

1/2026

tranceform

Magazin für zahnärztliche Hypnose und medizinische Kommunikation

9,50 €

SCHWERPUNKT

Spielerisch leicht



PRAXIS Was Humor bewirken kann
WISSENSCHAFT Mehr Muskelkraft mit Hypnose
PRISMA Die Welt zu Gast an der Havel
REZENSION Hypnowriting – schreiben hilft

XVII EUROPEAN SOCIETY OF HYPNOSIS CONGRESS

26TH - 30TH AUGUST
2026, UNIVERSITY OF
GLASGOW,
SCOTLAND

LET HYPNOSIS GUIDE YOU TO INNER PEACE



HELD BY THE BRITISH SOCIETY OF
MEDICAL AND DENTAL HYPNOSIS

Abstract Submission:

- Now Open
- Closing: 27 May 2026

Early Abstract Submission Encouraged:

- Abstract outcomes will be communicated within 12 weeks of submission
- Successful presenters will receive 15% off the applicable delegate fee at time of booking



REGISTER: [HTTPS://FITWISE.EVENTSAIR.COM/ESH2026](https://fitwise.eventsair.com/ESH2026)



Dorothea Thomaßen
Chefredakteurin
thomassen@tranceform-magazin.de

Spielerisch leicht

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn einem ihrer Enkelkinder ein Missgeschick passierte oder es einen Wutanfall bekam, weil die Dinge anders liefen als gewollt, lächelte meine Großmutter, ließ die Hände in den Schoß fallen und sagte: »Tja, man hat's nicht leicht, aber leicht hat's einen.« Es ist schon verrückt, wie einfach etwas schwer werden kann. Doch wie wird etwas spielerisch leicht?

Diesen Ball nimmt Manu Dieter Giesen schelmisch auf und führt mit seinem Essay »Ohne schwer kein leicht« an dieses paradoxe Thema heran. Widersprüchlich geht es auch bei Thomas Hill weiter, der Anfängergeist und Üben als wichtige und doch gegenläufige Prinzipien ausmacht, die dem Spielerischen die Türen öffnen.

Leichtigkeit hat etwas Magisches. Daher ist es konsequent, wenn Ulrich Freund uns mit »Hirtenbüblein« und »Totenhemdchen« zwei Märchen vorstellt, die vielschichtige Konflikte lösen helfen, wo rationale Zugänge versagen. Miriam Lindner weiß, dass humorvolle Menschen nicht oberflächlicher, sondern tiefer mit mehr Mut, Nähe und Freude leben. Humor lebt geradezu vom Unberechenbaren und Grotesken und entlastet doch, denn er verbindet und schenkt neue Perspektiven.

Ulrike Nieft belegt mit einer Studie der Universitäten Jena und Leipzig, dass sich Kraft statt mit mühsamem Training durch einen hypnotischen Anker steigern lässt. Doch Gelingen will oft erarbeitet sein. Glücklicherweise können wir voneinander lernen. Johanna Maria Kant beschreibt, wie sie Hall-Kronen in kariöse Kindergebisse einsetzen lernte und welche

hypnotherapeutischen Metaphern sie hierfür entwickelt hat. Gisela Goedicke-Padligur beherrscht es meisterlich, sich auf Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung einzustellen. Ihre Analyse des eigenen Vorgehens zeigt, wie dies freudvoll und spielerisch gelingen kann.

Ausruhen und Erholung kann man sich nicht erarbeiten, doch Hilfsmittel können sie unterstützen. Caspar Harbecke arbeitet mit Klangmöbeln, die auf dem Konzept der Musikresonanz aufbauen und zur Regeneration eingesetzt werden können.

Was also schafft Leichtigkeit? Paradoxien, Schelmisches, gegensätzliche Prinzipien, Märchen und Magie, Humor, Super-Mario-Kraftanker, lernen und Erfahrungen teilen, Resonanz. Und eine Großmutter, die mir immer noch zulächelt, wenn ich mal wieder etwas zu schwer nehme oder in den Sand setze.

Dorothea Th

Impressum

tranceform – Magazin für zahnärztliche
Hypnose und medizinische Kommunikation

www.tranceform-magazin.de

32. Jahrgang

ISSN 2751-8310

Herausgeberin: Deutsche Gesellschaft für
Zahnärztliche Hypnose e. V. (DGZH)

Kontakt: c/o DGZH, Postfach 13 09 04, 70067 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: Onlineprinters GmbH, Neustadt/Aisch

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 19,00 €

(Inland) bzw. 24,00 € (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: divgradcurl/Adobe Stock; S. 4: M. D. Giesen;

S. 5, (links): J. M. Kant; S. 5 (Mitte): G. Goedicke-

Padligur; S. 5 (rechts), 40, 41, 44/45, 52: S. Gabsch;

S. 17: helmutvogler/Adobe Stock; S. 25:

G. Altmann; S. 42: J. Radmann; S. 43: N. Hamscho;

S. 47: Happypictures/Adobe Stock; S. 51: Dmitry

Goncharov/Adobe Stock



Vorschau auf Heft 2/2026

Schwerpunkt: Grenzen

Redaktionsschluss: 15. Juni 2026

Erscheinungstermin: 1. September 2026



ESSAY Was ist Leichtigkeit? Ist sie vielleicht die Art,
wie wir mit den Erschwernissen umgehen? »Ganz schön
schweicht!«, findet Manu Dieter Giesen und macht sich so
seine Gedanken

Seite 6

Schwerpunkt

06 Ohne schwer kein leicht

Über Leichtigkeit als eine Art, mit
Erschwernissen umzugehen
Manu Dieter Giesen

10 Prinzipien der Leichtigkeit

Warum es manchen Menschen gelingt, etwas
Schwieriges scheinbar mühelos zu tun
Thomas Hill

14 Hirtenbüblein und Totenhemdchen

Märchen können in der Therapie helfen, Probleme
unterbewusst zu lösen
Ulrich Freund

18 Wie Humor therapeutisch wirken kann und was ein Whiskeymixer damit zu tun hat

Wer Leichtigkeit kultiviert, lebt nicht oberflächlicher,
sondern tiefer, mit mehr Nähe, Mut und Freude
Miriam Lindner

22 Die innere Kraft entfesseln

Hypnose kann in der medizinischen Rehabilitation die
Muskelkraft nachhaltig steigern
Ulrike Nieft

26 Kariesbehandlung spielend leicht

Hall-Kronen in der Kinderzahnheilkunde: So gelingt
das Herstellen der Compliance
Johanna Maria Kant



PRAXIS Compliance spielt auch bei der Stabilisierung kariöser Kindergebisse mit Hall-Kronen eine große Rolle. Die gesprochenen Worte sind dabei zentral Seite 26



FALLGESCHICHTE Die Behandlung eines erwachsenen Patienten mit Downsyndrom zeigt, wie sich ein Trancezustand ohne formale Induktion erzeugen lässt Seite 30



RÜCKBLICK Auf ihrem Hypnose-Kongress in Berlin feierte die DGZH mit einem großen Programm und internationalen Gäst:innen ein besonderes Jubiläum Seite 40

30 Hypnose bei Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung

Wie sich ein Trancezustand erzeugen lässt, wenn eine formale Induktion nicht möglich ist
Gisela Goedicke-Padligur

34 Wenn Musik auf Resonanz trifft

Wo Klang das Nervensystem berührt, beginnt Regeneration durch Schwingung
Caspar Harbeke

Prisma

40 Das war Berlin 2025

Berichte und Impressionen vom Hypnose-Kongress der DGZH: Workshops, DGZH-Spezial, Symposium für Hypnoseassistenten, Wissenschaftssymposium

46 Wegweisendes Treffen

Rückblick auf das 1. Consensus-Treffen zu Hypnose und therapeutischer Kommunikation
Riccardo Colombo

Rezensionen

48 Ursula Neubauer: Hypnowriting (Ingo Severin)

Ralph Gerstenberg: Wir Schlaflosen (Susann Fiedler)

Thomas C. Breuer: Gesünder kränkeln (Eugen Kaufmann)

Luca Kuhlmann: Tötungsdelikte im Gesundheitswesen (Dorothea Thomaßen)

Forum

09 Hypnotischer Streifzug: Spielräume und Leichtigkeit

Kolumne von Steffi Könnecke

17 Andererseits: Handlungsspielräume spielerisch erkunden

Kolumne von Robin Jadkowski und Cynthia Slama

25 Fokus Wissenschaft: Angst- und Schmerzreduktion bei Kindern und die Schlüsselrolle der Hypnose

Carla Benz

47 Schlafkugeln: Das blaue Schlafkugeln

Kolumne von Volker Alkemper

51 Fundgrube – Hypnose in der Literatur

Stefan Weidner: Yoga – oder Die sanfte Eroberung des Westens durch den Osten

DGZH intern

54 Bericht des Vorstands

Elisabeth Hilfer

Weitere Inhalte

03 Editorial

04 Impressum

52 Fortbildung aktuell

Ohne schwer kein leicht

ESSAY Was ist Leichtigkeit? Ist sie vielleicht die Art,
wie wir mit den Erschwernissen umgehen?
Ganz schön schweicht!

Manu Dieter Giesen

Wie leicht sich das wohl anfühlt, wenn ich diesen Artikel über Leichtigkeit endlich fertig habe? Dorothea hat mich gefragt, ob ich einen Artikel über Leichtigkeit schreiben würde. Irgendwie hat sie wohl gedacht, dass das zu mir passt. Spontan dachte ich: ja, dann sieht sie mich wohl so, dass ich da was mit Leichtigkeit hinkriege. Inzwischen denke ich: Nee, nicht was MIT Leichtigkeit, sondern was ÜBER Leichtigkeit. Aber das am besten MIT Leichtigkeit. Doch je leichter ich es mir machen wollte, desto schwerer wurde es.

Die erste Idee war: Ich mach es mir leicht, nehme das als Überschrift und liefere ein paar leere Seiten ab. Und behaupte, der Schrieb wäre nun so leicht gewesen, die Seiten konnten es nicht halten, das hat sich einfach verflüchtigt, federleicht ist es davongeschwebt. Eine innere Stimme kommentierte: »Nee, das ist zu leicht.« Sag ich doch!

Dann kam mir die zweite Leichtigkeitsidee: KI. Ich frag die KI, ob sie mir bitte einen peppigen leichten Artikel über Leichtigkeit schreibt. Mit so kleinen Anspielungen, die Hypnotherapeut:innen gut finden. Mein Freund Bruno nutzt so eine KI, die sich ihre Dienste im Abo bezahlen lässt. Wenn's was kostet, muss die ja schon was können ...

Ich nehme es mal vorweg: Ihre Hauptfähigkeit war, dass sie irre schnell war. Nach zwei Minuten bekam ich acht Blätter zum Ausdrucken angeboten. Aaaber – ihr ahnt es? – das war ein furztrockenes Referat, gegliedert, strukturiert, von vielen Seiten betrachtet, völlig uninspiriert, langweilig, unbrauchbar.

Zweiter Versuch. Mein Freund Bruno meinte, ich solle einfach weiterfragen, meine Unzufriedenheit in klare Worte fassen und ihr sagen, dass ich jetzt was Leichtes möchte, was mit Humor, einen Witz einbauen, und das »bitte« könne ich weglassen, finde die KI »woke«.

Ergebnis? Nee! Ein zweites Referat, dieses Mal mit Hinweisen, dass man Humor in der Therapie ruhig einsetzen darf, und ein paar Beispiele wie aus amerikanischen Ratgebern aus den 1960ern. So klappt das also nicht, diese KI kann über Humor oder Leichtigkeit reden, aber sie hat keinen Humor, sie hat keine Leichtigkeit. Sie kann nur so tun, als ob.

Aha, jetzt habe ich zwar den Artikel hier wieder am Backen, aber das freut mich doch auch, zu merken, dass ich was besser kann als eine KI. Und mir wird klar, wieso:

Die KI braucht Humor und Leichtigkeit gar nicht, weil sie es nie schwer hat und nie leidet, ihr nie was weh tut. Sie übersteht keinen Herzinfarkt, sie schwitzt nicht an unpassender Stelle, sie hat keinen Mundgeruch und sie ist noch nie in einen Haufen Hundekacke getreten. Humor braucht sie einfach nicht, weil sie keine Herausforderungen kennt, für die man den Humor brauchen könnte. Damit es wieder leichter wird. Sie lebt nicht, also wird sie auch nicht sterben. Sie geht nie ins Unbekannte so wie wir. Die KI ist ein Besserwisser, aber rumblödeln ist nicht ihr Ding. Dann ist die Leichtigkeit also mit der Schwere verbandelt?

Ich hab ja gelernt: »Ohne Fleiß kein Preis.« Oder von meiner Oma: »Erst die Arbeit, dann das Spiel. Nach der Reise kommt das Ziel.« Meine Erziehungsberechtigten hatten Angst, dass ich es mir zu leicht mache. Der Ernst des Lebens stand als Drohung über allem.

Das hatten meine Vorfahren von den Calvinisten, den Hugenotten, den Extremevangelen. Die von den Katholen rausgeschmissen wurden, weil das solche Spaßbremsen waren. Für die Preußen waren das Edelasylanten mit Pflichterfüllung, Leistung, Strenge. Wer es hier und jetzt richtig schwer hat, der hat es hinterher leichter, der kriegt einen Bonus für die Ewigkeit. Nach dem Tod. Also, erst sterben und vorher die Belohnung verdienen. Nach dem Motto: »Das Leben ist eine Krankheit, die durch Geschlechtsverkehr übertragen wird und mit Sicherheit tödlich endet.« Mit Sicherheit!

Wir haben ja schon ein seltsames Bild von Leichtigkeit und Schwere. Der Klassiker: Himmel und Hölle. Himmel ist oben, luftig leicht auf der Wolke sitzen und Halleluja singen. Schwere ist unten, tief im Erdinneren, Enge, Feuer und Qual. Das Leichte schwimmt oben, da können wir emporschauen. Und das Schwere sinkt tiefer und tiefer. Da blicken wir herab. Tiefer und tiefer. Dahin, wo meine Wurzeln sind, meine unbewussten Quellen? Kein Baum reckt sich in den Himmel ohne starke Wurzeln in der Erde. Also gehört die Schwere doch dazu, wenn das hier um Leichtigkeit geht?

Und wir wünschen uns doch so sehr ein leichtes, unbeschwertes Leben! Wer will nicht mit leichtem Gepäck den Weg zum Gipfel gehen? Aber wie kann das gehen? Natürlich ist es leichter, mit der Seilbahn auf den Berg zu fahren. Aber wer bergauf geht, bildet Muskeln und trainiert seine Kräfte und seine Wirksamkeit, wenn sich Hindernisse in

Die Leichtigkeit des Humors kann das Schwere erträglich machen

den Weg stellen. Wenn ich zurückblicke und staunen kann, was ich alles so in meinem Leben geschafft habe!

Mit leichtem Gepäck zum Gipfel. Durch Sparsamkeit? Schön sparsam sein mit den Lebensenergien, immer nur in kleinen Portiöchen, damit die lange halten. Hilfreich dabei: Flach atmen! Und nie über die Stränge schlagen, das Extremste sind die eigenen Extremitäten. Und zum Schluss möglichst lange auf der Intensivstation liegen?

Statt intensiv sterben vielleicht intensiv leben? Die Kerze auch mal an beiden Seiten anstecken? Und wenn sie dann runtergebrannt ist, wie kann ich sie dann halten? Oder lass ich sie los?

Geht's mir dann wie dem, der vor lauter Leichtigkeit immer schwebt und fliegt und da oben Sonne und Wind und Freiheit genießt? Ich meine, wenn ich nicht weiß, wie landen geht, heile am Boden ankommen, dann falle ich irgendwann einfach runter. Rums und null leicht. Eben die Anziehungskraft unseres Heimatplaneten, die Schwerkraft. In Luftschlössern lässt sich nicht wohnen. Damit nicht jeder Absturz der letzte ist, haben wir den Fallschirm erfunden. Wie auch immer.

Die Schwerkraft hält uns hier, ohne dass wir uns anklammern müssten. Sicherheit. Die Wissenschaftler im Weltall nach monatelanger Schwerelosigkeit, die sind dankbar, wenn sie wieder festen Boden unter den Füßen haben. Allesamt sind sie dankbar für unseren Heimatplaneten, der uns ein Zuhause gibt. Die Erde zeigt uns, wo wir hingehören. Mit ihrer Schwerkraft.

Dann ist Leichtigkeit vielleicht die Art, wie wir mit den Erschwernissen umgehen? Wie es für mich passt? Wie ich meine Kräfte einschätze und nutze? Und wie ich mit mir selber darin meinen Frieden finde? Ich muss nicht jede Herausforderung annehmen, damit ich mich stark fühlen kann. Was passt für mich? Womit kann ich wachsen? Bis zum Tod sind wir lebendig – lebe ich das? Lebendig bis zum Tod?

Welchen Umgang finde ich mit den Erschwernissen des Lebens? Ziemlich obenan auf der Erfolgsliste steht dabei der Humor. Nehmen wir einen Witz aus der Nazizeit – ein super schwerer Brocken in unserer deutschen Geschichte. Einer trifft einen Bekannten und grüßt zeitgemäß: »Heil Hitler!« Der andere: »Heil du ihn.« Auch eine Art des Widerstandes. Mit so viel Leichtigkeit, dass das Schwere erträglich wird.

Wie wär's mit einem erfüllten Leben, in dem ich auf meine Art lebendig bin, meinen Beitrag einbringe und meine Möglichkeiten nutze? Dann brauche ich morgens nicht neidisch zu sein auf meinen Teppich, weil der liegenbleiben kann. Die Mitte finden, Yang und Yin sind die Symbole für die Polaritäten der Existenz. Und dazwischen beweglich bleiben, lebendig eben. Mit Akzeptanz, Hingabe, Liebe. Statt kontrollieren und festhalten besser lernen, zu vertrauen und loszulassen.

Meine Erinnerung dafür ist, immer wieder ein Ja zu finden. Ein Ja zu mir selbst, mich annehmen ... und dann mal sehen, was ich mit diesem Typen noch so erleben darf, egal ob schweicht oder leer.



Foto: privat

Manu Dieter Giesen war 68er-Berufsrevoluzzer, Lkw- und Testfahrer, Kfz-Mechaniker, Entwicklungshelfer, Berufspädagoge, suizidaler Selbstretter mit Psychotherapie, Psychologe in psychiatrischen Kliniken und experimentierfreudiger Sannyasin bei Osho. Andere sagen über ihn, er sei ein erfahrener, manchmal weiser Mensch und Psychologe (seit 1992 in eigener Praxis), unkonventionell (singt im Sommer Weihnachtslieder), verlässlich, ordnungs- und regelliebend

(hinter einem her, ob man es richtig macht), menschenfreundlich und hilfsbereit, ein fahrradsüchtiger Gipfelstürmer, Schelm und Schlitzohr mit lockerer Kompetenz.

Kontakt: manu.giesen@t-online.de



Hypnotischer Streifzug

Steffi Könnecke

Spielräume und Leichtigkeit

Leevtallig, maak et di licht. Et hät noch immer jot jejange. Take it easy. Savoir vivre. La dolce vita. Vale. A la Vida!

Ich habe es wirklich versucht. Einmal im Leben das Thema treffen, es auf den Punkt bringen. Spielräume und Leichtigkeit, das wäre doch gelacht, wenn mir dazu nichts einfiele. Versonnen stupse ich die Hängematte im Puppenhaus an, sanft wie im Wind wiegt das Biegepüppchen hin und her. Ganz schläfrig werde ich beim Schauen, die Augenlider schwer zum Schließen. Halt! Falsche Richtung. Schwere hat hier nichts zu suchen. Hier geht's um Spielen und um Leichtes. Klug wäre nicht dumm. Intelligent, gebildet, lebenserfahren. Ich schaue in den Garten hinaus, in dem es gefühlt heute nicht licht war, und weiß nicht weiter. Klug wäre weise, aber leider fühle ich mich nicht angesprochen. Ich war dieses Jahr nicht nur einmal doof oder wurde für doof verkauft, da verfare ich stets nach dem Motto: Wer's sagt, ist's selber. So doof kann mir gar keiner kommen, dass ich mich für doof halte. Moment, das könnte man durchaus als lebenserfahren gelten lassen. Leicht mit der Schulter zucken, rutsch mir den Buckel runter, ich wackel besser mit dem Po als du – das kann ich wärmstens empfehlen. Habe ich zur Genüge anwenden dürfen, es gibt so herrlich viele Menschen, die dich unterschätzen oder nicht schätzen oder abschätzen. Und dann bin ich Frau und blond und ihr wisst schon, was ich meine, so das gesamte erstklassige Paket zusammengekommen; meine Lieblingsfarbe ist eindeutig Rosa in allen Schattierungen und Sonnenauf- und -untergängen. In so einem Leben kommen schon einige Fehleinschätzungen zusammen. Da gilt es, sich nicht zu verlieren und den Deppen nicht zu glauben. Her

mit dem Spiegel: Guten Morgen du Schönste und Klügste unter all den Maids, schwinde dich leichten Herzens in deinen Alltag und bespiele deine Lebensräume mit Bravour und Lust und Freude. Ab in den Kinosaal, Vorhang auf und Film ab. Schau sie dir an, geboren, die Hauptrolle in ihrem Leben zu spielen. Spieglein, Spieglein an der Wand, nun ja, ihr versteht schon. Selffulfilling Prophecy, sei die Königin in deinem Leben, dann wirst du dich auch wie eine fühlen und wie eine wahrgenommen. Sei der König deines Lebens und halte Hof. Jawollja. Hätte ich nicht diesen Pasta-schweren Wams, ich könnte abheben leichten Herzens. Gut fühlt sich das an, schreitend statt schlurfend, Haupt erhoben, nicht gesenkt, tief durchatmend und nicht hechelnd, Arme schlenkernd, Schritte weit und sicher. Der Weg sei das Ziel, die Augen auf und nach vorne geschaut. Hinten war, vorne ist und wird sein. Jeder Tag ist ein neuer Tag, um Leben zu leben in allen Lebenslagen und Facetten. Verdaulich und ungenießbar, grausam und wunderbar, unumgänglich oder ab durch die Mitte, unverzeihlich und Kategorie nie wiedergutzumachen, auch einmalig und um nichts auf der Welt einzutauschen. Wechselbäder und Spielräume des Lebens, eintauchen, erfahren, durchkommen, auftauchen, sich ändern, neu und wieder entdecken; Leben als lebbar erleben mit aller Unbeständigkeit des Plan- und Erwartbaren. A la vida amor!

Prinzipien der Leichtigkeit

ESSAY Warum gelingt es manchen Menschen, etwas Mühsames, ja Schwieriges scheinbar mühelos zu tun? Leichtigkeit hat immer etwas Magisches. Dennoch können wir sie anstoßen und ihr Türen öffnen

Thomas Hill

Zu mir als Hypnotherapeut kommen viele Menschen, die zu viel Gewicht mitbringen und gerne leichter werden möchten. Und sehr oft erzählen mir diese Menschen die gleiche Geschichte: Irgendwann haben sie das erste oder auch das zweite Mal angefangen abzunehmen – tatsächlich mit Erfolg, denn was sie auch begannen, es funktionierte. Doch irgendwann hatte sich etwas verändert. Vielleicht war es die Hochzeit der besten Freundin, der Urlaub oder der verknackste Fuß, der zum Aufhören verleitete. Und als sie wieder beginnen wollten, da funktionierte es plötzlich nicht mehr. Was ist dieses »es«? Warum konnten diese Menschen eine Zeit lang leicht leichter werden? Warum gelingt es manchen Menschen, etwas, das mühsam, ja schwierig ist, scheinbar mühelos zu tun?

Wir tendieren dazu, uns zu fragen, was wohl geschehen ist, dass die Leichtigkeit verschwand. Wir sollten uns eher fragen, wie es möglich war, etwas mit Leichtigkeit zu tun. Und was dieser Mensch braucht, um wieder in sie zurückzufinden. Und dann, so denke ich, sind wir einem Geheimnis auf der Spur.

Die Geschichten, in denen es leicht geht, beginnen häufig auf ähnliche Weise. Bleiben wir der Einfachheit halber beim Abnehmen. Da hat jemand von einer neuen Methode gehört, findet diese ansprechend und probiert sie aus. Und bleibt einfach dabei. Ich glaube, dass wir alle diese Sternstunden der Leichtigkeit schon erlebt haben. Wir haben uns ein Ziel gesetzt und gehen los, ohne viel zu fragen und ohne zu zweifeln. Wenn wir das tun, öffnen sich plötzlich Türen, die anderen verschlossen sind, erkennen wir Wege, wo für andere Menschen nur Dickicht zu sein scheint.

Der Zenmeister, Shunryu Suzuki erklärt in seinem Buch »Zen-Geist, Anfänger-Geist«, dass diejenigen, die gerade mit der Praxis des Zen beginnen, also am Anfang stehen, dem Zenmeister am nächsten seien. Denn Anfänger:innen haben noch keine feste und unverrückbare Sichtweise vom Wesen der Meditation. Sie werten noch nicht, haben noch keine Erwartungshaltungen. Dadurch ist der Geist offen und nimmt die Dinge so, wie sie sind. Dieses offene Gewahrsein ist die Übung des Zen und das Ziel der Praktizierenden.

Mit zunehmender Übung ändert sich das und die Schüler:innen haben bestimmte Vorstellungen und Erwartungshaltungen entwickelt. Vielleicht fällt es ihnen eines Morgens besonders schwer, den Geist zu fokussieren. Dann wünschen sie sich, es möge doch so einfach gehen wie letzte Woche, als sie ganz still wurden und den angenehmen Duft des Räucherstäbchens wahrnahmen, während die Sonne so schön durchs Fenster schien. Sie sind also gar nicht mehr im Hier und Jetzt, nicht mehr bei der Übung, sondern bei ihrer Erwartung, wie es sein sollte, und damit auch dabei, die Situation zu vergleichen und zu bewerten.

Beim Lesen des Buches ist mir, als würde Shunryu Suzuki das mit einem Lächeln und Augenzwinkern sagen. Lernen-de, die fortgeschritten sind, haben jetzt bestimmte Erwartungshaltungen darüber entwickelt, wie die Meditation zu sein hat. Sie haben eine Idee von dem, was sie erleben wollen und werden. Dadurch sind sie in Wahrheit eingeschränkt und nicht mehr offen.

Menschen, die ein neues Projekt beginnen und dabei ganz offen und neugierig sind und im Augenblick bleiben, erleben diese Leichtigkeit. Sie sagen nicht, wie es zu sein hat. Sie sind gespannt, was sie erleben werden, wie es sich anfühlen wird. Sie bewerten die Situation nicht, weil es noch keine Vergleichsmaßstäbe gibt. Solange sie in dieser offenen Haltung sind, funktioniert es.

Dann machen sie eine Pause. Und dann tappen sie in die Falle. Wenn sie wieder beginnen, sind sie keine Anfänger:innen mehr. Sie sind nicht mehr offen und neugierig, sondern haben eine Idee davon, wie es sich anfühlen muss, wie erfolgreich sie sein müssen. Jetzt haben sie eine vorgefertigte Meinung, sie haben ein Konzept im Kopf, an dem sie sich orientieren. Und sobald es sich etwas anders anfühlt, sobald etwas anderes geschieht, stimmt das Konzept nicht mehr. Es entsteht Spannung und Druck.

Doch zum Glück haben wir ein wunderbares Tool in der Hand, um in diese Leichtigkeit, in dieses Flow-Gefühl zurückzufinden: die Hypnose.

Nicht nur im Zen oder anderen Formen der Achtsamkeitsmeditation, sondern auch in der Hypnotherapie kennen wir diese Momente des offenen Gewahrseins. In seinem Buch »Hypnose, Achtsamkeit – zwei Schwestern auf dem

Was sich anfangs schwierig anfühlt, geschieht irgendwann ganz von selbst

Tandem« beschreibt Michael Harrer, dass Achtsamkeit und Hypnose viele gemeinsame Berührungspunkte haben. Sie sind ähnlich wie zwei Flüsse, die eine Weile nebeneinanderher fließen, sich dann dasselbe Flussbett teilen und getrennt um den Berg herumfließen, um sich später wieder zu treffen. Die Achtsamkeitsmeditation hat die Akzeptanz, das Annehmen von dem, was gerade ist, die Offenheit, als Kern ihrer Praxis. Wenn man lange meditiert, kommt man tatsächlich immer wieder in eine Art von Akzeptanz, die über das hinausgeht, was man mit dem Verstand fassen kann. Es geht nicht darum, auf einer rationalen Ebene die Dinge anzunehmen, sondern eher ein Gefühl von Okayness zu erfahren, wie es Thomas Metzinger nennt.

Diese Haltung macht es möglich, besser mit emotionalen Zuständen umzugehen, die sich sonst schwer beziehungsweise aversiv anfühlen. Und diese Haltung führt zu einer tiefgreifenden Erkenntnis. Bedürfnisse entstehen und vergehen. Wenn wir sie eine Weile annehmen, sie einfach da sein lassen, werden sie kleiner. Ein Bedürfnis, das erfüllt werden will, benutzt einen genialen Trick. Es gaukelt uns vor, dass es größer und größer werden wird, wenn wir es jetzt nicht befriedigen. Es erzählt uns, dass es schließlich so groß werden wird, dass es uns ausfüllt, ja dass wir ganz aus diesem Bedürfnis bestehen werden. Eine furchtbare Vorstellung. Da geben wir lieber nach. Oder wir lassen uns verführen und locken. Wir lassen uns vorgaukeln, wie wunderschön diese Befriedigung wäre, diese Belohnung.

Wenn wir die Dinge annehmen können, wie sie sind, dann erkennen wir das Bedürfnis als das, was es ist: ein Zustand, eine Gefühlsregung, die auftaucht und wieder verschwindet. Es lohnt sich also, wenn wir uns auf hypnotherapeutischem Wege dieser Erfahrung, dieser Betrachtungsweise annähern.

Zunächst können wir das Unbewusste mit ins Boot holen. Denn das Abgeben der Aufgaben an das Unbewusste ist hilfreich, um das Unwillkürliche geschehen zu lassen. Auch Metaphern sind sehr hilfreich. Wir können vom Fluss der Leichtigkeit erzählen, der alles mühelos mit sich trägt, Gedanken und Erwartungen treiben auf ihm vorbei wie Blätter, die er leicht und ohne zu fragen mit sich nimmt. Wir können von der Brücke erzählen, die über diesen Fluss führt und die erst zu sehen ist, wenn wir frei sind vom Müss-

sen und Wollen. Und wir können davon erzählen, dass dieses wunderbare Gefühl entsteht, dieses »genau so, wie es ist, ist es jetzt vollkommen in Ordnung«. So hilft die Hypnose, wieder hineinzufinden in die Leichtigkeit, die noch da und nur vom Ballast der Erwartungen überlagert ist.

Und doch gibt es noch ein weiteres Prinzip, das für mich zur Leichtigkeit gehört. Dazu fällt mir eine Geschichte ein. Es ist fast 30 Jahre her, als ich im bayerischen Bamberg mein erstes Seminar zur Hypnotherapie besuchte. Während dieser zwei Tage berichtete eine Teilnehmerin davon, dass sie sich ein Hotel genommen habe, obwohl es über die Autobahn nur eineinhalb Stunden bis zu ihr nach Hause sei. Aber sie traue sich einfach nicht mehr, über die Autobahn zu fahren. Daher musste sie die Landstraße nehmen, und das war zu weit, um abends nach Hause und morgens wieder herzukommen. Sie fragte unseren Ausbilder, ob man da nicht etwas mit Hypnose machen könne. Ich weiß noch, dass ich damals der festen Überzeugung war, das ginge nicht. Man müsse erst eine Mikroanalyse der Angstsituation machen.

Der Ausbilder versetzte sie in eine Trance und erzählte ihr davon, wie sie über die Autobahn fahren würde, wie sich die Situation veränderte, heller wurde, und wie Geräusche, Zeitablauf u. a. sich veränderten. Mir war damals nicht klar, was da gerade geschah. Wie er Submodalitäten umstrukturierte, Sicherheit an der Schulter ankerte, das Unbehagen am Handgelenk, wie er Collapsing Anchors so ganz nebenbei durchführte. Und wahrscheinlich hat er noch das ein oder andere gemacht, das mir nicht auffiel, weil ich es erstens noch nicht kannte und er es zweitens scheinbar so mühelos und nebenbei tat, dass ich und die anderen es kaum bemerkten.

Jedenfalls waren wir, als wir uns etwa vier Wochen später wieder trafen, alle ganz neugierig darauf, von ihr zu hören, wie sie nach Hause gekommen sei. Ich war beeindruckt, als sie stolz berichtete, dass sie seitdem wieder Autobahn fahre. Unser Ausbilder erzählte zwischendurch, wie er Hypnose gelernt und damals mit ein paar Kommilitonen angefangen hatte, zu üben und auszuprobieren – etwas, das ich heute selbst gern erzähle. Und da ist es auch ver-

steckt, das zweite Prinzip der Leichtigkeit: die Übung.

Wir alle kennen das: Anfangs fühlt es sich sogar kompliziert, ja wirklich schwierig an, aber wenn wir dabei bleiben, dann kommt der Moment, wo es ganz von selbst geschieht.

Ich bin ganz blind. Und damals gab es noch nicht die Möglichkeit, ein Buch einzuscannen, um es sich vom Smartphone vorlesen zu lassen. Die ersten Skripte, die wir damals bekamen, habe ich mir auf Kassette auflesen lassen und dann in Brailleschrift abgeschrieben. Und damit ich es leichter hatte, habe ich die Hypnose-Einleitungen auswendig gelernt. So war das damals einfach. Und zum Glück wusste ich nicht, dass es mal ein Smartphone und die Möglichkeit geben würde, sich alles vorlesen zu lassen. Der Teil in mir, der gerne mal bequem ist, hätte sicher versucht, mich zu überreden, die 20 Jahre eben noch abzuwarten. So habe ich mir also die Mühe gemacht. Mein Antrieb war das Üben selbst. Es hat mich interessiert, ich wollte es können, ich wollte besser werden.

Und hier verbinden sie sich, die beiden Prinzipien – so, wie sich Achtsamkeit und Hypnose miteinander verbinden. Wenn das Üben selbst der Weg, die Übung bereits das Ziel ist, wird sie als leicht erlebt, dann entsteht dieses Flow-Gefühl, ohne dass wir viel Kraft aufwenden müssen. Dann können wir es tun und es gelingt einfach. Üben um des Übens willen und tun um des Tuns willen. Es entsteht eine Selbstversunkenheit, wie wir sie aus der hypnotischen Ar-

beit kennen. Das Fokussiertsein und alles andere drumherum ist noch da, aber auf diese wundervolle Weise gleichgültig.

Leichtigkeit – für mich ist es jedes Mal wie Magie. Ob es nun darum geht, leicht leichter zu werden oder eine Angst zu überwinden. Ob es darum geht, einen besseren Umgang mit Schmerzen zu finden oder aus der bedrückenden Phase einer Depression herauszukommen. Wenn wir mit unseren Klient:innen die Leichtigkeit anstoßen, erleben wir diese Sternstunde, sind dabei, wenn sich Türen öffnen.



Foto: privat

Mag. Thomas Hill ist Diplompsychologe und Hypnotherapeut in eigener Praxis in Pasching bei Linz. Seit 2018 trainiert er Hebammen in Hypnose und bereitet Schwangere mit Hypnose auf die Geburt vor. Weitere Arbeitsgebiete sind Raucherentwöhnung, Gewichtsreduktion, Schmerzreduktion, das Lösen von Ängst und Blockaden sowie das Lindern von Hautproblemen und Allergien.

Kontakt: office@hill-hypnosens.at

Anzeige

DGZH-Trainertraining 2026

**Coaching im Coaching: Fit für das eigene Auftreten – analog und digital
Supervision und Feedback-Runden konstruktiv und effektiv gestalten**

**Am 15. und 16.05. 2026 in Berlin
Referentin: Anke Handrock**

**Für alle (angehenden) Trainer:innen der DGZH
und befreundeter Hypnosegesellschaften**

Kursgebühr: 420,00 Euro

**Info und Anmeldung:
dgzh.org/trainertraining/**



Hirtenbüblein und Totenhemdchen

PRAXIS Viele Therapiemethoden versuchen, Konflikte in ihrer Vielschichtigkeit bewusst zu machen und über eine stringente Analyse zu entwirren. Märchen hingegen helfen, Probleme unterbewusst zu lösen

Ulrich Freund

An den beiden grimmschen Märchen »Das Hirtenbüblein« und »Das Totenhemdchen« möchte ich wichtige Aspekte der Wirkungsweise von Märchen aufzeigen. Die Figuren, hier ein König, ein Hirtenbüblein, dort eine Mutter und ihr geliebtes Kind, sind einfach, und indem sie gradlinig handeln, bewältigen sie universelle Schwierigkeiten. Das Märchen vom Hirtenbüblein steht exemplarisch für diesen Lösungsansatz. Danach werde ich die Geschichte einer Frau erzählen, in deren Therapie ich »Das Totenhemdchen« einsetzte.

Das Hirtenbüblein

Brüder Grimm: Kinder- und Hausmärchen – Nr. 152

Es war einmal ein Hirtenbübchen, das war wegen seiner weisen Antworten, die es auf alle Fragen gab, weit und breit berühmt. Der König des Landes hörte auch davon, glaubte es nicht und ließ das Bübchen kommen. Da sprach er zu ihm: »Kannst du mir auf drei Fragen, die ich dir vorlegen will, Antwort geben, so will ich dich ansehen wie mein eigen Kind, und du sollst bei mir in meinem königlichen Schloss wohnen.« Sprach das Büblein: »Wie lauten die drei Fragen?« Der König sagte: »Die erste lautet: wie viel Tropfen Wasser sind in dem Weltmeer?« Das Hirtenbüblein antwortete: »Herr König, lasst alle Flüsse auf der Erde verstopfen, damit kein Tröpflein mehr daraus ins Meer läuft, das ich nicht erst gezählt habe, so will ich Euch sagen, wie viel Tropfen im Meere sind.« Sprach der König: »Die andere Frage lautet: wie viel Sterne stehen am Himmel?« Das Hirtenbübchen sagte: »Gebt mir einen großen Bogen weißes Papier«, und dann machte es mit der Feder so viel feine Punkte darauf, dass sie kaum zu sehen und fast gar nicht zu zählen waren und einem die Augen vergingen, wenn man darauf blickte. Darauf sprach es: »So viel Sterne stehen am Himmel, als hier Punkte auf dem Papier, zählt sie nur.« Aber niemand war dazu imstand. Sprach der König: »Die dritte Frage lautet: wie viel Sekunden hat die Ewigkeit?« Da sagte das Hirtenbüblein: »In Hinterpommern liegt der Demantberg, der hat eine Stunde in die Höhe, eine Stunde in die Breite und eine Stunde in die Tiefe; dahin kommt alle hundert Jahr ein Vöglein und wetzt sein Schnäbelein daran, und wenn der ganze Berg abgewetzt ist, dann ist die erste Sekunde von der Ewigkeit vorbei.«

Sprach der König: »Du hast die drei Fragen aufgelöst wie ein Weiser und sollst fortan bei mir in meinem königlichen Schloss wohnen, und ich will dich ansehen wie mein eigenes Kind.«

Passung und Paradoxie

Märchen, in denen der Protagonist drei Fragen beantworten muss, gibt es in allen Weltkulturen. In der Regel ist die richtige Antwort für den Befragten mit einem hohen Lohn verbunden. Das Märchen vom Hirtenbüblein hat es in sich. Die Fragen, die der König stellt, können absurder nicht gedacht werden. Trotzdem beschäftigen sie den König Tag und Nacht und er kommt nicht zur Ruhe und sicher auch nicht zum Schlaf. Er leidet. Er fantasiert nicht nur, er spintisiert.

Nun tritt ihm das Hirtenbüblein entgegen. Es nimmt den König sehr ernst, widerspricht ihm nicht, folgt zugleich aber auch nicht seinen absurden Vorstellungen. Das bedeutet, dass der König sich gegen das Hirtenbüblein und das, was es sagt, nicht wehren muss. Dem Anschein nach denkt es genau so, wie er selbst. Das bewirkt, dass der König sich verstanden fühlt.

Zugleich sind die Antworten des Hirtenbübleins noch absurder als die Fragen des Königs. Daher kann der König nicht in eine Disputation über seine Antworten eintreten, denn die Voraussetzungen, die das Büblein für eine Antwort stellt, sind für den König unerfüllbar. Schweigend akzeptiert er die Antworten des Hirtenbübleins, obwohl er genau weiß, dass das Hirtenbüblein im ursprünglichen Sinne gar keine Lösung vorlegt. Seine Antwort lautet: »Du hast die drei Fragen aufgelöst wie ein Weiser und sollst fortan bei mir in meinem königlichen Schloss wohnen und ich will dich ansehen, wie mein eigenes Kind.« Man sieht: Ein ericksonianischer Therapeut könnte es nicht besser machen.

Die Belohnung der Adoption erhält das Hirtenbüblein nicht für die Lösung der königlichen Fragen, sondern für die Auflösung der Absurdität des königlichen Denkens. Der König kann weder die Flüsse verschließen, noch kann er die Punkte zählen und am allerwenigsten kann er die erste Sekunde der Ewigkeit definieren. Das Hirtenbüblein hat ihn also in einen therapeutischen Double-Bind hineingeführt, der offensichtlich den Denkwang des Königs zu beenden vermag. Die Bereitschaft, sich dem spielerisch-kindlichen Denken zu öffnen, ist allerdings eine Voraussetzung, die der König – obwohl er sich wohl immer noch im Erwachsenen-Ich befindet – erfüllen muss. Das ist nicht leicht. Eltern tun mitunter gut daran, dem Denken der Kinder zu folgen. Würde der König ausschließlich im Erwachsenen-Ich verhaftet bleiben, hätte das Bübchen keine Chance. Gemeinsam gelingt es den beiden das Problem des Königs aufzulösen. Auflösen statt lösen bedeutet, dass der Klient gleichrangiger Partner der Therapeutin bleiben kann, dass er sich also nicht unterordnen muss. So wird die Veränderung akzeptabel.

Während also im Hirtenbüblein quasi ericksonsche Prinzipien aufscheinen, möchte ich nun die individuelle Geschichte einer Witwe erzählen, in deren Kurzzeittherapie »Das Totenhemdchen« eine zentrale Rolle spielte.

Das Totenhemdchen

Brüder Grimm: Kinder- und Hausmärchen – Nr. 109

Es hatte eine Mutter ein Büblein von sieben Jahren, das war so schön und lieblich, daß es niemand ansehen konnte, ohne mit ihm gut zu sein, und sie hatte es auch lieber als alles auf der Welt. Nun geschah es, daß es plötzlich krank ward, und der liebe Gott es zu sich nahm; darüber konnte sich die Mutter nicht trösten und weinte Tag und Nacht. Bald darauf aber, nachdem es begraben war, zeigte sich das Kind nachts an den Plätzen, wo es sonst im Leben gesessen und gespielt hatte; weinte die Mutter, so weinte es auch, und wenn der Morgen kam, war es verschwunden. Als aber die Mutter gar nicht aufhören wollte zu weinen, kam es in einer Nacht mit seinem weißen Totenhemdchen, in wel-

Je schneller die Therapie ist, umso wichtiger ist es, dass das Ergebnis auch bejaht und angenommen wird

chem es in den Sarg gelegt war, und mit dem Kränzchen auf dem Kopf, setzte sich zu ihren Füßen auf das Bett und sprach: »Ach Mutter, höre doch auf zu weinen, sonst kann ich in meinem Sarge nicht einschlafen, denn mein Totenhemdchen wird nicht trocken von deinen Tränen, die alle darauf fallen.« Da erschrak die Mutter, als sie das hörte, und weinte nicht mehr. Und in der andern Nacht kam das Kindchen wieder, hielt in der Hand ein Lichtchen und sagte: »Siehst du, nun ist mein Hemdchen bald trocken, und ich habe Ruhe in meinem Grab.« Da befahl die Mutter dem lieben Gott ihr Leid und ertrug es still und geduldig, und das Kind kam nicht wieder, sondern schlief in seinem unterirdischen Bettchen.

Magie transformiert Trauer

Eine Mutter betrauert ihr geliebtes Kind. Die Trauerzeit ist die Zeit, in der wir uns mit unabwendbaren Ereignissen abfinden müssen. Früher war es üblich, dass eine Witwe ein Jahr lang schwarze Kleidung trug. In katholischen Gegenden bestimmte das Jahrtagsamt, die Messe am ersten Todestag des Verstorbenen, das Ende der Trauerzeit. Erst dann durfte die Witwe wieder heiraten. Was aber tun, wenn die Trauer die Betroffenen überfordert, sie nicht enden will, sie sogar zur Identität des Trauernden wird? Das Märchen sagt uns, dass allein der betrauerte Mensch die Trauer zu lösen vermag, obwohl er doch eigentlich verstorben ist.

Für meine Therapien in einer Reha-Klinik verfüge ich lediglich über drei Stunden, die ich mit meinen Patient:innen arbeiten kann. Eine Witwe erzählt mir, dass sie den verstorbenen Ehemann »über alles« geliebt habe. Nun habe sie ein konkretes Problem: Ihr Mann habe als Rentner einen Verein gegründet, sei selbst der Vorsitzende gewesen und habe alle Dinge in der Hand gehabt. Nun finde sich kein Nachfolger! »Eigentlich«, so meinen die anderen, »sei sie die geeignete Nachfolgerin«. Aber sie könne sich mit ihm doch nicht gleichsetzen. Das wäre doch anmaßend. Andererseits dürfe der Verein keinesfalls zu Grunde gehen. In diesem Konflikt bittet sie mich um Hilfe.

Schon in der ersten Stunde erzähle ich das Märchen vom Totenhemdchen und beginne mir den Auftrag zu holen, dass ihr Mann ihr begegnen und sie mit ihm über den Konflikt sprechen darf. Das folgt der Logik des Totenhemdchens: Nur der Betrauerte kann die Trauernde befreien, denn so findet die Lösung im Erlebnisrahmen der Trauernden statt. So wie das Bübchen im Wachtraum erscheint, könnte ihr vielleicht auch ihr Mann in der Trance erscheinen. Mal schauen. Zögerlich stimmt sie zu. Sie würde also

mit ihrem Mann sprechen können wie das Kind mit der Mutter. Und auch ich bleibe zögerlich, denn ich weiß nicht, was sein wird, denn ich kann nicht wissen, was sein wird. Sie bleibt skeptisch und ich sage, dass ihre Skepsis berechtigt sei und wir vielleicht auch gemeinsam nach einem alternativen Weg suchen könnten. Das aber will sie nicht mehr. Sie hofft inzwischen auf ein befreiendes Gespräch mit ihrem Mann. Schließlich stimmt sie zu, der Auftrag ist da.

In der zweiten Stunde erzähle ich ihr erneut das Totenhemdchen-Märchen und hole mir wieder den Auftrag für die Trance-Arbeit. Hierfür wähle ich die Shake-Hands-Induktion. In Amerika ist das Händeschütteln unüblich, aber ich bin in Europa und hoffe auf das Übliche: das körperlich ausgedrückte Wohlwollen. Ich habe damit gute Erfahrungen gemacht, denn es geht schnell und löst nur selten Widerstand aus. Sie geht sofort in Trance und ich befrage für sie den Mann. In ihrem Gesicht sehe ich ein leises Lächeln der Freude. Nach Rücknahme der Trance berichtet sie, dass er gesagt habe: »Natürlich machst du das!«, und dass sie dem folgen werde.

Die dritte Stunde nutze ich zur Ratifikation, was ganz zentral ist. Je schneller die Therapie, umso wichtiger ist es, dass das Ergebnis auch bejaht und angenommen wird. Daher erkundige ich mich: »Wie war das für Sie?« Sie antwortet: »Überraschend und schön.« Und ich frage weiter: »Haben Sie denn jetzt im Augenblick Zweifel, dass das etwas Seltsames war?« Aber so, wie die Märchenwelt keine Trennung zwischen Natürlichem und Übernatürlichem kennt, ist ihre Begegnung mit ihrem Mann ursprünglich und echt. Magie ist selbstverständlich, was der Betrauerte ihr gesagt hat, zählt.

Als ich sie nach einem Jahr wieder treffe ich, berichtet sie: »Die Arbeit im Verein macht mir Spaß und mein Mann hilft mir sehr.« Das Symptom war also zugleich die Ressource, die ich für sie nutzen konnte, und wir beide haben uns gleichermaßen gefreut.



Foto: privat

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



Andererseits

Robin Jadkowski
Cynthia Slama

Ein Mädchen sitzt mitten auf dem Wohnzimmerteppich, um sie herum ein Gewirr aus Bauklötzen. Immer wieder stapelt sie, baut, lässt den Turm einstürzen – und lacht jedes Mal, wenn alles zusammenfällt. Ihr Vater beobachtet sie vom Sofa aus, will schon eingreifen, als sie mit glänzenden Augen sagt: »Das war ein guter Turm! Jetzt bau ich einen, der noch besser fällt.« Kein Ärger, kein Frust, nur Neugierde und Freude. Für sie ist das Scheitern kein Ende, sondern Teil des Spiels. Leichtigkeit im Umgang mit den eigenen Zielen ist etwas, das spielerisch entstehen kann.

In Bezug auf Therapie wirft dies einige Fragen auf. Es ist eine weitverbreitete Annahme, dass gravierende Probleme sich nur durch Ernsthaftigkeit in der Therapie beheben ließen. Als korreliere die Schwere des Problems mit der Schwere, es erfolgreich zu bearbeiten. Ernsthaftigkeit wird oft mit Tiefe verwechselt und Leich-

Handlungsräume spielerisch erkunden

tigkeit als oberflächlich abgetan. Es ist fast so, als hätte man Sorge, das Leid nicht angemessen ernst zu nehmen, wenn man im therapeutischen Prozess lacht. Dabei ist häufig das Gegenteil der Fall: Je verbissener wir Herausforderungen angehen, desto enger wird der Möglichkeitsraum. Eine Art Problemtrance entsteht, in welcher der Fokus die Fähigkeit einschränkt, die umherliegenden Lösungen zu erkunden. Veränderung entsteht also nicht dort, wo mehr vom Gleichen stattfindet. Lockerheit hingegen öffnet – sie schafft Resonanz und Beweglichkeit und eröffnet neue Perspektiven. Wandel entsteht dort, wo Druck sich löst und neugierig neue Wege erkundet werden – wie beispielsweise im Spiel.

Laut dem Psychologen Heckhausen entsteht beim Spielen ein »Aktivierungszirkel«, eine gesteigerte Konzentration im ständigen Wechsel zwischen Spannung und Auflösung, wobei Überraschungen und Unerwartetes, ein gewisses Verwickeltsein in die Handlung und eine lustvolle Ungewissheit des Ausgangs eine große Bedeutung haben. Überträgt man diese Aspekte nun auf die gemeinsame therapeutische Arbeit, erscheint es wohl besonders vielversprechend, genau diese Dynamik gezielt zu fördern. Gemeinsam wird dann abenteuerlich entdeckt statt Gewissheit gesucht. Fragen werden gestellt, die nicht auf richtige Antworten zielen, sondern Interesse stimulieren. Eine Erkenntnis bedeutet dann nicht nur Entspannung, sondern auch den Beginn eines neuen Spannungsbogens.

Auch die Hypnose bietet die Möglichkeit, neue Handlungsräume spielerisch leicht zu erkunden und zu verankern. Dabei kann die kindliche Entwicklung als Modell für die thera-

peutischen Veränderungsprozesse gesehen werden: Über Sprache und Suggestion wird ein imaginativer Raum eröffnet, in dem wie bei Fantasienspielen von Kindern über das »tun, als ob« das Erdachte erlebbar wird. Die therapeutische Beziehung und ihr fester Rahmen gestalten in der Trance den sicheren Raum, was gewissermaßen den festen Spielregeln und vertrauten Spielkamerad:innen entspricht. So wie Kinder sich imaginativ auf die Realität vorbereiten, werden Erfahrungen aus der Fantasie in die externe Welt mitgenommen – schöpferisch, unwillkürlich und einfach.

Was also, wenn die eigene Entwicklung spielerisch erprobt werden kann, in einem weiten, offenen Raum und auch scheiternd sicher? Dann wäre Veränderung vielleicht weniger ein Kraftakt und mehr ein gemeinsames Sich-begeistern-Lassen. Nicht, weil es immer mühelos wäre, sondern weil wir uns erlauben dürfen, Mühe als Teil dieses Experimentierens anzuerkennen. Vielleicht ist das Entscheidende nicht der Turm, sondern die Freude am nächsten Versuch.

Robin und Cynthia sind Psycholog:innen und begeisterte Hypnosystemiker:innen. Gemeinsam bestreiten Sie den Weg zur systemischen Approbation in Berlin.

Wie Humor therapeutisch wirken kann und was ein Whiskeymi- xer damit zu tun hat

PRAXIS Egal ob als Impro, Comedy oder innere Schildkröten:
Humor verbindet, entlastet und schenkt neue Perspektiven.
Wer Leichtigkeit kultiviert, lebt nicht oberflächlicher,
sondern tiefer, mit mehr Nähe, Mut und Freude

Miriam Lindner

Wenn ich morgens mit der U-Bahn zur Arbeit fahre, habe ich seit Neuestem in meiner Handtasche neben meinem Handy und meinem Geldbeutel ein kleines Fuzkissen. Es war ein Abschiedsgeschenk in meiner Clown-Grundausbildung. Seitdem liegt es in meiner Handtasche und wartet auf seinen ersten Einsatz. Selbst wenn ich es bisher noch nie verwendet habe, gibt es mir ein gutes Gefühl. Allein der Gedanke daran macht mir Freude und zaubert mir ein Lächeln ins Gesicht. In diesem Artikel möchte ich mit Ihnen schauen, wie Humor und spielerische Leichtigkeit ihren Platz im beruflichen Alltag finden können.

Wie Improtheater therapeutisch genutzt werden kann

Ich arbeite als Ärztin an der interdisziplinären Schmerambulanz des Universitätsklinikums in München. Meine Aufgabenbereiche sind vor allem Akupunkturbehandlungen und neuerdings das Anleiten von Improtheater. Denn seit letztem Jahr behandeln wir junge Menschen ab elf Jahren ambulant oder teilstationär im Rahmen mehrwöchiger Intensivprogramme. Hierzu gehört auch das Improtheater, das von den Jugendlichen sehr positiv aufgenommen wird.

Wer sich mit Improtheater schon beschäftigt hat, kennt wahrscheinlich das Spiel »Whiskeymixer«. Es funktioniert so: Man stellt sich im Kreis auf und in eine Richtung wird der Begriff »Whiskeymixer« weitergegeben. Wenn die Richtung gewechselt werden soll, sagt eine:r »Messwechsel« und dann wird in gegenläufiger Richtung der Begriff »Wachsmaske« weitergegeben. Währenddessen schaut man sich in die Augen und versucht möglichst schnell zu sprechen und keinesfalls zu lachen. Das ist selten möglich, und je länger das Spiel geht, desto mehr wird gekichert, geübelt und gegackert. Es ist unglaublich schön zu sehen, wie junge Menschen, die sonst einen sehr depressiven und von Schmerzzuständen geplagten Eindruck machen, die Kontrolle abgeben und garantiert kindlich lachen. Den jungen Menschen bereitet das Spiel so viel Spaß, dass sie nach ein paar Tagen anfangen, es auch in den Pausen zu spielen. Und am Ende des teilstationären Programms steht oft der einstimmige Wunsch, weiter Improtheater zu machen.

Was ist das Besondere am Improtheater? Was kann es bei chronischen Schmerzzuständen beziehungsweise Depressivität und Ängstlichkeit im Gehirn bewirken? In mehreren neurowissenschaftlichen Studien konnte gezeigt werden, dass beim Improvisieren andere Gehirnareale aktiv sind als beim Spielen auswendig gelernter Stücke, insbesondere ist die Aktivität im dorsolateralen präfrontalen Kortex (DLPFC) deutlich reduziert – in jener Region, die auch für Selbstkontrolle, Selbstkritik und bewusste Planung verantwortlich ist. Gleichzeitig zeigt sich eine verstärkte Aktivität im medialen präfrontalen Kortex (mPFC), der mit spontanen

inneren Prozessen wie Selbstwahrnehmung, innerem Monolog und kreativem Denken in Verbindung gebracht wird (Donnay et al., 2014; Limb & Braun, 2008).

Eine der bekanntesten Studien hierzu stammt von Charles J. Limb und Alan R. Brown (2008). Sie untersuchten im funktionellen MRT einen professionellen Jazzpianisten. Dieser spielte zunächst ein auswendig gelerntes Musikstück. Anschließend improvisierte er spontan über bekannte Skalen (Limb & Braun, 2008). Die Ergebnisse zeigten eine deutliche Verschiebung der Aktivitätsmuster weg von Kontroll- und Bewertungsarealen hin zu Regionen, die mit freiem Ausdruck, Kreativität und sensomotorischem Feedback verknüpft sind. Diese Befunde legen nahe, dass Improvisation eine Form von ungehemmter, freier Kreativität darstellt, bei der selbstbezogene Überwachungsfunktionen zurücktreten und die Aufmerksamkeit stärker auf innere Prozesse und spontane Ideen gelenkt wird.

Wie Improvisation das Miteinander stärkt

Für mich ist Improtheater mehr als ein Therapieangebot – es ist ein Hobby, eine Haltung und manchmal sogar ein Lebenselixier. Experimentierend übe ich, mit Überraschungen umzugehen. Ich lerne, nicht immer die perfekte Antwort parat haben zu müssen, sondern auf das zu reagieren, was gerade passiert. Eine der wichtigsten Regeln lautet: »Scheitern, aber mit Freude.«

Den eigentlichen Kern bildet jedoch das Prinzip »Yes, and ...«, auf Deutsch: »Ja genau, und dann ...«. Das bedeutet, ich bejahe, was mein Gegenüber anbietet, und ergänze es mit etwas Eigenem. Auf diese Weise entsteht Schritt für Schritt etwas Gemeinsames. Das stärkt nicht nur die Kreativität, sondern auch die Beziehungsfähigkeit und das Miteinander, denn hier geht es darum, nicht die Ideen anderer zu blockieren, sondern eine Geschichte gemeinsam zu erzählen. »Ja, aber ...« gilt daher auf der Bühne als No-Go. Und diese Haltung übe ich auch jenseits der Bühne. Ich erlebe mich im Alltag schlagfertiger und merke, dass ich in Teams leichter mitgestalten kann. Statt abzuwägen, warum etwas nicht funktionieren könnte, suche ich nach Wegen, wie wir gemeinsam weiterkommen.

Warum Stand-up-Comedy meine Perspektive ändert

Neben dem Improtheater habe ich Stand-up-Comedy für mich entdeckt. Ich bin keine bekannte Comedian – es waren nur ein Workshop und ein paar Auftritte auf kleineren Bühnen. Aber seither nutze ich die Techniken vor allem im Alltag. Wenn mich etwas ärgert, frage ich mich oft: »Was könnte daran lustig sein?« Schon dieser Gedanke verändert meinen Blick. Der Ärger löst sich ein Stück weit auf, und manchmal muss ich sogar über die Situation schmunzeln, die mich zuvor so genervt hat.

Das klingt unterhaltsam und ist es auch. Was eben noch Stress war, wird Material für eine kleine Geschichte. In den

Humor verbindet Menschen und schafft Nähe, zugleich ist er eine Ressource im Umgang mit Stress und Konflikten

allermeisten Fällen landet das, was mir durch den Kopf geht, nie auf einer öffentlichen Bühne, aber es hilft mir, schwierige Situationen leichter zu nehmen. Es muss nicht immer ein großes Lachen sein, manchmal genügt ein inneres Schmunzeln, das nur ich selbst bemerke. Genau das ist die eigentliche Pointe: Dinge verlieren ihre Schwere, wenn ich sie in eine Geschichte verwandeln kann. Das verändert meine Position, denn Humor wirkt wie ein Reframing-Werkzeug, indem psychologisch Distanz entsteht. So wird Heiterkeit für mich zum inneren Kompass. Er verwandelt Ärger in Leichtigkeit, und genau dies öffnet die Tür für die spielerischen Bilder, die mir in der Selbsthypnose begegnen.

Wie spielerische Bilder in der Selbsthypnose entstehen

Humor begleitet mich auch in meiner Selbsthypnose. Mein Krafttier ist eine Schildkröte. Das klingt zunächst unspektakulär und ist es meistens auch. Doch je nach Stimmung verändert sie ihr Erscheinungsbild. Manchmal tritt sie als Superschildkröte mit Cape und Maske auf, voller Energie und Tatendrang. An anderen Tagen liegt sie erschöpft auf dem Rücken, die Beine von sich gestreckt. Dann sehe ich mich selbst, wie ich ihr eine Infusion lege, Luft zufächle oder den Bauch streichle, bis sie sich wieder aufrichtet und Kraft findet.

Diese Bilder bringen mich jedes Mal zum Schmunzeln, während sie gleichzeitig meine eigene Verfassung spiegeln. Die Superschildkröte zeigt mir, dass ich gerade voller Ressourcen bin, während die träge Schildkröte mich daran erinnert, fürsorglich mit meinen Grenzen umzugehen. Witz und Freude färben diese inneren Szenen und machen sie leichter, bunter und lebendiger. So entsteht eine Form der Selbsthypnose, die nicht nur diagnostisch wertvoll ist, sondern auch regulierend wirkt. Ich nehme mich selbst ernst, ohne mich zu beschweren.

Warum Humor wirkt

Das Wort Humor stammt vom lateinischen Wort humor (Feuchtigkeit) ab und geht auf die antike Lehre von den vier Körpersäften zurück. Nach dieser Vorstellung bestimmen Blut (sanguinisch, optimistisch), Schleim (phlegmatisch, ruhig), gelbe Galle (cholisch, reizbar) und schwarze Galle (melancholisch, traurig) das Temperament eines Menschen. Gesundheit bedeutete ein ausgewogenes Verhältnis dieser vier Säfte. Wer dieses Gleichgewicht besitzt, gilt als ausgeglichen, lebensfroh und »von gutem Humor«. Erst seit dem 17. Jahrhundert wandelte sich die Bedeutung hin zu dem Verständnis von Humor, das wir heute haben: die Fähigkeit, über Dinge zu lachen und eine heitere, komische Perspektive einzunehmen.

Der aktuelle Duden beschreibt Humor als »die Begaubung eines Menschen, den Unzulänglichkeiten der Welt und der Menschen, den alltäglichen Schwierigkeiten und

Missgeschicken mit heiterer Gelassenheit zu begegnen«. Damit wird Humor nicht nur als Werkzeug verstanden, sondern als Denkstil, der unsere Wahrnehmung prägt und beeinflusst, wie wir auf Situationen und Menschen reagieren. Humorvolle Menschen können selbst in schwierigen oder tragischen Momenten eine positive Perspektive finden und so neue mentale Spielräume öffnen.

Über Jahrhunderte hinweg haben Philosoph:innen und Psycholog:innen versucht, das Wesen des Humors genauer zu erklären. So ging Aristoteles in seiner Überlegenheitstheorie davon aus, dass wir lachen, wenn wir uns in einer Situation überlegen fühlen, etwa wenn jemand tollpatschig scheitert. Kant sah in der Inkongruenz die Quelle des Witzes. Er entstehe, wenn Erwartung und Realität plötzlich auseinanderfallen, etwa bei Wortwitzen oder absurden Pointen. Und in seiner Entladungstheorie definierte Freud, Lachen diene der Auflösung innerer Spannungen, indem es verdrängte Wünsche und Konflikte in entlastender Form an die Oberfläche bringe. Neuere Ansätze fassen diese Sichtweisen zusammen und sehen Lachen als Rückfall in spontanere, einfachere Verhaltensmuster. Sie seien ein natürliches Signal, Kontrolle loszulassen und Leichtigkeit zuzulassen. Humor verbindet Menschen und schafft Nähe. Zugleich ist er eine Ressource im Umgang mit Stress und Konflikten. Er wirkt wie ein mentaler Stoßdämpfer, der Erschöpfung reduziert und Resilienz fördert. Studien belegen, dass Menschen, die ihn bewusst einsetzen, weniger unter Stresssymptomen leiden und im Alltag flexibler reagieren (Fritz et al., 2017), (Zander-Schellenberg et al., 2020), (Tagalidou et al., 2018).

Auch die physiologische Wirkung ist gut erforscht. Lachen setzt Bindungs- und Vertrauenshormone wie Oxytocin frei, steigert die Ausschüttung von Endorphinen sowie endogenen Opioiden und reduziert das Schmerzempfinden. Es aktiviert den Stoffwechsel, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und wirkt nachweislich stressreduzierend, indem es Stresshormone wie Cortisol abbaut. Schon Wilhelm Fry, ein Vater der Humorforschung, konnte zeigen, dass beim Schauen lustiger Filme die Aktivität natürlicher Killerzellen im Blut steigt (Berk et al., 1989). Lee Berk bestätigte in den 1980er- und 1990er-Jahren, dass Humorvideos Cortisol senken und die Zahl der Immunzellen erhöhen (Berk et al., 2001).

Neurowissenschaftliche Studien unterstreichen diese Effekte. So fanden Somech et al. (2022) heraus, dass beim

echten Lachen andere Gehirnareale aktiv sind als beim künstlich erzwungenen. Spontanes, echtes Lachen aktiviert insbesondere emotionale Zentren wie Amygdala, Hypothalamus und den hinteren Hirnstamm, während künstliches Lachen stärker vom präfrontalen Kortex und motorischen Steuerungsbahnen geprägt ist. In diesem Unterschied liegt seine gesundheitsfördernde Kraft: Echtes Lachen geht mit emotionaler Authentizität, Kontrollverlust und Befreiung einher.

Kleine Übungen für den Alltag zum Ausprobieren

1. Die eigene Humorspur entdecken

Halten Sie fest, was Sie wirklich zum Lachen bringt, etwa absurde Wortspiele, kleine Missgeschicke oder Lieblingsszenen aus einer Comedy. Ein Humortagebuch macht den eigenen Humor greifbarer und jederzeit abrufbar.

2. Den Alltag mit anderen Augen sehen

Üben Sie, alltägliche Situationen spielerisch umzudeuten. Nervige Wartezeit? Stellen Sie sich vor, es ist ein geheimes Geduldstraining. So entstehen kleine Schmunzelmomente, die sofort entlasten.

3. Über sich selbst lachen

Nehmen Sie eigene Missgeschicke leichter und teilen Sie sie vielleicht sogar mit anderen. Wer über sich selbst lachen kann, gewinnt Abstand und oft auch Sympathien.

4. Humor in Gemeinschaft erleben

Lachen steckt an. Verbringen Sie Zeit mit Menschen, die eine heitere Sicht aufs Leben haben, oder schauen Sie Comedy-Formate gemeinsam. Geteiltes Lachen stärkt Verbundenheit.

5. Erste-Hilfe-Humor suchen

Sorgen Sie für kleine, sofortige Humorimpulse: Lieblingscomic lesen, lustiges Video auf YouTube oder Social Media anschauen, ein witziger Spruch zwischendurch. Wer sich bewusst solche kleinen Glücksmomente schafft, kann schlechte Stimmung schnell auflockern.

Literatur

- Berk, L. S., Felten, D. L., Tan, S. A., Bittman, B. B., & Westengard, J. (2001). Modulation of neuroimmune parameters during the eustress of humor-associated mirthful laughter. *Altern Ther Health Med*, 7(2), 62-72, 74-66.
- Berk, L. S., Tan, S. A., Fry, W. F., Napier, B. J., Lee, J. W., Hubbard, R. W., Lewis, J. E., & Eby, W. C. (1989). Neuroendocrine and stress hormone changes during mirthful laughter. *Am J Med Sci*, 298(6), 390-396. <https://doi.org/10.1097/00000441-198912000-00006>
- Donnay, G. F., Rankin, S. K., Lopez-Gonzalez, M., Jiradejvong, P., & Limb, C. J. (2014). Neural substrates of interactive musical improvisation: an fMRI study of 'trading fours' in jazz. *PLoS One*, 9(2), e88665. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0088665>
- Fritz, H. L., Russek, L. N., & Dillon, M. M. (2017). Humor Use Moderates the Relation of Stressful Life Events With Psychological Distress. *Pers Soc Psychol Bull*, 43(6), 845-859. <https://doi.org/10.1177/0146167217699583>
- Limb, C. J., & Braun, A. R. (2008). Neural substrates of spontaneous musical performance: an fMRI study of jazz improvisation. *PLoS One*, 3(2), e1679. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0001679>
- Somech, N., Mizrahi, T., Caspi, Y., & Axelrod, V. (2022). Functional near-infrared spectroscopy imaging of the prefrontal cortex during a naturalistic comedy movie. *Front Neurosci*, 16, 913540. <https://doi.org/10.3389/fnins.2022.913540>
- Tagalidou, N., Loderer, V., Distlberger, E., & Laireiter, A. R. (2018). Feasibility of a Humor Training to Promote Humor and Decrease Stress in a Subclinical Sample: A Single-Arm Pilot Study. *Front Psychol*, 9, 577. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00577>
- Zander-Schellenberg, T., Collins, I. M., Miché, M., Guttmann, C., Lieb, R., & Wahl, K. (2020). Does laughing have a stress-buffering effect in daily life? An intensive longitudinal study. *PLoS One*, 15(7), e0235851. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235851>



Foto: privat

Dr. med. Miriam Lindner ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und M. Sc. in Traditional Chinese Medicine. Sie arbeitet in der interdisziplinären Schmerzambulanz am LMU Klinikum in München und in eigener Privatpraxis mit den Schwerpunkten Akupunktur, TCM und Hypnose. Ihre Faszination gilt dem Zusammenspiel von Körper und Psyche und dem, was sich jenseits des Offensichtlichen verbirgt. Sie verbindet

analytische Neugier mit der Freude an spontaner Kreativität – ob auf der Bühne, in Bewegung oder im Austausch mit anderen.

Kontakt: kontakt@miriamlindner.de

Die innere Kraft entfesseln

WISSENSCHAFT Der Weg zurück zur Stärke in der medizinischen Rehabilitation führt nicht nur über mühsames körperliches Training. Auch Hypnose kann die Muskelkraft nachhaltig steigern

Ulrike Niefert

Stellen Sie sich vor, Sie könnten in einer herausfordernden Leistungssituation einfach einen unsichtbaren »Super-Mario-Stern« aktivieren – und plötzlich fühlen Sie sich stärker, selbstbewusster und leistungsfähiger. Was wie Videospiel-Fantasy klingt, ist tatsächlich Realität geworden: Forschende der Universitäten Jena und Leipzig haben genau diesen Mechanismus in einer Studie wissenschaftlich untersucht und erstaunliche Ergebnisse erzielt. Mit einem simplen hypnotischen Kraftanker – symbolisiert durch einen Stern – konnten Studienteilnehmende ihre Kraft steigern. Besonders in der Rehabilitation könnte dies ein vielversprechender Ansatz sein, denn die Genesung nach Krankheiten oder Operationen ist oft ein mühsamer Weg. Patient:innen kämpfen nicht nur mit körperlicher Schwäche, sondern misstrauen auch ihren Fähigkeiten. Wie die Studie zeigt, kann Hypnose diese Beschwerden erleichtern und helfen, neue Kraft zu mobilisieren.

Das Studiendesign

Für eine randomisierte kontrollierte Studie wurden 48 Teilnehmende in zwei Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe erhielt eine 40-minütige Hypnosesitzung mit Kraftsuggestionen, während die Kontrollgruppe stattdessen Arnold Schwarzeneggers Autobiografie las.

Ganz gezielt sollte die Handgriffkraft über einen sogenannten Kraftanker gesteigert werden. Dabei handelt es sich um eine posthypnotische Suggestion, die das Gefühl von Stärke mit einem spezifischen Auslöser verknüpft. Der Anker ermöglicht es den Teilnehmenden, diesen nach der Hypnose jederzeit selbstständig zu aktivieren, um das Kraftgefühl wieder abzurufen.

Es wurde sowohl die objektive Handgriffstärke (mit einem Handdynamometer) gemessen als auch das subjektive Kraftgefühl (über eine visuelle Analogskala von 0 bis 100). Die Messungen erfolgten zu vier Zeitpunkten: 1. die Baseline vor der Intervention, 2. direkt nach der Hypnose bzw. dem Lesen, 3. die Baseline eine Woche später und 4. nach Aktivierung des Kraftankers eine Woche später.

Ergebnisse

SUBJEKTIVE KRAFTWAHRNEHMUNG

Die Teilnehmenden der Hypnosegruppe empfanden direkt nach der Hypnosesitzung eine signifikante Steigerung in ihrem subjektiven Kraftgefühl im Vergleich zu ihrer eigenen Baseline (Steigerung um 16,1 Punkte auf der Skala). Diese Steigerung zeigte sich auch eine Woche später nach Aktivierung des posthypnotischen Ankers (7,5 Punkte über dem Ausgangswert). Die Teilnehmenden bewerteten die Wirksamkeit ihres Kraftankers durchschnittlich mit 4 von 5 Punkten. Zwischen den Gruppen zeigte sich das subjektive Kraftempfinden zum Zeitpunkt direkt nach der Intervention signifikant unterschiedlich, jedoch nicht eine Woche später nach Aktivierung des Ankers.

OBJEKTIVE MUSKELKRAFT

Während sich die subjektive Einschätzung der Hypnose- und der Schwarzenegger-Gruppe deutlich unterschieden,

zeigte die objektiv gemessene Handgriffstärke am Tag der Intervention keine signifikante Steigerung zur Baseline der Proband:innen. Jedoch stieg diese eine Woche nach der Sitzung und nach Aktivierung des Ankers signifikant um durchschnittlich 2,9 Kilogramm an. Dass der Effekt noch nicht direkt nach der Sitzung messbar war, könnte an der entspannenden Nachwirkung der Hypnose gelegen haben. Am Tag der Intervention zeigte die objektiv gemessene Muskelkraft zwischen den Gruppen zu keinem Zeitpunkt einen signifikanten Unterschied.

LANGZEITEFFEKTE

Die Studie untersuchte die Langzeiteffekte nach einer Woche. Die posthypnotische Suggestion des Kraftankers blieb in dieser Zeit wirksam. Teilnehmende berichteten, den Kraftanker erfolgreich in Alltagssituationen wie beim Klettern angewandt zu haben. Eine Teilnehmerin erzählte, sie fühle sich beim Klettern »wie Hulk«, wenn sie den Anker nutze. Wie weit darüber hinaus Langzeiteffekte bestehen bleiben, gilt es weiter zu erforschen. Die Vermutung liegt nahe, dass hypnotische Suggestionen primär das subjektive Kraftgefühl beeinflussen und sekundär zu objektiv messbaren Veränderungen auf der physiologischen Ebene führen.

Neurobiologische Grundlagen der hypnotischen Kraftsteigerung

Möglicherweise werden durch die veränderte Wahrnehmung mehr Muskelfasern rekrutiert oder es wird die neuronale Ansteuerung der Muskeln optimiert. Die beobachteten Effekte lassen sich möglicherweise durch mehrere neurobiologische Mechanismen erklären.

Grundlegend verfügt die Skelettmuskulatur über eine sogenannte unwillkürliche Muskelreserve von etwa 30 Prozent, die unter normalen Umständen nicht aktiviert wird. Diese Reserve schützt vor Überlastung und wird normalerweise nur in extremen Stresssituationen mobilisiert.

Das zentrale Nervensystem kontrolliert die motorischen Einheiten und steuert auch deren Rekrutierung. Hypnotische Suggestionen könnten die zentralnervöse Steuerung verändern und so diese Reserve zugänglich machen. Hypnose könnte die Informationsverarbeitung im Gehirn optimieren, indem bei der Rekrutierung mehr motorische Einheiten gleichzeitig aktiviert werden oder ihre Synchronisation verbessert wird.

Zusätzlich spielen psychologische Faktoren eine entscheidende Rolle: Angst, Unsicherheit oder negative Erwartungen können die Muskelaktivierung hemmen. Hypnotische Suggestionen könnten diese mentalen Barrieren durchbrechen und dem Nervensystem ermöglichen, das volle Kraftpotenzial abzurufen. Dieser Mechanismus könnte auch erklären, warum die subjektive Kraftwahrnehmung zuerst und stärker ansteigt als die objektiv messbare Leistung.

Diese Erkenntnisse sind für die Rehabilitation von Patient:innen besonders wertvoll: Wenn diese wieder Vertrauen in ihre Kraft entwickeln, trauen sie sich auch mehr zu und werden aktiver – ein positiver Kreislauf entsteht.

Genesung und Rehabilitation: Wo Körper und Geist zusammenwirken

Nach schweren Erkrankungen oder Operationen leiden Patient:innen häufig unter körperlicher Schwäche und reduzierter Muskelkraft, einem Verlust des Vertrauens in die eigenen körperlichen Fähigkeiten, Angst vor Überforderung und Rückschlägen sowie mentaler Erschöpfung und depressiven Verstimmungen. Hypnotische Interventionen könnten hier an mehreren Punkten gleichzeitig ansetzen. Die Teilnehmenden der Studie berichteten nicht nur über gesteigerte körperliche Kraft, sondern auch über mehr Selbstvertrauen und eine positivere Selbstwahrnehmung.

Anwendungsmöglichkeiten in der Praxis

ONKOLOGISCHE REHABILITATION

Krebspatient:innen nach Chemotherapie oder Strahlenbehandlung kämpfen oft mit extremer Erschöpfung und dem Gefühl, den eigenen Körper nicht mehr kontrollieren zu können. Hypnotische Kraftanker könnten helfen, das Vertrauen in die eigene Stärke zurückzugewinnen und den Rehabilitationsprozess angenehmer zu gestalten.

ORTHOPÄDISCHE NACHBEHANDLUNG

Nach Operationen am Bewegungsapparat ist der Wiederaufbau der Muskelkraft entscheidend. Die Studie zeigt, dass sich die objektiv messbare Handgriffstärke steigern ließ. Eine Intervention, die auf beiden Ebenen greift, könnte die somatische Therapie gut ergänzen.

KARDIOLOGISCHE REHABILITATION

Die Handgriffstärke gilt als wichtiger Indikator für die allgemeine körperliche Verfassung und das kardiovaskuläre Mortalitätsrisiko. Eine hypnotische Intervention könnte daher sowohl die physische Leistungsfähigkeit als auch die Prognose verbessern, wenn sie auf Langzeiteffekte ausgelegt ist.

NEUROLOGISCHE ERKRANKUNGEN

Bei Patient:innen mit Multipler Sklerose, Schlaganfall oder anderen neurologischen Erkrankungen könnte die Aktivierung ungenutzter Muskelreserven durch Hypnose neue therapeutische Ansätze bieten.

Perspektiven für besondere Patientengruppen

CHRONISCHE ERSCHÖPfungSSYNDROME

Patient:innen mit Myalgischer Enzephalomyelitis bzw. Chronischem Fatigue-Syndrom (ME/CFS) oder Long COVID leiden oft unter extremer Schwäche und dem Verlust des Vertrauens in ihren Körper. Typisch für diese Erkrankungen ist auch die Post-Exertional Malaise (PEM), ein ausgesprochener Erschöpfungszustand nach Überlastung. Die hypnotische Intervention könnte bei Erschöpfung helfen, schrittweise wieder Stabilität zu entwickeln, körperliches Zutrauen zurückzugewinnen und die Kraftreserven des Körpers und des Geistes managen zu lernen. Wie hilfreich diese Intervention für ME/CFS-Patient:innen ist, muss allerdings erst in einer klinischen Studie überprüft werden.

Bei physiologischen Erkrankungen rückt zunehmend der mentale Einfluss in den Fokus

GERIATRISCHE REHABILITATION

Bei älteren Patient:innen ist der Erhalt der Muskelkraft entscheidend für die Selbstständigkeit. Hypnotische Interventionen könnten eine wertvolle Ergänzung zu herkömmlichen Krafttrainings darstellen und die Einstellung zum Leben positiv beeinflussen.

Praktische Umsetzung

Die in der Studie verwendete Hypnose-Intervention ist gut standardisierbar und kann gleichzeitig individuell angepasst werden. Je nach Bedarf können mehrere Sitzungen oder regelmäßige Übungen mit dem posthypnotischen Anker in die Therapie integriert werden. Die Methode ist non-invasiv und nebenwirkungsfrei, kostengünstig im Vergleich zu anderen Therapien, selbstständig anwendbar durch den Kraftanker und schnell wirksam (i. d. R. bereits nach einer Sitzung).

Die innere Kraft nutzen

Der »Super-Mario-Stern«-Effekt ist also wissenschaftlich belegte Realität. Eine spielerische Metapher, die sich als kraftvolles therapeutisches Werkzeug erweist – ein mentaler Kraftanker, der neue Stärke verleihen kann.

Die Studie zeigt, dass physische Therapien mit hypnotischen Interventionen gut ergänzt werden können. Die Kraft des Geistes ist nicht zu unterschätzen und rückt bei physiologischen Erkrankungen den mentalen Einfluss in den Fokus. Die Erkenntnis, dass mentale Interventionen messbare körperliche Effekte haben, ermutigt zu einem ganzheitlichen Therapieansatz. Der Weg zurück zur Stärke führt nicht nur über mühsames körperliches Training. Mit den richtigen mentalen Werkzeugen können innere Ressourcen aktiviert und Beschwerden leichter überwunden werden.



Foto: privat

Ulrike Nieft studierte Biologie mit Schwerpunkt Neurowissenschaften und Verhalten und spezialisierte sich bereits in ihrer Masterarbeit bei Dr. Barbara Schmidt auf das Thema Hypnose. Heute arbeitet sie redaktionell im Bereich Medizin und Gesundheit und absolviert parallel eine Ausbildung bei der MEG. Ihr Ziel ist es, künftig als Hypnotherapeutin zu praktizieren und gleichzeitig die wissenschaftliche Erforschung von Trancezuständen voranzutreiben.
Kontakt: u.nieft@gmx.de



Fokus Wissenschaft

Die Vorbereitung auf eine neue, von der DGZH geförderte klinische Untersuchung lässt eines deutlich werden: Wer mit Kindern hypnotisch arbeitet, arbeitet evidenzbasiert. Die Forschung spricht eine klare Sprache, und sie lässt das Herz all jener höherschlagen, die in der Kinderzahnmedizin auf sanfte, wirksame und nachhaltige Methoden setzen.

Schon lange ist bekannt, dass die Angst vor zahnärztlichen Eingriffen und die Erwartung von Schmerzen eines der größten Hindernisse für eine entspannte Behandlungssituation darstellen. Angst und Schmerz verstärken sich wechselseitig, denn Schmerz ist nicht nur ein körperliches, sondern auch ein emotionales Erlebnis. Reagiert ein Kind angespannt oder ängstlich, kann dies zu Abwehrverhalten führen, was nicht nur die Therapie erschwert, sondern auch die Beziehung zwischen Kind und Zahnärzt:in nachhaltig belastet. Die Folgen für beide Seiten: längere Behandlungszeiten, mehr Stress und ein unangenehmer Gesamteindruck.

Um diese Hürden zu umgehen, setzen viele Praxen auf Sedierung oder sogar Vollnarkose. Doch diese Verfahren sind teuer, zeitintensiv und immer mit Risiken verbunden. Hinzu kommt:

Angst- und Schmerzreduktion bei Kindern und die Schlüsselrolle der Hypnose

Die Ursachen kindlicher Angst sind vielfältig. Sie reichen von negativen eigenen Erfahrungen über prägende Erzählungen im familiären Umfeld bis hin zu Angstbildern aus den Medien. Gleichzeitig ist gut belegt, dass Kinder, die zu Zahnbehandlungsangst neigen, Schmerzen stärker wahrnehmen und länger darüber klagen.

Vor diesem Hintergrund wuchs in den vergangenen Jahren das Interesse an nichtmedikamentösen Verfahren. Schon viele der klassischen Ansätze wie tell – show – do oder kommunikationspsychologische Strategien zeigen begrenzte Effekte. Hypnose dagegen sticht seit längerer Zeit positiv hervor. Klinische Studien belegen, dass hypnotische Techniken Angst und Schmerzen bei Kindern messbar reduzieren können – etwa vor einer Wurzelkanalbehandlung oder bei Zahnextraktionen.

Ein besonders eindrucksvoller Beweis wurde 2021 im Journal of the European Academy of Paediatric Dentistry veröffentlicht.* In dieser Untersuchung wurden 60 Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren randomisiert in drei Gruppen eingeteilt. Bei allen stand die Extraktion eines ersten Molaren an. Es wurde bewusst ein Eingriff gewählt, der oft deutliche Angst- und Schmerzreaktionen auslöst. Zwei der Gruppen erhielten kurz vor dem Eingriff eine hypnotische Intervention, entweder die Suggestion eines sicheren Ortes oder eine progressive Muskelentspannung. Die Kontrollgruppe erhielt eine liebevolle, wertschätzende Kommunikation, jedoch keine spezielle Entspannungstechnik.

Die Ergebnisse sind bemerkenswert: Sowohl Hypnose als auch progressive Muskelentspannung führten zu einem signifikanten Rückgang von Angst und Schmerz, und zwar nicht nur während des Eingriffs, sondern auch noch Stunden danach. Besonders wirksam zeigte sich die Hypnose,

deren beruhigender Effekt bis zum Ende des Verfahrens anhielt. Selbst sechs Stunden später benötigten die Kinder aus den Interventionsgruppen seltener Schmerzmittel.

Diese Ergebnisse machen Mut. Sie zeigen, dass es nicht immer genügt, einfach nur nett zu sein. Empathisches Verhalten ist eine wichtige Grundlage und sollte bei der Begegnung mit Patient:innen selbstverständlich sein. Hypnose und andere Entspannungstechniken bieten Kindern zusätzlich einen geschützten Raum, in dem sie Sicherheit erleben, Stress abbauen und Vertrauen entwickeln können. Und das Beste: Die Methoden sind leicht zu erlernen und benötigen weder teure Geräte noch zusätzliche Arbeitskräfte.

Wer mit hypnotischen Verfahren arbeitet, kennt weitere positive Nebeneffekte: Die entspannende Atmosphäre überträgt sich nicht nur auf die kleinen Patient:innen, sondern auch auf das Behandlungsteam und das ganze Praxisumfeld. Viele Zahnärzt:innen berichten, dass eine Weiterbildung in zahnärztlicher Hypnose nicht nur ihren beruflichen Alltag erleichtert, sondern auch ihr privates Leben bereichert.

Die Wissenschaft ist klar: Hypnose wirkt sanft, sicher und nachhaltig. Vielleicht ist jetzt genau der richtige Moment, sich selbst auf diesen Weg zu machen oder altes Wissen neu aufzufrischen.

Carla Benz

* Sabherwal, P., Kalra, N., Tyagi, R., Khatri, A., & Srivastava, S. (2021). Hypnosis and progressive muscle relaxation for anxiety and pain control during extraction procedure in 8-12-year-old children: a randomized control trial. *Eur Arch Paediatr Dent*, 22(5), 823–832. doi:10.1007/s40368-021-00619-0

Kariesbehandlung spielend leicht

METHODE Mit Hall-Kronen lassen sich heute viele kariöse Kindergebisse über lange Zeit stabilisieren. Das Herstellen der Compliance ist bei dieser Behandlungsmethode ähnlich anspruchsvoll wie bei der Füllungstherapie.

Der Beitrag zeigt, wie es gelingt

Johanna Maria Kant

Seit ungefähr 15 Jahren haben sich bei der Behandlung von Milchzähnen einige grundlegende Veränderungen ergeben. Das Paradigma »Karies muss vollständig entfernt werden« wurde verlassen. Stattdessen bildet der Slogan »The seal is the deal« die Grundlage für unsere heutige Vorgehensweise.

Zugleich ist es in Deutschland zunehmend schwieriger geworden, Anästhesist:innen zu finden, die bereit sind, ambulante Intubationsnarkosen (ITN) für die jüngsten Patient:innen mit einer schweren Early Childhood Caries (ECC) durchzuführen. Dabei stellt die zahnärztliche Behandlung unter ITN für Kinder mit schwerer ECC oder multiplen kariösen Läsionen eine medizinisch indizierte und sichere Behandlungsoption dar. Neben der kontrollierten Schmerzfreiheit ermöglicht sie die vollständige Sanierung des Milchgebisses in einer Sitzung und verhindert so wiederholte traumatische Behandlungserfahrungen. Gerade bei Kindern, die unter Schmerzen, Entzündungen und einer massiven Einschränkung ihrer Lebensqualität leiden, ist eine ITN oft unumgänglich.

Die Hall-Technik

Für Kinder mit einer ECC, deren Lebensqualität nicht durch schmerzhafte Entzündungen eingeschränkt ist, haben wir dank der Erkenntnis »The seal is the deal« einen ganzen Blumenstrauß an weiteren Behandlungsmöglichkeiten gewonnen. Mit Hilfe von Silberdiaminfluorid und (modifizierten) Hall-Kronen können wir heute viele Kindergebisse über lange Zeit stabilisieren, Karies arretieren und Schmerzen bzw. Entzündungen vermeiden. Vor allem bei Kindern mit suboptimaler Mundhygiene beugt die Hall-Krone mehrfachen Behandlungen am selben Zahn vor.

Die Hall-Technik wurde Mitte der 1990er-Jahre von der schottischen Zahnärztin Dr. Norna Hall entwickelt und 2006 erstmals wissenschaftlich beschrieben (Innes & Evans, 2006). Sie stellt einen minimalinvasiven Ansatz zur Behandlung kariöser Milchmolaren dar. Dabei wird der betroffene Zahn ohne Kariesexkavation, Präparation oder Lokalanästhesie mit einer vorgefertigten Edelstahlkrone versiegelt. Inzwischen liegen zahlreiche klinische Studien und Reviews vor, die eine signifikant höhere Erfolgsrate sowie geringere Pulpa-Komplikationen im Vergleich zu konventionellen Füllungen belegen. Eine Cochrane-Analyse bestätigt die hohe Effektivität und gute Patientenakzeptanz (Santamaria et al., 2015). Die Methode wird heute als wissenschaftlich fundiert und klinisch zuverlässig eingestuft.

Herausforderung Compliance

Mit Begeisterung habe ich damals begonnen, meine ersten Hall-Kronen einzusetzen – die Begeisterung der Kinder hielt sich allerdings leider sehr in Grenzen. Die Herstellung der Compliance gelang mir bei der altbewährten Füllungs-

therapie deutlich besser, dank der Hilfe von »Eduard und die Spuckepiraten« (Kant, 2021). Im Mittelpunkt der Geschichte steht Eduard Zahnnerv, der sich gemeinsam mit seiner Freundin Lilli gegen die Spuckepiraten verteidigen muss. In der Metapher werden die typischen Geräusche und Empfindungen während der Behandlung in einen für Kinder verständlichen Kontext gebracht. Wir verbünden uns mit dem Kind, um die Piraten – und damit die Karies – wieder loszuwerden. So werden die Vorgänge im Mund nicht als bedrohlich, sondern als Teil eines Fantasieabenteuers erlebt.

Warum aber waren die kleinen Patient:innen beim Setzen der Hall-Kronen überfordert? Eine Analyse der Situation brachte verschiedene Gründe zutage:

1. Die Indikationsstellung auf Patientenebene: Eine neue Methode sollte man zunächst in wenig stressvollen Situationen anwenden – nicht bei sogenannten VIPs (Very Interesting Patients)
2. Die Kinder wurden von mir nicht ausreichend auf die bevorstehende Behandlung vorbereitet
3. Mir fehlte die passende Metapher, die nicht nur begleitend zur Behandlung eingesetzt wird, sondern auch die Notwendigkeit der Maßnahme erklärt (Reframing)

Die ersten beiden Punkte ließen sich schnell beheben. Die nächsten Patient:innen, die für die Hall-Technik ausgewählt wurden, waren Kinder, die eine hohe Compliance zeigten (Frankl, Shiere & Fogels, 1962). Die Anfertigung von Röntgenaufnahmen ist nicht nur für die korrekte Indikationsstellung und Behandlungsplanung notwendig, sie gibt uns auch früh einen Hinweis auf die Kooperationsfähigkeit des Kindes (Weerheijm et al. 1999). Die Vorbereitung des Kindes wird im Hall Technique Guide sehr anschaulich beschrieben: Evans und Innes (2015) betonen, dass es wichtig ist, das Kind die Krone anfassen zu lassen. Ein weiterer hilfreicher Tipp: Der Zement »schmeckt nicht so lecker – ein bisschen wie die sauren Chips, die meistens nur Erwachsene mögen«.

Die Metapher

Wichtig ist das Reframing der Behandlungssituation. Durch die positive Rahmung und vertraute Fantasieelemente gelingt es, Aufmerksamkeit und Emotionen des Kindes von der realen Behandlungssituation zu lösen. Die narrative Struktur kombiniert klassische Hypnosetechniken wie Dissoziation, Fokussierung und positive Suggestion und trägt so dazu bei, Behandlungskomfort, Vertrauensaufbau und Kooperation zu fördern.

Metapher (gesprochene Worte)	Therapeutisches/Praktisches Ziel
Du weißt ja schon von den Spuckepiraten, die gekommen sind und dachten, dass sie in deinem Zahn einen Schatz finden können, oder? Das Schiff sieht man sogar auf den Durchguckfotos. Schau, hier sieht man das Segel. Und jetzt ist es weg!	Kind nickt. Das Röntgenbild wird gemeinsam angeschaut. Durch Spiegeln des Bildes verschwindet oder erscheint die Markierung auf magische Weise.
	
Und schau, hier haben die Piraten die Höhle gemacht, weil sie ihren Schatz suchen. Da sind die schon fast bei der Wohnung vom kleinen Herrn Eduard Zahnnerv angekommen. Das können wir nicht zulassen!	Kind nickt. Wir verbünden uns mit dem Kind – Aufbau von Kooperation und Vertrauen.
Wenn die Piraten den armen Eduard finden, ärgern sie ihn und kneifen ihm ständig in seine Nase! Da müssen wir beide eine Lösung finden!	Das Yes-Set wird erneut bestätigt. Das Einverständnis zur Behandlung wird eingeholt.
Ich habe eine Idee: Wir geben deinem Zahn einen Superheldenhelm! Dann hat der Superkräfte. Die Piraten haben dann keine Chance mehr!	Begriffe wie »Superheld« oder »Superkraft« sind Kindern ab etwa 5 Jahren bekannt und positiv besetzt (mpfs, 2023). Die Krone wird der Begleitperson und dem Kind gezeigt, das Kind darf sie anfassen.
Wir müssen gleich erst mal deinen Zahn putzen und dann probieren wir den Helm an. Der muss richtig stramm sitzen, damit die Piraten den tollen Superheldenhelm nicht stehlen können!	Politur mit CHX-Gel. Kind nickt. Vorbereitung und positive Erwartung.
Der Kleber schmeckt ein bisschen komisch – so wie die sauren Chips, die Erwachsene manchmal essen – »bäh!« rufen dann die Piraten und rennen ganz schnell weg!	Pseudologische Erklärung für den Geschmack des Glasionomerzements. Future Pace: Dafür soll das gut sein!
Dann mache ich den Kleber für dich ganz schnell mit einem kleinen Handtuch wieder weg	5 × 5 Mullkompresse
[Bei Bedarf: Und weißt du was? Damit der Helm besser rutscht, werde ich die Ohren von dem Zahn ein bisschen eincremen. Schau, das mache ich mit diesem kleinen Puschel.]	[Erklärung für das Oberflächenanästhetikum]
Und weißt du was? Dann brauchen wir deine Hilfe. Deine Superkraft!	Spannungsbogen ... Kind nickt.
Zeig mal, wie du die Zähne zusammenbeißen kannst, wenn du voll wütend bist! Damit die Piraten wissen, dass du auf jeden Fall gewinnen wirst! Wow, das machst du toll! Richtig klasse!	Kind zeigt, wie es die Zähne zusammenbeißt. Loben, loben, loben! Selbstwertstärkung.
Ich sage dir Bescheid, wenn der Helm sitzt, dann darfst du die Piraten wegjagen!	Selbstwirksamkeit vermitteln.
So, jetzt putzen wir deinen Zahn und probieren, welcher Helm am besten passt. Ich creme jetzt die Ohren vom Zahn ein bisschen ein.	Politur, passende Krone aussuchen, ohne sie vollständig hinunterzudrücken. Bei Bedarf Oberflächenanästhesie.

Metapher (gesprochene Worte)	Therapeutisches/Praktisches Ziel
Jetzt geben wir den Kleber in den Helm und kleben ihn fest. Warte noch mit beißen, ich mache noch schnell den komischen Geschmack weg.	Krone wird befüllt und eingesetzt und GIZ-Reste werden entfernt.
Und jetzt beißen, beißen, beißen! Schau so, als ob du total wütend bist – ja das drückt prima! Super! Noch mehr! Jage alle Piraten weg!	Loben, loben, loben! Wenn das Kind nicht fest zubeißt, helfen wir noch mal nach – auch das wird kommuniziert.
Super, ich sehe schon, wie sie davonrennen! Du machst das klasse!	Loben, loben, loben! Der Vergessenszauber. Durch ihn wird nur ein gutes Gefühl bleiben, Unangenehmes wird getilgt.
Schau mal, wie toll das jetzt aussieht! Zeig das mal der [Begleitperson]!	Positive Endsuggestion und Ankern des Erfolgsgefühls.
Manchmal versuchen die Piraten, den Helm wieder abzumachen. Dann drückt es ein bisschen. Aber das schaffen die niemals! Du bist ja richtig stark – ein echter Superheld mit Superkräften!	Es gibt noch eine kleine Erklärung für eventuelle spätere Beschwerden – viel wichtiger ist aber der gute Abschluss. Handlungs- und sozialer Verstärker. Integration der Metapher in die reale Situation [Rückführung].

Durch den Wechsel vom Zahn auf die Person als Superheld wird die Wirkung des sozialen Verstärkers und des Handlungsverstärkers noch mal größer. Zum guten Schluss kann eine kleine Belohnung als materieller Verstärker mitgegeben werden. Dies dient als positive Verstärkung und stabilisiert den Behandlungserfolg. Selbstwirksamkeit, Mut und Körperkontrolle werden betont.



Foto: privat

drs. Johanna Maria Kant ist Zahnärztin in eigener Praxis in Oldenburg. Ihre Arbeitsschwerpunkte liegen auf der präventiven Zahnmedizin, Kinder- und Jugendzahnheilkunde und minimal-invasiven Zahnmedizin. Sie ist als Referentin u. a. für präventive Zahnmedizin, Hypnose, Kinderzahnheilkunde und Zahntrauma sowie im Masterstudiengang Paediatric Dentistry der Universität Greifswald tätig. Außerdem

ist sie Supervisorin und Coach für zahnärztliche Teams und Führungskräfte. Kontakt: info@zahnaerzte-kant.de

Literatur

- Evans, D. J. P., & Innes, N. P. T. (2015). The Hall technique – A minimal intervention, child-centred approach to managing the carious primary molar (User's Manual, Version 4). University of Dundee / 3M ESPE. https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/91/HallTechGuide_V4.pdf (Zugegriffen am 8. November 2025).
- Frankl, S. N., Shiere, F. R., & Fogels, H. R. (1962). Should the parent remain with the child in the dental operatory? *Journal of Dentistry for Children*, 29, 150–163.
- Innes, N. P. T., & Evans, D. J. P. (2006). Preformed metal crowns for decayed primary molar teeth. *British Dental Journal*, 200, 451–454.
- Kant, J. M. (2021). Eduard und die Spuckepiraten. *Deutsche Zeitschrift für zahnärztliche Hypnose*, 27(1), 34–35.
- Kidd, E. A. M. (2004). How "clean" must a cavity be before restoration? *Caries Research*, 38(3), 305–313. <https://doi.org/10.1159/000077770>
- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs). (2023). KIM-Studie 2022: Kindheit, Internet, Medien – Basisuntersuchung zum Medienumgang 6- bis 13-Jähriger in Deutschland. Stuttgart: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest. <https://www.mpfs.de/studien/kim-studie/2022>.
- Santamaria, R. M., Innes, N. P. T., Machiulskiene, V., Schmoedel, J., Alkilzy, M., & Splieth, C. H. (2015). Hall technique for primary molars. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 12, CD009677.
- Weerheijm, K. L., Veerkamp, J. S. J., Groen, H. J., & Zwarts, L. M. (1999). Evaluation of the experiences of fearful children at a Special Dental Care Centre. *ASDC Journal of Dentistry for Children*, 66(4), 253–257.

Hypnose bei Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung

FALLGESCHICHTE Wie sich ein Trancezustand erzeugen lässt, wenn eine formale Induktion nicht möglich ist, zeigt beispielhaft die Behandlung eines erwachsenen Patienten mit Downsyndrom

Gisela Goedicke-Padligur (Text und Bild)

Hypnose führt Menschen in einen nach innen gerichteten Konzentrations- und Versenkungszustand, in dem äußere Reize zunehmend in den Hintergrund treten und das innere Erleben in den Vordergrund rückt. Sie ist eine komplexe Vorgehensweise, um einen Trancezustand zu erzeugen, bei dem die Aufmerksamkeit intensiv und rezeptiv so fokussiert wird, dass die periphere Bewusstseinslage herabgesetzt ist. Kinder erreichen diesen Zustand oft spontan, wechseln aber ebenso schnell wieder den Aufmerksamkeitsfokus. Dieses Phänomen wird als »Quick Time Trance« bezeichnet. Bei Erwachsenen hingegen wird Hypnose in der Regel über eine formale Induktion eingeleitet.

Da bei Kindern und bei Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung nur selten eine klassische Induktion möglich ist, gelingt der Zugang stattdessen über Vertrauen, Ablenkung und Faszination. Eine Musterunterbrechung, also das bewusste Durchbrechen des gewohnten zahnärztlichen Ablaufs, ermöglicht die vollständige Fokussierung auf Neues und Positives. So wird die Aufmerksamkeit vom Behandlungsgeschehen weg und zu einer angenehmen, spannenden Vorstellung hingelenkt. Dieses Vorgehen kann auch bei Patient:innen mit intellektueller Beeinträchtigung erfolgreich sein. Natürlich gelingt das nicht bei allen Menschen, denn jeder ist einzigartig und reagiert unterschiedlich. Aber viele ermutigende Erfahrungen zeigen, dass es sich lohnt, diesen Weg zu versuchen. Dies möchte ich zunächst an einer Fallgeschichte aus unserer Klinik erläutern.

Marc

Ein Tag wie jeder andere, aber doch so besonders. Ein erwachsener Patient, um die 40 Jahre alt, mit Downsyndrom sitzt im Behandlungsstuhl. Seine Mutter und die Betreuerin aus dem Heim begleiten ihn. Der Patient schaut sehr ängstlich. Er spricht nicht, wie viele Menschen mit Downsyndrom, schaut schüchtern auf den Boden und ist stark verunsichert. Ich setze mich vor ihn, lächle ihn auf Augenhöhe an und begrüße ihn. Er ist der Wichtigste von allen! Frage die Mutter nach ihrem Anliegen und wie ich unseren neuen Patienten ansprechen darf, mit Du oder Sie, mit Marc oder dem Nachnamen.

Wie ich es aus der Überweisung schon gesehen habe, sollen alle Frontzähne in Narkose entfernt werden. Eine Wachbehandlung sei nicht möglich. Die Mutter ist in großer Sorge. Marc, so darf ich ihn nennen, hat durch den massiven Zungenvorstoß einen offenen Biss. Die Zunge liegt auf der Unterlippe, der Speichel läuft leicht aus dem Mund, der Ausdruck ist sehr verwirrt und ängstlich. Ich schaue nur Marc an, während ich anhöre, was die Mutter sorgenvoll erzählt: Dass nach der Extraktion der Frontzähne, die etwas

locker sind, der Mund gar nicht mehr zugeht. Dass Marc nicht mehr abbeißen kann und der Speichel noch mehr aus dem Mund läuft. Behandeln und Zahnersatz gingen nur in Narkose, das habe der Hauszahnarzt ja schon gesagt. Marc würde eh in der Gruppe gehänselt, und das tut weh, der Mutter und ihm. Ich schaue Marc an, der mich fixiert, und frage ihn, wo er gerne in Urlaub hinfährt. Die Heimbetreuerin mischt sich ein. Er fährt gerne ans Meer! Ich stehe auf und hole aus dem Schrank unsere Zauberstäbe. Sie sind mit einem Gel gefüllt, das glitzernde Sterne und bunten Sand enthält.

»Marc lässt keine Behandlung im wachen Zustand zu, das haben die Zahnärzte vorher schon ausprobiert ... Kann man nicht die Frontzähne erhalten?« Die Mutter klingt verzweifelt.

Ich schaue Marc nach wie vor an und gebe ihm einen Zauberstab in die Hand. Sofort ist er von diesem Anblick wie gefesselt. Der bunte Sand, die glitzernden Sterne. Das Gel zieht die bunte Masse in dem Stab nach unten. Ich drehe den Stab um und das Gel fängt an, von oben nach unten zu fließen: Sand, Sonne, Sterne. Die einfachen Worte reichen. Marc zweite Hand bekommt auch einen Zauberstab. Marc ist wie versteinert. Meine Helferin und ich drehen die Stäbe regelmäßig um.

»Ich fahre dich zurück wie im Liegestuhl. Sonne ... Sand ... Meer...« Leise, klare Worte, im Raum herrscht Ruhe, die Mutter hat aufgehört zu reden.

Ich schaue, nehme den Kopf von hinten in den Arm, drücke leicht mit der linken Hand den Mund auf und schaue in die Mundhöhle und auf die Zähne. Unterirdisch viel Zahnstein! Das kann nur zu Lockerungen führen, zumal bei Menschen mit Downsyndrom ohnehin eine genetische Veranlagung zur Parodontose gegeben ist. Ich kratze ganz leicht und vorsichtig die größten Zahnsteinkrümel mit einem Handinstrument von den Zähnen.

Normalerweise zeige ich alles, was ich tue. Hier ist mein großer Patient so in seiner Zauberwelt, dass es nicht wichtig ist. Die Stäbe werden gedreht, es ist eine herrliche Ruhe. Mutter und Betreuerin sind wie erstarrt.

Ich fahre den Liegestuhl wieder nach oben. Ja, ich denke, wir versuchen die Zähne zu erhalten. Entfernen den Zahnstein und orientieren die Zunge in die Mundhöhle, das wird schon alles werden. Ich frage Marc, ob er mich wieder besuchen möchte. Er nickt mit beiden Zauberstäben in der Hand. Wir legen die Zauberstäbe schlafen und versprechen, dass sie auf ihn warten.

Dies ereignete sich vor vier Jahren. Der Ablauf der Behandlung ist seitdem immer gleich. Die Zauberstäbe warten auf Marc und gehen nach getaner Arbeit wieder in den Schrank schlafen. Die Worte sind dieselben und wir werden beide zeitgemäß älter. Marc hat bis heute nur



einen Frontzahn verloren, und dies geschah erst vor ein paar Wochen. Die Zunge ist mehr im Mund und er speichelt weniger. Der Speichel fließt nicht mehr so stark aus dem Mund, da die Zunge mehr in der Mundhöhle verweilt. Marc akzeptiert eine Halteschiene für die Nacht und eine Platte für die Zungenmotorik als Trainingsgerät tagsüber. Selbst im erwachsenen Alter kann die Zunge noch lernen, sich nach hinten oben in der Mundhöhle zu orientieren. Die Rückmeldung aus der Gruppe ist sehr positiv und er wird weniger beim Essen gehänselt. Er besucht mich regelmäßig. Wir entfernen den Zahnstein und führen immer wieder Parodontosebehandlungen durch. Letztens musste ich leider den ersten Backenzahn extrahieren, der sich doch entzündet hatte. Ich glaube, er hat die Extraktion gar nicht bemerkt, da wir beide in der Welt des Zauberstabes waren. Sonne, Sand, Sterne glitzern, das Licht, die Sonnenstrahlen auf der glatten Meeresoberfläche, wie sie glitzern und scheinen, das Licht, wie das riecht und schmeckt ... Die Autofahrt zur Klink ist kein Problem, da er sich schon auf die Zauberstäbe freut, vielleicht auch etwas auf mich. Ich mag ihn sehr, denn ich finde ihn liebenswert und freue mich immer sehr auf ihn. Ich denke, wir spüren das beide.

Wie schön, in diese Welt einzutauchen. Manchmal, wenn es so richtig gut geht, kann er den Stab schon alleine umdrehen. Und ist stolz, seine Welt zum Glitzern zu bringen, einfach so, und alle freuen sich. Das haben wir noch

nie gesehen, dass ein Patient so etwas Großartiges schafft, und es ist wirklich großartig.

Hypnotische Elemente in der Behandlung

RAPPORT

In einer zahnärztlichen Behandlungssituation sind alle Sinneskanäle stark gefordert:

1. visuell durch die helle Lampe,
2. auditiv durch die Geräusche der Turbine,
3. kinästhetisch durch Berührung sensibler Bereiche,
4. olfaktorisch durch Handschuhe und Materialien,
5. gustatorisch durch Medikamente oder Watterollen.

Umso entscheidender ist die erste Begegnung im Behandlungszimmer. In den ersten Minuten entscheidet sich, ob Vertrauen entsteht. Hier gilt es, den gewohnten Ablauf einer zahnärztlichen Behandlung zu durchbrechen (Musterunterbrechung). Die Begrüßung gilt daher immer zuerst den Patient:innen selbst, sie stehen im Mittelpunkt. Die Haltung der Behandelnden sollte auf die Entwicklungsstufe der Patient:innen abgestimmt sein: einfache Sprache, angepasste Lautstärke, eine zugewandte Körperhaltung. Idealerweise begegnet man sich auf Augenhöhe, im Sitzen und mit etwas Abstand.

Wichtig ist auch, die Kommunikation der Begleitpersonen im Blick zu haben. Häufig sagen sie Sätze wie: »Du brauchst keine Angst zu haben«, die beruhigend gemeint sind. Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung kön-

Ein klarer, ritualisierter Ablauf gibt Sicherheit und schafft Vertrauen, Wiederholung und Vorhersehbarkeit stärken die Selbstsicherheit

nen Negationen jedoch oft nicht verarbeiten. Anstelle von Beruhigung wird Angst aktiviert, und das Wort verstärkt dieses Gefühl. Ähnliches kennen wir aus der Eltern-Kind-Situation. Deshalb sollten solche Formulierungen konsequent vermieden werden.

PACING

Der erste Kontakt sollte ausschließlich positive Inhalte haben – Themen, die nichts mit Angst oder Schmerz zu tun haben. Das eigentliche Thema Zahnarzt tritt bewusst in den Hintergrund. Stattdessen tauchen die Behandelnden in die Welt der Patient:innen ein, fragen nach Vorlieben, loben die Kleidung oder eine Brille, interessiert sich für Alltägliches: »Wie war der Tag?«, »Was gab es zum Frühstück?«

LEADING

Gerade bei Patient:innen mit eingeschränkter Sprachfähigkeit sind Begleitpersonen eine wertvolle Informationsquelle: Was lieben die Patient:innen? Was macht ihnen Freude? Bei Marc war die Antwort: »Er fährt gerne ans Meer und liebt den Strand.« Daraufhin wurden die Sinneskanäle gezielt visuell, auditiv und kinästhetisch angesprochen. Die Zauberstäbe sind visuelle Reize, auditiv wirken die Worte »Sand, Sonne, Meer, Sterne, Liegestuhl«, kinästhetisch und auditiv: »Ich fahre dich zurück wie im Liegestuhl.« Weil die Aufmerksamkeitsspanne begrenzt war, wurden Hilfsmittel eingesetzt, die auch in der Kinderhypnose bewährt sind.

Praktische Umsetzung am Patientenfall

Bei diesem Patienten half eine Drei-Worte-Induktion in Kombination mit Sinnesmodalitäten (VAKOG): Sonne – Sand – Meer.

- 1 Wie riecht das Meer?
- 2 Wie fühlt sich das Wasser an?
- 3 Wie glitzert das Licht?
- 4 Wie warm ist der Sand?

Als der Patient sichtbar reagierte und in der Vorstellung mitging, konnte die Behandlung beginnen. Erst dann wurden Handschuhe und Mundschutz angelegt – begleitet von der wichtigen Frage an die Begleitperson: »Sind Berührungen erlaubt?« Anschließend erfolgte die Untersuchung, während der Patient innerlich am Strand blieb.

Bedeutung von Ritualen und positiver Verstärkung

Die Behandlung von Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung kann durch kleine strategische Anpassungen gelingen. Widerstände lassen sich reduzieren, wenn die Behandlungssituation umgedeutet (Reframing) und mit positiven Bildern verknüpft wird.

Ein klarer, ritualisierter Ablauf gibt Sicherheit und schafft Vertrauen. Wiederholung und Vorhersehbarkeit stärken die Selbstsicherheit der Patient:innen: »Ich kann das schaffen!« Weil viele Patient:innen in medizinischen Kontexten nur Defizite erleben, aber selten Anerkennung für ihre Fähigkeiten erfahren, ist Loben essenziell. Ziel ist es, immer wieder positive Erfahrungen zu ermöglichen und dadurch stabile neuronale Verschaltungen im Gehirn zu fördern, die negative Erfahrungen überschreiben können. Elemente aus der Kinderhypnose lassen sich hierbei erfolgreich übernehmen. In unserem Fall reichte eine Einführung von 10 bis 15 Minuten. Seither gehören die Zauberstäbe fest zum Behandlungsritual, und schon auf der Autofahrt zur Praxis freut sich Marc darauf, sie wiederzusehen.



Foto: privat

Dr. Gisela Goedicke-Padligur ist Zahnärztin und nach langjähriger Tätigkeit in eigener Praxis seit 2016 wissenschaftliche Mitarbeiterin (derzeit Oberärztin) in der Abteilung für Behindertenorientierte Zahnmedizin, Kom. Ltg. Univ.-Prof. Dr. J. Jackowski, der Uni Witten-Herdecke. Sie berät am Sozialpädiatrischen Zentrum Duisburg und engagiert sich ehrenamtlich in der

Westdeutschen Down-Syndrom-Ambulanz.
Kontakt: gisela.goedicke-padligur@uni-wh.de

Wenn Musik auf Resonanz trifft

THERAPIE Regeneration ist keine Leistung, sondern ein Resonanzphänomen. Und dort, wo Klang das Nervensystem berührt, beginnt Regeneration durch Schwingung. Das Konzept der Musikresonanz macht sich diese Erkenntnis zunutze

Caspar Harbeke

Musik wirkt direkt auf das autonome Nervensystem (ANS). Noch bevor der erste Gedanke entsteht, nimmt der Körper Schwingung, Rhythmus und Klangfarbe wahr. Diese unmittelbare Reaktion ist kein Zufall, sondern Ausdruck eines evolutionären Mechanismus. Das ANS vergleicht und prüft, ob Gefahr drohen könnte oder nicht. Bei möglicher Gefahr aktiviert der Sympathikus die Sinnesorgane (man spitzt die Ohren) und die Muskulatur (man ist bereit wegzurennen oder zu kämpfen). Wird erkannt, dass keine Gefahr droht, werden vom Parasympathikus Regenerationsprozesse gestartet. Die Person kann tief durchatmen und entspannen. Das ANS geht direkt mit gehörter Musik in Resonanz. Dieser Effekt verstärkt sich noch, wenn die Musik nicht nur über die Ohren gehört, sondern auch über die Haut gespürt wird.

Die Resonanz des Lebens

Resonanz ist ein Naturgesetz. Alles reagiert auf Schwingung: Moleküle, Zellen, Organe und das Nervensystem. Alles, was auf die gleiche Frequenz des Schwingungserzeugers, des Senders, gestimmt ist, beginnt mitzuschwingen und wird zum Empfänger. Es entsteht Resonanz. Musik besteht aus vielen unterschiedlichen Frequenzen, die in unterschiedlichen Rhythmen, Dynamiken und Lautstärken gesendet werden. Diese unterschiedlichen Parameter werden wahrgenommen und über die Ohren und das Stammhirn ans limbische System weitergeleitet. Hier können sie mit den gerade vorherrschenden Gefühlen verknüpft werden. So entsteht eine emotionale Resonanz.

Damit ist Musik nicht nur ein kultureller Ausdruck, sondern eine biologische Kommunikationsform. Seit Jahrtausenden nutzen Menschen Rhythmus und Klang, um Bewusstseinszustände zu verändern, Angst zu lösen, Gemeinschaft zu fördern und Heilungsprozesse anzustoßen.

Parallel dazu werden die Schwingungen auch über die Haut wahrgenommen. Ist die Eigenfrequenz von Zellen, Organen oder Knochen identisch mit der aufgenommenen Frequenz, beginnen diese durch das Resonanzgesetz mitzuschwingen.

Das musikalische Gedächtnis und die emotionale Resonanz

Jeder Mensch speichert über neuronale Netzwerke Musik und besitzt so ein inneres Archiv aus Klängen und musikalisch komponierten Harmonien. Ein einziger Akkord genügt, um Erinnerungen und damit verbundene Gefühl augenblicklich wachzurufen. Das Gehirn erkennt vertraute Musik in Millisekunden – ein Vorgang, der kognitive, emotionale wie auch auf den Körper bezogene Netzwerke zugleich aktiviert. Die gleiche Musik kann bei Person A völlig andere Emotionen hervorrufen als bei Person B. Durch individuelle biografische Färbungen wird die gleiche Musik von verschiedenen Menschen unterschiedlich erlebt, da andere Netzwerke verschaltet wurden, die wiederum dif-

ferierende Emotionen beim Hören evozieren. Was bei dem einen Freude auslöst, bedeutet für die andere Verlust oder Sehnsucht. Diese Verknüpfungen können auch vorgeburtlichen Ursprung haben. Wenn die Mutter vor der Geburt ein bestimmtes, emotional intensiv erlebtes Lied gehört oder gar gesungen hat, resoniert der Fötus mit diesem Lied ebenfalls emotional. Je stärker die Emotion zu einem bestimmten Musikstück ist, desto stärker ist die emotionale Resonanz.

Aus dieser Erkenntnis habe ich die Theorie der Musikresonanz entwickelt und mich gefragt, ob sich dieses Prinzip gezielt nutzen lässt, um eine Methode zu schaffen, die gestressten Menschen hilft, auf ganzheitliche Weise zu regenerieren, gleichzeitig somatisch und mental zu entspannen und das Nervensystem bei der Regulation zu unterstützen.

Die Theorie der Musikresonanz

Um gespeicherte Erinnerungen weitestgehend auszublenken und dadurch möglichst viel Raum für neue Erfahrungen zu schaffen, wird bei dem Konzept der Musikresonanz nicht mit Musik aus der Konserve gearbeitet, sondern es werden eigene Musikstücke komponiert. Damit auch die Klänge möglichst frei von ungünstig besetzten Vorerfahrungen sind, wird nicht mit Orchesterinstrumenten oder üblichen Instrumenten der Pop- und Rockwelt wie etwa Gitarre, Bass, Schlagzeug oder Trompete gearbeitet, sondern mit neu entwickelten Instrumenten wie Röhrenglocken, Handpan, Steeldrums, Zungentrommeln, Monochord, Kristall-Klangschalen oder Instrumenten, die Naturgeräusche imitieren, wie Brandungstrommel oder Regenklängsäulen.

Das Monochord zum Beispiel ist ein Saiteninstrument mit 18 bis 30 Saiten, die alle auf die gleiche Frequenz gestimmt sind. Die Spielart des gleichmäßigen, ruhigen Darüberstreichens erzeugt einen sogenannten Flächensound, also einen durchgehenden Gleichklang. Die Kompositionen dieser Klangmusik werden von Musiker:innen zusammen mit Therapeut:innen entwickelt und sind mit einer Länge von 10 bis 20 Minuten auch zeitlich dem therapeutischen Bedarf angepasst.

So können sich Resonanzräume öffnen, die noch nicht mit gespeicherten Erfahrungen belegt sind. Wenn solche Musik in einer Atmosphäre von Sicherheit und Entspannung erlebt wird, entsteht eine neue Kopplung zwischen Klang, Emotion und Körperzustand, also ein neuer Anker im Nervensystem. Wiederholtes Erleben festigt diese neuronalen Verbindungen. Das Gehirn erinnert sich an Ruhe und Sicherheit, sobald es die neue Klangmusik hört oder fühlt.

Die Entwicklung der Musikresonanz-Liege

Um die Wirkung auf den Körper zu verstärken, ist ein Teil der Instrumente so konstruiert, dass möglichst viel Schwingung auch taktil spürbar wird, wenn die Klient:innen in Kontakt mit ihnen kommen. Üblicherweise kommen sonst nur die Musizierenden in Körperkontakt mit dem Instru-

ment. Es entsteht eine neue Generation von therapeutischen Instrumenten, indem die Therapeut:innen das Instrument am Körper der Klient:innen spielen. Es wurde eine vibroakustische Musiktherapie mit Klangschalen, Körper-Monochorden und ganzen Klangmöbeln entwickelt, bei denen die Klient:innen im oder auf dem Instrument sitzen oder liegen können und die Schwingung körperlich spüren.

Daraus entstand schließlich die Musikresonanz-Liege, auch als Klangwooge bekannt. Hier kann die Musik über eine Musikanlage eingespielt werden. Therapeut:innen brauchen kein Instrument zu spielen, sondern die komponierte Klangmusik wird auf die Liegefläche übertragen. So kann der Körper gezielt in einen regenerativen Alpha-Zustand zwischen Wachheit und Ruhe geführt werden.

Die Resonanzdecke des Instrumentes: die Liegefläche

Die Liegefläche überträgt die Musik, die von einer Musikanlage abgespielt wird, als feine Vibrationen auf den Körper. Die Schwingungen werden über das Holz der Liege verteilt, sodass der gesamte Organismus als Resonanzkörper mitschwingt oder sogar einzelne Zellen und Organe mitresonieren. Der Körper erhält das Signal »Ich bin in Sicherheit« und kann ganz ohne aktive Anstrengung regenerieren.

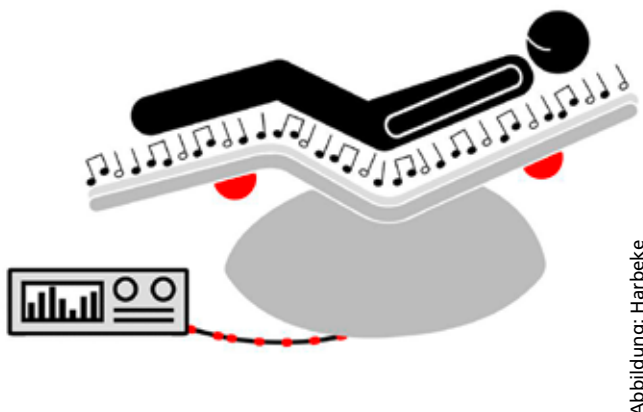


Abbildung: Harbeke

Die Wissenschaft hinter der Musikresonanz

Das Ohr ist eines der ersten Sinne, die im Fötus fertig entwickelt sind. Schon ab der 10. Schwangerschaftswoche ist es sichtbar und bis zur 18. Schwangerschaftswoche so weit ausgebildet, dass der Herzschlag der Mutter wahrgenommen wird. Der Fötus hört zirka eine Million Mal den Herzschlag der Mutter und speichert so die Erfahrung rhythmischer Sicherheit. Dieses Urerlebnis prägt die physiologische Verbindung zwischen Klang und Geborgenheit. Die vollständige Entwicklung des Hörorgans ist im 5. Schwangerschaftsmonat abgeschlossen. Der Fötus nimmt die Lieder wahr, die die Mutter singt oder im Radio hört. Musik erreicht das autonome Nervensystem direkt über den Hirnstamm und das limbische System und beeinflusst Herzfrequenz, Atmung und Muskeltonus, noch bevor der Verstand interpretiert, was erklingt.

Resonanz entsteht nur, wenn die Eigenfrequenz der Ausgangsfrequenz entspricht

Forschungsergebnisse zeigen: Ruhige, rhythmisch geordnete Musik verstärkt Alpha- und Thetawellen im EEG. Gleichzeitig steigt die Aktivität des ventralen Vagusnervs (Parasympathikus), der für Erholung, soziale Offenheit und Immunkompetenz steht. Außerdem nimmt die Herzratenvariabilität (HRV) zu – ein Kennzeichen parasympathischer Aktivierung und seelisch-körperlicher Balance.

Diese Zusammenhänge sind der Kern der Musikresonanz. Klang dient hier nicht der Unterhaltung, sondern der physiologischen und psychischen Entspannung. Nutzende können sich auf die Wahrnehmung der Resonanz fokussieren, und durch die Körperwahrnehmung wird die Aufmerksamkeit nach innen gelenkt. Äußere Sinneswahrnehmungen, Gedankenkreisel und To-do-Listen geraten mehr und mehr in den Hintergrund. Bei der Musikresonanz-Liege wirken durch die ergonomische Liegeposition und die sanfte Schaukelmöglichkeit weitere Entspannungsfaktoren. Messungen zeigen: Innerhalb weniger Minuten sinkt die Herzfrequenz, die HRV steigt signifikant und das EEG zeigt eine deutliche Verschiebung in den Alpha-Bereich. Diese Effekte entstehen unwillkürlich, Musik wirkt direkt auf das Nervensystem. Sie entspannt, selbst wenn der Verstand noch beschäftigt ist.

Fazit: Resonanz als moderne Regenerationsmethode

In einer Zeit, in der Stress zur Normalität geworden ist, bietet Musikresonanz einen nachhaltigen und effektiven Weg zur Regeneration. Sie verbindet uraltes Erfahrungswissen mit moderner Neurophysiologie und ermöglicht es, in Minuten das zu erreichen, was sonst mit langen Übungsprozessen verbunden ist: die Aktivierung des Parasympathikus, die Verstärkung von Alpha-Aktivität und die Wiederherstellung des inneren Gleichgewichts. Musikresonanz nutzt denselben Mechanismus, der seit Jahrtausenden in Ritualen, Meditationen und Gesängen wirksam ist, nur präziser und reproduzierbar.

Musikresonanz ist mehr als eine ästhetische Erfahrung! Sie ist ein biologisch tief verankertes Regulativ. Wo Klänge auf Resonanz treffen, entsteht ein Raum, in dem sich das autonome Nervensystem zwischen Anspannung und Sicherheit neu sortieren kann. Die Kombination aus hörbarer und fühlbarer Musik überwindet die rein kognitive Ebene und wirkt direkt auf jene Schichten, die unsere Vitalität, unser Erleben von Sicherheit und unsere Fähigkeit zur Regeneration steuern.

So schließt sich ein Kreis: Die uralte Nutzung von Klang zur Beruhigung, Heilung und Bewusstseinsmodulation

trifft auf moderne neurophysiologische Erkenntnisse. Was über Generationen intuitiv praktiziert wurde, lässt sich heute erklären, messen und reproduzierbar einsetzen. In der Musikresonanz-Liege verbinden sich Tradition und Wissenschaft. Sie schafft einen neutralen Raum für neue Erfahrungen – frei von biografischen Triggern oder musikalischen Erwartungen. Hier kann das Gehirn neu verknüpfen, was Entspannung bedeutet, und der Körper kann wieder lernen, in den parasympathischen Modus zu wechseln. Wenn Musik gehört und gleichzeitig gefühlt wird, entsteht eine Resonanz, die sowohl Zellen als auch Bewusstsein erreicht. Aus dieser doppelten Ansprache entsteht ein Zustand innerer Kohärenz. Alpha-Wellen stabilisieren sich, die Herzratenvariabilität steigt und der Atem vertieft sich – und das ohne willentliche Anstrengung. Genau darin liegt die Stärke der Musikresonanz: Sie begleitet in einen Zustand der Ruhe, den Menschen im Alltag oft nicht mehr aus eigener Kraft erreichen.



Foto: privat

Caspar Harbeke studierte Architektur an der Gesamthochschule Kassel und beschäftigte sich parallel intensiv mit dem Bau von Musikinstrumenten. Gemeinsam mit Silke Hausser gründete er die Firma Allton, die sich auf die Herstellung von Klangmöbeln und Musikinstrumenten für Pädagogik, Therapie und Pflege spezialisiert hat. Caspar Harbeke ist Musikresonanz-Praktiker und in dieser Funktion bundesweit als

Dozent für Musik, Harmonie und Entspannung in Pädagogik und Therapie tätig. 2021 gründete er die Musikresonanz-Akademie in Bad Zwesten (Hessen) und absolvierte 2023 ein Studium im Betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Kontakt: caspar@musikresonanz-akademie.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**

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, Praxisteam, 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!



NLP MEDICAL Mastering 2026/2027

**Der einzige NLP-Master speziell für
Zahnmedizin und Medizin**

NLP-M 1: 20.03 – 22.03.2026

- Positives Erleben gezielt wahrnehmen und nutzen
- Modelling als zentrales Wirkprinzip des NLP –
erfolgreiche Muster erkennen und direkt gezielt nutzen

NLP-M 2: 05.06. – 07.06.2026

- Wende Stile und Werte optimal an – wirksam überzeugen

NLP-M 3: 25.09. – 27.09.2026

- Einwände und Konflikte souverän entschärfen

NLP-M 4: 04.12. – 06.12.2026

- Teilarbeit für Profis – innere Blockaden gezielt lösen

NLP-M 5: 26.02. – 28.02.2027

- Grenzen überwinden – strategische Arbeit auf der
Timeline

NLP-M 6: 23.04. – 25.04.2027

- Mitarbeitende nachhaltig binden
- Integration und Abschluss

**Melde Dich jetzt
direkt hier an:**



180 Punkte (BZÄK, DGZMK) beantragt, 18 Kurstage, 4500,00 €, MWSt.- Befreiung
liegt vor. Jetzt neu: **Sichere Dir den Buddypreis!** Weil gemeinsam lernen viel
wirksamer ist, zahlt jede(r) von Euch nur 4200,00€, **wenn Ihr Euch gemeinsam (oder
als Team) anmeldet!** (Und In manchen Bundesländern (z.B. Brandenburg und
Sachsen-Anhalt) werden unsere Kurse häufig gefördert!)

So führst Du wirksam und nachhaltig in Praxis und Klinik

für Zahnärztinnen, Zahnärzte und leitende Mitarbeitende (Führungsteams)

ProPrax® – Basiskurs – WIRKSAM FÜHREN

ProPrax® – Basiskurs: Wirksame Gespräche mit Mitarbeitenden

- 16.03. – 17.03.2026 oder
- 07.09. – 08.09.2026

Melde Dich
jetzt direkt
hier an:



ProPrax® – Basiskurs: Leistungsteams erfolgreich führen

- 27.04. – 28.04.2026 oder
- 23.11. – 24.11.2026

ProPrax® – Basiskurs: Systeme verstehen und lenken, Geheimnisse der Systemik

- 06.07. – 08.07.2026 oder
- 18.01. – 20.01.2027

Du kannst jederzeit in die Führungskursreihen einsteigen und Deine Termine frei kombinieren!

Und natürlich kannst Du auch einzelne Kurse buchen. Du bekommst **pro Kurstag 8 Punkte** (BZÄK, DGZMK) und investierst 500,00 €/Kurstag zzgl. MWst.; **Reihen- und Boddypreise** findest Du auf unserer Webseite!

NEU

Aufbaukurse – WIRKSAM FÜHREN & BERATEN

Das Führungswissen für Profis – für Zahnärztinnen, Zahnärzte und ihre Führungsteams

ProPrax® – Aufbaukurs: Die Kultur der Praxis erkennen, entwickeln und gestalten: 09. – 10.03.2026

ProPrax® – Aufbaukurs: Fehlermanagement, Prozessoptimierung und Feedback: 11. – 12.05.2026

ProPrax® – Aufbaukurs: Konflikte nachhaltig lösen: 16. – 17.06.2026

ProPrax® – Aufbaukurs: Agile Führung in der Praxis nutzen: 03. – 05.07.2026

ProPrax® – Aufbaukurs: Onboarding – Neue erfolgreich ins Team integrieren: 14. – 15.09.2026

ProPrax® – Aufbaukurs: Wirksam ausbilden und anlernen: 25. – 26.11.2026

Melde Dich
jetzt direkt
hier an:



theko® – Beratungskurs: Patienten optimal begleiten und nachhaltig überzeugen: 21. – 23.08.2026

Dr. Anke Handrock Coaching & Training
Verwaltung: Boumannstraße 32, 13467 Berlin; info@handrock.de
Seminarräume: Zillestraße 104, 10585 Berlin



...und wir haben eine neue Internetadresse, Ihr findet uns ab sofort unter...

www.wirksam.de



Das war Berlin 2025

Vom 28. bis 31. August fand in der Hauptstadt wieder der Hypnose-Kongress der DGZH statt – in diesem Jahr mit einem besonderen Jubiläum

Kongress- Blitzlichter

Symptome symbolisieren und verändern

Auch in diesem Jahr habe ich mich auf den Hypnosekongress in Berlin gefreut, auf die »Auszeit vom Bewussten«, auf bekannte Gesichter, interessante Gespräche und liebevolle Umarmungen. Es ist ein Nachhausekommen zu Gleichgesinnten, um Erfahrungen im Praxis- und Hypnosealltag auszutauschen. Unter vielen spannenden Workshops wählte ich den von Kirsten Kossel zur Symbolisierung und Veränderung von Symptomen.

Und es hat sich gelohnt. Ich habe eine schnell zu erlernende Methode kennengelernt, um Symptome zu verändern und Selbstwirksamkeit zu erleben. Dabei geht es weniger darum,

den Grund für das Symptom zu suchen oder in der Tiefe zu schürfen, sondern eine direkte Veränderung oder Verbesserung zu erfahren. Man kann verdeckt arbeiten, sodass dieses Vorgehen wenig Widerstand erzeugt und sich auch für Freunde und Verwandte eignet. Schon bei der Demo konnten die Teilnehmenden einfach selbst mitmachen und eigene Themen in Hypnose anschauen. Wobei bei mir eine tiefgreifende Emotion und Erkenntnis aufgetaucht ist. Bereichernde Gespräche und Einsichten haben diesen Workshop zu einem gelungenen Abschluss gebracht. Vielen Dank!

Evelyn Hursie

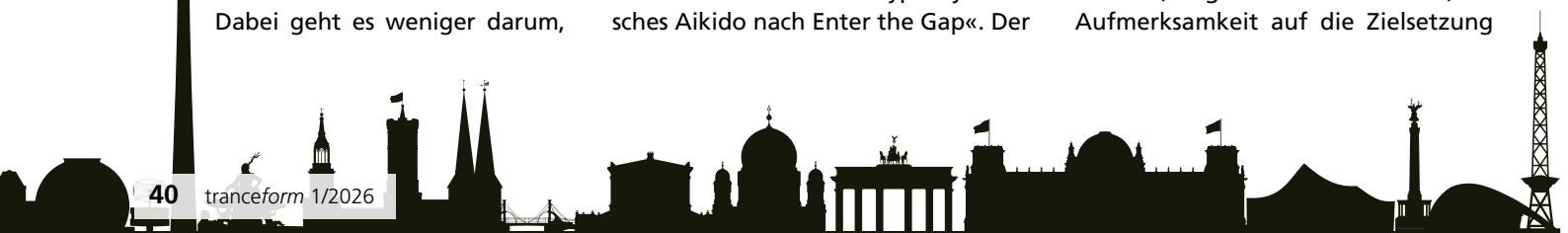
Aikido: das Ziel im Visier

Eine besondere Freude bei jeder Hypnosetagung ist die Vielfalt der Themen. In diesem Jahr fiel meine Wahl unter anderem auf den Workshop mit Dr. Till Neunhöffer: »Hypnosystemisches Aikido nach Enter the Gap«. Der

Titel verspricht, Strategien zur Konfliktlösung mit körperlicher Aktivität zu verbinden.

Von Beginn an fand der Referent einen fröhlichen und überzeugenden Ton und überraschte uns nicht allein mit seinem Lebenslauf – er ist promovierter Physiker, Aikidoka und Hypnosystemiker – und mit anschaulichen Ausflügen in die Welt des Films, sondern auch mit Körperübungen im Freien, auf den Wegen zwischen Spree und Hotelkomplex. Das regelmäßige Wechseln der Übungspartner:innen förderte den achtsamen Umgang innerhalb unserer Gruppe und so einige Passant:innen hätten sich uns wohl gerne angeschlossen.

Im zweiten Teil erfuhren wir, dass man Aikido grob mit »harmonischer Abstand« übersetzen kann. In sanften und zum Teil verblüffenden Übungen, die aus dieser Kampfkunst abgeleitet sind, zeigte sich: Es ist hilfreich, die Aufmerksamkeit auf die Zielsetzung



zu lenken statt auf das Problem. Diese geschmeidige, gelassene und kreative Herangehensweise ist es, die wir als Bereicherung für den Praxisalltag sowie unser alltägliches Zusammenleben mitnehmen konnten.

Petra Polster

Hypnowriting: »Als würde die Hand von alleine schreiben«

Schreiben gehört nicht gerade zu meinen Lieblingsbeschäftigungen. Deshalb bin ich ohne Erwartungen, aber mit Neugier zum Workshop von Ursula Neubauer gegangen, der »Hypnowriting-Techniken für unsere Klient:innen und uns selbst« vorstellte. Wir lernten, dass Hypnoschreiben einen Suchprozess im Unbewussten fördert, der durch das Aufschreiben sichtbar gemacht werden kann. Durch die einleitende Hypnose bzw. Selbsthypnose erfolgt ein Zugang zu gespeicherten Erlebnissen und den damit verbundenen Gefühlen des Unbewussten.

muss aber nicht ausgewertet werden. Die Patient:innen entscheiden, was erfolgen soll. Auch können sie die Aufzeichnungen als Tagebuch der Erinnerungen oder Gefühle nutzen.

Eindrucksvoll überzeugte mich Ursula Neubauer, dass Hypnoschreiben sehr viel bewirken kann. Es ist überall durchführbar, wo sich Ruhe und Schreibzeug befinden, und stellt eine einfache Methode dar, Zugang zu sich selbst zu finden.

Fred Förster

Hypnowriting? Das hört sich interessant an. Ursula Neubauer führte strukturiert in das Thema ein. Dann ging es los: Man suchte sich ein Problem, wurde in eine leichte Trance geführt – und schrieb. Ohne den Kopf einzuschalten. Bei mir zunächst negative Sätze, voller Frust. Plötzlich änderte sich die Sprache. Liebevoller,

Ich habe eine tolle Technik zur Arbeit mit meinem Unterbewusstsein entdecken dürfen. Danke!

Ingo Severin

Klinische Hypnose, menschliche Begegnungen und Lernen in der zahnärztlichen Praxis

»Jeder Mensch, der unseren Weg kreuzt, ist einzigartig. Dieser Mensch hinterlässt immer etwas von sich und nimmt ein Stück von uns mit. Manche nehmen viel mit, aber niemand geht, ohne etwas zu hinterlassen.« Diese berühmte Reflexion aus Antoine de Saint-Exupéry's »Der kleine Prinz« erinnert uns an die wechselseitige Spur, die menschliche Beziehungen hinterlassen. Im beruflichen wie im persönlichen Leben betreten oder verlassen wir oft Orte mit Gefühlen von Leere, Verwirrung oder unerfüllten Erwartungen. Doch die wahre Lehre liegt darin, zu erkennen, dass jede Etappe und jede Begegnung uns einlädt, mit Weisheit zu gestalten, mit Intensität zu leben und ein Vermächtnis zu hinterlassen, das andere inspiriert.

In meiner Erfahrung hat sich jede Reise nach Berlin zum Kongress der DGZH in eine Gelegenheit des gegenseitigen Lernens verwandelt. In jeder Begegnung mit Kolleg:innen habe ich Lehren, Ratschläge oder Lebensgeschichten erhalten, die mich gestärkt haben, während ich zugleich das Beste von mir selbst weitergegeben habe. Mit der Zeit habe ich verstanden, dass die Welt kleiner und zugänglicher wird, wenn wir die Barrieren des Egos, der Überzeugungen und der Ängste überwinden — wie es Nikola Tesla betonte — und uns einander mit Offenheit und Menschlichkeit begegnen.

Das Wesen unserer Arbeit als Gesundheitsfachleute liegt darin, uns zu verbinden, ehrlich zu kommunizieren und die Reinheit der Absicht zu pflegen, um bessere Menschen zu werden, einander zu helfen und letztlich unseren Patient:innen eine hochwertige Betreuung zu bieten. Meine ersten Erfahrungen in Berlin waren von einer gewissen Angst geprägt, nicht akzeptiert zu werden. Doch mit der Zeit erlebte ich



Beim Schreiben ist es nicht wichtig, orthografische und grammatikalische Regeln zu befolgen, es sollte vielmehr in einem Fluss ohne Nachdenken erfolgen. Eine unwillentliche Regulierung führt zu einer Neuordnung der Gedanken, weil zum Bewusstsein eine suggestive Distanz aufgebaut wird. So können sich Erkenntnisse auftun, die neue Möglichkeiten und Wege zeigen und sich therapeutisch oder im Alltag nutzen lassen. Zu erwähnen ist auch, dass Klient:innen sich in einer Therapiesitzung frei und unbeobachtet fühlen sollten. Das Geschriebene kann,

freundliche Worte entstanden, mein Herz wurde leicht. Der letzte Satz: Es ist fertig! Ich hatte mir etwas von der Seele geschrieben.

Danach entdeckten wir die »sprechende Ressource«. Dabei wird ein Anliegen gefunden und die Ressource dazu definiert. In tieferer Trance wird diese in ein Symbol umgewandelt, das schreiben darf. Bei mir entstand ein Dialog zwischen innerem Kind und Symbol, sichtbar an zwei verschiedenen Handschriften. Bestärkt erwachte ich aus der Trance, auf dem Papier vor mir die Skizze meines Ressourcensymbols.



Zuneigung und Inklusion seitens der Organisator:innen und Kolleg:innen, was meine Überzeugung von der Kraft akademischer und internationaler Zusammenarbeit stärkte.

Aus klinischer Sicht erhält diese Reflexion eine noch tiefere Bedeutung. Wie Epiktet bemerkte, geschehen die Dinge so, wie sie geschehen müssen, nicht so, wie wir es wollen. Diese philosophische Maxime, angewandt auf die zahnärztliche Hypnose, lädt uns ein, Prozesse nicht zu erzwingen, den natürlichen Rhythmus der Patient:innen zu respektieren und mit Flexibilität und Gelassenheit zu arbeiten. So werden Behandlungen nicht nur wirksamer, sondern auch leichter, angenehmer und menschlicher.

Die klinische Hypnose, als natürlicher Zustand fokussierter Aufmerksamkeit und erhöhter Suggestibilität, ist ein unschätzbares Werkzeug. In diesem Zustand sind Patient:innen empfänglicher für Suggestionen, wodurch es leichter wird, Zugang zum Unterbewusstsein zu gewinnen. Dort lassen sich tief verwurzelte Denkmuster umstrukturieren, Ängste und Phobien überwinden und konditionierte Reaktionen der Furcht durch Empfindungen von Ruhe und Selbstermächtigung ersetzen.

Durch Visualisierungstechniken, positive Affirmationen und respektvolle Begleitung helfen wir Hypnotherapeut:innen den Patient:innen dabei, ihr eigenes mentales Drehbuch neu zu schreiben. Anstatt Ergebnisse aufzuzwingen oder sofort zu erwarten, vertrauen wir dem Prozess: niemals erwarten, niemals annehmen, niemals fordern; einfach sein lassen – und dann geschieht es.

So funktioniert die Hypnotherapie. So habe auch ich gelernt zu funktionieren, nicht nur im beruflichen Umfeld, sondern auch in meiner Sicht auf die Welt. Jede Erfahrung wird zu einer Gelegenheit für persönliches und akademisches Wachstum, für menschliche Verbindung und für den kollektiven Aufbau einer bewussteren, empathischeren und wirksameren Zahnmedizin.

*Marcello Romei
(Montevideo Uruguay)*



What a wonderful day!

Das 10. Symposium für die Hypnoseassistenten beschwingte und begeisterte

Was für ein wundervoller Tag! Beim 10. Symposium für die Hypnoseassistenten 2025 durfte ich trotz Berliner Sommerferien 22 motivierte Teilnehmer:innen begrüßen. Schon beim Eintreffen spürte ich eine besondere Mischung aus Vorfreude und Neugier mit einem herrlich lebendigen Gemeinschaftsgefühl. Als Moderatorin hatte ich die große Freude, durch ein Programm zu führen, das die Vielfalt und Schönheit der hypnotischen Arbeit in der Assistenz wieder einmal eindrucksvoll deutlich werden ließ.

Den Tag eröffnete die fantastische Sabine Alex, Hypnosezahnärztin und Stimmexpertin aus Dresden. Sie führte uns fröhlich, warmherzig und kompetent in die Welt der Untertöne,

Resonanzen und ganz persönlichen stimmlichen Präsenz ein. Gemeinsam mit den Teilnehmenden erforschten wir, wie sehr unsere Stimme ein Spiegel unseres inneren Erlebens ist – und wie kraftvoll sie wirkt, wenn wir sie bewusst einsetzen. Die praktischen Übungen sorgten nicht nur für spannende Erkenntnisse, sondern auch für viele fröhliche Momente. Der Vormittag war bestimmt ebenso lehrreich wie beschwingt – und stimmte uns alle wunderbar ein.

Nach dem Mittagessen lockten die Klänge von Pink Floyds »Another Brick in the Wall« alle zurück in unseren Raum, und ich übergab das Wort an Marko Milicevic, Hypnosezahnarzt an der Berliner Charité. Ich schätze seine klare, humorvolle Art sehr – und auch dieses Mal führte er inspirierend vor Augen, wie sehr unsere eigenen gedanklichen Mauern unseren Alltag prägen. Seine Impulse zu innerer Haltung, Stressreduktion und konstruktiver Selbstwahrnehmung trafen sowohl beruflich als auch persönlich. Es war schön zu sehen, wie sich während seines Vortrags bei vielen Teilnehmenden die Stimmung sichtbar lockerte – fast so,

- ◀ Das große Gemeinschaftsgefühl unter den Teilnehmenden ist einer der Erfolgsfaktoren des Hypnoseassistenten-Symposiums
- ▶ Wissenschaft muss keine bierernste Angelegenheit sein. Mark P. Jensen, Elvira Lang und Moderatorin Dorothea Thomaßen (rechts) hatten beim Wissenschaftssymposium sichtlich ihren Spaß.



Wie machen es die Amerikaner?

Beim diesjährigen Wissenschaftssymposium der DGZH standen zwei hochkarätige Gäst:innen aus den USA im Mittelpunkt

als ob kleine innere Steine tatsächlich zu bröckeln begonnen.

Zum Abschluss durfte ich Elisabeth Hilfer aus Markkleeberg begrüßen – ein echtes Highlight des Tages! Ihre Leidenschaft für Kinderhypnose ist ansteckend. Sie schaffte es, uns spielerisch in Methoden eintauchen zu lassen, die Kindern Sicherheit, Kreativität und Leichtigkeit schenken. Ob magische Träume und heitere Gedanken oder einfache Atemtechniken: Elisabeth zeigte, wie wir Kinder stärken können, ohne ihnen etwas abverlangen zu müssen. Für mich persönlich war dieser Workshop ein besonders erfrischendes Erlebnis und ich weiß, dass viele Techniken sofort ihren Weg in die Praxis finden werden.

Dieses Symposium war nicht nur ein Fortbildungstag, sondern auch ein lebendiger Raum für Austausch, Lachen, Aha-Momente und echtes Miteinander unter Kolleg:innen.

Ich bin dankbar, dass ich diesen besonderen Tag moderieren und mitgestalten durfte, und freue mich schon jetzt auf das nächste Symposium und viele weitere gemeinsame, klangvolle und inspirierende Momente!

Jeannine Radmann

Die Organisator:innen des Kongresses konnten in diesem Jahr zwei herausragende medizinische Expert:innen der Hypnotherapie für den Jubiläumskongress gewinnen: Mark Jensen und Elvira Lang. Mark Jensen ist Psychotherapeut und Spezialist für die Behandlung chronischer Schmerzen. Als Professor für Rehabilitationsmedizin an der Universität Washington hat er zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten in renommierten Fachzeitschriften veröffentlicht. Seit über drei Jahrzehnten erforscht und entwickelt er die Wirksamkeit psychosozialer Aspekte in der Schmerztherapie und leitet sowohl nationale als auch internationale Workshops zu diesen Behandlungsansätzen. In seiner klinischen Praxis kombiniert er kognitiv-behaviorale, hypnotische und motivationsfördernde Techniken, um Patient:innen dabei zu unterstützen, chronische Schmerzen und deren

Auswirkungen auf ihr Leben besser zu bewältigen.

Elvira Lang ist ehemalige außerordentliche Professorin für interventionelle Radiologie an der Harvard Medical School und gilt als Pionierin auf dem Gebiet der therapeutischen Kommunikation (Comfort Talk®) bei interventionellen medizinischen Eingriffen. Sie zählt zu den weltweit führenden Expertinnen auf diesem Gebiet.

Zu Beginn erklärte Mark Jensen seinen wissenschaftlichen Zugang zur klinischen Hypnose. Es geht ihm nicht nur darum, die Wirksamkeit dieser Methode darzulegen, sondern auch durch seine randomisierten Studien zu verdeutlichen, wie und für wen dieser Ansatz funktioniert. In klinischen Studien und Metaanalysen konnte eine überzeugende Evidenz dafür erbracht werden, dass die Kombination von Hypnose mit klassischen therapeutischen Verfahren, wie etwa der kognitiven Verhaltenstherapie, die therapeutischen Effekte signifikant steigert. Besonders in der Behandlung von Depressionen, Reizdarmsyndrom sowie akuten und chronischen Schmerzen wurde dies nachgewiesen.

Der Workshop behandelte auch die Einschränkungen, die wissenschaftlichen Arbeiten begegnen können. Albrecht

Schmierer teilte hierzu einige lebendige Anekdoten aus seiner früheren klinisch-wissenschaftlichen Praxis.

Elvira Lang legte den Fokus auf die Klarheit der Intentionen in wissenschaftlichen Projekten. Sie formulierte es prägnant: »Uns muss klar sein, warum wir eine wissenschaftliche Arbeit durchführen und für wen.« In den letzten 30 Jahren hat sich Elvira Lang intensiv mit der Verbesserung der Interaktion mit den Patient:innen beschäftigt, insbesondere in der interventionellen Radiologie. Mit ihrem »Comfort Talk@«-Konzept hat sie Trainingsprogramme entwickelt, die darauf abzielen, die zwischenmenschliche Kommunikation zu verbessern. Diese Schulungen unterstützen Ärzt:innen, Pflegekräfte, MTRs und Empfangsmitarbeitende im klinischen Alltag und umfassen Themen wie den Beziehungsaufbau zu Patient:innen, die Förderung von Ermutigung, die Kontrolle von Wahrnehmungen und den Umgang mit Ängsten. Zu den angewandten Techniken zählen Wohlfühl- und Spannungsabbautechniken, Visualisierung, positive Suggestionen, Selbsthypnose und weitere nicht-pharmakologische Methoden zur Angstbewältigung. Dabei wird besonderer Wert auf die Sensibilisierung für Wortwahl, Blickkontakt, Körpersprache, bevorzugte Kommunikationsformen sowie kulturelle Unterschiede gelegt. Ihre Studien haben gezeigt, dass diese Schulungen nicht nur die Patientenzufriedenheit steigern, sondern auch die Geräteauslastung verbessern und somit die Qualität und Quantität der Versorgung erhöhen.

Diese verbesserten Bedingungen sind nicht nur für MRT-Untersuchungen von Bedeutung, sondern für alle klinische Bereiche, in denen Angst, Schmerzen oder Bewegungsstörungen der Patient:innen den Ablauf stören können.

Im letzten Abschnitt des Symposiums präsentierte Carla Benz eine Studie zum Einfluss von diagnostischen Frage-

bögen auf den psychischen Zustand von Patient:innen vor zahnärztlichen Behandlungen. In einer doppelblinden, randomisierten klinischen Studie wurde der suggestive Effekt von hierarchischen Angstfragebögen im zahnärztlichen Notdienst mit Fragebögen zu persönlichen Bewältigungsstrategien verglichen. Interessanterweise hatte der Fragebogen zu den Bewältigungsstrategien einen signifikant angstlindernden Effekt auf die Teilnehmenden. Ein weiteres bemerkenswertes Ergebnis zeigte sich in der Kontrollgruppe, bei der ein angststeigernder Effekt des standardisierten Angstfragebogens festgestellt wurde. Diese Ergebnisse unterstreichen die Bedeutung salutogener Sprachmuster im ärztlichen Alltag im Umgang mit Patient:innen.

Abschließend möchte ich den wertvollen Beitrag von Dorothea Thomaßen hervorheben, die das Symposium moderierte, teilweise übersetzte und durch ihre elegante Begleitung, trotz kleiner Pannen, zu einem erfolgreichen Abschluss führte.

Nadja Hamscho



Hypnose und chronischer Schmerz

Im diesjährigen DGZH spezial vermittelte Mark P. Jensen wichtiges Wissen zur Schmerzwahrnehmung, stellte hypnotische Behandlungsstrategien vor und demonstrierte eindrucksvoll sein virtuelles Können

Zu ihrem Jubiläumskongress war es der DGZH wieder einmal gelungen, Mark P. Jensen einzuladen. Er ist Professor für Rehabilitationsmedizin an der University of Washington in Seattle, Autor zahlreicher Veröffentlichungen und Past President der ISH. Den über 40 Teilnehmenden des DGZH spezial stellte er zunächst diese Frage »Worin bin ich wirklich gut in meiner Praxis?« Dann arbeitete er mit ihnen gemeinsam die Themen heraus, die besonders interessierten, etwa die, wie ich mit chronischen Schmerzen umgehe und welche Tools sie besonders reduzieren. Neugierig waren die Teilnehmenden auch auf Selbsthypnosetechniken und auf Skills, die den Schlaf verbessern oder den Patient:innen zur Schmerzreduktion vermittelt werden können.



◀ Mark P. Jensen mit Übersetzerin Amina Özelsel

Jensen beleuchtete, wie Schmerzwahrnehmung und hypnotische Analgesie entstehen. Der französische Philosoph Descartes vertrat 1664 die Auffassung, Schmerz sei eine einfache Reflexreaktion auf eine im Körper aufgetretene Schädigung. Dies war bis Mitte des 20. Jahrhunderts im Westen das Hauptmodell der Schmerzentstehung. Es wurde 1965 von der Gate-Control-Theorie (Melzack und Wall) abgelöst, wonach die Aktivitäten sowohl im peripheren Nervensystem als auch im zentralen Nervensystem das Schmerzerleben wesentlich beeinflussen. Zwei neurophysiologische Prozesse spielen eine grundlegende Rolle: die Sensibilisierung für den Schmerz und die Plastizität des Gehirns. Jensen erklärte, dass keine Korrelation zwischen dem Ausmaß einer Verletzung und der Intensität des Schmerzes besteht. Die Wahrnehmung könne vielmehr als ein komplexer Prozess zwischen Gehirnarealen verstanden werden, die sich wechselseitig regulieren und beeinflussen. Das Gehirn empfindet keinen Schmerz, sondern es kreiert ihn; paradoxerweise muss es ihn sogar erst erzeugen, um ihn beeinflussen zu können.

Vor diesem Hintergrund entwickelte Jensen hypnotische Strategien, die je nachdem, auf welcher neurologischen Ebene der Schmerz entsteht – gezielt die beteiligten Areale ansprechen. Er nutzt spezifische Suggestionen, abhängig davon, ob der Schmerz im peripheren Nervensystem,

im Rückenmark, im somatosensorischen Kortex, in der Inselregion, im anterioren cingulären Kortex oder im präfrontalen Kortex entsteht. Diese präzise Wirkung auf einzelne Zonen wurde in mehreren Übersichtsarbeiten wissenschaftlich nachgewiesen.

Ausführlich ging der Referent auf die Gesprächsführung mit chronischen Schmerzpatient:innen ein und erörterte zahlreiche hypnotische Formulierungen, die den Umgang der Betroffenen mit ihrem Leid verändern. Er verwies auf die Fähigkeit des Gehirns, sich wegen seiner neuronalen Plastizität durch Schmerz zu verändern. Hilfreiche Suggestionen verringern den Schmerz und auch andere mit ihm verbundene unangenehme Empfindungen wie Übelkeit oder Erschöpfung. Es kann gelingen, Symptome durch hilfreiche Wahrnehmungen zu substituieren oder sogar eine hypnotische Analgesie zu erzeugen. Eine besondere Rolle spielen Verfahren zur Tiefenentspannung wie der Safe Place oder der innere Heiler, die mit permissiver Sprache Kontrolle, Sicherheit, Heilung, Behaglichkeit und Geborgenheit suggerieren. Es ist auch wichtig, einen Umgang mit Schlafstörungen und Erschöpfungszuständen zu finden. Jensen ging auf die Auswirkungen von chronischem Schmerz auf die Lebensqualität ein, wenn soziale Beziehungen und Aktivitäten im Privatleben und Beruf betroffen sind. Stress, Schlafstörungen, Depressionen und mangelndes Selbstwertgefühl halten das Schmerzerleben aufrecht und verstärken es. Gedankenkarusselle sind die Folge. Angst, Depression und Schmerz hängen miteinander zusammen und verstärken sich wechselseitig.

Jensen betonte, wie wichtig es ist, die Individualität der Betroffenen und ihres Erlebens zu würdigen und Menschen in ihrer Ganzheit zu sehen. Für ihn sind Patient:innen Fachleute und ihr Leid sollte entsprechend gewürdigt werden. Im Gespräch betritt man die persönliche Landkarte eines Menschen, um sie zu nutzen. Rapport als Wechselspiel von Pacing und Leading,

Hoffnungsvermittlung und Motivationsänderung spielen eine wesentliche Rolle. Daher ist es wichtig, dass Behandelnde und Betroffene die individuellen Ressourcen gemeinsam ergründen, um maßgeschneiderte Suggestionen und posthypnotische Angebote zu entwickeln. Diese sollten offen formuliert werden, um alle beteiligten neuronalen Systeme ins Visier zu nehmen.

Anhand von Behandlungsfällen, in denen die Hypnose die Resilienz steigerte, stellte Jensen seine Arbeitsweise vor. Wichtig sind ihm eine professionelle, individuelle Anamnese, auf deren Basis die Therapie geplant wird und Behandlungsziele definiert werden. Die weitere Behandlung findet in kurzen hypnotischen Sessions statt. Diese Sitzungen werden als Audiodatei aufgezeichnet, die mit nach Hause genommen werden.

In fünf Demonstrationen zeigte Mark sein virtuelles Können, sich auf sein Gegenüber mit seinen besonderen Symptomen einzustellen und ressourcenorientiert zu arbeiten. Der Workshop vermittelte den Teilnehmenden Wissen und Fähigkeiten, mit chronischen Schmerzpatient:innen eine Anamnese zu erstellen, hypnotische Interventionen zu entwickeln und diese eigenverantwortlich und selbstfürsorglich anzuwenden. Es gelang ihm, das Thema facettenreich darzustellen und die Zuhörenden konnten viele Ideen für die eigene klinische Umsetzung sammeln.

Ich möchte mich herzlich bei Mark P. Jensen für diesen praxisnahen, hochinteressanten Workshop bedanken. Die Hamburger Psychologin und Hypnotherapeutin Amina Özelsel übersetzte lebendig und professionell simultan, ihr gebührt ebenfalls ein herzliches Dankeschön. Wer neugierig geworden ist und sein Wissen vertiefen möchte, dem empfehle ich Mark P. Jensens Buch »Hypnose bei chronischem Schmerz – Ein Behandlungsmニュアル«, erschienen 2012 im Carl Auer Verlag.

Ute Stein





Von links nach rechts: Marcello Romei, Albrecht Schmierer und Brice Lemaire vom Organisationskomitee (Foto: Colombo)

Wegweisendes Treffen

Am 27. und 28. August 2025 fand an der Medizinischen Hochschule Brandenburg (MHB), Campus Brandenburg an der Havel, das 1. Consensus-Treffen zu Hypnose und therapeutischer Kommunikation in der Zahnmedizin statt

Die Veranstaltung wurde von der Universität Bern, der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose (DGZH) und der Medizinischen Hochschule Brandenburg unterstützt und vereinte führende internationale Expert:innen auf diesem Gebiet.

Die Konferenz war ein großer Erfolg und schuf eine einzigartige Atmosphäre des wissenschaftlichen Austauschs und der klinischen Reflexion. Die zentralen Ziele waren, Forschungsaktivitäten zu bündeln, ge-

meinsame Bedürfnisse und Leitlinien für die zahnärztliche Hypnose und die therapeutische Kommunikation zu definieren sowie die Grundlagen für eine breitere Anerkennung der zahnärztlichen Hypnose in Medizin und Zahnmedizin zu legen.

Zwei wesentliche Ergebnisse wurden erarbeitet und stehen nun zur Konsultation offen: ein Consensus-Bericht zur zahnärztlichen Hypnose (klinische Anwendung, Ethik, Indikationen, Evidenz und zukünftige Forschung) und ein Consensus-Bericht zur therapeutischen Kommunikation in der Zahnmedizin (mit Schwerpunkt auf Angstmanagement, Kinderzahnheilkunde und interdisziplinärer Zusammenarbeit).

Das Programm umfasste Keynote-Vorträge im 5-mal-15-Format, interaktive Workshops und hybride Sitzungen mit Kolleg:innen im Ausland, die eine vielfältige Plattform für Dialog und Zusammenarbeit boten. Über diese unmittelbaren Erfolge hinaus zielte das Treffen darauf ab, stärkere akademische Strukturen aufzubauen und

multizentrische Forschungsprojekte zu fördern – insbesondere mit Fokus auf Angst- und Schmerzmanagement.

Dem gesamten Organisationskomitee – Dr. Albrecht Schmierer, Dr. Brice Lemaire, Prof. Gerhard Schmalz, Dr. Marcello Romei und Prof. Thomas Wolf – sei herzlich für sein Engagement und seine Fachkompetenz gedankt. Ein besonderer Dank gilt Prof. Thomas Wolf und Prof. Gerhard Schmalz, deren Vision und Initiative dieses wegweisende Treffen ermöglichten.

Die Consensus-Dokumente befinden sich derzeit in der Konsultationsphase und werden in den kommenden Monaten innerhalb der internationalen Fachgemeinschaft verbreitet.

Riccardo Colombo



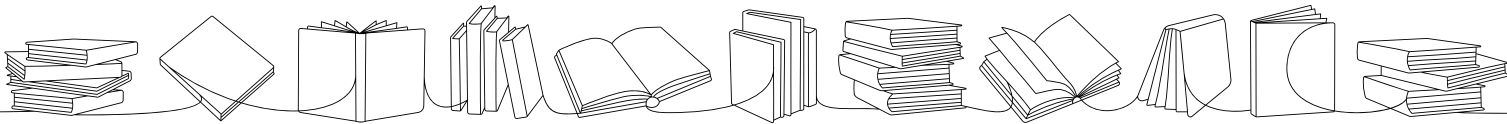
Schlafkügelchen

Volker Alkemper

Das blaue Schlafkügelchen

Eines Tages hat mich das blaue Schlafkügelchen ausgelacht. Ausgelacht ist gar kein Ausdruck, es hat sich gekringelt und gekugelt vor Lachen, als es erfuhr, dass ich immer noch nicht wusste, warum ich die Schlafkügelchen eigentlich sehen kann. Ich wurde schon langsam unwirsch. »Dann sag's mir doch endlich, statt dich hier nur schlapp zu lachen!« Da schaute es mich an, als ob ich ein bisschen doof sei. Na ja, das »bisschen« könnt ihr getrost streichen. »Hallo?«, sagte es, »Zahnfee? Feenstaub? Na, klickert's?« Wirklich in diesem Ton. »Mein lieber Freund!«, erwiderte ich, »wenn du mir weismachen willst, dass ich euch Schlafkügelchen nur deshalb sehen kann, weil die Zahnfee einmal hier gewesen ist, dann musst du mir auch erklären, warum ich euch nicht gleich gesehen habe, nachdem die Zahnfee hier war, sondern erst viele Jahre später.« »Ach«, antwortete das blaue Schlafkügelchen, »das hat damit zu tun, dass ihr Menschen manchmal ein bisschen seltsam seid.« »Wie bitte?«, entgegnete ich, »wenn hier jemand seltsam ist, dann seid ihr Schlafkügelchen das. Wir Menschen sind schließlich ganz normal.« »Nein, ihr Menschen seid seltsam. Wenn ihr etwas nicht glauben wollt, dann könnt ihr das auch nicht sehen.« »Ah, jetzt verstehe ich! Du verwechselst da bestimmt etwas. Es gibt tatsächlich Menschen, die sagen, dass sie nur glauben, was sie mit ihren eigenen Augen sehen.« »Wie wollen sie es denn sonst sehen? Nein, nein, was ihr nicht glauben wollt, das könnt ihr auch nicht sehen.« »Verstehe ich nicht. Kannst du mir ein Beispiel nennen?« »Hm, mal überlegen. Kennst du einen Menschen, der, sagen wir mal, nicht glaubt, dass es die echte Zahnfee wirklich gibt?« Ich musste etwas über-

legen, dann fiel mir mein Bruder Uwe ein. Uwe ist Physiker, der glaubt bestimmt nicht an die Zahnfee. »Ja, ich weiß da jemanden.« »Prima!«, sagte das blaue Schlafkügelchen. »Jetzt stell dir einmal vor, ihr beide seid allein in einem leeren Raum, nur ihr zwei. Plötzlich macht es ›Plopp‹, und mitten im Raum steht die Zahnfee, die Echte, und zwar mit allem, was dazugehört. Mit Feenflügeln, Zauberstab, vielleicht hat sie noch eine Kette mit Zähnen um den Hals. Jedenfalls ist ganz offensichtlich, dass das die Zahnfee ist. Vielleicht verzaubert sie noch den Menschen in irgendetwas und wieder zurück. Hast du's?« »Ja, kann ich mir vorstellen.« »Okay. Und jetzt macht es noch einmal ›Plopp‹, und die Zahnfee ist wieder verschwunden. Dann wette ich darauf, es dauert keine zwanzig Sekunden, dann wird dieser Mensch den folgenden Satz sagen: ›Das war nicht die Zahnfee.‹ Du brauchst es nicht einmal vorher behauptet zu haben, er hat es schließlich selbst gesehen. Und es werden keine weiteren zwanzig Sekunden vergehen, da wird er irgendetwas Abwegiges behaupten, was es sonst gewesen sein soll. Hypnose, Fata Morgana oder irgendetwas anderes Unsinniges.« Natürlich habe ich meinem Bruder später von dem Gespräch berichtet. Ich wollte schließlich wissen, ob das blaue Kügelchen richtig liegt. Bei seiner Antwort musste ich allerdings schallend lachen: »Ja, Volker, das blaue Schlafkügelchen hat recht!«



Vorgelesen

Schreiben hilft

Meine erste Begegnung mit Ursula Neubauer war auf dem diesjährigen Hypnosekongress in Berlin. Intuitiv hatte ich ihr Seminar »Hypnowriting« gewählt und war sehr beeindruckt, wie man Hypnose und Schreiben wirkungsvoll und zielführend kombinieren kann. Oft merke ich beim Verfassen meiner Oster- oder Weihnachtspost, dass ich vollkommen entspanne, während ich an den Menschen denke, dem ich schreibe. Wenn der Stift fast automatisch übers Papier gleitet, wundere ich mich hinterher, was dort vor mir steht. Beim Berliner Seminar dürfte ich erleben, wie mein Unterbewusstsein in einer zehnminütigen leichten Trance zu einer Fragestellung die Feder führte. Das war erhellend und befreiend für mich und hat mir bei der Klärung der Frage sehr geholfen.

Das vorliegende Buch gibt einen faszinierenden und fundierten Einblick in die Welt des Hypnowriting. »In Trancereisen, die zum Tranceschreiben führen, Kontakt zum Unbewussten aufnehmen«, so beschreibt es die Autorin. Auch wenn heutzutage das analoge Schreiben vom digitalen Tippen am Bildschirm abgelöst wird, geht es hier um das Schreiben mit Hand. Trance, Imagination und Schreibprozess sind die zentralen Elemente, um Klarheit zu finden und Kraftquellen zu erschließen, Altes zu verarbeiten, sich neu auszurichten und neue Perspektiven zu finden. So kann man sich seiner selbst bewusst werden, aber auch Stress managen. Und die Methode eignet sich zur Supervision mit Einzelpersonen und Team.

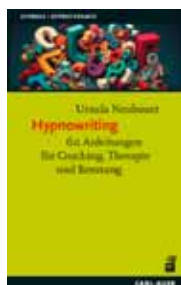
Für unterschiedlichste Formate hat Ursula Neubauer Texte für Trancereise mit Ein- und Ausleitung entwickelt.

Dazu präsentiert sie Variationsmöglichkeiten und gibt praktische Tipps zur anschließenden Reflexion mit der schreibenden Person. Jedes einzelne Format wird in der gleichen, klaren Weise dargestellt: Wofür kann ich es verwenden und wie gehe ich vor? Der Vergleich mag hinken, aber mir kam unwillkürlich ein Kochbuch in den Sinn, mit 60 Rezepten, die so klar und verständlich sind, dass man sofort loslegen kann.

Ursula Neubauers Anregungen zur therapeutischen Haltung und Rolle, wenn ich den Schreibprozess einer anderen Person begleiten möchte, waren für mich besonders wichtig. Darüber hinaus verortet sie das Hypnowriting im Kreis von Hypnotherapie und Hypnosystemik.

Mir haben die vielen praktischen Beispiele so sehr gefallen, dass ich Lust hatte, immer weiterzulesen, und mich fast zwingen musste, das Buch aus der Hand zu legen. Ich habe es mit großem Appetit verschlungen und gut verdaut. Fazit: Sterneküche! Schreiben hilft. Lassen Sie sich von Ursula Neubauer einladen, Hypnowriting in Ihre Arbeit einzubauen und wieder etwas analoger zu werden. Nutzen Sie Stift und Papier zum Erkenntnisgewinn und Selbstmanagement.

Ingo Severin



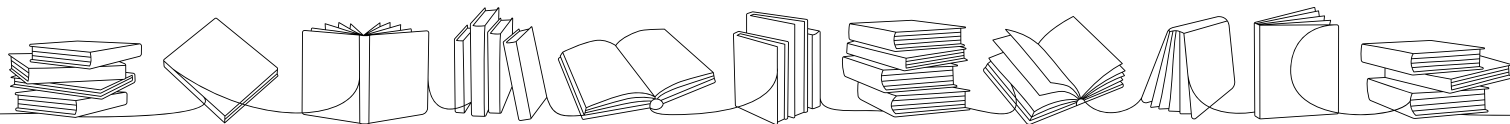
Ursula Neubauer:
Hypnowriting
60 Anleitungen für
Coaching, Therapie
und Beratung
Carl Auer, 2025
201 Seiten, kartoniert
ISBN 978-3-8497-0600-5

Ziemlich müde

Im Carl Auer Verlag ist ein schmales, postkartengroßes Büchlein von Ralph Gerstenberg erschienen und mein erster Gedanke war: Kann man eine Kritik rezensieren? Bei der Rezension eines Buches soll ja Auskunft über den Inhalt gegeben und dann ein Geschmacksurteil gefällt werden. Im Anschluss erfolgt dann eine Leseempfehlung oder auch nicht.

Also erst mal der Inhalt: Das Buch beschäftigt sich in einzelnen Kapiteln mit der eigenen Schlaflosigkeit des Autors, ausgelöst durch dauerhaften oder zu häufigen Medienkonsum – in der heutigen Zeit offensichtlich nicht nur ein Problem des Verfassers. Homeoffice und Digitalisierung münden in schlechtem Schlaf in allen Gesellschaftsschichten und Altersstufen. Zu viel Medienkonsum rund um die Uhr setzt den natürlichen Tag-und-Nacht-Rhythmus außer Kraft. Schlafmangel ist verantwortlich für eine schlechte Konzentrationsfähigkeit und führt zu einer emotionalen Instabilität am Tag. Nachts entwickelt der schlaflose Geist Ängste: Abstiegsängste, Angst vor Altersarmut, vor Einsamkeit, Scheitern, Krieg und Klimaveränderungen. So weit erst mal nichts Neues.

Dann allerdings erfahre ich im Kapitel »Nachtaktive Alphatiere«, dass schon Napoleon gesagt haben soll: »Vier Stunden schläft der Mann, fünf die Frau, sechs der Idiot!« Sowohl Putin als auch Trump prahlen wohl mit ihrer Fähigkeit, mit vier Stunden Schlaf auszukommen, Elon Musk soll seinen Mitarbeitenden nicht nur die 120-Stunden-Arbeitswoche angekündigt haben, sondern auch, dass sie »praktisch neben dem Fließband« (ein-)schlafen würden. Gerstenberger kritisiert die



dadurch entstehende Unternehmenskultur und verknüpft diese Un-Kultur mit einem dysfunktionalen Führungs- und chaotischen Entscheidungsstil.

Weiter geht es mit der Analyse, dass unsere Gesellschaft einerseits den 4-Stunden-Schlaf idealisiert, andererseits Milliardenumsätze mit verschiedensten »natürlichen« und chemischen Schlafmitteln gemacht werden.

Im Kapitel »Produktive Nachtgestalten« kritisiert der Autor die für kreative Köpfe teils notwendige Schlaflosigkeit. Die besten schöpferischen Ideen entstehen wohl in der Nacht. Schlaflosigkeit könnte damit eine Berufskrankheit von kreativen Menschen sein, zitiert wird ein 2.600 Jahre altes dichterisches Dokument der Schlaflosigkeit von Sappho:

»Hinabgetaucht ist Selene, das Siebengestirn ... Nun Mitte der Nacht ... es verstreicht die Stunde ... und ich, ich liege allein ...«

So viel grob zum Inhalt des Buches. Mein Geschmacksurteil: nichts Neues. Und wer »Stolen Fokus« von Johann Hari gelesen hat, wird sich langweilen. Ob der Trump'sche Wahnsinn oder das Verhalten von Putin sich durch mehr Schlaf verbessern würde, wage ich zudem zu bezweifeln. Die Lösung des Problems der Übermüdungsgesellschaft in der Aufforderung zu mehr Mut zu einer gesunden Müdigkeit zu sehen, scheint mir stark vereinfacht und banal. Meine Leseempfehlung lautet deshalb: Auf die Kritik der Übermüdungsgesellschaft können die Lesenden verzichten!

Susann Fiedler



Ralph Gerstenberg:
Wir Schlaflosen
Kritik der Übermüdungsgesellschaft
Carl Auer, 2024
81 Seiten, kartoniert
ISBN 978-3-8497-0555-8

Mit Humor, aber ernsthaft

Den Titel dieses Buches fand ich interessant. Wie geht das, gesünder kränkeln? Ist es gesünder, immer mal wieder oder auch dauernd ein bisschen krank zu sein, oder kann man die Symptome, die mehr oder weniger wir alle und mit zunehmendem Alter umso mehr haben, auf eine gesündere Weise in unser Leben integrieren, statt nur darunter zu leiden oder sich zu beklagen? Ich erwartete irgendetwas mit Ressourcen oder Reframing oder radikale Akzeptanz.

Aber weit gefehlt, der Autor ist kein Hypno- oder Psychotherapeut, sondern Kabarettist. In 89 Kapiteln wird so ziemlich alles durch den Kakao gezogen, was heutzutage auf dem Gesundheitsmarkt im Angebot ist. Ein Witz, ein Kalauer jagt gnadenlos den nächsten. Bei uns hieß das früher: »Witz komm raus, du bist umzingelt!« »Witz bleib lieber drin, die Gefahr ist zu groß.«

Thomas C. Breuer behauptet, er wolle Ordnung in das Durcheinander bringen. Und »... Bewegung, Bewegung ist in den letzten Jahrzehnten eine Massenbewegung geworden«. In 89 Kapiteln bewegt er sich durch gefühlt alles, was der Mental Health- und Esoterikmarkt zu bieten hat – von A wie Achtsam bis zu Z wie Zen –, in einer atemlosen Assoziationsfolge, mit unerwarteten Wendungen, dem Aufschlagen von neuen, überraschenden Wortwitzten, die einen Tränen lachen lassen. Doch wenn man glaubt, man könne das Buch in einem Rutsch durchlesen, merkt man bald auch eine gewisse Erschöpfung. Mir ging nach sieben Kapiteln regelmäßig die Puste aus.

Also eher ein Buch für das stille Örtchen? Nein, nein, man muss es schon ernsthaft betreiben mit dem Humor, sonst wird das nix mit dem ... ja was eigentlich? Dem gesünderen Kränkeln? Bringt mich das wenigstens

der Erfüllung, dem Glück ein bisschen näher?

Unter dem Stichwort Glück zählt Breuer auf: »Amazon Januar 2025: Mehr als 60.000 Ergebnisse und Vorschläge mit Glück im Titel, (von) Glück und los! Glück im Unglück. (bis) ... Der geile Scheiss vom Glücklichein ...« Offensichtlich steht das Glücksempfinden der Menschen im krassen Gegensatz zur Anzahl der Glücksratgeber. Da wird mir eher traurig ums Herz.

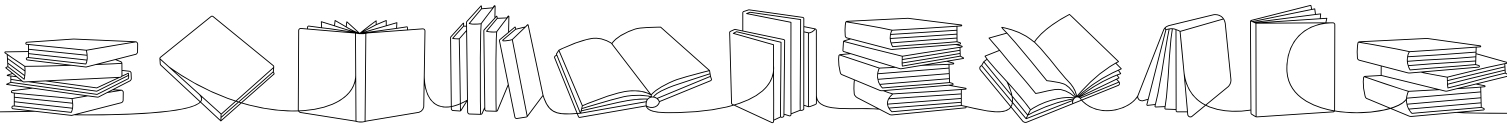
Was will der Autor damit sagen? Einfach mal lachen über sich selbst und diesen ganzen Selbstoptimierungswahn, diese Gesundheitsparanoia, die noch jeden »toxischen« Einfluss ausradieren möchte, der unsterbliche Zwang zum »Jungsein«? Thomas C. Breuers eigener Ratschlag lautet: »Das beste Anti-Aging -Programm ist immer noch: jung bleiben! Wir wollen doch topfit vor den Schöpfer treten.«

Mein Fazit aus dem gelesenen wäre: »Niemals krank sein ist auch nicht gesund!« Kann ich es empfehlen? Da sind geniale Assoziationen drin, aber am besten machen Sie sich selbst ein Bild.

Eugen Kaufmann



Thomas C. Breuer:
Gesünder kränkeln
Wohlfühlratgeber zum
Stabilbleiben
Carl Auer, 2025
220 Seiten, kartoniert
ISBN 978-3-8497-0603-6



Für Transparenz und Wachsamkeit

Die Zahl älterer und pflegebedürftiger Menschen wächst stetig, während gleichzeitig Fachkräfte fehlen. Der Pflegenotstand gefährdet die Versorgungsqualität und überlastet das Personal. Das schwer erträgliche Leid von Alter, Krankheit und Tod trifft auf Überforderung und Frustration, eine Kombination, die ein Nährboden von Gewalttaten sein kann. Es mag ungewöhnlich sein, an dieser Stelle eine Dissertation zu besprechen. Doch Luca Kuhlmanns Arbeit widmet sich einem ebenso brisanten wie bislang unzureichend erforschten Phänomen: vorsätzlichen Tötungsdelikten in Kliniken und Pflegeeinrichtungen, begangen durch Angehörige von Gesundheitsberufen. Ein für uns alle beunruhigendes Thema.

Kuhlmann geht von der Annahme aus, dass Tötungsserien einzelner Straftäter nicht als isolierte Ausnahmen verstanden werden können, sondern systemische Schwachstellen offenbaren. Er zeigt, dass Gesundheitseinrichtungen, die eigentlich Schutzräume sein sollten, durch strukturelle und kulturelle Blindstellen anfällig für schwerwiegendes Fehlverhalten sind. Und er belegt eindrucksvoll, wie leicht Tötungen als medizinische Routinehandlungen maskiert und über Jahre unentdeckt bleiben können.

Im ersten Teil stellt Kuhlmann kriminologische und juristische Sachverhalte dar und erklärt beispielsweise, was Sterbehilfe von Totschlag oder Mord unterscheidet. Vor diesem Hintergrund wertet er reale Fälle von pflegenden Serientäter:innen aus und gibt im Folgenden Einblicke in Tatmotive, Arbeitsplatzkulturen und Aufdeckungsbarrieren. Er arbeitet heraus, dass viele Taten durch institutionelles Versagen begünstigt wurden: unklare Verantwortlichkeiten, Angstkulturen,

fehlende Kommunikation und ein Mangel an standardisierten Hinweis- und Berichtssystemen.

Auf dieser Grundlage entwickelt der Autor Empfehlungen zur Prävention und fragt, wie Unternehmen im Gesundheitswesen geführt werden müssten, um das Risiko für Gewalt- und Tötungsdelikte zu minimieren. Er greift auf sogenannte Compliance-Management-Systeme zurück, die traditionell zur Bekämpfung wirtschaftskrimineller Risiken eingesetzt werden. Darunter versteht man alle Maßnahmen, mit denen ein Unternehmen sicherstellt, dass es sich rechtskonform und ethisch korrekt verhält.

Doch auch im Gesundheitswesen gibt es ein erhöhtes Risiko für Straftaten. Schutzbefohlene sind grundsätzlich einem erhöhten Risiko von Diebstählen und Gewalttaten wie körperlicher Misshandlung und sexuellem Fehlverhalten ausgesetzt. Auf der anderen Seite arbeitet eine nicht unerhebliche Zahl von Pflegenden unter fragwürdigen Bedingungen. Arbeitsrechtliche Verstöße wie Arbeitszeitüberschreitungen, fehlende Arbeitsverträge oder Verstöße gegen die Arbeitnehmerüberlassung stellen zwar keine strafrechtlichen Delikte dar und sind somit nicht im engeren Sinne kriminell. Doch in Kliniken und Pflegeeinrichtungen werden solche Verstöße regelmäßig angetroffen und schaffen ein Klima von Abhängigkeit und Dehumanisierung. Kuhlmann zeigt, wie sich Compliance-Management-Systeme um Aspekte der Patientensicherheit und des internen Hinweismanagements erweitern lassen. Er argumentiert, dass ein integrativer Compliance-Ansatz dazu beitragen kann, gravierende Fehlentwicklungen frühzeitig zu erkennen.

Besonders wertvoll sind seine praxisnahen Handlungsempfehlungen im Schlusskapitel. Er benennt konkrete Frühwarnzeichen, die auf destruktive Teamdynamiken oder potenzielle Gefährdungen hinweisen, skizziert Maßnahmen zur Stärkung einer offenen

Fehler- und Hinweiskultur und plädiert für mehr Transparenz und strukturelle Wachsamkeit in Pflegeeinrichtungen und Kliniken. Die Arbeit ist fundiert, gesellschaftlich relevant und hochaktuell, denn sie liefert nicht nur wissenschaftliche Erkenntnisse, sondern auch anwendungsorientierte Empfehlungen zur Patientensicherheit und zum institutionellen Lernen im Gesundheitswesen.

Dorothea Thomaßen



Luca Kuhlmann:
Tötungsdelikte im
Gesundheitswesen
und die Bedeutung
von Compliance-
Management-Syste-
men

Springer, 2025
XXIII, 381 Seiten, kart.
ISBN 978-3-658-48763-8

Um Hypnose ranken sich viele Mythen, etwa der, man könne mit ihr den Geist anderer kontrollieren oder sie sei ein Wahrheitsserum. Im Kern kreisen die Vorstellungen um die Angst vor einem Kontrollverlust. Interessanterweise wurden diese Hypothesen oft benutzt, um andere undurchschaubare Erscheinungen zu erklären, etwa die rätselhaften Wundertaten von Fakiren und Yogis. In unserem Fundstück fällt auf, dass hierbei durchaus relevante hypnotische Phänomene benannt werden wie gerichtete Aufmerksamkeit, seelischer Rapport oder die von Hippolyte Bernheim beschriebene »seelische bzw. psychische Ansteckung«. Es hat durchaus seinen Witz, dass ausgerechnet über Hypnose eine rationale Erklärung versucht wird, obwohl diese selbst im Irrationalen verortet wird.



Fundgrube

Stefan Weidner: Yoga – oder Die sanfte Eroberung des Westens durch den Osten.

München: Hanser, 2025, S. 363

» In Europa suchte man nach rationalen Erklärungen für die kolportierten und in den alten Yoga-Werken behaupteten Zauberkünste der Yogis. Die Psychologie hatte die Hypnose entdeckt. Freud beschäftigte sich intensiv damit. Die Yogis, glaubte man, hypnotisierten ihr Publikum. Sie suggerierten ihre Wundertaten nur. In einer deutschen Darstellung aus dem Jahr 1908 heißt es:

Der Yogin hypnotisiert sein Publikum ohne dessen Einwilligung und Wissen. Voll neugieriger und abergläubischer Scheu sehen die Zuschauer auf ihn. Sie versetzen sich durch ihre gespannte Aufmerksamkeit, die auf ihn gerichtet ist, in seelischen Rapport [d. h. Beziehung] mit ihm. Unwillkürlich machen sie sich im Zustand der Spannung gedankenleer, und es fällt dann dem Yogin leicht, in ihnen Illusionen hervorzurufen. Der Umstand, dass das Publikum aus vielen Personen besteht, die alle dasselbe denken und erwarten, erzeugt einen kraftvollen psychischen Strom, der dem Fakir die Arbeit wesentlich erleichtert.

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.
redaktion@tranceform-magazin.de



DGZH-Trainertraining 2026

Coaching im Coaching: Fit für das eigene Auftreten – analog und digital

Supervision und Feedback-Runden konstruktiv und effektiv gestalten Supervision ist ein zentraler Bestandteil der Hypnoseausbildung. Doch was macht sie wirklich wirksam? Dieser Frage geht ein zweitägiges Trainertraining nach, das am 15. und 16. Mai 2026 in Berlin stattfindet. Der Kurs wird von Anke Handrock geleitet und richtet sich an alle, die selbst Supervisionen halten (wollen).

Supervision ist ein wichtiger Teil der Hypnoseausbildung – sie schafft Raum für Reflexion, Stärkung, Wachstum und die Integration praktischer Erfahrung. Außerdem ist sie ein zentraler Baustein des Kompetenzaufbaus, der Mut gibt, Hypnose an Patient:innen dann auch wirklich regelhaft einzusetzen. In der Realität zeigt sich jedoch: Die Art, wie Supervision durchgeführt wird, unterscheidet sich von Person zu Person erheblich – oft geprägt von Intuition, Bauchgefühl und situativer Improvisation. Und das ist kein Wunder, denn die Wenigsten haben eine systematische Supervisionsausbildung erhalten.

Dieser zweitägige Kurs lädt Hypnosezahnärzt:innen sowie Supervisor:innen der DGZH und befreundeter Hypnosegesellschaften

dazu ein, ihre Erfahrungen zu bündeln und weiterzuentwickeln. Gemeinsam erkunden die Teilnehmenden die Frage: Was macht Supervision wirklich wirksam? Welche Haltungen, Strukturen und Interventionen tragen dazu bei, dass Supervision nicht nur Rückmeldung ist, sondern ein Ort der Ermutigung, Klärung und fachlichen Reifung? Wie lässt sich Supervision so gestalten, dass sie nicht (nur) bewertet, sondern beflügelt?

Im Fokus dieses Trainings stehen praxisnahe Modelle und dialogische Formate, die helfen, Supervisionen (live und online) bewusst und wirksam zu führen. Das Ziel ist es, eine nächste Generation von Hypnosezahnärzt:innen zu begleiten, die mit Freude, Sicherheit und innerer Freiheit hypnotisch arbeiten. Der

Kurs richtet sich an Kolleg:innen, die selbst Supervisionen halten (wollen) und bereit sind, ihre eigene Haltung, ihr Handwerkszeug und ihre Wirkung in diesem besonderen Lernfeld zu reflektieren und weiterzuentwickeln.

Das DGZH-Trainertraining im Überblick

Termin: 15. und 16.05.2026, jeweils 10:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Dr. Anke Handrock GmbH, Zillestrasse 104, 10585 Berlin
Referent:in: Dr. Anke Handrock
Kursgebühr: 420,00 Euro

Information und Anmeldung:
www.dgzh.org

DGZH-Ausbildungsprofil

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

Z-Curriculum

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

ZK-Curriculum

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

H-Curriculum

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 Zahnmedizinastudium 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@en-trance.de
www.en-trance.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 www.dgzh.org



Elisabeth Hilfer
Schriftführerin der DGZH e. V.
e.hilfer@dgzh.de

Bericht des Vorstands

Ein besonderer Höhepunkt im vergangenen Jahr war zweifellos unser 30. Jubiläumskongress, geprägt von wunderbaren Momenten, intensiven Gesprächen und vielen schönen Begegnungen. Die herzliche Atmosphäre, der lebendige Austausch und das spürbare Gemeinschaftsgefühl haben ihn zu einem unvergesslichen Erlebnis gemacht.

Unmittelbar vor dem Kongress fand an der Medizinischen Hochschule Brandenburg das 1. Consensus-Meeting »Zahnärztliche Hypnose und therapeutische Kommunikation in der Zahnmedizin« statt. Bei einem intensiven internationalen Expertenaustausch wurden wichtige Impulse gesetzt, welche die gemeinsame Weiterentwicklung unserer Arbeit nachhaltig bereichern. Das Treffen unterstreicht den hohen Stellenwert von Qualität, Wissenschaftlichkeit und kollegialer Zusammenarbeit in unserer Fachgesellschaft.

Für 2026 hat der Vorstand beschlossen, keinen Hypnose-Kongress durchzuführen. Grund ist der Kongress der ESH, der vom 27. bis 30. August 2026 in Glasgow stattfindet, also nur zwei Wochen vor dem von uns anvisierten Termin für die Jahrestagung. Wir möchten nicht in Konkurrenz zu diesem wichtigen internationalen Ereignis treten und wünschen uns, dass die DGZH mit möglichst vielen Mitgliedern sichtbar in Schottland vertreten ist.

Das vergangene Halbjahr war auch von personellen Veränderungen im Vorstand geprägt. Dr. Clemens Esser, Dr. Carla Benz und Janin Hesse sind ausgeschieden. Für ihr Engagement danken wir ihnen sehr. Gleichzeitig freuen wir uns, mit Dr. Ella Kurzen

ein neues, junges Vorstandsmitglied gewonnen zu haben. Mit frischen Perspektiven, Offenheit und Engagement wird sie die zukünftige Arbeit als Schatzmeisterin mitgestalten. Darüber hinaus hat sich Dr. Jan Rienhoff dankenswerterweise bereit erklärt, ihr unterstützend zur Seite zu stehen.

Wir freuen uns auf das nächste Trainer-Training mit Dr. Anke Handrock zum Thema »Coaching im Coaching« am 15. und 16. Mai 2026 in Berlin, das wertvolle Impulse für unsere Aus- und Weiterbildung setzen und die Ausbildungsqualität unserer Fachgesellschaft fördern wird.

Und noch ein Hinweis zu unserer Weihnachts-E-Mail: Die beigefügten Erinnerungen von Dr. Albrecht Schmierer zu 30 Jahren DGZH spiegeln die persönliche Perspektive des Autors wider und sind kein offizielles Statement der DGZH.

Wir danken euch allen herzlich für eure Verbundenheit, euer Vertrauen und euer Engagement und freuen uns darauf, den weiteren Weg gemeinsam mit euch zu gestalten!

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 Schnellstarter-
Wochenende 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
- ✓ **BONUS:** Einzigartige Gelegenheit eigene
Schmerzen loszuwerden

Nutzen & Vorteile

- ✓ Bei (fast) jedem Patienten anwendbar
- ✓ **Schnelle Analgesie** (z.B. bei Dolor post, Schleif-
trauma, CMD, Spritzenversagern, Allergikern)
- ✓ **Maximale Relaxation** bei Stress, Bruxismus, Ver-
spannungen, 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 (Amortisierung in einem Monat möglich)

Nur **997 € für DGZH-Mitglieder** (statt 1297 €)

**"Thay Joe ist ein großes Vorbild und toller Lehrer für Aku-
punktur für mich. Es ist sehr beeindruckend, wie Schmer-
zen meistens mit einer einzigen Nadel verschwinden.
Sehr empfehlenswert!" ZA Dr. Albrecht Schmieder,**
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 ...
Schmerzfürsorge und Entspannung ..."** ZA Dr. Peter Böhrens,
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 weg-
schalten 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 (w),
Certified TurboAcupuncturist™

**"... eine völlig neue Sichtweise auf den
Schmerz und seine Entstehung ... Aber
das Beste ist, Thay Joe Tan vermittelt
dieses Wissen und die Behandlungs-
strategien so logisch, verständlich und
praktikabel, dass ich sie sofort um-
setzen konnte. Die TurboAkupunktur™
ist seit der ersten Ausbildungsstunde
fester Bestandteil meines Praxisalltags
und aus meinem Leben nicht mehr
wegzudenken!"** ZA Claudia Puls,
Certified TurboAcupuncturist™

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, Uni-
versitätskrankenhaus 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



bekannt aus:



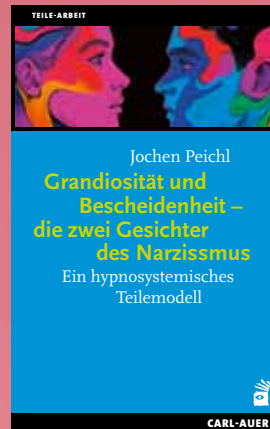
Wieder ganz werden

Hypnose und Hypnotherapie bei Carl-Auer



2 farbige Ausklapptafeln
ca. 900 Seiten · Kt, 2026
Subskriptionspreis bis
3 Monate nach Erscheinen
100,00 € danach 129,00 €
ISBN: 978-3-8497-0622-7

In der Psychotherapie erweist sich die Arbeit mit unterschiedlichen Persönlichkeitsanteilen als ausgesprochen hilfreich. Das Handbuch bündelt internationales Wissen zur Ego-State-Therapie, zeigt theoretische Grundlagen, vielfältige Anwendungsfelder und interdisziplinäre Methoden. Über 30 Beiträge bieten praxisnahe Konzepte u. a. für Therapie, Beratung und Sozialarbeit.



221 Seiten · Kt, 2025
29,95 € · ISBN: 978-3-8497-0616-6

Jochen Peichl versteht Narzissmus als Lösungsstrategie, mit der Menschen versuchen, ihr Selbstwertsystem zu stabilisieren. Das Buch lotet die Grenze zwischen gesunder Selbstliebe, Selbstbewusstsein und Narzissmus aus und erleichtert die therapeutische Arbeit an den inneren Anteilen Grandiosität und Bescheidenheit.



Mit einem Geleitwort von
Gordon Emmerson und einem
Vorwort von Maggie Phillips
264 Seiten · 5., überarb. Aufl. 2026
34,95 € · ISBN: 978-3-8497-0639-5

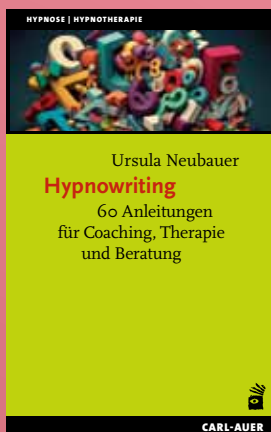
„Ich empfehle dieses Buch ausdrücklich. Leser erlangen ein tieferes und nuancierteres Verständnis der Persönlichkeit und gewinnen vielfältige neue Techniken zur Förderung der geistigen Gesundheit ihrer Klienten.“

Gordon Emmerson



Mit einem Vorwort
von Stephen Porges
209 Seiten · Kt, 2026
21,95 € · ISBN: 978-3-8497-0607-4

Ein praxisnahes Selbsthilfebuch, das erklärt, wie unser Körper Sicherheit, Stress und Überforderung wahrnimmt – und wie wir gezielt darauf Einfluss nehmen können. Als Leser:in lernt man, innere Zustände besser zu erkennen und passende Strategien zur Selbstregulation zu wählen. Mit „Notfallkoffer“ für Akutsituationen!



Mit einem Geleitwort
von Bernhard Trenkle
201 Seiten · Kt, 2025
29,95 € · ISBN: 978-3-8497-0600-5

Schreiben kann den Zugang zu intuitivem Wissen und verborgenen Ressourcen eröffnen. Hypnowriting verbindet den Schreibprozess mit Trancezustand und Imagination und hilft dabei, Veränderungsprozesse in Gang zu setzen. Die Methode lässt sich flexibel in unterschiedliche Coaching-, Therapie- und Beratungsformate integrieren.



Aus dem Polnischen
von Weronika M. Jakubowska
88 Seiten · Kt, 2025
17,95 € · ISBN: 978-3-8497-0601-2

In 13 Fallgeschichten zeigt die Psychoonkologin Marta Nowak-Kulpa, wie psychische und physische Gesundheit miteinander verwoben sind und dass therapeutische Geschichten und Metaphern nicht nur Lösungswege aus persönlichen Krisen aufzeigen, sondern auch organische Heilungschancen verbessern können.

