



SCHWERPUNKT
Bruxismus

WISSENSCHAFT & PRAXIS

Zur Semantik der Zähne in
der Bibel

WISSENSCHAFT & PRAXIS

Essen und Schmecken
im Geiste

PRISMA

Brainspotting in der
Traumarbeit

BUCHREZENSION

Systemisches
Gesundheitscoaching



www.hypnose-kongress-berlin.de

8. – 11. September 2016

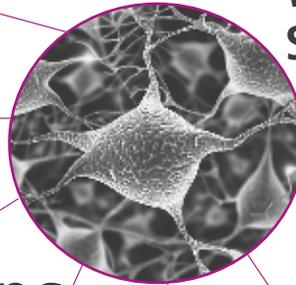
Hypnose-Kongress Berlin

Zahnärztliche Hypnose und Kommunikation

Kollegialer Austausch



Wissenschafts-Symposium



Symposium für Hypnoseassistentz



Workshops



Supervision



DGZH-Spezial



Kongresshotel





Dorothea Thomaßen
Chefredakteurin

dzzh-redaktion@dgzh.de

Liebe Leserinnen und Leser,

„Ein zorniger gebaret mit all seinen Gliedern zorniglich. Die augen funckeln / das gantz angesicht ferbet sich, [...] die zene knirschen und grisgramen. [...] die hand will zum schwerd greiffen / uund sich rechen [...]“. Mit diesen Worten beschreibt die mittelalterliche Alltagssprache den Bruxismus als „zene knirschen“ und „grisgramen“.¹ Auch der Mann auf unserem Cover beißt die Zähne zusammen, zerrt an seiner Krawatte und möchte aus der Haut fahren. Erkennen wir Zähneknirscher in diesem Bild wieder?

Das innere Drama vieler Patienten scheint mir gut getroffen, äußerlich sehe ich allerdings häufig ein anderes Bild: Inwendig kochend wahren Knirscher nach außen die Contenance. Sie zermalmen in gegenläufigen Impulsen das eigene Gebiss, der ganze Körper ist in eingefrorenen Bewegungsimpulsen angespannt und starr. Das erinnert mich an eine Keuner-Geschichte von Bertold Brecht: „Herr Keuner sagte: Auch ich habe einmal eine aristokratische Haltung (Ihr wißt: grade aufrecht und stolz, den Kopf zurück geworfen) genommen. Ich stand nämlich in einem steigenden Wasser. Da es mir bis zum Kinn ging, nahm ich diese Haltung ein.“²

Bruxismus zeigt sich im gesamten stomatognathen System, dieses Schwerpunktthema umkreisen wir in unserem Heft. Hartmut Böhme beleuchtet in seinem Beitrag zur Semantik der Zähne in der Bibel das Heulen und Zähneklappern in der Hölle. Albrecht Schmierer stellt uns sein langjährig bewährtes Behandlungskonzept für Bruxismus vor. Susann Fiedler zeigt, wie eine salutogene Auftragsklärung in der Eigensprache des Klienten diesen wieder in Kontakt mit seinen gesunden Strukturen bringen kann. Steffi Könnecke schildert anschaulich eine Begegnung mit einer Bruxerin. Und dann ein verblüffender, ein sehr großer Schritt: Was machen Menschen, die im wahrsten Sinne des Wortes nichts zu beißen haben, die in Konzentrationslagern und Gulags hungern? Ursula Heinzelmann erzählt uns von imaginierten Festessen. Auch in der *Fundgrube* finden sich zwei

kreative imaginative Strategien für den Umgang mit schwierigen Situationen.

Als weitere Themen lesen Sie einen Beitrag von Björn Riegel, dem Preisträger des aktuellen Wissenschaftspreises, zur Raucherentwöhnung. Wir berichten vom ESH-Kongress in Paris, von unserer Jahrestagung in Berlin und eingehend vom DGZH-Spezial-Seminar zum Thema Brainspotting. Wolfgang Kuwatsch beschäftigt sich in seiner Kolumne dieses Mal mit dem Flüchtlingsthema und Kollegen haben spannende Bücher für Sie gelesen.

Vor einiger Zeit stellten wir unseren Mitgliedern die merkwürdig scheinende Frage: „Warum machen Sie eigentlich so wenig Hypnose?“ Die interessanten Antworten darauf lesen Sie unter *Zwischenfrage*.

Eine gute Zeit mit unserem Heft – ganz ohne „zene knirschen und grisgramen“!

Dorothea Th

¹ Mathias Lange: Vom „zene knirschen“ und „grisgramen“ – Bruxismus in Kunst und Literatur vor dem Beginn der modernen Wissenschaften. In: Das Dentale, Hrsg. Böhme, Kordaß, Slominski, S. 252.

² Bertolt Brecht: Geschichten von Herrn Keuner, suhrkamp taschenbuch, S. 104.

INHALT



WISSENSCHAFT & PRAXIS

- ▶ **8 Zur historischen Semantik der Zähne, am Beispiel der Bibel**
Hartmut Böhme

- 12 Hypnotherapeutische Bruxismus-Therapie**
Albrecht Schmierer

- 16 Craniomandibuläre Dysfunktionen mit Einsicht und Worten heilen**
Ein persönlicher Bericht – nicht evidenz-, sondern erfahrungsbasiert
Susann Fiedler

- ▶ **22 Essen und Schmecken im Geiste**
Ursula Heinzlmann

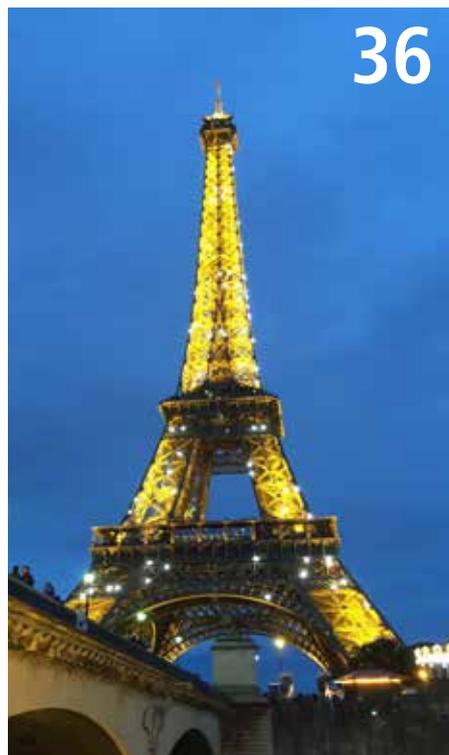
- 26 Erfolgreiche hypnotherapeutische Raucherentwöhnung**
Die Ergebnisse einer Hamburger Forschungsgruppe und deren Bedeutung für die Praxis – ein Überblick
Björn Riegel

PRISMA

- 32 „Hypnose funktioniert“**
Hypnose-Kongress Berlin 2015
Ein Rückblick von Friederike Thorn und Kathrin Zothner

- 36 Größter Hypnose-Kongress der Geschichte**
Internationale Hypnosekonferenz der ISH 2015 in Paris
Erfahrungen ausgesuchter Teilnehmer

- ▶ **44 Brainspotting in der Traumaarbeit**
DGZH-Spezial 2015: „Was kann Brainspotting für die Zahnärztliche Praxis leisten?“
Eine Beschreibung des Behandlungsverfahrens von Lutz Götze



FORUM

- 25 **Hypnose und Literatur**
FUNDGRUBE. Von Camus zur Deutschen Bahn.
- 31 **„Warum machen Sie eigentlich so selten Hypnose?“**
ZWISCHENFRAGE. Antworten unserer Leser.
- 41 **„Ich verliere alle meine Zähne!“**
HYPNOTISCHER STREIFZUG. Kolumne von Steffi Könnecke.
- 49 **„Denk ich an Deutschland in der Nacht ...“**
TREIBGUT. Kolumne von Wolfgang Kuwatsch.

DGZH INTERN

- 46 **Bericht des DGZH-Präsidenten**
- 47 **DGZH-Nachrichten kompakt**

WEITERE INHALTE

- 3 **Editorial**
- 7 **Veranstaltungshinweise**
- 52 **REZENSIONEN**
Eberhard Mathes: „Bewusst Sein gestalten“
Gernot Albrecht: „Einführung in die körperorientierte systemische Therapie“
▶ *Theresa Hansen-Rudol: „Einführung in das systemische Gesundheitscoaching“*
Janine Biessei: „Wie das Krokodil zum Fliegen kam“
Wolfgang Kuwatsch: „Wie man sich allein auf hoher See einen Zahn zieht“

HINWEISE

Den DGZH-Ausbildungskalender können Sie aus der Heftmitte heraustrennen. Eine PDF-Ausgabe der Zeitschrift können Sie unter www.dgzh.de downloaden. Die auf der Titelseite angekündigten Themen sind mit einem ▶ gekennzeichnet.

IMPRESSUM

Deutsche Zeitschrift für zahnärztliche Hypnose

Ausgabe: 1 / 2016, 22. Jahrgang
Herausgeber: Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose e.V.
Kontakt: Königstr. 80, 70173 Stuttgart
Fon: 07 11 - 2 36 06 18, Fax: 07 11 - 99 78 36 30
E-Mail: dzzh-redaktion@dgzh.de
ISSN: 1866-3362
Copyright: © DGZH e. V. Alle Rechte vorbehalten.
Auflage: 2.400 Exemplare (zweimal jährlich)
Chefredaktion: Dr. Dorothea Thomaßen
Redaktion: Dr. Dorothea Thomaßen (thomassen@dgzh.de)
Marion Jacob (jacob@dgzh.de)
Lektorat: Jörg Exner
Layout/Satz: Marion Jacob
Anzeigen: Marion Jacob
Druck: Fischbach Druck GmbH, Reutlingen
Versand: Staufen Direktwerbung GmbH, Wangen
Titelbild: © Gina Sanders – Fotolia.com



Ruth Metten
Bewusst Sein gestalten

Wie wir durch Achtsamkeitstraining
und Selbsthypnose unser Leben
verändern

Kempfen: Sospital Metten-Behmen-
burg, 2013
ISBN 978-3-9816142-9-9

Ruth Metten habe ich auf der Pfingstklausur der ÖGZH im Mai 2015 kennengelernt. Sie hielt dort den Workshop „Was unsere Sehnsucht stillt“. Kurz vor ihrer Abreise hatten wir ein intensives Gespräch über unsere Meditationspraxis und Selbsthypnose. Der Funke war übergesprungen. Und als ich später ihr Buch bekam und es begeistert gelesen hatte, wusste ich: „Das musst du weiterempfehlen!“

Die Autorin ist niedergelassene Ärztin für Psychiatrie, Psychotherapeutin und qualifizierte Palliativmedizinerin. In ihrer Praxis arbeitet sie seit Jahren erfolgreich mit der Kombination von Achtsamkeitstraining und Selbsthypnose. Sie ist Mitglied der M. E. G., der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin und der Society for Meditation and Meditation Research (SMMR).

Ihr Buch ist unmittelbar ansprechend, in flotter, moderner Sprache geschrieben und dient der praktischen Anwendung. Metten geht es darum, wie wir eingefahrene störende Denk- und Verhaltensmuster durch hilfreichere und angemessene ersetzen können. Zum besseren Verständnis stellt sie anschaulich und übersichtlich dar, wie unser Gehirn funktioniert, und schafft gleichzeitig die Verbindung zu den später folgenden Übungen. Doch „ohne Wollen wird nichts“. Also: „Was will ich verändern?“ Schrittweise werden wir in allen Sinneskanälen im VAKOG geführt: von der auslösenden Situation über Gedanken und Gefühle hin zu unserem unpassenden Tun. Konfliktpotential soll durch angemessene Reaktionen ersetzt werden. Dazu müssen wir uns zunächst störendes „deautomatisieren“ und uns dann neu programmieren. Diese „Deautomatisierung“ üben wir am besten, wenn wir uns nicht in einer belastenden Situation befinden – durch Achtsamkeitsmeditation. Achtsam gewinnen wir den nötigen Abstand zu automatisierten Abläufen. Schritt für Schritt leitet die Autorin dies an. In den ersten zwei Übungswochen trainieren wir, zunächst unsere Aufmerksamkeit auf den Atem zu fokussieren und dann auf ein Wort, Sätze, Bilder oder Körperempfindungen. Danach begleitet uns Ruth Metten liebevoll und empathisch durch möglicherweise aufgetretene Fragen und Beobachtungen. Die folgende dritte Übungswoche dient dazu, von der Fokussierung auf ein Objekt

zu einer panoramahaft geweiteten Aufmerksamkeit zu gelangen. Aufsteigende Gedanken und Gefühle sollen benannt, „etikettiert“ und dann losgelassen werden. Im Alltag hilft dies, die Auslöser für unsere Störungen, die maladaptiven Automatismen, zu erkennen. Modern und computersprachlich ausgedrückt nennt sie diese „Bugs“. Im nächsten Schritt werden mittels Selbsthypnose Bugs durch „Patches“, also geeignete und wünschenswerte Muster, ersetzt. Dazu werden alternative Wirklichkeiten im VAKOG entworfen. Als Induktion bietet sie uns die von Elisabeth Moore Erickson entwickelte Methode des „3, 2, 1 – und ich bin drin“ an: Nach einer Punktfixation konzentriere ich mich auf drei Dinge, die ich sehe, höre und spüre, dann auf zwei, dann auf eines. Dann schließe meine Augen, beobachte meinen Atem und beginne in allen Sinnen meine Reise nach innen. Nach Außen komme ich durch die drei A: Arme strecken, tief Atmen und Augen öffnen. Das üben wir, zusätzlich zur Achtsamkeitsmeditation, eine Woche lang. Nun ist es an der Zeit, unseren „Patch“ zu entwerfen, mit dem wir unseren Bug ersetzen wollen, also das neue Drehbuch für unseren Film. Schrittweise werden wir im VAKOG angeleitet, detailgetreue und lebenschte Alternativen aufzubauen und diese als inneren Film ablaufen zu lassen. Wenn wir ganz in den Film einzusteigen, wird die neue Erfahrung „gefühlte Gewissheit“. So lernen wir in der achten Woche, „bewusst Sein gestalten“.

In der neunten Woche werden wir zu einem Ausflug in die Quantenphysik eingeladen und üben, in einem meditativen Zustand mit geweitem Bewusstsein Antworten auf Fragen zu finden.

Die zehnte Woche führt „in eine spannende Expedition ins Ungewisse“: „Was ist, wenn wir den Weg der Achtsamkeit und der Selbsthypnose vereinen?“ „Wir lassen alles und lassen uns auf alles ein!“ Achtsam, alles loslassend und sich einlassend auf alles, was in Erscheinung tritt, finden wir möglicherweise verborgene Schätze und Antworten auf unsere tiefste Sehnsucht. Wer dabei die Erfahrung einer Alleinheit macht, wird umfassend lieben und ein enormes Potenzial entdecken! Voraussetzung ist jedoch ein beständiges Wollen, alles los- und sich auf alles einzulassen. Zum Schluss geht die Autorin der Frage nach, ob ohne Gehirn Bewusstsein möglich ist. Die Antwort bleibt offen ...

Das spannende Buch ist ein Übungsbuch, das uns zehn Wochen begleiten will. Die Anleitungen sind nachvollziehbar und praktisch geschrieben. Immer werden sie fundiert erklärt und basieren auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Diese werden verständlich und ansprechend dargelegt. Ruth Mettens wissenschaftliche Basis ist äußerst fundiert, was die 31 Seiten

Literaturverzeichnis zeigen. Und doch ist es kein wissenschaftliches Buch, sondern praktisch, motivierend, voll Empathie und mit „Pep“ geschrieben.

Eberhard Mathes



András Wienands
Einführung in die körperorientierte systemische Therapie

Heidelberg: Carl Auer Verlag, 2013
ISBN 978-3-89670-604-1

Andras Wienands (geb. 1972) ist Diplompsychologe, systemischer Berater, Therapeut und Supervisor (DGSF = Deutsche Gesellschaft für systemische Therapie, Beratung und Familientherapie) sowie Leiter einer systemischen Ausbildungsstätte der GST (Gesellschaft für systemische Therapie und Beratung).

Wie bringt man Bewegung, Energie und Lebendigkeit in die Therapie, damit es nicht nur beim Reden bleibt? Wie kommt man vom Sitzen und Reden zum Handeln und Erleben? Vor diesem Hintergrund haben der Autor und sein GST-Team bereits mehrere erlebnisreiche Tagungen „System & Körper“ in Berlin organisiert, darunter auch die 13. Wissenschaftliche Jahrestagung der DGSF mit dem Thema „System & Körper – Back To The Roots“.

Andras Wienands hat dieses Handbuch sowohl als Begründer der systemischen Psychosomatik als auch als Praktiker und systemischer Therapeut der besonderen Art geschrieben und so vieles darin integriert. Es ist ein komplexes Buch, hochverdichtet mit theoretischen Inhalten und praktischen Anwendungsbeispielen.

Am Anfang steht die Feststellung: „Handlungs- und erlebnisorientierte Ansätze stehen im systemischen Feld hoch im Kurs.“ In der ersten Hälfte des Buches gibt es eine allgemeine Einführung in systemische Perspektiven und körperpsychotherapeutische Konzepte, jeweils belebt durch Fallbeispiele aus der eigenen Praxis des Autors. Diesem gelingt es, in klarer und verständlicher Sprache wichtige Methoden zu beschreiben, darunter sanfte Körperarbeit, Vertiefung der Atmung, Verbundatmung, Spannung verstärken als paradoxe Intervention, Begrenzen, Bonding und Selbstbewegung.

Im Mittelpunkt der 2. Hälfte des Buches steht ein Fall aus der Paartherapie des Autors, an dem detailliert die Vorgehensweise dieser Therapieform erklärt wird. Wie in diesem Fallbericht das Paar körperlich in Bewegung kommt, so wird auch dieses Buch mit viel Theorie durch den Bezug auf den Körper und die Praxis

DR. MATHERS
INSTITUTES

Institut
für dentale Sedierung

Bei uns lernen Sie einfach mehr



Lachgassedierung
Orale Sedierung
Notfallmanagement
Verhaltensführung

Jetzt anmelden:

11./12.	März	Würzburg
15./16.	April	Heidelberg
22./23.	April	Köln <i>Kinderspezial</i>
20./21.	Mai	Köln
01.-04.	Juni	Sylt
10./11.	Juni	Herne
24./25.	Juni	Frankfurt

Kursinhalte gemäß DGfDS und CED

0221 - 169 49 20 | info@sedierung.com

www.sedierung.com

REZENSIONEN

lebendig. Wienands schreibt: „Dabei machen wir auf der methodischen Ebene nicht viel mehr als ein Paar, das miteinander tanzt, mit dem Unterschied, dass wir eine Choreografie mit der Seele vollziehen.“ Dabei öffnet sich ein Raum für neue Erfahrungen, wo neue Gedanken, Gefühle und Handlungen sowohl verstanden als auch körperlich erfahren werden können. Wie kann der Körper hilfreich sein bei der Aufdeckung und Behandlung der Irrungen und Wirrungen der menschlichen Seele?

Im Unterschied zu hypnosystemischen Ansätzen mit Imaginationen zum Körper und Bodytrance kommen hier Leib und Seele in verschiedenen Sequenzen wirklich in Bewegung. Motion und Emotion können gemeinsam in heilsame Schwingungen kommen.

Diesem Buch eine weite Verbreitung zu wünschen, ist nicht erforderlich, denn auch die 2., unveränderte Auflage gilt als Base Camp für den Aufstieg in die Höhen der vielfältigen praktischen Anwendungsmöglichkeiten der psychosomatischen Medizin, der Körper- und Systemischen Psychotherapie, Musik- und Tanztherapie, Theatertherapie, Bewegungstherapie, Feldenkrais- oder Yogatherapie u. a.

Das Buch ist eine Fundgrube voller Anregungen und immer neuen Gedanken, die Welt um uns herum anders zu sehen. Je mehr wir so eine Blicköffnung erlernen und zulassen, umso bunter und facettenreicher wird unsere Wahrnehmung.

Fazit für den Minimalisten: Nicht-ohne-meinen-Körper

Gernot Albrecht



Matthias Lauterbach Einführung in das systemische Gesundheitscoaching

Heidelberg: Carl Auer Verlag, 2013
ISBN 978-3-89670-659-1

Für die meisten Menschen ist Gesundheit das höchste Gut. Eigentlich. Denn es gibt zwar viele hehre Vorsätze, sich gesund zu erhalten. Doch gerade Insider des Gesundheitswesens wissen, wie schwer es ist, die guten Vorsätze langfristig auch umzusetzen. An den Angeboten kann es nicht liegen, denn die Gesundheitsbranche boomt – ein Milliardengeschäft. Woran liegt es dann? Am Image der Gesundheitsmaßnahmen? An Vermittlungsproblemen in der Beratung? Liefert das systemische Coaching neue, überzeugende Ansätze? Mit einer Mischung aus Neugier und Skepsis habe ich mir dazu die *Einführung in das systemische Gesundheitscoaching* von Matthias Lauterbach vorgenommen.

Der Autor gilt als ein Pionier des Gesundheitscoachings. Innerhalb des unübersichtlichen Marktes möchte er eine Orientierung für professionelle Gesundheitsberatung anhand bewährter Zugänge und Methodik geben. Sein Konzept versteht er

ANZEIGE

Neu:
Wir besorgen
jedes lieferbare Buch!
Hotline: 0711 2369344

Medien rund um die Hypnose

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

als „missing link“ zwischen individueller und betrieblicher Gesundheitsförderung.

In seinem Buch skizziert Lauterbach zunächst den Arbeitsansatz der systemischen Beratung und individuell unterschiedliche Zugänge zum Thema Gesundheit. Der Kernaussage, dass Gesundheit ein Veränderungs- und Lernprozess sei, folgt eine der entscheidenden Sinnfragen: „Wozu will ich gesund bleiben?“ Befreit aus dem Zwangskorsett medizinischer Deutungshoheit und normierter Leitlinien erhält das Modell „Gesundheit“ Farbe mit Strahlkraft. So werden Anreize für einen Lernprozess gesetzt, für den „Kurvenkompetenz“, sprich Ausdauer, benötigt wird.

Richtungsweisend für diesen Weg sind Haltungen, die aus der Hypno- und der systemischen Therapie auf das Coaching übertragen wurden: Wertschätzung und die Orientierung an den Ressourcen des Klienten. Schlüsselwörter sind „gute Erfahrungen“ und „innere Weisheit“. Eingebettet in die Modelle der Salutogenese und Lebensbalance dienen systemische Zugänge der Anbahnung und Rahmung angestrebter Veränderungsprozesse. Flankiert werden sie von Pattern (Muster) und Matrices (Bedeutungskontext), mit Bezug zu allen wesentlichen Lebensprozessen und den inneren Landkarten des Kunden. Werte wie Lebenslust, Freude, Humor und Erfüllung sind Motivatoren, die den Prozess in Schwung halten, emotional stimmige Bilder mit sinnlicher Erlebnisqualität sind das Salz in der Suppe.

Sollen vielversprechende Ansätze jedoch nicht in der Beliebigkeit versacken, braucht der professionelle Berater im Arbeitsfeld des Gesundheitscoachings viele Pfeile im Köcher. Dazu gehören handfeste Ziel- und Erfolgskriterien. Die folgenden Kapitel sind ein Fundus aus Materialien, Arbeitsblättern und Anregungen für Interventions- und Spielmöglichkeiten bei Setting, Methodik und Umsetzung in verschiedenen Arbeitsbereichen. Für den damit nicht vertrauten Leser ist die Verwendung von Instrumenten aus dem Change- und Projektmanagement im Gesundheitsbereich wohl spannendes Neuland. Entscheidend für den Erfolg der gesundheitlichen Aktionen ist, dass sie stimmig und ausgewogen in den Alltag und die umgebenden Netzwerke verankert werden. Spezifische Fragen und sensible Bereiche, die sich für ein Gesundheitscoaching im beruflichen Rahmen ergeben können, wie etwa Neuorientierung und Frühverrentung, werden anschließend erörtert.

Den Themenfeldern Stress, Burn-out und Streßbewältigung folgt als Highlight die *Ästhetik als Ressource*. Philosophische Grundüberlegungen über Schönheit und Kunst verbinden sich mit einem eleganten Ansatz: Gesundheit ist lustvolle Lebenskunst! Die betriebliche Gesundheitsförderung hingegen ist hochbrisanter Stoff. Denn bevor über Gesundheitsmaßnahmen

zur Leistungssteigerung von Mitarbeitern nachgedacht wird, muss zuallererst eine *gesunde Unternehmens- und Führungskultur* in den Köpfen und Herzen der Entscheidungsträger ankommen!

Fazit: Für die Gesundheitsberatung bietet die schlanke Lektüre mit hoher Informationsdichte fundierte und inspirierende Ansätze. Das mit Nachhaltigkeit, Achtsamkeit und einer tieferen Dimension versehene Gesundheitsverständnis des Autors enthält Sinn und Sinnlichkeit und zeigt, wie sinnvoll ein gesünder Umgang selbst mit Krankheit und Sterblichkeit ist. So unterscheidet sich die *Einführung in das systemische Gesundheitscoaching* wohltuend von vielen oberflächlichen Trends des Marktes. Das kleine, aber feine Menü eines profunden Kenners der Materie ist auch für den Einsteiger gut verdaulich und ein Must-have für Berater und Führungskräfte im Gesundheitswesen.

Theresa Hansen-Rudol



Lamprecht, Hammel, Hürzeler, Niedermann

Wie das Krokodil zum Fliegen kam

120 Geschichten, die das Leben verändern

München: Ernst Reinhardt Verlag, 2015
ISBN 978-3-497-02506-0

Wem kommt eine solche Szene aus seinem Behandlungszimmer bekannt vor? Ein noch nicht gar so bekannter Patient im Stuhl, Schweißperlen auf der Stirn; schon wird erwartungsvoll zusammengezuckt, obwohl der Bohrer nicht einmal richtig angesetzt ist, und am Besten müsste man jetzt direkt einmal ausspülen ... In solchen Situationen hilft oft bereits eine kleine Geschichte aus dem eigenen privaten Umfeld, um den Patienten auch mit schlüpfend brodelndem Sauger und kreischendem Bohrer im Mund wieder dankbar durchatmen und bei der Behandlung entspannen zu lassen. Die Autoren dieses Buches geben den Lesern ein Nachschlagewerk therapeutischer Geschichten an die Hand, die an verschiedene Lebensbereiche, wie zum Beispiel Beruf, Freizeit, Jugend, Alter und Gesundheit anknüpfen. Die Geschichten sind, wie bei gleich vier Autoren auch zu erwarten, vielfältig und in ihrer Genrefülle kurzweilig. In deutschschweizerischer Zusammenarbeit wurden die Geschichten von Katharina Lamprecht, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Stefan Hammel, Klinik- und Psychiatriepfarrer, Adrian Hürzeler, Coach

und Achtsamkeitstrainer und Coach und Dozent Martin Niedermann, zusammengetragen.

„Wie das Krokodil zum Fliegen kam – 120 Geschichten, die das Leben verändern“ ist sinnvoll und klar aufgebaut. In ihrem Vorwort erläutern die Autoren ihr Verständnis einer therapeutischen Geschichte, die lebensveränderndes Potenzial entfalten kann. Ihre Wirkung ist stets abhängig vom Geschichtenerzähler und seiner Vortragsweise, vom Zuhörer und davon, wie er die Geschichte versteht, sowie vom jeweiligen Kontext, in den die Geschichte gesetzt wird. Zudem bekommen die Leser eine Anleitung zur Anwendung des Geschichtenrepertoires.

Die Einleitung definiert die therapeutischen Geschichten näher. Die Geschichten, die wir uns erzählen, die Lebensgeschichten wie auch die frei erfundenen, werden als in Worte gefasste Träume verstanden. Träumen wird die Eigenschaft zugeschrieben, Verhalten und Erleben zu ordnen, auszuwerten und immer wieder aufs Neue vorzubereiten. Diese Eigenschaft übertragen die Autoren auf ihre Geschichten. Eine auf den Gebrauch von Geschichten begründete Therapie ist nach Beobachtungen der Autoren demnach ähnlich effizient wie eine Hypnose-therapie, in der ohnehin Metaphern und Beispielgeschichten in Verbindung mit Hypnose bereits regelmäßig angewendet werden. Die Effekte von Trance, Rapport und Suggestion könnten demnach auch ohne formale Tranceinduktion realisiert werden.

Acht Kapitel betiteln verschiedene Lebensbereiche wie Beruf, Freizeit, Jugend und Alter. Auf eine Einleitung, die generelle Fragestellungen zu dem jeweils angesprochenen Lebensbereich behandelt, folgen die Geschichten. Stichworte geben dem Leser eine Idee, zu welcher speziellen therapeutischen Fragestellung die aktuelle Geschichte passen könnte. Zudem erläutern die Autoren die Wirkungsweise jeder Geschichte und gehen darauf ein, wann diese sinnvoll eingesetzt werden kann – insbesondere für noch nicht so erfahrene Therapeuten ein praktischer Leitfaden.

Ein Stichwortverzeichnis möglicher therapeutischer Fragestellungen und ein alphabetisches Titelverzeichnis am Ende des Buches ermöglichen es, leicht die für den jeweiligen Anlass passende Geschichte zu finden. Zu guter Letzt macht das Literaturverzeichnis auch eine weiterführende Lektüre möglich.

Ein gelungenes Nachschlagewerk, in dem bei Weitem mehr psychotherapeutisches Potenzial steckt, als es in unserem zahnärztlichen Praxisalltag Gebrauch finden könnte. Das bunte Geschichtenrepertoire – von der Elfe, die lieber eine Zwölfe sein möchte, über die Schwäne, die übers Wasser gleiten, bis zu Bauchgehirnen, Krümelkatzen, Lebenserinnerungen, Märchen und Fabeln – lässt sich ideal zur Bereicherung der alltäglichen Praxiskommunikation und zur Einbettung in klassische zahnärztliche Hypnose nutzen. Empfehlenswert!

Janine Biessei



Ebba D. Drolshagen
Wie man sich allein auf See einen Zahn zieht

Wiesbaden: Corso, 2015
ISBN 978-3-7374-0713-7

Als zwölfjähriger Junge saß ich im Winter stundenlang in einer Ecke des elterlichen Dachbodens vor alten Radios, einer Morsetaste und anderen Geräten mit Drehknöpfen und Schaltern. Ich war der Funker einer Antarktisstation und hielt die Verbindung zur Heimat. Später fuhr ich als Schiffszahnarzt bei der Rostocker Hochseefischerei für vier Jahre über die Weltmeere. Die erste Reise führte, wie kann es anders sein, in die Antarktis. Wie in Trance erlebte ich die Schönheit der Eisfelder, die Pinguine und Albatrosse und sah mich wieder in meiner „Funkstation“ an den Morsetasten. Träume und Visionen gehören zum Leben, ohne sie gäbe es keine Weiterentwicklung.

„Wie man sich allein auf See einen Zahn zieht“, brauchte ich nicht auszuprobieren. Im gleichnamigen Buch von Ebba D. Drolshagen wird es jedoch beschrieben: Tristan Jones benötigte dazu eine halbe Flasche Brandy in zwei Portionen – eine vorher und eine nachher. Tristan Jones war ein Exzentriker, Weltenbummler und Charmeur. Sein Ziel war es, mit einer hochseetüchtigen Jacht auf dem tiefst- und dem höchstgelegenen schiffbaren Gewässer der Erde zu segeln. Er schaffte es und befuhr 1969 das Tote Meer und den Titicacasee, das eine 400 Meter unter und der Andere 4.000 Meter über dem Meeresspiegel. Beim Lesen gerät man selbst in ein Wechselbad von Strapazen, Missgeschicken und lebensbedrohlichen Situationen. Sein Ziel vor Augen, wandelte der Held den Leidensdruck in motivierende Energie um.

Die deutsch-norwegische Autorin erzählt von Besessenen, Dickköpfen, Unbelehrbaren und Hungerkünstlern. Mit Leidenschaft und unbezwingbarem Willen erobern sie die Meere. Manche waren erfahrene Seemänner, andere lernten erst auf dem Schiff, wie ein Segel zu setzen und zu bedienen ist. Allen gemeinsam ist, dass sie in der Lage waren, Probleme, Ängste und Widerstände zu überwinden, indem jeder seine eigenen Ressourcen entdeckte und nutzte. Es geht also auch um Hypnose und Selbsthypnose.

Drolshagen wuchs in Ålesund an der norwegischen Westküste auf und ging mit ihrem Großvater oft am Boot eines ihrer Helden, Ole Brude, vorbei. Mit drei Kameraden überquerte dieser



Pfingstklausur 2016

12. bis 17. Mai 2016 in Pöllauberg/Österreich

Referenten und Themen:

- S. Becker:* Ankern-der schnelle u. leichte Weg in die Trance
E. Brunier: Zen in der Übung des Bogenschießens
E. Brunner: Kann man Resilienz lernen-u. wenn ja, wie?
R. Ernst: Sporthypnose – Top sein wenn es darauf ankommt
S. Fischer: Sentischer Zyklus
A. Krupka: Induktionsrefresher
R. Metten: Tragische und komische Katharsis bei Aristoteles – Zwei hypnodramatische Effekte?
Mohan Rai: Grundlagen des Schamanismus im Himalaya
T. & U. Rudol: Kommunikation mit gesunden Nebenwirkungen
U. Rudol: Hypnose und Realitätskonstruktion
G.B.Schmid & A. Krupka: Wie Wünsche wahr werden
G.B.Schmid & K. Schnurre: Rapport bis Intuition in d. Hypnose
A. Schrammel: Geschichten der Falten in Gesichtern. // Die Zähne im Ohr – hat man so was schon gehört?
C. Schweizer: Hypnotherapie bei Depressionen. // Raucherentwöhnung
S. Severino: Spitzenleistungen auslösen. Coaching für High Performer“
N. Steiner: I Ging – Die Zukunft in der vergangenen Gegenwart des Seins
Tamang Danasing: Nepalesischen Schamanismus praktizieren
C. Visser: Die heilende Kraft des schamanischen Reisens // Verbinde Dich mit der Kraft Deiner Ahnen

Das Programm für die jugendlichen Teilnehmer:

- R. Meyer:* „Original Play“ - Das ursprüngliche Spiel
H. Sponring: Hypnotische Geschichten und anregendes für die Hirnwindungen
T. Sponring: Traumfänger selbst gestalten

DGZH-Mitglieder werden bei der Anmeldung zur Pfingstklausur den ÖGZH-Mitgliedern gleichgestellt und zahlen nur die ermäßigte Teilnahmegebühr. Das Anmeldeformular ist auf der Homepage der ÖGZH unter www.oegzh.at abrufbar. Wir freuen uns auf unsere Gäste der DGZH!

1904 den Atlantik in einem Ei aus Stahl. Für diese abenteuerliche Fahrt brauchte es neben Mut und eiserner Disziplin auch die Fähigkeit, alle geistigen und körperlichen Reserven zu aktivieren. Die Form dieses Bootes wurde Jahrzehnte später die Vorlage für moderne, unsinkbare Rettungsboote.

Welcher Autofahrer wünscht sich nicht manchmal, auch im tiefen Wasser einfach schwimmend weiterzukommen. Der Australier Ben Carlin war so ein Glückspilz. Er geriet im Laufe der Jahre nach Indien, wo er 1947 auf einem US-Stützpunkt ein Amphibienfahrzeug entdeckte und sofort eine Vision entwickelte. Zu einem Freund sagte er: „Weißt du Mac, wenn man ein bisschen was dran macht, könnte man mit so einem Ding um die Welt fahren.“ Neun Jahre schraubte er an einem Auto, ehe er sich seinen Traum erfüllte und zu Wasser und zu Land in 38 Ländern „anlegte“. Dabei reparierte er auf hoher See unter und über Wasser gleichsam „am offenen Herzen“, was eigentlich absurd und verrückt war.

Zu den härtesten Sportarten gehört das Ocean Rowing – Meeresrudern. Von 1896 bis 2011 gab es 293 erfolgreiche rudernde Atlantiküberquerungen. In Ost-West-Richtung schafften es nur zwei Besatzungen: im Jahre 1896 Georg Harbo mit Frank Samuelsen und 1966 John Ridgway mit Chay Blyth. Man muss sich einmal vorstellen, mit nur einer Segeltuchplane und ohne Kajüte Wind, Wellen, Kälte und anderen Gefahren ausgesetzt zu sein. Irgendwann schaltet der Mensch auf Überlebensmodus und in Selbsthypnose wechselt er zwischen rudern, essen, trinken und schlafen. So geht es von Geschichte zu Geschichte weiter: Wer bewältigte die Atlantiküberquerung allein auf sich gestellt im kleinsten Boot? Schlafen funktionierte nur mit angezogenen Beinen. Andere schafften es, ohne auch nur einen Hafen anzulaufen, die Erde auf allen Ozeanen zu umrunden. Ohne Sichtkontakt zu anderen Schiffen führte die Einsamkeit oft in den Zustand der Deprivation. Und in den Wahnsinn. Andere Weltumsegler, wie der Franzose Mointessier, empfanden das Alleinsein als ein spirituelles Erlebnis, bei dem Raum und Zeit aufhörten zu existieren. Nachrichten über seine Position beförderte er mit einer Steinschleuder an Deck vorbeifahrender Schiffe, da er ein Funkgerät ablehnte.

Der Russe Jewgeni Gwosdjow lebte am Kaspischen Meer. Nach dem Zerfall der Sowjetunion wollte er die Welt umsegeln. Mangels Platz baute er sich auf dem Balkon seiner Wohnung ein vier Meter langes Segelschiff, ließ es auf einen Tieflader herunter und begab sich mit knapp 100 Dollar auf Weltumsegelungstour. Seine Vision gab ihm die Ausdauer, die Kraft und den nötigen Optimismus.

Dieses Buch ist anregend, spannend, humorvoll und für uns Hypnospezialisten beinahe ein Lehrbuch. Ich kann es nur wärmstens empfehlen.

Wolfgang Kuwatsch