



DGZH

Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose (DGZH) e.V.
Esslinger Straße 40, 70182 Stuttgart, Tel.: 0711/2360618, Fax: 0711/24 40 32
e-mail: mail@dgzh.de

Mitglied der European Society of Hypnosis (ESH)
und der International Society of Hypnosis (ISH)

Schnelle Induktionen für die klinische Hypnose

Was ist Hypnose?

- Klassische Hypnose
- Moderne Erickson'sche Methoden

Definition Hypnose, Trance und Suggestion

Trance: ist ein Zustand fokussierter Wahrnehmung und intensiven Erlebens.

Hypnose: ist der Vorgang, um vom Wach- in den Trancezustand zu kommen und umgekehrt.

Suggestion: ein Vorschlag (von lat.: suggerere "jemandem etwas antragen")

Ablauf der Hypnose

1. Anamnese und Vorgespräch
Ziel: Indikationsstellung, Behandlungsplanung und Angstabbau, Informierung des Patienten über zahnärztliche Hypnose ("Seeding")
2. Hypnoseinduktion
Ziel: Hineinführen des Patienten in die hypnotische Trance
3. Vertiefen der Trance
Ziel: Der Patient erfährt seinen Trancezustand durch Phänomene wie Dissoziation, Assoziation (subjektiv "wirkliches" Wiedererleben), Levitation, Katalepsie, Hypermnesie, Amnesie, Zeitverzerrung
4. Anwenden der Trance
Ziel: Herstellen von Schmerzfremheit, z. B. über Handschuhanästhesie, Assoziation mit einer schmerzinkompatiblen Erfahrung, Erweitern der Vorstellungen zur Selbstheilungs-Fähigkeit
5. Aufrechterhalten der Trance
Ziel: Patient bleibt die ganze Behandlung über in Trance
6. Posthypnotische Suggestionen
Ziel: Verankern der Fähigkeit, zu therapeutischen Zwecken schnell wieder in Hypnose zu gehen, Stärkung des Selbstvertrauens. Spezielle Suggestionen zur Schmerzfremheit, zur Verhaltensänderung und zur Selbsthypnose
7. Dehypnose
Ziel: Rückführen in den normalen Wachzustand
8. Zweite Posthypnose
9. Nachbesprechung
Ziel: Überprüfung des Erfolges
Hat etwas gestört? Was hat geholfen?

Tabelle Hypnosestadien

Stadien	Phänomene
1. hypnoidales Stadium	körperliche Entspannung Schläfrigkeit Flattern der Augenlider Lidschluß Schweregefühl in den Extremitäten geistige Entspannung
2. leichte Trance	Augenkatalepsie Katalepsie der Extremitäten verlangsamte und vertiefte Atmung langsamer Puls Abneigung zu sprechen, zu denken und zu handeln Zeitverzerrung Analgesie möglich
3. mittlere Trance	partielle Amnesie sensorische Halluzinationen vollständige Katalepsie Altersregression möglich
4. tiefe Trance	Fähigkeit, die Augen zu öffnen, ohne die Trance zu beeinflussen. vollständige Amnesie möglich dilatierete Pupillen bei geöffneten Augen posthypnotische Suggestionen möglich Anästhesie möglich positive und negative Halluzina- tionen selbst- und posthypnotisch möglich Spontanaktivität eingeschränkt

Kommentar:

Diese Tabelle entspricht Durchschnittserfahrungswerten, individuelle Abweichungen von dieser Tabelle sind häufig.

Der Rahmen

Voraussetzungen für Behandlung in Hypnose

Seeding, geschultes Personal, gute und ruhige Praxisatmosphäre, Übung

In allen Menschen, unabhängig von der Kultur oder Rasse, ist die Fähigkeit angelegt, Trancezustände zu erfahren.

Die Voraussetzungen sind:

1. Die Motivation für die Behandlung mit Hypnose.
2. Das Vertrauen in die Kompetenz des Hypnosezahnarztes
3. Selbstvertrauen und Angstfreiheit, den Eingriff in Hypnose bewältigen zu können.
4. Konzentrationsfähigkeit auf die Anweisungen des Hypnosezahnarztes.
5. Rechtshemisphärische, bildhafte Phantasie und Assoziationsfähigkeit.
6. Umgebung, die für Hypnose geeignet ist (Ruhe).
7. Ethisches Ziel (medizinische Indikation).

Ethische Richtlinien

Im Zustand der Trance richtet der Patient seine Aufmerksamkeit nach innen. Er ist empfänglich für Suggestionen. Deshalb ist ein verantwortungsvoller Umgang mit Hypnose notwendig.

Hypnose ist nur zulässig, wenn das freiwillige Einverständnis der Patienten vorliegt.

Der Hypnosezahnarzt sorgt für die Sicherheit und den Schutz des Patienten.

Das Wohl des Patienten ist die oberste Maxime. Suggestionen müssen immer der Gesundheit des Patienten dienen.

Zahnärztliche Hypnose dient nur medizinischen Zwecken, die im Interesse des Patienten liegen, niemals zur Belustigung, oder Manipulation anderer Menschen.

Der Hypnosezahnarzt verpflichtet sich zu regelmäßiger Supervision.

Zeit

Bei richtigem Einsatz spart Hypnose Zeit, es gibt weniger Unterbrechungen, es kann effektiv gearbeitet werden. Am Anfang, bis zur Erreichung einer gewissen Routine ist etwas Lernaufwand erforderlich. Je häufiger Hypnose angewendet wird um so leichter und schneller gelingt sie.

Indikationen und Kontraindikationen für Hypnose in der Zahnmedizin

Indikationen

- Angstabbau
- Streßabbau
- Entspannung
- Langzeitbehandlungen
- Blutungskontrolle
- Speichelkontrolle
- Reduktion/Verzicht auf Medikamente
- Würgereizkontrolle
- Schmerztherapie
- Myoarthropathie und Bruxismus
- Bißnahme
- Kinderbehandlung
- Therapie von Gewohnheiten
- Therapie von Hautveränderungen
- Motivation
- Posthypnose
- Suggestive Kommunikation
- Selbsthypnose

Kontraindikationen

- Psychiatrische Krankheitsbilder
- Unzureichende Konzentrationsfähigkeit
- Unzureichendes Vorstellungsvermögen
- Unzureichende Intelligenz
- Ungeklärte medizinische Diagnose
- Mangelnde Ausbildung
- Fachfremder Bereich
- Zu wenig Zeit

Die "Drei-Worte-Induktion"

von Susann Fiedler & Manfred Prior

Während der Zahnbehandlung dreht es sich immer wieder darum, mit Angst und Schmerzen unvereinbare Erfahrungen zu aktivieren. Unabdingbare Voraussetzung dafür ist eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Zahnarzt und Patient. Vor Beginn der Behandlung sollten darüberhinaus durch klare Vorinformationen über die Einzelheiten der anstehenden Behandlung und Abklärung aller Fragen des Patienten die Voraussetzungen dafür geschaffen werden, daß der Patient sich innerlich intensiv mit etwas anderem als der Zahnbehandlung beschäftigt. Sind diese Voraussetzungen erfüllt und zwischen Behandler und Patient eine "Ja-Haltung" etabliert, so läßt sich mit der im folgenden beschriebenen Induktionstechnik auf sehr schnelle Art und Weise der Patient intensiv in eine für ihn nützliche und bereichernde innere Erfahrung absorbieren. Dies hat zur Folge, daß die normalerweise als unerfreulich erlebten Auswirkungen der Zahnbehandlung (Schmerzen durch Bohren, Schleifen, Elektrotomieren, Zähneziehen) immer mehr in den Hintergrund rücken. Wenn die durch die nachfolgend beschriebene Induktion aktivierten Tranceerfahrungen persönlichen Wachstums als "wirklicher als die Wirklichkeit" erlebt werden, läßt sich auf diesem indirekten Wege eine implizite vollständige Analgesie erzielen.

Vorgehen und Theorie zur "Drei-Worte-Induktion":

1. Behandler: Wähle etwas aus, was Du in der letzten Zeit Schönes (Belangloses oder Wichtiges) erlebt hast (*Fokussierung nach innen auf ein schöne Erfahrung, eine Ressource*)
2. Behandler: Bevor Du mir das etwas näher schilderst, möchte ich Dich bitten, mir drei Worte zu sagen, die das charakterisieren, was das Erlebnis für Dich so wertvoll gemacht hat (*erstes Reaktivieren der Ressourcenerfahrung wird durch die Frage nach den drei Wert-Worten evoziert*)
3. Schildere mir doch bitte kurz die Situation, die Du ausgewählt hast (*zweites Reaktivieren der Ressourcenerfahrung durch die Bitte um nähere Schilderung*)
4. Wie könntest/kannst Du dieses Erlebnis jetzt am besten wieder lebendig werden lassen? (*Tranceinduktion durch Nutzung der Schilderung von 3.*)
5. "Mischen" der drei Worte/Werte (*Weitere vertiefende Aktivierung der Ressourcenerfahrung, das unspezifische offene "Mischen" der drei Worte führt zu Neuassoziationen und vertiefender Absorption in die Generalisierung der Ressource.*).

Die Absorption des Patienten in diesen fraktionierten Prozess der Aktivierung und Generalisierung einer Ressourcenerfahrung kann darüber hinaus noch durch begleitendes offenes Pacing der beobachteten Körperreaktionen oder äußerer "Störungen" (z. B. auch der Geräusche und Empfindungen während der Zahnbehandlung - siehe hierzu die Papiere "Offenes Körperpacing" und "Utilisation von notwendigen "Störungen" des Wohlbefindens während der zahnärztlichen Behandlung") gefördert werden. Um vom Patienten lernen und seine Leistung würdigen zu können, erkundigt man sich am Ende oder zu Beginn der nächsten Sitzung danach, was der Patient während der Trance innerlich gemacht oder geschehen lassen hat.

3-Worte-Induktion Checkliste

- Rapport herstellen – Yes-Set
- Kurz den Ablauf der Behandlung aufzählen (eventuell Demo der Geräusche der ersten Behandlungssitzung)
- Fragen: „Ist es für Sie in Ordnung, wenn ich meine Hand auf Ihre Schulter lege?“
- Stuhl herunterfahren, dabei Hand auf Schulter legen
- Patient soll sich von EXTERN nach INTERN orientieren
- Patienten immer neutral spiegeln!
- „Haben Sie eine schöne Erinnerung?“
- Loben
- „Finden Sie für diese schöne Erinnerung drei Worte!“
- „Bitte nennen Sie mir Ihre drei Worte.“ *Nicht den Inhalt* der Erinnerung! (z.B. Sonne, Sand und Meer)
- Loben
- Worte werden notiert und für das Team sichtbar angebracht
- „Lassen Sie Ihre drei Worte im Kopf kreisen(wie ein Endlostonband/Schallplatte mit Sprung).“
- Die drei Wörter zunehmend verlangsamt sprechen, dabei die Stimme immer tiefer werden lassen.
- Immer beim Ausatmen sprechen!
- Die gute Erinnerung im hier und jetzt erleben lassen! (wichtigster Schritt!)

- ...“ Und indem Sie (z.B. Sonne, Saaand und Meeeeeer) denken, was erleben Sie jetzt?“
- „ Und indem Sie XYZ erleben, was passiert jetzt?“ Genau..“
- „ Wie riecht X, wie fühlt sich Y an, wie sind die Farben ?“
- „ Dann, wenn Sie XYZ riechen können sind Sie in Hypnose“.
- „ Und indem Sie Z (z.B. Meer) erleben, was passiert mit X (z.B. Sonne) und genießen Sie Y..“
- Für die Dauer der Behandlung genießen, nur noch wohl fühlen
- Und wenn Sie mehr spüren als Sie möchten, gehen Sie weiter weg
- Monoton und rhythmisch behandeln, gelegentlich loben (auf Trancezeichen)
- Überstarke Reize metaphorisch ankündigen

Trancezeichen

1. Äußere Trancezeichen:

Da hypnotisierte Personen sich normalerweise nicht viel bewegen oder sprechen, läßt sich das Tranceniveau am besten durch die Wahrnehmung minimaler Hinweise beobachten:

1. Bei geöffneten Augen: Abnahme oder Verlust des Lidschlagreflexes
Zittern der Augenlider
Blickfixierung
Pupillendilatation
Abnahme der Augenbewegungen
2. Bei geschlossenen Augen: REM - rapid eye movement, schnelles Hin- und Herbewegen der Pupillen unter den geschlossenen Augenlidern (sehr häufig ein Zeichen für die Visualisierung von „inneren“ Bildern)
3. Fehlende Körperbewegungen
4. Verbale Hemmung
5. Muskelentspannung
6. Veränderung des Atemrhythmus und der Atemtiefe hin zu einer gleichmäßigen Bauchatmung
7. Verlangsamung der Pulsfrequenz
8. Glättung (Verflachung) der Gesichtsmuskulatur, besonders im Bereich der Wangen
9. Veränderung der Gesichtsfarbe
10. Zeitverzögerte Reaktionen (z. B. beim Sprechen oder bei Bewegungen)
11. Spontane ideomotorische Bewegungen (z.B. Zucken der Finger, Zucken der Füße, Armlevitation)

2. Innere Trancezeichen:

Hierunter versteht man nicht nach außen sichtbare Erfahrungen der hypnotisierten Person während einer Trance. Die Anzahl der erlebten Trancephänomene ist von Person zu Person unterschiedlich. Diese Aufstellung ist auch nur ein Ausschnitt aus den vielfältigen Erlebnissen, die in Hypnose möglich sind:

1. hypnoider Zustand
2. Schweregefühl / Leichtigkeitsgefühl / Schwindelgefühl
3. Parästhesien (Kribbeln)
4. Wärmeempfinden / Kälteempfinden
5. Wärme- und Kälteempfindungen zur gleichen Zeit
6. „kloßiges“ Schlucken
7. Passivität
8. Konzentration nach innen
9. Ignorieren äußerer Reize
10. verstärktes Erinnerungsvermögen / Altersregression
11. Katalepsie (Starre von Körperteilen)
12. Befolgen von Suggestionen
13. Dissoziationen (Gefühl des Abgespaltenseins von z. B. Körperteilen)
14. Amnesie (Erinnerungslücken)
15. Zeitverzögerung

Vorgespräch und Anamnese

Den Patienten reden lassen, beiläufig im Gespräch (z. B. während der Mundhygiene, während Terminvergabe nachfragen)

Vorgespräch

1. Rapport herstellen
2. Betreuung durchgehend
3. Pausenzeichen („Notbremse“)
4. Ankündigen, was passiert

Anamnese

Möglichst beiläufig,

1. VAKO-Präferenz (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch)
2. Abneigungen (warum Praxiswechsel)
3. Bedürfnisse (z. B. Stuhl nicht ganz flach einstellen)
4. Habits (z. B. Würgereflex, häufiges Ausspülen)
5. Hobby, Sportarten
6. Entspannungsort/Ruhebild/gute Erinnerung
7. Entspannung: Vorerfahrung, z. B. AT, Meditation, Yoga
8. Entspannungs CD (z.B. Locker Lassen Lernen) (++,+,-,--)
9. Hypnose: Ängste, Erwartungen, Vorerfahrung
- (10. Angstanamnese)

Suggestibilitätstest

Mesmersche Passes über den Arm des Patienten

- fühlen Sie etwas? (z. B. Kribbeln, Fließen, wie elektrisch, Wärme, Kühle etc.)

Berichtet der Patient von Empfindungen, ist dies ein gutes Zeichen für die Hypnotisierbarkeit.

Gruppenübung

Ziel der Übung: Sammeln von Formulierungshilfen

psychische Entspannung

angenehm

Ruhe

Friede

Gelassenheit

Gelöstheit

Glücksgefühl

Tiefe

Geborgenheit

muskuläre Entspannung

weich

locker

warm

gut durchblutet

leicht

strömend

Die Rapid Induction Technique® nach Victor Rausch

Vorgespräch:

Hypnose ist ein anderer Bewußtseinszustand, so ähnlich wie ein Tagtraum. Dabei kann man gleichzeitig sowohl in seinem Traum als auch in der Wirklichkeit anwesend sein.

Im Laufe des Vorgesprächs:

Sie können in Hypnose in einen Raum gehen, in ihren Raum, in dem Sie sich besonders wohl fühlen. Wenn Sie die Türe schließen, bleibt alles andere draußen, Sie sind allein mit sich selbst, können die Ruhe genießen, Ihren Gedanken nachgehen, sich entspannen.... nichts, was draußen geschieht, interessiert Sie noch.

1. Herstellung von Rapport

Mesmersche Passes: Der Behandler streicht über Arme und Hände, eventuell auch über das Gesicht, so lange, bis der Patient etwas spürt. Der Patient wird gefragt, ob er etwas spürt bzw. was er spürt.

Bei der Kommunikation mit dem Patienten ist es für den Hypnotiseur ganz wichtig, den Augenkontakt zu dem Patienten zu halten. Augenkontakt ist einer der wichtigsten Kanäle zum Patienten: Der Hypnotiseur dringt in die Privatsphäre des Patienten ein (he invades the private sphere of the patient). Der Patient kann das Gesagte so lange nicht kritisch hinterfragen, so lange der Augenkontakt besteht. In dieser Zeit muß das Seeding für die Hypnose geschehen. In dieser Zeit müssen die Befehle (Aufforderungen) an das Unbewußte gegeben werden.

Pacen: Wenn der Patient was spürt (Kälte, Wärme, Kribbeln o.ä.) wird er gelobt: „Du bist unheimlich begabt (toll, phantastisch o.ä.), das geht ja viel schneller als ich dachte!“ o.ä. - (Besonders wichtig bei Patienten mit Widerstand.) Der Zustand kann noch verstärkt werden, indem man den Abstand der Hand bei den Mesmerschen Passes noch vergrößert.

2. Induktion

Hypnotiseur: „Ich zeige Dir jetzt, wie Du Dich schnell entspannen kannst. Du atmest gleich tief ein und hältst die Luft an. Dabei schaust Du den Finger an, den ich über Deine Augen halte. Wenn der Finger die Haut der Stirn berührt schließt Du die Augen und gehst tief in Trance. Dann kannst Du auch ausatmen.“

Der Patient **atmet tief ein** und hält die Luft an. Dabei wird der Finger etwa 30 cm so über der Nasenwurzel gehalten, dass der Patient angestrengt hochschauen muss. Dann senkt man den Finger

sehr langsam, so dass der Patient Mühe hat, den Atem weiter anzuhalten. Der **Finger berührt die Haut** schließlich, die Augen gehen zu. Der Hypnotiseur kann die Hand nun auf der Stirn belassen. „Jetzt schließen sich die Augen, langsam ausatmen, bis wirklich die gesamte Luft raus ist aus dem Brustkorb..... und wieder... tief einatmen ganz tief.....und die Luft langsam und vollständig ausatmen..... Wieder einatmen und tief, tief, tiefausatmen und einfach automatisch weiteratmen.... Der Hypnotiseur legt jetzt auch die Hand auf die rechte Schulter des Patienten und sagt: "Mit jedem Ausatmen wird der Körper lockerer und lockerer..... mit jedem Ausatmen gehst Du tiefer... tiefer und tiefer. Du brauchst nicht mehr auf Deinen Körper zu achten. Der Körper wird immer unwichtiger, nichts stört Dich, du hörst nur noch meine Stimme. **Schlaf jetzt (Go to sleep)!!**

3. Vertiefung

- Der Hypnotiseur nimmt einen Arm langsam hoch: „Der Arm wird ganz steif, steif wie ein Rohr und bleibt ganz bequem hier stehen....ganz bequem stehen.... und während sich dein Arm langsam senkt, wird dein Körper lockerer und lockerer.... ganz locker..... locker"

- "Ich zähle jetzt von eins bis zehn und Du gehst eine Treppe hinunter..... mit jedem Schritt gehst Du tiefer und tiefer..... zu deinem Raum, wo Du Dich zurückziehen kannst, eins... zwei.... drei....vier....fünf....tiefer und tiefer gehst du in deine Trance..... sechs.... sieben.... acht....neunzehn.... Du gehst in Deinen Raum, wo du dich wohlfühlst..... Du kannst es dir ganz bequem machen..... du bist dort mit dir ganz allein..... die Türe schließt du soweit, wie es für dich angenehm ist.....

4. Posthypnotische Suggestion

Wenn wir uns das nächste Mal hier in der Praxis sehen und Du meine Hand auf Deiner Schulter spürst, wirst du sofort in Trance gehen und dich wohl fühlen.

5. Aufwecken

Wenn ich jetzt rückwärts zähle, von 5-1 dann wirst Du mehr und mehr wach, je weiter ich mich der 1 nähere, die Augen bleiben aber zu, bis die 1 ausgesprochen wird. Und bei der **eins** wirst Du außerdem die Behandlung vergessen haben. Beim Aufwachen wirst Du Dich frisch, erholt, hellwach und glücklich fühlen, frisch, erholt, hellwach und glücklich! Fünf, vier, drei zwei... Beim Aufwachen wirst du dich frisch, erholt, hellwach und glücklich fühlen, frisch, erholt, hellwach und glücklich.... **eins**(Lachen!)

(Veröffentlicht mit Genehmigung von Victor Rausch, D.D.S., Kanada)

Checkliste Victor Rausch

1. Anamnese
2. Rapport
3. Mesmer'sche Passes: „Wieviele verschiedene Sensationen spürst DU?“
4. Frage: „Test o.k.“?
5. Finger fixieren lassen, dabei erklären: Wenn ich nacher „jetzt“ sage, hältst Du bei „jetzt“ die Luft an, erst wenn mein Finger dann Deine Stirn berührt
 - atmest Du aus
 - schließt Du die Augen
 - und gehst in Hypnose„jetzt“- und ausatmen, gut so, die Augen bleiben zu
6. Über die Arme streichen (zum kinästhetischen vertiefen), Arme heben, fallen lassen, „die Muskeln werden jetzt ganz schlapp“
7. Armkatalepsie induzieren, die Hände ändern ihr Gefühl
8. Das veränderte Gefühl überträgt sich von den Händen auf den Mund
9. Der Mund lernt von der Hand
10. sowie sich das Gefühl im Mund angefangen hat zu ändern, öffnen sich die Lippen, lösen sich
11. Die Stelle an der das Gefühl sich ändern soll berühren, an der nacher gearbeitet wird (kinästhetisch reizen)
12. Wenn der Mund bereit ist für den Eingriff / Test geht er weit auf
13. Dissoziation: Du gehst hinaus aus Zeit und Raum in eine wunderschöne Erinnerung
14. Je weiter der Mund aufgeht, umso fremder umso unempfindlicher wird er
15. Das fremde Gefühl wird im Verlauf der Behandlung immer fremder
16. Wenn Du anfangs noch etwas spürst, dann geh tiefer in die Hypnose, denn in der tiefen Hypnose ist nur noch Wohlbefinden
17. *Test / Eingriff*

Alles metaphorisch ankündigen, nur ins Ausatmen Schmerzreiz setzen, mit Monotonie und Rhythmus arbeiten, nur gelegentlich loben

16. Nach dem Test / Eingriff

Posthypnotische Suggestionen: Anker der Selbsthypnosefähigkeit mit VAKOG

17. Dein UBW soll Dir jetzt ein Bild schicken, als Symbol für diesen schönen Zustand, mit Ja-Signal bestätigen lassen

dann laß Dir einen Namen, einen Klang, schicken, mit Ja- Signal bestätigen lassen

18. dann spür in Deinen Körper, wo ist das Zentrum des Wohlbefindens? merk Dir dieses Gefühl, denn

19. mit dem Bild, dem Namen und dem Wohlfühlpunkt kannst Du jederzeit wieder in diesen und in noch tiefere Zustände gehen, ...dann wenn es Deiner Gesundheit dient und die richtige Zeit dafür ist

20. Halte die Stelle an der gearbeitet wurde solange unempfindlich, so wie sie jetzt ist, bis die Heilung abgeschlossen ist

21. Du hast das toll gemacht, Du wirst in Zukunft Selbsthypnose durchführen können, nimm Dir vorher die Zeit vor die Du in Selbsthypnose sein willst, Deine innere Uhr wird dich zuverlässig nach der vorgenommenen Zeit wecken.

22. Du rufst Dir das Bild vor Dein inneres Auge, wiederholst den Namen, fühlst die Wohlfühlstelle, nimmst Deine Arme hoch bis die Hände ihr Gefühl verändert haben überträgst die Unempfindlichkeit, das fremde Gefühl auf die Stelle Deines Körpers, die Du im Gefühl verändern willst.

23. Dehypnose

der ganze Körper, der Geist wacht auf, indem Du von Null auf Zwanzig zählst, bei 17 fangen die Hände an herunterzusinken, bei 18 wird der ganze Körper wieder wach, bewegt sich,, bei 19 gehen die Augen auf und bei 20 bist Du wieder frisch und erholt und hellwach. Der ganze Körper wird wieder normal, nur die Stelle im Mund an der behandelt wurde, bleibt fremd bis sie verheilt ist, lass die Stelle kühl, so als ob ein Eisbeutel drauf liegen würde.

24. Zweite Posthypnose, Wiederholung von oben

25. Nachgespräch: Was hat gestört, was hat geholfen?

Die Turboinduktion

Als ein Beispiel für eine häufig von Hypnosezahnärzten eingesetzte Induktionstechnik für Analgesie sei folgende schnelle Induktionstechnik angegeben (durchschnittlicher Zeitaufwand von Beginn der Induktion bis zum Eingriff ca. 10 Minuten):

Dr. Thomas Stöcker, Bremen (1989), prägte den Begriff „Turboinduktion“. Er übernahm sie von einem Showhypnotiseur (Bertino aus Österreich).

Wir haben sie zum Vertiefen mit einer aus USA stammenden "rapid induction technique" verknüpft. Im Original: „Close your eyes, take a deep breath... and hold it“. Dabei wird der Arm hochgerissen und mit der Suggestion: „Now your arm is totally rigid, you cannot move it anymore" kataleptisch gemacht. Darauf folgt die Handschuhanästhesie.

Anamnese

Aversionen, Vorlieben? Hobby (aktive Vorstellungen, z.B. Jogging, passen besser als Ruhebilder zum zahnärztlichen Eingriff). Entspannungsort, sicherer Platz? VAKO-Diagnose? Sind die rechte Schulter und der Arm gesund? Mag der Patient Kälte an der Hand? Ist der Patient geeignet für eine direktive Technik (bei vorliegender Phobie/Angst kann eine direktive Technik die Angst vor der Hypnose verstärken). Die Formulierung des Patienten für das Analgesiegefühl erfragen, da regional sehr verschieden: Doof, gläsern, ledrig, pelzig, kühl, kribbelig, fremd, dick, taub, bamstig.

Prinzip: Der Patient wird überladen, durch sehr rasches Vorgehen, durch starke und überraschende visuelle und kinästhetische Reize, durch Provokation und sichere Führung.

Ziel: Schnelles Induzieren einer tiefen Hypnose, starke Dissoziation, Installation der umfassenden Vorstellung von Analgesiegefühl im OP-Gebiet.

Vorgehen

Der Behandler B läßt den Patienten A eine leuchtende, blendende Taschenlampe fixieren, deren Lichtkegel beide Augen erfasst. Dabei wird angekündigt: *"Hypnose ist ein Konzentrationsprozess von der Aussenwahrnehmung auf Innenwahrnehmung, und damit Sie sich nach innen konzentrieren, konzentrieren Sie sich jetzt ganz genau auf das Licht, Ihre Augen sind jetzt gleich so müde, daß sie sich ganz automatisch schließen werden und Sie können sie danach nicht mehr öffnen. In einem Moment, wenn ich auf drei zähle, werden sich Ihre Augen schließen. Eins, zwei, drei,"* In dem Moment wird die Lampe sehr rasch auf ein Auge zubewegt, dabei schließt sich das Auge automatisch (Schutzreflex). *„Ihre Augen sind jetzt ganz fest verschlossen und Sie können Sie nicht mehr öffnen.“* Dabei wird die Lampe anfangs sehr rasch zwischen den beiden Augen wie zustehend hin und her bewegt, so daß der Patient, falls er die Augen noch einmal öffnen sollte, sie sofort wieder schließen muß. Anschließend wird vertieft, indem die Lampe allmählich langsamer zwischen beiden Augen hin und her pendelt und dabei gesagt wird: *"Und das wechselnde Licht der Lampe auf Ihren Augen führt Sie immer tiefer in die Hypnose, immer tiefer."* Durch das Langsamer werden der Lampe, das Absenken der Stimme und des Sprechtempos wird der anfängliche Pulsanstieg langsam heruntergpaced. *"Immer, wenn ein Licht wieder erscheint, werden Sie noch weiter weg, noch tiefer in die Hypnose gehen"*. (Um die Op Leuchte zu utilisieren). Zum weiteren Vertiefen läßt man den rechten Unterarm mehrfach in den Schoß fallen *"Ihre Muskeln sind jetzt völlig entspannt, total locker"*. Dabei wird geprüft, ob der Arm frei beweglich ist. Dann folgt die Suggestion: *"Holen Sie jetzt ganz tief Luft, ganz tief einatmen. Gut so!"* Dabei faßt man das rechte Handgelenk des Patienten und in dem Moment, wenn der Patient voll eingeatmet hat, kommt die Suggestion: *"Und jetzt anhalten"*. Dabei wird der Arm plötzlich kerzengerade hochgerissen, am Ellenbogen überstreckt, so dass er sich nicht mehr bewegen lässt. *"Ihr Arm ist jetzt völlig steif,*

vollkommen starr, wie ein Stahlrohr und er bleibt völlig starr und steif, wenn Sie jetzt ausatmen. Ganz regelmäßig weiteratmen. Und Sie können ihn jetzt nicht mehr bewegen". Den Arm nur ganz kurz halten, evtl. nochmal darüberstreichen, dann loslassen (sonst Zeichen der Unsicherheit). Mit der linken Hand streicht man den Arm auf der Rückseite herab bis zur Schulter, hält am Handgelenk dagegen und gibt die Suggestion: "Versuchen Sie, Ihren Arm zu bewegen, je mehr Sie es versuchen, um so starrer und steifer wird Ihr Arm." Dann wird der Handrücken mit den Fingern beklopft und die Suggestion gegeben: "Das Gefühl in Ihrer Hand ändert sich jetzt total. Das ganze Blut weicht aus dem Arm herab in Ihren Körper und Sie können es an einem Kribbeln spüren. Die Hand wird kühl und taub und fremd, so als ob sich ein Handschuh aus Leder darüberstülpt. Das ganze Gefühl weicht aus der Hand, völlig pelzig und anders." Nach überprüfen der Rigidität der Finger und der Kühle der Hand: „Die Hand ist kühl geworden, völlig unempfindlich, so als ob sie nicht mehr zum Körper gehört, sie ist von der Wahrnehmung abgespalten. Und was die Hand kann, kann der Mund auch und jede andere Stelle ihres Körpers, Sie können jetzt Teile ihres Körpers ausblenden, taub machen.“

Dann werden Ellenbogen und Schulter wieder berührt, dabei gibt man die Suggestion: *"Ihr Arm wird jetzt wieder beweglich, hier und hier, und Ihre Hand geht jetzt so schnell auf den Mund herunter (bzw. auf das zu betäubende Körperteil), so schnell, daß sich das Gefühl aus der Hand völlig auf den Mund an die Stelle an der nachher gearbeitet wird (oder an die Stelle, die schmerzfrei werden soll) überträgt. Nehmen Sie sich die Zeit, die die Hand braucht, um dem Mund das Taubheitsgefühl zu übertragen. Mit jedem Zentimeter, den die Hand zum Mund heruntersinkt, sinken Sie tiefer und tiefer. Und das Gefühl der Hand, dieses nicht Fühlen, fremd und abgespalten sein überträgt sich immer mehr.*

Dann, wenn die Hand den Mund berührt, wird der Mund völlig betäubt, völlig fremd, unempfindlich sein, so ähnlich wie nach einer Spritze. Gut so und der Mund spürt bereits ein Kribbeln, eine beginnende Anästhesie, mit jedem Zentimeter, den sich die Hand auf den Mund zu bewegt wird das Gefühl deutlicher und intensiver“. Jetzt kann nochmals zum Vertiefen mit der Lampe über die Augen gependelt werden. Die zu betäubende Stelle wird dann mehrfach langsam und mit leichtem Druck berührt, der mechanische Reiz beschleunigt das Entstehen des Anästhesiegefühls.

„Manchmal schießt das Betäubungsgefühl auch ein im Moment des Kontaktes, durch die Berührung überträgt die Hand ihr völlig fremdes, verändertes Gefühl auf den Mund. Denn was die Hand kann, kann jede andere Stelle des Körpers auch, dann, wenn es der Gesundheit dient. (Nach dem Berühren des Mundes mit der Hand:) Du hast das ganz hervorragend gemacht, rechte Hand. Der Mund wird jetzt vollends taub, mit jedem Zentimeter, den die rechte Hand weiter heruntersinkt, bis Du einen bequemen Platz gefunden hast, irgendwo in der Freiheit des Raumes und Du bist der Blitzableiter, Du leitest alles Gefühl ab, durch ein Ausatmen über Deine Fingerspitzen. Und der Mund öffnet sich jetzt weit, gut so, als Zeichen, daß er bereit ist zur Behandlung. Je weiter der Mund aufgeht umso fremder, umso tauber wird er."

Vorteil

Der Vorteil dieser Induktionstechnik ist die hohe Erfolgsquote auch bei normal suggestiblen Patienten und bei Patienten mit Widerstand, durch das hohe Maß an Konfusion, das durch die Schnelligkeit und Überladung entsteht. Sie ist sicher und schnell, dadurch daß der Patient selbst die Zeit, die seine Hand braucht, um zum Mund zu gehen und das Anästhesiegefühl zu übertragen, bestimmt. Die Suggestion, "dann, wenn der Mund bereit ist zur Behandlung geht er weit auf" gibt dem Behandler die Sicherheit, daß er anfangen kann.

Nachteil

Diese Induktion funktioniert nur dann, wenn der Hypnotiseur sicher, schnell und mit dem direktiven Vorgehen kongruent ist. Sie muß im Ablauf und in der Formulierung einige Male geübt werden, denn es kommt auf eine präzise Abfolge der Suggestionen, der visuellen und kinästhetischen Reize an.

Grundsätzlich sind Kombinationen verschiedener Induktionstechniken möglich, auch weglassen einzelner Teile: Besteht ein Tennisarm, das Hochreißen des Armes weglassen, entsteht eine spontane Armkatalepsie beim Testen der Muskellockerheit, Arm oben lassen.

Turboinduktion Checkliste

Anamnese:

- Tennisarm?
- Wort für tauben Mund?
- Ist Kältesuggestion ok?

Turbo – Induktion („Schreckhypnose“) Prinzip: Konfusion, Überladung, Kinästhetik

Kontrainduktion „Turbo“: Angst vor direktiven Methoden

Indikation:

1. Chirurgie ohne Spritze
2. Bei *Phobikern* die wegen Hypnose kommen
3. *Hypnoseerwartung* im klassischen Sinn
4. *Motivation* (z.B. Notfall)
5. bei starkem *Würgereiz*

Ablauf:

- (1) Blick auf die Taschenlampe bis erster kurzer Reflex der Augen kommt (10/20 Sekunden).
- (2) In einem Moment, wenn ich auf drei zähle, werden bei drei die Augen sich schließen.
- (3) Eins ... zwei ... und drei. „Zustechbewegung“ mit der Taschenlampe auf die Augen zu.
- (4) Hin- und Hergehen mit der Taschenlampe (Fixierung des Augenschlusses und Vertiefung)
- (5) „Sie gehen in Ihr inneres Erleben. Tiefer und tiefer und tiefer ...“
- (6) „Und das helle Licht, ist wie das Licht an Ihrem Urlaubsort, wie die Sonne ...“
- (7) Muskuläre Entspannung? Fällt der Arm beim Hochheben locker nach unten?
- (8) „Sie können jetzt tief Luft holen ... einatmen (in der Plateauphase zwischen Ein- und Ausatmen den Arm ganz schnell nach oben reißen, Ellenbogen unterstützen und überstrecken.
- (9) „Weiteratmen. Der Arm ist völlig fest, stark und steif....Je mehr Sie versuchen ihn zu bewegen um so fester wird er.“
- (10) „Und das ganze Gefühl geht heraus aus dem Arm in die rechte Seite“
- (11) „Rechte Hand sehr sensibel“
- (12) „Linke Hand (pelzig, taub, kalt, unempfindlich)
- (13) „Verändertes Gefühl“ in der Hand geht in den Körper
- (14) Angebot :- „wie fremd, abgespalten von der Wahrnehmung, kalt
- (15) Übertragung der Anästhesie auf den Mund (geändertes Gefühl überträgt sich auf den Mund)
- (16) Der Arm und die Schultern werden wieder beweglich (Anfassen)
- (17) Die Hand geht jetzt so schnell auf den Mund herunter, bis das veränderte Gefühl im Mund eingetreten ist. (Der Patient bestimmt selbst die Zeit bis Gefühlsänderung im Mund.)
- (18) Die Hand löst sich nach dem Übertragen und findet einen bequemen Platz, legt sich auf eine weiche Wattewolke und schwebt für die Dauer der Behandlung.
- (19) Wenn der Mund bereit ist zur Behandlung geht er auf. Und wir können mit der Behandlung beginnen.

- (20) Alles was Sie anfangs noch spüren, lassen sie durch die sensible Hand herausrieseln.
- (21) Geben Sie das ganze Bedürfnis nach Anspannung in einen Finger, so dass der Rest des Körpers locker und entspannt bleibt.
- (22) Und falls sie anfangs einen Druck spüren ... Gehen Sie tiefer in die Hypnose.
In der tiefen Hypnose ist nur noch Wohlbefinden.
- (23) Je weiter der Mund aufgeht umso weniger wird er spüren.
- (24) Lange tiefe Atemzüge.
- (25) Im Verlauf der Behandlung gehen Sie immer weiter weg, die Hypnose vertieft sich mit jedem tiefen Ausatmen.
- (26) Ins Ausatmen Luxieren, Kühle hilft, Die Stelle an der gearbeitet wird zur Reparatur abgeben, in Gedanken weit weg sein, in einer aktiven Tätigkeit, an einem sicheren wunderschönen Ort, weit draussen
- (27) Wenn der Zahn draußen ist – erste posthypnotische Sugesstion = Die Heilung hat schon begonnen, die Stelle bleibt fremd und unempfindlich bis die Heilung abgeschlossen ist.
- (28) In Zukunft können Sie sich selbst helfen, Sie können das Gefühl in Ihrem Körper kontrollieren, indem Sie die linke Hand hochstrecken bis sie ihr Gefühl verändert hat und das veränderte Gefühl auf jede andere Stelle des Körpers übertragen. Dann, wenn es der Gesundheit dient und die richtige Zeit dafür da ist.
- (29) Zählen Sie jetzt in Gedanken von 0 auf 20, bei 17 werden Sie anfangen Ihren Körper wieder zu bewegen, bei 18 machen Sie die Augen auf und bei 19 ist das ganze Gefühl im ganzen Körper wieder völlig normal, nur die behandelte Stelle bleibt unempfindlich, bis die Heilung abgeschlossen ist. Bei 20 sind Sie wieder frisch und erholt und hellwach, sehr gut. Sie haben das toll gemacht!
- (30) Sie haben das hervorragend gemacht, und in Zukunft können Sie sich selbst helfen, es wird sehr gut abheilen.
- (31) Zweite Posthypnose, Wiederholen der ersten Posthypnose

(32) Nachgespräch

Was hat gestört, was hat geholfen

Hypnose zur Schmerzreduktion und Hypnoanalgesie

PARAMETER DER SCHMERZBEHANDLUNG

1. Die Angst vor dem Schmerz kann abgebaut werden.
2. Die Schmerzwahrnehmung kann verändert werden.
3. Die Bedeutung des Schmerzes kann verändert werden.
4. Die Reaktion auf den Schmerz kann verändert werden.
5. Dissoziation weg vom Schmerz.

Schmerz:

Steigerung durch sympathische Reaktionslage: Adrenalinausstoß bei Anspannung (, z.B. Verklammern der Hände am Behandlungsstuhl) ist oft schon *vor* Behandlungsbeginn zu beobachten, also *bevor* ein Schmerzreiz erfolgt.

Teufelskreis:

Schmerzreiz/Schmerzangst → Adrenalinstoß
→ Erhöhte Muskelspannung → Erhöhte Schmerzempfindung
→ Angst: "gleich noch mehr Schmerz"
→ erneuter Adrenalinstoß → noch mehr Muskelspannung →

Reduktion

In der *parasympathischen Reaktionslage* des hypnotischen Zustandes wird der Schmerz/ Angst Teufelskreis unterbrochen. Bei ruhiger, tiefer Bauchatmung und ruhigem Kreislauf kommt es nicht zum Aufschaukeln der Schmerzempfindung durch Verkrampfung. Der Patient ist auf angenehme Vorstellungsbilder eingestellt. Falls Schmerzreize „durchdringen“, erhält er die Suggestion, durch vertieftes Ausatmen tiefer in die Trance zu gehen. Er soll sich auf die Eindrücke (Bilder, Erinnerungen, Gedanken, Gefühle) konzentrieren, die in der Trance aus seinem Unbewußten aufsteigen. Dann erzeugt Schmerz nicht Angst vor noch mehr Schmerz, sondern führt zu inneren Erfahrungen, die so faszinierend sind, daß der Schmerz unwichtig wird.

Patienten, die in Hypnose behandelt werden, berichten teilweise, daß sie (abhängig von der erreichten Hypnosetiefe) durchaus noch in gewissem Umfang Schmerzen empfunden hätten, daß sie den Schmerz aber „anders wahrgenommen“ hätten.

Je geringer die Hypnosetiefe, umso *aktiver* muß der Patient mitarbeiten, um dem Schmerz-Angst-Teufelskreis zu entrinnen. Durch verstärkte hypnotische Absorption, durch tiefere Atmung und durch *aktive Vorstellungsbilder* wie Surfen, Klettern, Rennfahren kann sich ein Patient leichter dissoziieren.

Bei mittlerer Hypnosetiefe ändert sich die Schmerzwahrnehmung weiter, z.B.: " Ich habe an meinem Palmenstrand schon gemerkt, daß es eigentlich weh tun müßte, ich war aber viel zu träge und die Szene war viel zu spannend, um darauf zu achten."

In Tieftrance empfindet der Patient *keinerlei* Schmerz. Nach der Behandlung hat er den Eindruck, den Eingriff gar nicht mitbekommen zu haben. Patienten mit Vorerfahrung in Meditationstechniken sind mit Trancezuständen vertraut und haben meist weniger Angst, sich in tiefere Hypnose führen

zu lassen. Von den Patienten ohne Vorerfahrung erreichen nur ca. 10 Prozent in einer Sitzung einen Zustand des völligen "Wegseins".

Der Schmerz kann auch durch Umformulierungen oder durch Suggestionen zur Qualitätsveränderung des Schmerzes verändert werden. Z.B. sagt man statt "stechend" „kitzelnd“, statt "Schmerz" spricht man von „Druck“, „einem Gefühl“ oder „einer Wahrnehmung“, oder der Patient wird aufgefordert, eine *Farbe* oder *Form* für seinen Schmerz zu finden, die er dann verändern kann.

Obwohl die Reizleitung erhalten ist, kann cortical durch *Verlagerung der Aufmerksamkeit auf periphere Sensationen* (z.B. linke Hand taub, pelzig, ledrig, kalt, kataleptisch, rechte Hand hypersensibel und strömend warm) die Wahrnehmung im Schmerzgebiet unterdrückt werden.

Aktive Vorstellungsbilder regen die Endorphinausschüttung an, daraus resultiert das Hochgefühl vieler Patienten nach einer Hypnosebehandlung. Dadurch kommt es nicht zur klassischen Fluchtreaktion, sondern zur Anregung neuer Verhaltensweisen gegenüber Schmerz.

Posthypnotische Suggestion

Nach Nutzung der Trance in der „Erleichterungsphase“

2-3 mal Wiederholen

Pseudologische Begründung/ Verknüpfung

Nach Dehypnose (im halbwachen Zustand) wiederholen

Konfusionshypnose kinästhetisch

Die Versuchsperson wird aufgefordert, die Hand des Hypnotiseurs fest herunter zu drücken, er hält gegen und fordert mehr Druck.

Durch plötzliches Loslassen des Hypnotiseurs "Schreckhypnose" mit:
"Schlaf", Kopf nach unten drehen und beidseitige Armkatalepsie