

# Erst hypnotisieren, dann bohren

Immer mehr Zahnärzte nutzen Hypnose, um ihren Patienten die Panik zu nehmen

Schon die Vorstellung, zum Zahnarzt zu müssen, bedeutet schlaflose Nächte, feuchte Hände und Pulsrasen – von dem Gefühl, wenn man dann tatsächlich auf dem Behandlungsstuhl Platz genommen hat, ganz zu schweigen. Etwa so muss es einem Schaf gehen, das zur Schlachtbank geführt wird. Mindestens 20 Prozent der erwachsenen Bevölkerung kommt diese Schilderung nur allzu bekannt vor. Jeder Fünfte – Frauen wie Männer gleichermaßen – gehört zur Gruppe der so genannten Angstpatienten, für die der Zahnarzt-Besuch einem Horrortrip gleichkommt. Große Angst ist nicht nur für den Patienten selbst ein Stressfaktor. Auch dem Zahnarzt wird die Arbeit in der Mundhöhle erschwert. Als Mittel gegen die Angst greifen immer mehr Zahnärzte auf Hypnose-Techniken zurück. „Hypnose hat sich in den letzten 15 Jahren in vielen Praxen als unverzichtbarer und in alle Behandlungsabläufe integrierter Bestandteil moderner Zahnheilkunde bewährt“, erklärt Albrecht Schmierer, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose (DGZH). Moderne medi-



zinische Hypnose hat nichts mit Zauberei oder dem Spektakel bei Jahrmaktvorfürungen zu tun. Es handelt sich vielmehr um ein Hineinführen in einen nach innen gerichteten Konzentrationszustand – in die hypnotische Trance. „Moderne Hypnose“, so Schmierer, „verzichtet bewusst auf angstmachende, Abhängigkeit verursachende Techniken. Nicht der willenlose, sondern der selbstbestimmte, sichere und angstfreie Patient ist un-

ser Ziel. „Um die gewünschten Trancezustände entstehen zu lassen, bedient sich der erfahrene und in Hypnose ausgebildete Zahnarzt verschiedener Techniken. Häufig angewendet werden die in den letzten Jahren weiterentwickelten indirekten Induktionstechniken. Dabei wird der Patient nicht im klassischen Sinne hypnotisiert; er fühlt sich jedoch entspannt, sicher und wohl. Eine oft verwendete Variante arbeitet auf Grundlage der

„Drei-Worte-Induktion“.  
Hierbei wird der Patient nach einer schönen Erinnerung aus seinem Leben gefragt. Er soll dann drei Worte finden, die dieses Erlebnis genau definieren. Diese Worte werden vom Behandler und der Assistentin in regelmäßigen Abständen wiederholt. Dabei wird auch die Atmung des Patienten durch bestimmte Griff-techniken unterstützt. Der Körperkontakt ist ein wichtiges Element im Rahmen der medizinischen Hypnose. Das Berühren an bestimmten Punkten des Körpers (etwa der Stirn) soll das Entstehen von schönen Bildern in der Fantasie des Patienten unterstützen und damit indirekt auch dessen Atmung steuern. „Eine ruhige Bauchatmung ist mit Stress nicht kompatibel“, erläutert Schmierer. „Wenn das Gehirn von positiven Gedanken ausgefüllt wird, bleibt kein Platz für Angst und Stress. Hypnose ist im Grunde nichts anderes als die Konzentration auf die Innen- statt auf die Außenwahrnehmung.“  
Auch Entspannungs-CDs werden vermehrt in den Praxen eingesetzt. Sogar tiefe Trancezustände können mittels CD erreicht werden. Der Patient nimmt auf dem Behandlungsstuhl Platz, setzt den Kopfhörer auf und folgt den Instruktionen. Er erlebt zunächst

das Taubwerden der Hand. Dieses Taubheitsgefühl überträgt sich dann auf seinen Mund, der sich weit öffnet, sobald er zur Behandlung bereit ist. Nach 23 Minuten Induktionsdauer kommt der Zahnarzt ins Behandlungszimmer und kontrolliert unter anderem anhand der Bauchatmung die Tiefe der Trance. Die CD läuft während der gesamten Zahnbehandlung weiter. Auch das anschließende Zurückführen aus der Trance erfolgt per Kopfhörer. Wenn die Behandlung individuell, also ohne CD durchgeführt werden soll, kann der Patient mittels direkter Induktionsverfahren innerhalb von drei bis zehn Minuten in eine tiefe Hypnose versetzt werden. Dies geschieht zum Beispiel durch das Fixieren eines Punktes, eines Gegenstandes oder einer Lichtquelle, die die Augen mit der Zeit ermüden lässt. Gleichzeitig wird die Aufmerksamkeit des Patienten auf Entspannung, innere Bilder und Vorstellungen gelenkt. Grundsätzlich kann jeder zahnärztliche Eingriff unter Hypnose ausgeführt werden. Auch größere Operationen wie das Entfernen der Weisheitszähne oder Lippenoperationen sind möglich. Ob der Eingriff mit oder ohne lokale Anästhesie erfolgt, entscheidet der Patient

selbst. „Der größte Teil der Patienten, die eine Hypnose wünschen, möchte trotzdem eine Spritze haben“, berichtet Schmierer. „Allerdings kommen wir in aller Regel mit einer deutlich geringeren Dosis aus.“  
„Zahnärztliche Hypnose ist eine effektive, vor allem aber auch sanfte und natürliche Alternative“, sagt Wolfgang Koch vom Vorstand der Internationalen Gesellschaft für Ganzheitliche Zahn-Medizin (GZM). „Nicht nur bei Angstpatienten, sondern auch bei Menschen mit extremem Würgereiz oder allergischen Reaktionen auf Lokalanästhetika müssen zahnärztliche Eingriffe ansonsten nämlich häufig in Vollnarkose durchgeführt werden. Und die ist nicht nur mit erheblichem Aufwand und Kosten, sondern auch mit Risiken verbunden. Der Verzicht auf oder die Reduzierung von Narkosemitteln bietet sich dabei durchaus auch für andere Patientengruppen wie etwa Menschen mit Herz- und Kreislauferkrankungen an, die häufig sehr sensibel auf Anästhetika reagieren. Überdies können starker Stress und Angstzustände zu Atemnot und Ohnmacht führen.“  
Bei rund 90 Prozent der Bevölkerung kann zahnärztliche Hypnose erfolgreich eingesetzt werden. Besonders bei Men-

schen mit hoher Konzentrationsfähigkeit, bildhafter Fantasie und Intelligenz sind die Erfolgsaussichten gut. „Vom allergrößten Teil der Patienten wird die Behandlung in Hypnose als sehr positiv wahrgenommen“, berichtet Schmierer. „Meist kann eine über Jahre bestehende Zahnarztangst komplett abgebaut werden. Die Vision der Zahnarztpraxis als Stätte der Qual und des Schmerzes gehört dann für immer der Vergangenheit an.“

Manuela Michel

## Gefahr aus der Mundhöhle



Panische Patienten schieben den Zahnarztbesuch meist lange vor sich her – oft so lange, bis er sich nicht mehr vermeiden lässt, weil die

Schmerzen unerträglich werden. Häufig sind dann Zähne, die bei regelmäßiger Prophylaxe ohne Probleme hätten gerettet werden können, nicht mehr zu erhalten. Gefahren bestehen aber auch für andere, vom Kiefer zum Teil weit entfernte Körperregionen. Aufgrund der Vernetzung von Zähnen und Gesamtorganismus haben viele Beschwerden ihre Ursache in der Mundhöhle. „Gerade bei chronischen Erkrankungen liegt die Ursache häufig im Mund“, erläutert Wolfgang Koch von der Gesellschaft für Ganzheitliche Zahn-Medizin. „So kann beispielsweise eine ständig wiederkehrende Blasenentzündung ihre Ursache in einem toten Schneidezahn haben. Auch Allergien oder Entzündungen im Körper können durch solche so genannten Herde verursacht werden. Menschen mit sehr großer Angst vor dem Zahnarzt liefern sich also nicht selten erheblichen gesundheitlichen Gefahren aus, ohne es zu wissen.“

Internationale Gesellschaft für Ganzheitliche Zahn-Medizin e.V. (GZM),  
Seckenheimer Hauptstraße 111,  
68239 Mannheim;  
Internet: [www.gzm.org](http://www.gzm.org),  
E-Mail: [gzm@gzm.org](mailto:gzm@gzm.org)

Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose e.V. (DGZH),  
Esslinger Str. 40,  
70182 Stuttgart;  
Internet: [www.dgzh.org](http://www.dgzh.org),  
E-Mail: [mail@dgzh.de](mailto:mail@dgzh.de)

## Wer zahlt?

Die zahnärztliche Hypnose kann nicht über eine Gebührenordnung abgerechnet werden und ist von daher eine vom Patienten selbst zu tragende Privatleistung. Welche Kosten im Einzelnen entstehen, hängt vom Fall und nicht zuletzt vom notwendigen Zeitaufwand ab. Zahnärztliche Hypnose ist eine Spezialisierung, die nur in besonders dafür qualifizierten Praxen angeboten wird. Dauerhafte Weiterbildung und lebenslange Supervision sind für diese Zahnärzte bindend.