



Dr. med. dent. Carla Benz  
Infos zur Autorin



JUST  
breathe

# Vertrauen stärken, ganz ohne Worte

Ein Tipp von Dr. Carla Benz

Erfolgreiche Kommunikation bedeutet nicht nur, dass wir unsere Worte sorgsam auswählen. Es ist kein Geheimnis, dass Körpersprache, also authentischer Ausdruck und Kongruenz von dem, was wir sagen, und dem, was unser Körper über uns verrät, mindestens genauso bedeutend sind wie das gesprochene Wort. Sprechen entscheidet längst nicht alles. Uns Zahnärzten kommt in diesem Punkt eine besondere Rolle zu.

## Besondere Nähe beim Zahnarzt

In keinem anderen medizinischen Beruf kommen sich Behandler und Patient so nah wie in unserem. Der Mund ist ein besonders intimes Körperteil. Um darin arbeiten zu können, müssen wir ganz schön nah an unser Gegenüber herandrücken. Unser Herz schlägt fast immer auf Höhe des Kopfes unserer Patienten. Beim Zahnarzt lassen die Menschen den üblicherweise in unserem Kulturkreis geltenden Mindestabstand von einer Armlänge in der Regel widerstandslos unterschreiten, was für uns viele Chancen birgt. Während einer Behandlung kann unser Patient ohnehin nicht viel mit uns reden. Er spürt dafür aber vielmehr unsere körperliche Nähe. Daher ist es sinnvoll, ein Geheimnis zu kennen, mit dem Sie scheinbar ganz unbemerkt und vor allem ganz ohne Worte die Behandlungsbeziehung positiv stärken können. Der Weg zum Ziel ist, wie so oft, die Atmung.

## Atmung als Ruhemarker

Es ist wie immer, wenn es um erfolgreiche Kommunikation geht: Fangen Sie am besten bei sich selbst an. Strahlen Sie Ruhe aus. Durch eine tiefe und gleichmäßige Atmung können Sie auch ihren eigenen Herzschlag beruhigen. Damit tun Sie nicht nur Ihren Patienten, sondern auch sich selbst etwas Gutes. Vergegenwärtigen Sie sich einmal mehr, wie nah Sie ihren Patienten sind. Die bekommen mit, ob Sie flach und aufgeregt oder tief und ruhig in den Bauch atmen. Wenn Sie während einer Behandlung eine Hand frei haben, dann legen Sie sie (nach vorheriger Erlaubnis) auf die Schulter des Patienten und verfolgen Sie die Atmung, indem Sie Ihre Hand auf der Schulter beim Einatmen leicht und beim Ausatmen schwer werden lassen. Nach einer Weile können Sie die Atmung des Patienten entschleunigen, indem Sie während der Ausatemphasen den leichten Druck Ihrer Hand etwas länger anhalten lassen. So bewegen Sie den Patienten dazu, länger und damit vollständiger auszuatmen. Dies wiederum zieht ein tieferes Einatmen nach sich.

## Atmung des Patienten nutzen

Die Atmung Ihrer Patienten können Sie für alle möglichen Eingriffe nutzen. Wenn Schmerz oder Druck zu erwarten ist, ist es hilfreich, die Ausatemphasen der Patienten zu nutzen. Bei der vollstän-

digen Ausatmung entspannt sich die Muskulatur weitestgehend und entspanntes Gewebe macht vieles erträglicher. Bitten Sie Ihren Patienten vor der Injektion des Anästhetikums tief einzuatmen, den Atem kurz zu halten und injizieren Sie erst bei der Ausatmung. Gleiches gilt für die Vitalextraktion oder die Extraktion von Zähnen. Natürlich brauchen Sie nicht immer auf die Ausatmung der Patienten zu warten. Mit der Zeit und etwas Übung bekommen Sie ein Gefühl dafür, wie Sie die Atmung Ihres Patienten ideal unterstützend nutzen können. Ihre Patientinnen und Patienten werden gar nicht unbedingt bewusst mitbekommen, was gerade passiert. Aber Sie werden spüren, dass sie bei Ihnen gut aufgehoben sind, und das stärkt ihr Vertrauen auf wunderbare Weise und ganz ohne Worte.

## INFORMATION ///

### Dr. med. dent. Carla Benz

Zahnklinik  
Abteilung für Zahnärztliche  
Prothetik und Dentale Technologie  
Universität Witten/Herdecke  
Alfred-Herrhausen-Straße 44  
58455 Witten  
Tel.: 02302 926-600  
carla.benz@uni-wh.de

# UNSICHERE ZEITEN? NICHT MIT ATHENA!

Ihr digitaler Workflow startet jetzt im Wohnzimmer Ihrer Patienten: Bequem und kontaktlos geben diese ihre Anamnesedaten online ein. Noch bevor der Patient in die Praxis kommt, sind alle Anamnesedaten und Risikofaktoren kontaktlos in Ihre Praxisverwaltungssoftware übertragen.

Mehr erfahren:  
[www.athena-app.de](http://www.athena-app.de)

**ATHENA**  
AUFKLÄRUNG & ANAMNESE



**DAMP SOFT**  
Die Zahnarzt-Software