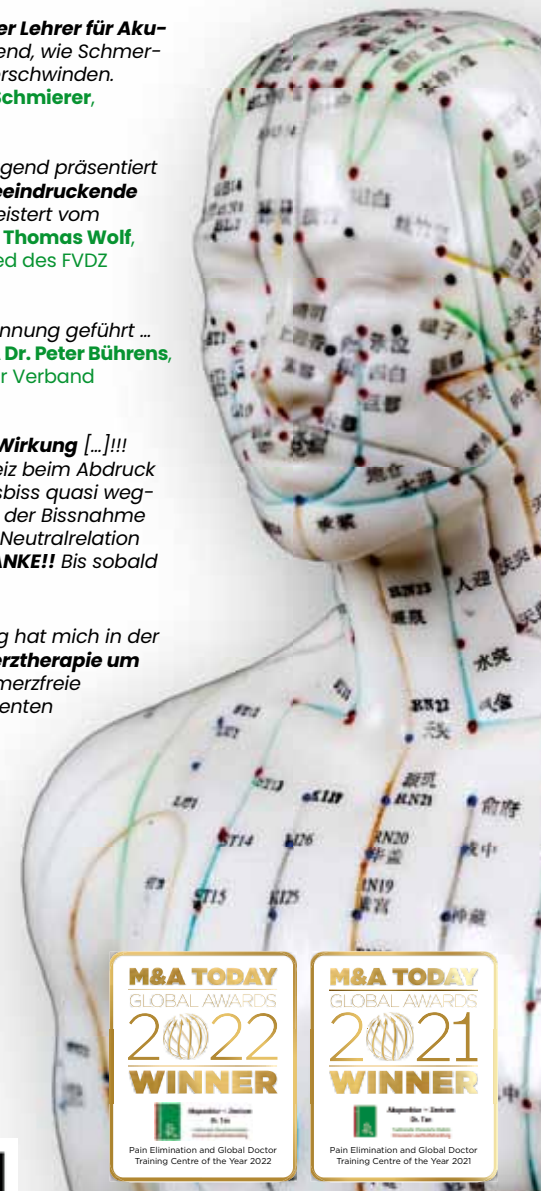
*“Eine sehr interessante Technik ... Überzeugend präsentiert ... **Verblüffend einfache Anwendung ... Beeindruckende Effekte** ... Die Teilnehmer waren sehr begeistert vom Wissensschatz des Referenten.“ ZA PD Dr. Thomas Wolf, Präsident der DGZH und Vorstandsmitglied des FVDZ (Freier Verband Dt. Zahnärzte)*

*“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 ausgeschalten können und den Unterkiefer bei der Bissnahme sowohl aus der Schwenkung als auch in Neutralrelation beidseitig einstellen können!!! **Wow!!! DANKE!!** Bis sobald wie möglich!!“ ZA 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!“ ZA Dr. Gwendolin Sprenger, Flottillenarzt, TurboAcupuncturist™*

*“... 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!**“ ZA Claudia Puls, TurboAcupuncturist™*



Auf dem Weg zu sich selbst

Fachbücher für jede:n bei Carl-Auer



inkl. 12 Audio-Trancen
ca. 252 Seiten, Kt, 2024
ca. 29,95 € · ISBN: 978-3-8497-0544-2

Uwe Ross vermittelt auf verständliche Weise aktuelle Erkenntnisse zu Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Tinnitus, Hyperakusis und Misophonie mit Hypnose. Das Programm macht einen signifikanten Unterschied zur vorhandenen Tinnitus-Literatur und widerlegt die Aussage „Bei Tinnitus kann man nichts machen“.



215 Seiten, Kt, 2023
29,95 € · ISBN: 978-3-8497-0472-8

Die Welt der Selbsthypnose in einer verständlichen Einführung mit praktischen Übungen. In Eigenregie als wirksame Selbsttherapie praktiziert, birgt sie immenses Potenzial für eine positive mentale Selbstbeeinflussung in Trance.



Graphic Novel
Aus dem Englischen von Weronika M. Jakubowska
40 Seiten, Kt, 2024
22,00 € · ISBN: 978-3-8497-0528-2

Teddy Goetz und Sophie Standing erklären einfühlsam und ideenreich komplexe Themen wie Transidentität und Geschlechtsidentität. Sie zeigen den Unterschied zwischen Geschlecht und Gender auf und betonen die Rolle von Biologie und Sozialisation bei der Identitätsbildung.



240 Seiten, Kt, 2024
27,95 € · ISBN: 978-3-8497-0526-8

Ein Schlüssel zur Veränderung ist die Übernahme der Verantwortung für den eigenen Stress und die eigene Fähigkeit zur Selbstregulation.

Die Fähigkeit zur Selbstregulation ist der Schlüssel zu Gesundheit, Erfolg und erfüllenden Beziehungen.
Monika Röder

Alle Bücher auch als eBook

 **Carl-Auer Verlag**

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

