

Spannungshand

Textvariante

Kinder/ Erwachsenen

Anlehnung an progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen

Indikation in der Zahnmedizin:

CMD

Angstabbau

Würgereiz

Allgemeine Entspannungserfahrung

Aufbau einer Hypnoanästhesie

Angst- Schmerz - Spannungshand

Bei dieser Induktion wird das Kind gebeten, seine Angst/ seinen Schmerz ganz fest in die linke Hand zu nehmen und über physiologische Reaktionen diese zu verändern. Diese kinästhetische Trance-Induktion ist von der progressiven

Muskelrelaxation nach Jacobson inspiriert. Einer Muskelanspannung der linken Hand folgt eine Muskelentspannung, die sich über den gesamten Körper ausdehnt. Gleichzeitig macht das Kind die Erfahrung, seine Angst oder seinen Schmerz verändern zu können, d.h. nicht hilflos ausgeliefert zu sein und kompetent den Behandlungsrahmen mitzugestalten.

„Spüre bitte noch einmal ganz genau, wo Deine Angst, Dein Schmerz sitzt und wie sie sich anfühlt. Es ist vollkommen in Ordnung, dass Du dieses Gefühl spürst und Du wirst jetzt gleich eine für Dich neue Erfahrung machen, und Du bist doch neugierig, ob Du dieses Gefühl kleiner machen kannst und Dich und Deinen Mut größer? Nimm jetzt bitte Deine linke Hand und lege in diese Dein Gefühl von Unsicherheit und Angst/ Schmerz. Du spürst das ganze Gewicht, die gesamte Anspannung dieser Gefühle und ballst jetzt diese linke Hand zu einer Faust fest zusammen. Gut so, wie Du das machst. Und halte jetzt diese Anspannung ganz fest. Es darf ruhig etwas anstrengend sein, und noch etwas fester diese Spannung halten, während Deine rechte Hand sich ganz bequem auf Deinem Bauch ausruht und Du Deine Atmung spürst. Gut so- und in wenigen Augenblicken, wenn ich Deine Hand berühre, und manchmal geht diese Übung mit geschlossenen Augen etwas besser, schau einfach, wie es für Dich richtig ist, beginnt sich Deine linke Hand wie von selbst zu öffnen, ganz langsam und vorsichtig beginnt sich jeder einzelne Finger zu lösen und Du merkst, wie Du die unangenehmen Gefühle verändern und loslassen kannst und sich die Anspannung Deiner linken Hand in eine angenehme Entspannung verwandelt, wie die Veränderung Deiner linken Hand unterstützt, alles Störende loszulassen und sich Dein Mund weich und weit öffnen kann- und gleichzeitig Du in Deiner Phantasie Deiner Lieblingsbeschäftigung nachgehst, während ich hier in aller Ruhe arbeiten kann...und Deine linke Hand arbeitet wunderbar mit. Du kannst diese Übung jederzeit bei uns oder in anderen für Dich anstrengenden Situationen wiederholen: Spannung aufzubauen, in die Hand zu nehmen, eine Faust zu ballen und allmählich die Spannung loszulassen und in Entspannung umzuwandeln...So dass Du jetzt diese linke Hand langsam absinken lassen kannst und dabei wieder völlig wach wirst, frisch, erholt und froh darüber, so mutig gewesen zu sein.“

Aus „ Der kleine Lederbeutel mit allem drin“, Signer-Fischer, Gysin, Stein, Carl Auer Verlag