

Elisabeth von Mezynski,
Berlin

Hypnose und Hypno- therapie in der Zahnheilkunde

Teil 1

Der Trend in der Zahnmedizin geht neben der medizinisch-technischen Spezialisierung immer stärker in die Richtung der sanften, ganzheitlichen Zahnheilkunde. Der Patient ist sich im Klaren darüber, dass „die Gesundheit im Mund beginnt“. Neben dem Wunsch gesunde und schöne Zähne zu haben, steht das Bedürfnis eine entspannte Behandlung erfahren zu dürfen. Im folgenden Beitrag wird erörtert, was Hypnose bedeutet und welche Möglichkeiten die moderne medizinische Hypnose dem Zahnarzt bietet. In einem weiteren Beitrag wird ein Patientenfall mit praktischen Anleitungen vorgestellt.

Schlüsselwörter: Positive Programmierung, direkte/indirekte Suggestionen, Altersregression, dissoziierter Zustand, Turboinduktion, Suggestibilität, Handlevitation, Trancelogik, kreative Ressourcen, Selbstheilung

Was ist Hypnose?

Hypnose wurde früher mit Schlaf gleichgesetzt (hypnos, der griechische Gott des Schlafes). Hypnose und Schlaf sind aber verschiedene Bewusstseinszustände. Anders als in Hypnose ist die Reflexintensität im Schlaf deutlich reduziert. Das Schlaf-EEG unterscheidet sich ebenfalls klar vom Hypnose-EEG [7]. Eine schlafende Person ist sich in der Regel ihres Zustandes nicht bewusst. Dies kommt in der Hypnose nur äußerst selten vor (spontane Amnesie). Ich habe bisher in meiner Praxis nur einen Fall kennengelernt, in dem ein Patient sich nach einer Raucherentwöhnung nicht mehr erinnern konnte, jemals geraucht zu haben. In der Regel haben die Patienten die Kontrolle, wissen, dass sie jederzeit intervenieren können, sind aber meistens zu bequem oder zu relaxed, um zu unterbrechen.

„Hypnose ist kein einzigartiger Bewusstseinszustand, sondern eine von vielen Methoden, mit denen eine Trance erzeugt werden kann. Hypnosetherapie unterscheidet sich von anderen Therapien durch die Art der therapeutischen Nutzung der Trance“ [4]. Hypnose ist also eine Methode, mit der ein veränderter Bewusstseinszustand induziert wird. In Trance wird die Suggestibilität des Patienten erhöht. Hier können therapeutisch Suggestionen wirksamer werden als im Wachzustand. Im entspannten Zustand haben wir die Fähigkeit der positiven Programmierung. Dies geschieht durch Affirmation und Visualisierung. Das heißt,

dass wir uns positive Gedanken vorsagen und bildhaft vorstellen. Dadurch werden positive Gedächtnisspuren gebildet und negative können gelöscht werden.

In der Zahnmedizin wird die Hypnose jedoch eher eine Behandlungsmethode darstellen, die komplementär eingesetzt wird, ja in schwierigen Fällen eine Zahnbehandlung erst ermöglicht. Die Hypnose ersetzt nicht die Behandlung, sondern unterstützt die Behandlungsfähigkeit.

Klassische versus moderne Hypnose

Bei der klassischen Hypnose werden direkte Suggestionen oder Befehle gegeben. Diese auch als autoritäre Hypnose bezeichnete Form, die von Sigmund Freud propagiert wurde, ist rein symptomorientiert. Sie kann Schmerzen beseitigen, ohne jedoch an die Ursache zu kommen.

Diese Form der befehlenden Hypnose führt häufig zu Widerstand und lässt den Patienten frühzeitig aus der Trance erwachen. Freud selbst hielt daher die Hypnose als Therapieform für faktisch kaum anwendbar, da sie nur bei 30% der Patienten funktionierte.

Der Auftrag der modernen indirekten Form der Hypnose besteht indes nicht darin, den Patienten neu zu prägen, zu beeinflussen oder gar zu manipulieren. Im Gegenteil soll die hypnotische Intervention des Therapeuten den Patienten anleiten, zu seinen eigenen Ressourcen zu fin-

den. Der Therapeut suggeriert nicht, er regt innere Suchprozesse an, er ruft sie hervor.

Die moderne medizinische Hypnose ist indirekt, permissiv, also gewährend. Sie erlangt direkten Zugang zu den Gefühlen des Patienten. Dabei wird seine Lebensgeschichte berücksichtigt. Alte Gefühle und Konflikte können durch Altersregression bearbeitet werden.

Dabei wird der Patient unter Hypnose in das entsprechende Alter versetzt, in dem der Konflikt oder das Trauma begonnen hatte. Durch das Wiedererleben dieser oftmals vergessenen Situation aus der Erwachsenenperspektive (dissoziierter Zustand) kann diese Situation aus größerer Entfernung lediglich betrachtet – und nicht empfunden – werden, und zwar so lange, bis genügend Klarheit über das Geschehen gewonnen ist.

„Auf diese Weise geht die Altersregression als therapeutisches Instrument über das einfache Erinnern hinaus und beinhaltet das genaue Explorieren und aktive Re- oder Neukonstruieren bestimmter Aspekte der Erinnerung“ [18].

Auch die traditionelle chinesische Medizin berichtet darüber, dass Emotionen Symptome in bestimmten Körperregionen hervorrufen können. Diese können bedingt sein durch negative Erfahrungen, die schon Jahre oder gar Generationen alt sind. Durch das Neu- und Wiederbeleben dieser belastenden Situationen mit hypnotisch induzierten positiven Emotionen können diese negativen Erfahrungen bearbeitet werden.

Diese indirekte Hypnosetechnik ist auf den Hypnosetherapeuten Milton Erickson zurückzuführen. In ihr muss der Patient nicht einem vom Therapeuten gegebenen Befehl folgen, sondern kann unter vielen Möglichkeiten, die ihm geboten werden, einen inneren Platz oder Weg finden, der ihm angemessen und richtig erscheint.

Bei Patienten mit starken Ängsten oder Wür gereiz kann es jedoch im Ermessensfall auch angezeigt sein, direkte Anweisungen in der Trance zu geben. So führt die sogenannte

„Turboinduktion“ oder die „Rapid-Induction“ nach Victor Rausch bei Phobikern zu einem schnellen Erfolg. Beide Induktionsmethoden arbeiten mit direkten, befehlenden Anweisungen. Ängste sind häufig auf Kindheitserfahrungen zurückzuführen. So reagiert das Unbewusste oft wie ein unschuldiges Kind, das Führung braucht und sich gut aufgehoben fühlt, wenn es Kompetenz spürt.

Bei Phobikern finden wir jedoch viele unterschiedliche Ängste, so auch die Angst vor Kontrollverlust und damit auch vor der Hypnose. Tendenziell muss also die moderne medizinische Hypnose weg von alten Mustern. Der Patient muss die Sicherheit einer respektvollen, sanften Behandlung haben, in der er stets die Kontrolle behalten kann. Auch wenn eine „Rapid-Induction“ im Einzelfall angezeigt sein kann, wird sich der Patient bei einer indirekten permissiven Behandlung aufgehobener und sicherer fühlen. Durch diesen Aufbau von Vertrauen kommen vermehrt auch Patienten in meine Praxis, die durch die Hypnose einfach eine neue Erfahrung machen und in den oft mehrstündigen Behandlungen Zeit und Raum verlieren wollen.

Die wesentlichsten Unterschiede

Klassische Hypnose: direkt, führend/befehlend, symptomorientiert, Suggestivtherapie, Veränderung durch Suggestionen

Moderne Hypnose: indirekt, permissiv, eher ursachenorientiert, emotionale Therapie, Veränderung durch Ressourcenorientierung

Hypnosefähigkeit

Früher glaubte man, dass eher Menschen mit negativen Persönlichkeitsmerkmalen wie Leichtgläubigkeit oder sozialer Angst, für Hypnose empfänglich wären. Heute wissen wir, dass intelligente, kreative Menschen hypnosefähiger sind. Hinzu kommt die Fähigkeit zur Konzentration, ein eher kognitiver

Faktor also, der ebenfalls fördernd wirkt. Die Aufklärung über diesen Umstand lässt Patienten mit hohem Intelligenzquotienten leichter und schneller in Trance gehen, da das Einverständnis zur Hypnose die Grundlage zur Trance ist.

Während Konzentrations- und Trancefähigkeit erlernt werden können, ist die Suggestibilität ein stabiles Merkmal. Nach Walter Bongartz gibt es nur wenige Patienten, die Hypnose nicht erfahren können, also nicht suggestibel sind. Andererseits gibt es auch nur wenige hochsuggestiblen Personen, die Hypnose besonders gut erfahren können, die hypnotisch Virtuosen. Die meisten Menschen haben eine mittlere Hypnosefähigkeit, die völlig ausreichend für eine hypnosetherapeutische Behandlung ist. Damit kommen die meisten Menschen für eine entsprechende Therapie in Frage.

Diese hohe mittlere Verteilungsrate der Hypnosefähigkeit erklärt auch den Anstieg dieser Therapieform in den letzten 30 Jahren, die verbunden mit den modernen NLP-Techniken einen direkten Zugang zu den Gefühlen des Patienten öffnet. Zur Verwirklichung therapeutischer Ziele ist allerdings weniger die Trancetiefe als vielmehr der emotionale Inhalt von Bedeutung.

Jeder Mensch hat die Fähigkeit zu entspannen, jeder auf seine Weise. Nach meiner Erfahrung ist die Hypnosefähigkeit in der Zahnarztpraxis deshalb besonders hoch, weil die Bereitschaft dazu besonders groß ist. Denn was kann angenehmer sein, als bei einer mehrstündigen Behandlung Zeit und Raum zu vergessen, die Zeit für sich kreativ zu nutzen.

Schizophrenie oder geistig Behinderte gehen schlecht in Trance, weil ihnen die Fähigkeit zu Konzentration und Ruhe fehlt. Kinder hingegen lassen sich schnell in Trancebilder und Märchen führen, verlassen aber die Hypnose schnell wieder. Hier reichen kurze Schnellinduktion, wie z. B. die Zauberhand, um eine Milchzahnfüllung zu legen. Für solche Kurzzeitsitzungen brauche ich in der Regel keine Anästhesie mehr, so dass die von vielen

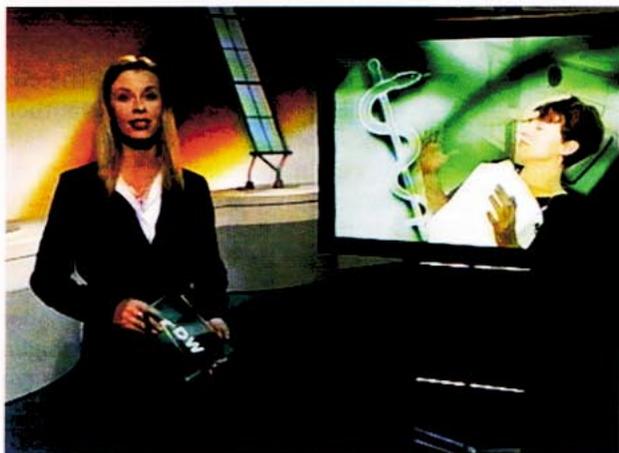


Abb. 1



Abb. 2

Kollegen so häufig gefürchtete Kinderbehandlung ganz entspannt und gelassen durchgeführt werden kann. Trancefördernd kann außerdem die Erwartungshaltung wirken, in Hypnose zu gelangen. Kürzlich hatte ich die Deutsche Welle bei mir zu Gast, die in meiner Praxis eine dreistündige Präparationssitzung gefilmt hat, die ohne Anästhesie durchgeführt wurde, und in der die Patientin keinerlei Schmerzen empfand (Abb. 1). Zeige ich den fünfminütigen Mitschnitt in meiner Praxis, geht der Patient merklich schneller in Trance. Mitunter habe ich es schon erlebt, dass nach einem Vorgespräch und dem Einverständnis zur Hypnose bereits beim Herunterfahren des Behandlungsstuhls der Patient in tiefe Trance fiel. „Die Motivation ist eine gute Versuchsperson.“ Und beim Zahnarzt ist die Motivation erfahrungsgemäß besonders groß wegzugehen vor allzu

viel Nähe, lauten Geräuschen und Schmerz.

Eine wichtige Erkenntnis der letzten Jahre war für mich, dass vor allem Angstpatienten und Spritzenphobiker sehr schnell in Trance gehen. Je höher die Bereitschaft und das Zugeständnis ist wegzugehen vom zahnärztlichen Geschehen, um so tiefer die Trance. Patienten, die keine Spritze wollen, sind meist auch ohne Anästhesie zu behandeln. Dieses Wollen ist die wichtigste Grundlage der Hypnose. Der Patient muss wissen, dass nichts passiert, was er nicht wirklich will; dass aber das passieren kann, was er zulässt und wofür er sich öffnet. So kann eine zahnärztliche Behandlung mit Hypnose eine neue Erfahrung darstellen. In ihr können wichtige Erkenntnisse gewonnen werden, die nicht nur den Moment, sondern auch das Leben beeinflussen können.

Veränderungen in Hypnose

Subjektive Veränderungen

Hypnose bedeutet, die Konzentration von Außen nach Innen zu lenken. Die Aufmerksamkeit wird eingeeengt. Außengeräusche werden gleichgültig, wohingegen die Stimme des Therapeuten deutlich wahrgenommen wird. Es kommt zu spontanen Veränderungen in den Körperwahrnehmungen. Dies zeigt sich häufig in einem Lidflackern, in Trockenschlucken und Magengeräuschen. Es kann zu einem Schweregefühl oder zu einer angenehmen Leichtigkeit kommen. Oft zeigt sich bei Patienten eine Handlevitation. Hierbei wird dem Patienten suggeriert, dass eine seiner Hände eine Leichtigkeit entwickelt und sich in kleinen Schritten aufwärts bewegt. Dieser Zustand ist für eine spätere Analgesiesuggestion ein guter Ausgangspunkt, weil sich die Vorstellung der Leichtigkeit mit der Vorstellung der Kühle verbinden lässt [20].

Die meisten Patienten haben während einer mehrstündigen Zahnbehandlung eine solche Handlevitation, worauf ich bei der Fallbeschreibung noch näher eingehen werde (Abb. 2).

Als weiteres Kennzeichen des hypnotischen Erlebens gilt die Trance-logik. Darunter versteht man die Toleranz gegenüber logischen Widersprüchen in Hypnose. (Eine Zitrone schmeckt süß etc.)

Häufig kommt es unter Hypnose zur verzerrten Zeitwahrnehmung; in der Regel zu subjektiver Zeitverkürzung. So kann es passieren, dass eine mehrstündige Zahnbehandlung als nur halbstündig empfunden wird. Dies hängt jedoch nicht damit zusammen, dass der Patient eine Amnesie hatte. Die Unterschätzung der Zeit ist wohl eher eine veränderte Informationsverarbeitung in Trance.

Physiologische Veränderungen

Autonomes Nervensystem: Die in Hypnose erlebte Entspannung geht einher mit einer Dämpfung des sympathischen Erregungsniveaus

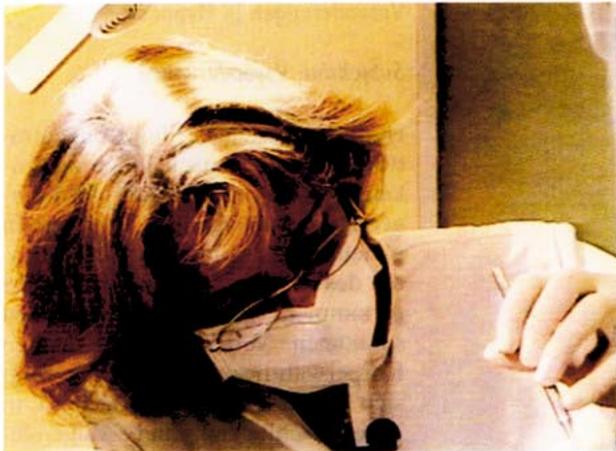


Abb. 3

und führt damit zu einer Reduktion der körperlichen Funktionen, die durch das autonome Nervensystem gesteuert sind. Physiologisch vertieft sich die Atmung, der Herzschlag verringert sich, der systolische Blutdruck senkt sich.

Hirnphysiologische Veränderungen:

Hirnphysiologisch im EEG nachgewiesen kommt es zu einem Anstieg von Delta- und Theta-Wellen, die den Schlafzustand induzieren. Gleichzeitig ist aber auch ein Anstieg von Alpha-Wellen zu erkennen, die eine wache Entspannung erzeugen. So ist es für den Zahnarzt möglich, während der Induktion mit dem Patienten in Trance zu gehen. Es gibt Untersuchungen darüber, dass der Patient so tief geht wie der Therapeut. Gleichzeitig hat der Zahnarzt jedoch anschließend die Möglichkeit, mit dieser aufmerksamen Wachheit hoch konzentriert und zügig zu arbeiten. Zwischen Behandler, Patient und HelferIn entsteht ein energetisches Feld, das schmerz- und stressfrei ist. In diesem relaxten Energiefeld ist die Aufmerksamkeit hochkonzentriert und entspannt zugleich (Abb. 3).

Die zahnmedizinische Hypnose gibt dem Zahnarzt also neben der Möglichkeit, bei Patienten Ängste und Verkrampfungen zu lösen und Schmerzen abzubauen die Chance, Energie aufzutanken und diese wiederum an die Patienten weiterzugeben. Dies trägt u. a. zu verbesserter Blutstillung und Heilung eines Wundgebietes bei.

Hämatologisch: Auch das Blutbild verändert sich nach Hypnose. Es kommt zur Abnahme der Leukozytenzahl um ca. 20% [2,3], was über die Abnahme von Noradrenalin und Adrenalin gesteuert wird. Es kommt zur vermehrten Haftung der Leukozyten an den Gefäßwänden, zu einer Zunahme von Lymphozyten und Abnahme der Neutrophilen.

Albert Schweizer hat einmal gesagt: „jeder Mensch hat seinen inneren Heiler in sich“. Und Hypnose heilt aus meiner Sicht besonders gut bei Erkrankungen, die bedingt sind durch psychotrophe Viren und Bakterien, wie z. B. Warzen, bei Hämophilieerkrankung (Bluterkrankungen) oder Allergien, bei Asthma und Schmerzbehandlung jeglicher Art.

Effektivität der Hypnose

Die psychotherapeutische Effizienz der Hypnose ist wissenschaftlich abgesichert. Hypnose erweist sich allgemein als effektiv bei Depression, Ängsten und psychosomatischen Störungen.

Da ich die Behandlung mit Hypnose anbiete, habe ich gehäuft Patienten mit psychiatrischen oder psychosomatischen Erkrankungen unklarer Genese. Gerade Patienten mit Zahnarztphobie weisen häufig behandlungsbedürftige psychiatrische Diagnosen auf. Durch die Zahnbehandlung unter Hypnose erkennt der Patient oftmals erst die psychischen Ursachen seiner Symptomatik und entwickelt die Bereitschaft, sich psychotherapeutisch behandeln zu lassen. *Hier sehe ich es im übrigen als eine wichtige und grundlegende Funktion des Zahnarztes an, den Patienten zur Weiterbehandlung in hypnotherapeutische Hände zu geben. Entsprechend arbeiten Zahnärzte den Psychologen und Therapeuten zu. Ich halte es für essentiell, mit HypnotherapeutInnen zusammenzuarbeiten und bin der festen Überzeugung, dass wir Zahnärzte Patienten mit psychischen Störungen den Weg in die Therapie öffnen können und müssen.* Nicht selten werden während der zahnärztlichen Behandlung unter Hypnose Erkenntnisse gewonnen, die in die hypno-

Hypnosis and hypnotherapy in dentistry, part 1

Author: Elisabeth von Mezynski

Summary: Along with medical and technological specializations in dentistry there is an increasing trend towards a soft, holistic dentistry. Patients are aware of the fact that health starts within their mouths. The wish to have healthy and beautiful teeth is accompanied by the desire to experience a relaxed treatment. The following article will discuss the significance of hypnosis and which possi-

bilities modern medical hypnosis offers to dentists. A further article will present one particular case with concrete instructions.

Key words: Positive programming, direct/indirect suggestions, age regression, dissociated state, rapid induction, suggestibility, levitation of hand, logic of trance, creative resources, self healing

therapeutische Behandlung aufgenommen und integriert werden.

Auch bei Behandlung von Süchten (Rauchen, Übergewicht) ist Hypnose sehr wirksam. In der Zahnmedizin eröffnet sie Patienten mit Würgereiz, mit Zahnarztphobie und Spritzenallergie nach Jahren der Unfähigkeit sich behandeln zu lassen, erstmals die Möglichkeit der Therapie. Da, wie bereits erwähnt, diese Patienten deshalb besonders gut zu hypnotisieren sind, weil die Bereitschaft so groß ist, von diesem vermeintlich traumatischen Geschehen wegzugehen. Also lässt sich paradoxerweise ein phobischer Patient, nachdem der Zahnarzt das Vertrauen und den Zugang gewonnen hat, besonders schnell und leicht führen und behandeln.

Zu guter Letzt sollte nicht unerwähnt bleiben, dass Hypnose für jeden sogenannten „normalen Patienten“ eine enorme Erleichterung des Behandlungsablaufes und eine Bereicherung darstellen kann. Die kreativen Ressourcen liegen im Unbewussten. Durch die Hypnose werden Kraft, Stärke, Selbstbewusstsein und Selbstheilung aktiviert. Die Patienten berichten häufig über ein tagelang anhaltendes Wohlbefinden nach der Behandlung, das sogar die Zahnbehandlung neben-

sächlich macht. Und einige bekommen nach erfolgter Zahnsanierung mit dem „neuem Biss“ einen neuen Job oder neuen Lebensmut.

Fortsetzung folgt.

Literatur

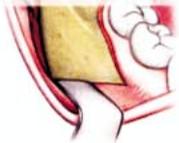
- Alman BM, Lambrou PT. Selbsthypnose. Ein Handbuch zur Selbsttherapie. Carl Auer, Heidelberg 1996
- Bongartz W, Bongartz B. Hypnose. Rowohlt, Reinbek 1999
- Bongartz W, Bongartz B. Hypnose. Rowohlt, Reinbek 1986
- Bongartz W, Bongartz B. Hypnosetherapie. Hogrefe, Göttingen 2000, S 27
- Erickson MH, Rossi EL. Hypnotherapie. Pfeiffer, München 1993
- Erickson MH, Rossi EL, Rossi S L. Hypnose – Induktion, Therapeutische Anwendung, Beispiele. 4. Auflage Pfeiffer, München 1994
- Evans FJ. Hypnosis and sleep. Aldine-Atherton, Chicago 1972
- Gilligan S. Therapeutische Trance. Carl Auer, Heidelberg 1995
- Gilligan S. Liebe dich selbst wie deinen Nächsten. Carl Auer, Heidelberg 1999
- Goleman D. Emotionale Intelligenz. Hanser, München, New York 1999
- Grinder J, Bandler R. Therapie in Trance. 6. Auflage Klett Cotta, Stuttgart 1992
- Hammond PhD (Hrsg.). Handbook of hypnotic suggestions and metaphors. W. W. Norton, London, New York 1991

- Kaiser Rekkas A. Klinische Hypnose und Hypnotherapie. Carl Auer, Heidelberg 1998
- Kossak H-C. Hypnose. Psychologie Verlag, Weinheim 1989
- Mehrstedt M (Hrsg.). Hypnose und Kognition Bd. 16: Zahnärztliche Hypnose. Carl Auer, München 1999
- Milzner G. Ericksons Söhne. Edition rapport, Düsseldorf 1998
- Milzner G. Schmerz und Trance. Carl Auer, Heidelberg 1999
- Peter B. Entspannung. Mosaik, München 1988, S 236f.
- Rausch V. Cholecystectomy with selvehypnosis. Am J Clin Hypn 22, 124-129 (1980)
- Revenstorff D. Klinische Hypnose. Springer, Berlin 1993
- Rossi EL (Hrsg.). Gesammelte Schriften von Milton H. Erickson. Band 1-6. Carl Auer, Heidelberg 1995 ff
- Schmierer A. Eine Einführung in die zahnärztliche Hypnose. Quintessenz, Berlin 1993
- Zeig J K. Die Weisheit des Unbewußten. Carl Auer, Heidelberg 1995

Korrespondenzadresse:

Dr. med. dent. Elisabeth von Mezynski
Zinsweilerweg 7
D-14163 Berlin
Tel.: 030/8138106
Fax: 030/8138107
E-mail: dr.v.mezynski@gmx.de

Farbatlas der dento-alveolären Chirurgie

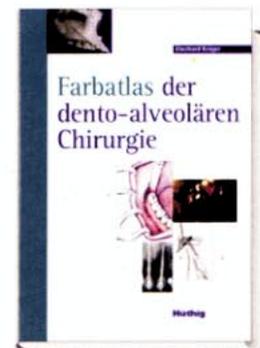


Eberhard Krüger

Farbatlas der dento-alveolären Chirurgie

1997. 274 Seiten. 718 farb. Abbildungen und Zeichnungen sowie 254 s/w- Abbildungen. Gebunden. DM 199,-
ISBN 3-8304-0147-7

Der reich bebilderte Operationsatlas zeigt die in der zahnärztlichen Praxis realisierbaren Operationen im dento-alveolären Bereich. Die einzelnen Eingriffe werden step by step in anschaulichen, überwiegend farbigen, detailgetreuen Zeichnungen und anhand von Operationsfotos allgemeinverständlich und ausführlich dargestellt. In dem kurz gehaltenen Begleittext wird auf die präoperative Behandlung und Prophylaxe sowie auf mögliche Komplikationen und ihre Therapie eingegangen. Der Autor, bekannt durch seine Lehrbücher der chirurgischen Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde, wendet sich hier in erster Linie an operativ tätige zahnärztliche Praktiker und Oralchirurgen, aber auch an Studierende der Zahnmedizin, denen der Atlas den praktischen Unterrichtsstoff der Operationskurse vermittelt.



MVH Zahnmedizin
in MVH Medizinverlage Heidelberg GmbH & Co. KG
Fritz-Frey-Str. 21, 69121 Heidelberg

MVH Zahnmedizin