



Veit Meßmer  
Chefredakteur

v.messmer@dgzh.de

*Vision ist die positive Zukunft, die unsere Gegenwart leitet. Solange wir uns nicht auf dieser Ebene der Vision befinden, lassen wir unsere Gegenwart von der Vergangenheit bestimmen. Das heißt, dass unsere Gegenwart von verborgenen Schuldgefühlen bestimmt wird und der Film unseres Lebens eine ständige Wiederholung ist. Vision trägt dich voran und weist anderen den Weg. Sie führt uns auf den Weg zurück nach Hause, zurück zu unserer Mitte und zurück zu uns selbst.*

Chuck Spezzano

## Liebe Leserinnen und Leser,

diese Vision einer anderen Gegenwart, einer anderen Zukunft lassen wir unsere Patienten während der Hypnose leben und erleben. Durch neues Erleben und Erfahren ändern sich Hirnstrukturen, zu Sachinhalten werden neue, andere Emotionen zugeschaltet. So wird ein verändertes Verhalten möglich. Der Patient erlebt den Besuch beim Zahnarzt ganz anders, ihm macht die Party plötzlich auch ohne Zigarette Spaß und er ist fasziniert, eine Rede vor Publikum halten zu können, ohne in Angstschweiß und Zittern auszubrechen.

Zahlreiche Methoden stehen uns zur Verfügung, Menschen hypnotisch neue Wege zu eröffnen. Und stets lernen wir hinzu und erfahren aus der Welt der Forschung neue Möglichkeiten und Instrumente, die dafür genutzt werden können.

Das Wesentliche ist, wie Spezzano deutlich ausspricht, Menschen aus ihrem sich ständig wiederholenden Film herauszuholen. Es kommt darauf an, ihnen einen anderen Film zu zeigen und diesen groß werden zu lassen – wie wir es gut aus der Swish-Technik des NLP oder der Kinotechnik kennen.

Die Kinoidee wird in der Psychotherapie erfolgreich praktisch genutzt – als Cybertherapie. In der Gesellschaft viel diskutiert sind Computerspiele, bei denen die Spieler in eine Rolle schlüpfen, die es ihnen ermöglicht, eine Identität zu leben, die unter Alltagsumständen nicht möglich ist. Avatare (Sanskrit: Menschen, in denen Götter leben) sind Stellvertretergestalten. Sie führen in der Cyberwelt ein Leben, das sich die Spieler wünschen, aber in der realen Welt kaum leben können. Während des Spieles gehen sie in eine Spieltrance und können sich völlig in den Avatar hineinversetzen.

Dieses Erleben kann verändernd auf unser Unterbewusstsein zurückwirken – positiv wie negativ. Killerspiele lassen Menschen gefühllos und grausam in einem scheinbar gerechten Kampf leben und die

Grenzen zur Realität vergessen. Hoch suggestible, gefährdete Menschen können so leicht zu paranoiden Amokschützen werden, das wissen wir nicht erst seit Winnenden!

Doch lässt sich die verhaltensbeeinflussende Wirkung von Filmen und Cyberrealitäten auch positiv nutzen, indem das Spiel erfolgreich Verhaltensweisen trainiert und erleben lässt, die im realen Leben schwierig zu leben und zu erfahren sind. „Die starke und realitätsnahe Interaktion führt zu bleibenden Verhaltens- und psychologischen Effekten auf ihre Nutzer, die auch im wirklichen Leben Bestand haben“, schreiben Jeremy Bailenson und seine Kollegen vom Virtual Human Interaction Lab (VHIL) an der Stanford Universität in einem Buchkapitel über „Avatare“.

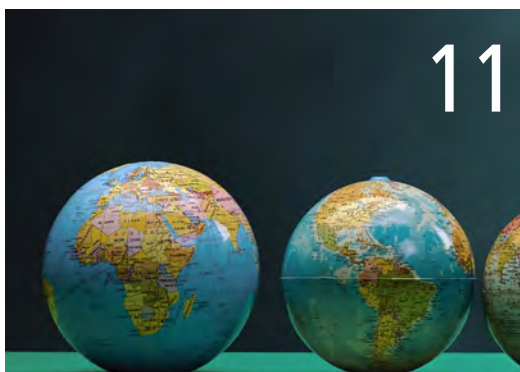
Posttraumatische Belastungsstörungen, Schizophrenie, Depressionen, Raucherentwöhnung oder Essstörungen werden in der Medizin und Psychotherapie immer häufiger und sehr erfolgreich mit dieser Methode behandelt. Bei Höhenangst etwa lässt der Proband seinen Avatar im Rahmen eines Computerspieles über Hängebrücken gehen und langsam, Schritt für Schritt, die immer tieferen Abgründe überqueren. So lernt er ein neues Verhalten, das sich auf das Realverhalten überträgt und die Höhenangst signifikant reduziert. Bei der Verarbeitung traumatischer Erlebnisse aus dem militärischen Einsatz ist die Erfolgsquote der computergestützten Therapie den bisherigen Standardverfahren überlegen.

„Die Bilder“, so sagt Elizabeth Loftus von der University of California, „sickern wie ein trojanisches Pferd ins Gehirn ein, bei dem man die Veränderung noch nicht einmal bemerkt. Darin liegt ein Potenzial für Dentophobien, die vielleicht gerade bei aufnahmebereiten Kindern sozusagen spielerisch behandelt werden könnten.“

Hypnose ist ein lebendiges Phänomen, denn dieser Zustand wird von lebendigen Organismen erzeugt. Die Methoden freilich haben sich geändert. Henning Alberts beginnt in dieser Ausgabe, einen Blick zurück auf die Geschichte der Hypnose zu werfen. Sie erlaubt es uns zu sehen, woher wir kommen, was früher gewirkt hat, wo wir sind, was heute wirkt. Und vielleicht lässt sie uns auch erkennen, wohin wir uns entwickeln, damit wir – wie der Igel in der altbekannten Geschichte – schon da sind, wenn der Hase kommt!

Viel Freude beim Lesen der neuen DZzH wünscht Ihnen Ihr

# INHALT



## WISSENSCHAFT & PRAXIS

- ▶ **8 Selbsthypnose mit Spontanimpulsen**  
*Gerhard Schütz*  
Hypnoseanleitung zur Stressbewältigung mit Hilfe von Entspannungstechniken, Struktur, Klarheit und suggestiver Kommunikation.
- 11 Das beste zweier Welten**  
*Claudia Maurer*  
Die Verbindung der systemischen Psychotherapie mit der Erickson'schen Hypnotherapie.
- 12 Einfach mal die Zeit anhalten ...**  
*Martina Quil*  
Tranceeinleitung für gestresste Patienten.
- 14 Schöne Allergie**  
*Thomas Kroll*  
Fallbericht eines nicht alltäglichen Falles.
- ▶ **16 Lass dich nicht verrückt machen**  
*Werner Eberwein*  
Destruktive Double-Binds und wie man aus ihnen herausfindet.
- 20 Hypnose an deutschen Universitäten**  
Berichte von Thomas Wolf, Korbinian Benz und Carla Kozmacs

- 22 Die schnelle Nadel**  
*Allan Krupka*  
Fallbericht einer schnellen Desensibilisierung einer Spritzen-/Nadelphobikerin.
- 25 Termin für einen Angsthosen**  
*Albrecht Schmierer*  
Schriftwechsel mit einer Patientin.

## DGZH INTERN

- 29 DGZH-Nachrichten kompakt**  
*Eine Zusammenstellung von Marion Jacob*
- 30 Wie werde ich Trainer der DGZH?**  
*Eine Erläuterung von Uwe Rudol*
- 32 MEG-Nachwuchsförderpreis 2011**  
*Laudatio von Albrecht Schmierer auf Ursula Lirk*
- 41 Der Bundeszahnärztetag 2011**  
*Ein Rückblick von René Kirchner*



## PRISMA

► **42 Die Gewänder der Hypnose  
Teil 1: Der Tempelschlaf**

*Henning Alberts*

So unterschiedlich die Bezeichnungen und die Begründung für die heilsame Wirkung von Hypnose auch gewesen sein mögen, Resultat und Vorgehensweise waren immer ähnlich.

**48 Hypnose? Hypnose!**

*Wolfgang Sittig*

Die Anfänge der Hypnose.

**50 Meister Eckhart – Mittelalterliche Mystik und Hypnose. Eine Spurensuche nach den Wurzeln der Hypnose.**

*Ekkehard Uhl*

**56 Stimmen zum Hypnose-Kongress 2011**

*Kongressbericht von Gisela Zehner*

**60 Hypnose in der Zahnarztpraxis**

*Veit Meßmer im Gespräch mit Eberhard Mathes*

## WEITERE RUBRIKEN

**3 Editorial**

**4 Bericht des DGZH-Präsidenten**

**5 Veranstaltungshinweise**

**62 Treibgut von Wolfgang Kuwatsch**

**64 REZENSIONEN**

► *Gabriele Baden: „Was wir sind und was wir sein könnten.“*

*Kerstin Schnurre: „Hypnose beim Kinder-Zahnarzt.“*

*Veit Meßmer: „Was quält mich und wenn ja warum?“*

**67 Kleinanzeigen von DGZH-Mitgliedern**

## HINWEISE

Den DGZH-Ausbildungskalender können Sie aus der Heftmitte heraustrennen. Ausgewählte Artikel der Rubrik WISSENSCHAFT & PRAXIS können Sie unter [www.dgzh.de](http://www.dgzh.de) downloaden.

Die auf der Titelseite angekündigten Themen sind mit einem ► gekennzeichnet.

## IMPRESSUM

### Deutsche Zeitschrift für zahnärztliche Hypnose

Ausgabe: 1 / 2012, 18. Jahrgang  
 Herausgeber: Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose e. V.  
 Esslinger Str. 40, 70182 Stuttgart  
 Fon: 07 11 - 2 36 06 18, Fax: 07 11 - 24 40 32  
 E-Mail: [mail@dgzh.de](mailto:mail@dgzh.de), [www.dgzh.de](http://www.dgzh.de)  
 ISSN: 1866-3362  
 Copyright: © DGZH e.V. Alle Rechte vorbehalten.  
 Auflage: 2.600 Exemplare (zweimal jährlich)  
 Redaktion: Dr. Veit Meßmer, [v.messmer@dgzh.de](mailto:v.messmer@dgzh.de)  
 Marion Jacob, [jacob@dgzh.de](mailto:jacob@dgzh.de)  
 Layout/Satz: Marion Jacob, [jacob@dgzh.de](mailto:jacob@dgzh.de)  
 Anzeigen: an Marion Jacob, [jacob@dgzh.de](mailto:jacob@dgzh.de)  
 Leserbriefe: an Dr. Veit Meßmer, [v.messmer@dgzh.de](mailto:v.messmer@dgzh.de)  
 Druck: Manfred Hees GmbH, Stuttgart  
 Titelbild: black hole. © Valerij Kostins - Fotolia.com