



Von Dr. Carla Benz

Einfache Entspannungsinduktion (nach Kay Thompson, modifiziert und transkribiert von Uwe Rudol)

Eine Vorbemerkung: diese Induktion ist zwar einfach, weil sie bei geeigneter Patientenauswahl einfach durchzuführen ist und weil sie es allen Beteiligten leicht macht. Sie ist aber auch äußerst subtil und elegant – was sich aber erst dem fortgeschrittenen Hypnoseanwender erschließt.

Ziel: entspannte Trance, Dissoziation von der Behandlungssituation.

Geeignete Patienten: solche, mit denen man gut auskommt und die kein allzu schwerwiegendes Problem haben.

Zeitbedarf: ca. 5 Minuten vor der Behandlung – der durchschnittliche Zeitgewinn beträgt allerdings 10-15 Minuten bei einer geplanten Behandlungszeit von 1 Stunde.

Vorgehensweise

Vorgespräch:

„Ich sehe, Sie sind nicht gerne gekommen ... haben Sie noch Fragen zur Behandlung (*über die in einem geeigneten Aufklärungsgespräch vorab schon gesprochen wurde*)? ... Sie wissen vielleicht, dass wir entspannte Zahnheilkunde betreiben? ... Soll ich Ihnen etwas zeigen, womit Sie sich für die Dauer der Behandlung entspannen können? ... Schön. Dazu wäre es hilfreich, wenn Sie sich in eine entspannte Lage begeben würden (*Pat. positionieren*) ... sehr gut ... und es wäre hilfreich, wenn wir Sie in dieser Art und Weise (*andeuten*) hier (*Schulter*) und hier (*die auf dem Bauch liegenden Hände, die HelferIn die andere Schulter*) berühren dürften ... ist das ok? ... “

Einleitung:

„ ... (*die Hände des Behandlers liegen auf den vereinbarten Stellen*) ... dann möchte ich Sie zunächst bitten, sich entweder einen Punkt an der Decke zu suchen, den Sie mit Ihren Augen fixieren oder ... die Augen gleich ganz zu schließen ... und alles zur Ruhe kommen lassen ... indem Sie sich für einen Moment auf Ihre Atmung konzentrieren ... wie es Sie ohne jedes Zutun entspannt tief atmen lässt ... in genau der Weise, in der es sich richtig anfühlt ... sehr gut ... und lassen Sie es einfach fließen und langsamer werden ... jedes Einatmen bis tief hinab in den Bauch, jedes Ausatmen noch langsamer und müheloser ... wie angenehm ... Mühe ... loooooos ... zu lassen ... und hinabzuspüren ... (*weiter mit Körperpacing, Atmungspacing und Leading soweit möglich bzw. erforderlich*)“

Vertiefung:

„ ... und während Sie diesen angenehm entspannten Zustand spüren, können Sie es sich erlauben, in Gedanken ganz weit weg zu gehen von hier ... zu träumen ... von etwas sehr Angenehmen...vielleicht von Ihrem persönlichen Entspannungsort...oder von einer angenehmen Erfahrung ... und Sie müssen niemandem davon erzählen ... einfach eintauchen ... jetzt dahin gehen ... sehen, was es dort zu sehen gibt...(analog mit hören, fühlen, riechen und schmecken) ... ganz eins sein mit diesem Erleben ... “



Nutzung:

„ ... und auch wenn sich meine Hände jetzt langsam von Ihrem Körper entfernen ... und Sie die Hand meiner Helferin auf Ihrer Schulter spüren ... können Sie mit jedem Zentimeter, den der Stuhl gleich nach hinten fährt ... tiefer in die Entspannung gehen ... ganz weit weg ... und für die Dauer der gesamten Behandlung ... in Ihrem Traum bleiben ... sehr gut ... wie leicht der Mund zur Behandlung aufgeht ... und während sich die Geräusche und Berührungen im Bereich Ihrer Mundhöhle jetzt zu verändern beginnen, gehen Sie ganz tief in Ihren Traum ...

... (Start der zahnärztlichen Behandlung)

... schön so ...

... Sie machen das sehr gut ...

... genau ... (Behandlungsende)

Posthypnotische Suggestionen und Dehypnose:

„ ... und jedes Mal, wenn Sie auf diesem Stuhl sitzen und sich erinnern, dann wird es Ihnen leichter fallen usw. (posthypn. Sug.) ...

Orientieren Sie sich nun wieder mehr nach außen ... kommen Sie wieder mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit hierher, zu uns ... wacher und wacher (Reorientierung, bis Patient wieder hellwach).

Anmerkungen Dr. Carla Benz:

Diese einfache Entspannungsinduktion kann in der zahnärztlichen Praxis täglich und ohne größeren Aufwand durchgeführt werden. Sie hat 3 besondere Stärken:

1. Sie eignet sich perfekt für das Üben hypnotischer Induktionen ohne, dass die Anwenderin/der Anwender unter dem „Druck“ steht eine formelle Hypnose angekündigt zu haben. Man lernt, die unterschiedlichen VAKOG Präferenzen der Patientinnen und Patienten schnell zu erkennen und zu nutzen.
2. Diese Entspannungsinduktion kann völlig beiläufig im Gespräch ihre Wirkungsweise entfalten, sogar ohne dass die Anwenderin/der Anwender in die „typische“ hypnotische Sprechmelodie wechseln muss. Denn die Kognitionswissenschaft belegt, dass Worte im Gehirn immer die dazugehörigen Sinnzusammenhänge und das Wissen aus vorangegangenen Erfahrungen aktivieren - „Embodied Cognition“.
3. Die geübte Anwenderin/der geübte Anwender kann auch Patientinnen und Patienten erreichen die nicht an die Wirksamkeit von Hypnose „glauben“, um die zahnärztliche Behandlung angenehmer zu gestalten