



Zahnärztliche Hypnose

Ein Weg zu ruhigem und entspannterem Behandeln

Bei einer Studie des Institutes der Deutschen Zahnärzte (IDZ) gaben hinsichtlich der physischen und psychischen Belastung während der zahnärztlichen Behandlung 75 Prozent der befragten Zahnärzte Angstpatienten und 35 Prozent die Kinderbehandlung als Hauptstressoren an. Als ein Weg zur entspannten Zahnbehandlung bietet sich die Hypnose an, die in Schweden bereits von ungefähr der Hälfte und in den USA von ca. einem Drittel der Zahnmediziner angewendet wird. Im Kurs „Z1 – Einführung in die Zahnärztliche Hypnose“ an der eazf in Nürnberg vermittelte Dr. Christian Rauch, niedergelassener Zahnarzt und Ausbilder der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose (DGZH), die Grundlagen für die Anwendung im Praxisalltag.

Als Hypnose bezeichnet man einen Vorgang, um vom Wach- in den Trancezustand zu kommen und umgekehrt; die Trance während der Hypnose zeichnet sich durch eine fokussierte Wahrnehmung mit einem intensiven Erleben und die Eigenschaft, auf angetragene *Suggestionen* zu reagieren, aus.

Mythen und Wahrheit – Showhypnose versus medizinische Hypnose

Die meisten Menschen haben, wenn der Begriff Hypnose fällt, immer das Bild der aus dem Fernsehen bekannten Showhypnose vor Augen, bei der die Probanden offensichtlich willenlos Befehle des Hypnotiseurs zur Erheiterung eines staunenden Publikums ausführen. Dadurch entstehen *Vorurteile*, Hypnose sei in erster Linie bei besonders leichtgläubigen Menschen anwendbar, man sei dem Therapeuten ausgeliefert, es würden unangenehme oder peinliche Erlebnisse freigesetzt, Symptome würden nur zugedeckt. Es führt aber auch zu *Ängsten*, man könne aus der Hypnose nicht mehr zurückkommen

oder zu unfreiwilligen Aussagen oder Handlungen missbraucht werden. In Anbetracht dessen stellt sich die Frage, was ist dabei Show, was Hypnose?, und was ist und was kann seriöse Hypnose?

Fakt ist, dass unter einem geübten Hypnotiseur keine Person etwas ausführt, was gegen ihre sittlich-ethischen Prinzipien verstößt und spätestens nach 30 Minuten kehrt sie, wenn die Hypnose nicht weiter aufrecht erhalten wird, aus der Trance zurück. Grundlage der Hypnose ist ein während der Trance im Elektroenzephalogramm (EEG) nachweisbarer Alpha-Wellenzustand entsprechend der Rapid-Eye-Movement-Phase beim Träumen. 90 Prozent aller Menschen sind mehr oder weniger gut hypnotisierbar; lediglich kleine Kinder mit noch fehlendem Sprachverständnis, sehr alte Menschen mit bereits vorhandenen Demenzsymptomen oder Patienten mit ausgeprägten Psychosen eignen sich nicht.

Indikationen für Hypnose in der Zahnmedizin

Hauptindikationen für die Hypnose in der Zahnarztpraxis sind:

- Angst- oder Stressabbau,
- Entspannung gerade bei längeren Behandlungssitzungen,
- Blutungs- oder Speichelflusskontrolle,
- Reduktion von Medikamenten,
- Würgereizkontrolle,
- Schmerztherapie,
- Behandlung von Parafunktionen,
- Vorbereitung von Bissnahmen,
- Kinderbehandlung.

Praktische Übungen und Nomenklatur

Voraussetzungen für eine Behandlung in Hypnose sind zum einen ein entsprechender Rahmen, in dem die Behandlung stattfindet (eine beruhigende Umgebung) und zum anderen die Bereitschaft des Patienten, sich hypnotisieren zu lassen.

Im Z1-Kurs werden die Phasen einer Hypnose