



Von Dr. Carla Benz

Lieblinge aus dem hypnotischen Werkzeugkoffer für die alltägliche Begegnung mit zahnärztlichen Patientinnen/Patienten, bzw. für eigene unangenehme Eingriffe.

1. Nutzung der Atmung!

Für Behandlerinnen und Behandler: Patientinnen/Patienten zu vertiefter Einatmung und weiten Ausatemphasen ermutigen und begleiten. Vermeintlich schmerzhaft Vorgänge wie bspw. Injektion einer Lokalanästhesie oder das Entfernen von Zahnstein in diesen weiten Ausatemphasen durchführen.

Für eigene unangenehme Eingriffe: die eigene Atmung selbst vertiefen und die weiten Ausatemphasen nutzen, um den Schmerz „auszuleiten“.

2. Nutzung der körperlichen Vorerfahrung von positiver körperlicher Belastung

Für Behandlerinnen und Behandler: Patientin/Patient nach sportlicher Aktivität o.ä. befragen, die mit einem positiven Schmerz/einer positiven körperlichen Belastung einhergeht und die Behandlungsmaßnahmen darauf übersetzen.

Für eigene unangenehme Eingriffe: gleiches Vorgehen. Beispiel: Ich selbst beuge mich bei unangenehmen oder schmerzhaften Eingriffen auf eine schwarze Piste zum Skifahren und übersetze das gerade Erlebte auf die besondere Beanspruchung meiner Beinmuskulatur beim Skifahren.

3. „Tun Sie doch einfach mal so, als ob!“

Beim Umgang mit Misstrauen oder Widerständen kann es hilfreich sein zu formulieren: „Ich weiß, Sie glauben nicht daran, dass Hypnose funktioniert – das ist völlig in Ordnung. Vielleicht tun Sie in den nächsten 30 Minuten einfach mal so, als ob es doch funktionieren könnte und seien Sie gespannt, was dann passiert!“

4. Pacing, Pacing, Pacing

Nicht nur verbal, sondern auch nonverbal Körpersprache. „Habe ich Sie richtig verstanden, dass...?“; „Deute ich richtig, dass...?“; „Sie sagen das eine, Ihr Körper signalisiert etwas anderes, liege ich da richtig?“

5. Grundhaltung!!!

- Meine eigene Präsenz und Zentrierung im Hier und Jetzt. Die Verbundenheit zu meiner eigenen Mitte schnell und auch in Ausnahmesituationen herstellen zu können übe ich regelmäßig und habe diesen schnellen Zugang zu meiner Mitte an der Türklinge der Behandlungszimmer verankert.
- Ich bin nicht verantwortlich für die Probleme meiner Patientinnen und Patienten und lasse mich nicht persönlich in deren Angelegenheiten involvieren. Ich biete nur Lösungsvorschläge und spreche Einladungen aus, die angenommen werden, oder nicht.

6. Keine Diskussionen

Als Zahnärztin, die mit Hypnose arbeitet, widerspreche ich nicht den verbalisierten Empfindungen meiner Patientinnen und Patienten wie bspw.: „Das kann gar nicht mehr weh tun!“ „Ich habe Ihnen die normalerweise ausreichende Menge an Lokalanästhetikum verabreicht. Möglicherweise, reagiert Ihr Körper heute so sensibel, dass das nicht ausreicht oder vielleicht ist es die Angst, die weh tut?“