

HYPNOSE GEGEN ZAHNARZTANGST

Medizinische Hypnose hat mit Hokusfokus nichts zu tun. Sie kann bei psychischen Problemen helfen, außerdem gegen Sucht, Schmerzen und Ängste. Professor Dr. med. dent. Stephan Eitner, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie e. V., über seine Arbeit als Zahnarzt am Uniklinikum Erlangen, bei der er medizinische Hypnose einsetzt.



Für welche Patienten eignet sich Hypnose beim Zahnarzt?

Eitner: Patienten, die unter übersteigter Angst leiden, solche mit einem ausgeprägten Würgereiz oder mit einer Unverträglichkeit gegen die zur Betäubung eingesetzten Spritzen profitieren von Hypnose. Besonders gut eignet sie sich auch für Kinder.

Wie gelangt man bei Ihnen in Hypnose?

Eitner: Ein seriös ausgebildeter medizinischer »Hypnotiseur« versucht mittels bestimmter Techniken und entsprechender Kommunikation zu erreichen, dass der Patient statt auf äußere auf innere Dinge fokussiert. Man leitet letztlich also erst einmal einen Konzentrationszustand ein. Klassisch wäre der Einsatz eines Pendels oder eines Stiftes. Es geht darum, den Menschen aus der Umweltsituation herauszulösen. Unser »Pendel« in der Klinik ist zum Beispiel eine Betonsäule genau gegenüber dem Behandlungsstuhl. Darin befinden sich kleine Löcher, auf die sich der Patient gedanklich und optisch konzentrieren soll.

Lässt sich jeder Mensch in Hypnose versetzen?

Eitner: Wenn sich jemand weigert, dann ist es aussichtslos. Gegen den eigenen Willen geht das definitiv nicht. Zweifelt ein Mensch hingegen, lässt sich aber auf einen Versuch ein, dann kann es klappen.

Was geschieht während der Hypnose im Gehirn?

Eitner: Die Hirnaktivität ändert sich, erkennbar an den Hirnstromkurven – erkennbar im EEG. Es werden andere Hirnareale aktiviert, als es im Wachzustand der Fall ist. In der Hypnose handelt es sich um die Areale, die für Fantasie und schöpferische Momente zuständig sind. Deshalb sprechen Kinder meist sehr gut

auf Hypnose an. Sie haben viel Fantasie. Erwachsene verhalten sich meist kopfgesteuert. Dann ist der Zugang zu anderen Vorstellungswelten unter Umständen schwieriger.

Wie lange bleibt der veränderte Bewusstseinszustand erhalten?

Eitner: Eine Hypnose lässt sich über Stunden erhalten. Ab einem gewissen Punkt erhält sie der Patient oft allein, weil es ihm angenehm ist. Ich kann das steuern, etwa durch meine Sprechgeschwindigkeit, die Stimmlage und den Atemrhythmus. Dabei beobachte ich Reaktionen des Patienten, wie Mimik, Herz- und Atemfrequenz. Abhängig davon kann ich unterstützend eingreifen, um die Hypnose zu erhalten. Ich sage zum Beispiel, dass der Patient noch an seinem Entspannungsort ist und gebe ihm neue Impulse für diesen Ort, also Bilder- oder Zustandsbeschreibungen.

Woher wissen Sie, auf welche Beschreibungen ein Patient anspricht?

Eitner: Es ist ganz wichtig, dies im Vorfeld zu erfahren. Deshalb führen wir vor der ersten Hypnose ein Gespräch mit den Patienten. Dabei bekommen wir mit, auf welche Art von Vorstellungen ein Mensch reagiert, und richten danach unsere Hypnose aus.

Kann der Patient in Hypnose auf Anweisungen reagieren?

Eitner: Ja, das macht eben den Unterschied zum Schlaf aus. Der Trance-/Hypnosezustand ist zwischen dem Wachsein und dem Schlafen angesiedelt. Deshalb bleiben die Patienten reaktionsfähig auf das, was man sagt.

Wie kommt der Patient wieder aus der Hypnose heraus?

Eitner: Man geht analog dazu vor, wie man ihn in die Trance hineingebracht hat, nur rückwärts. Wenn wir die Einleitung und

Vertiefung der Hypnose zum Beispiel über Zahlenmodelle von null bis fünf durchgeführt haben, dann gehen wir von fünf bis null, um die Hypnose zu beenden. Ich sage dann zum Beispiel: »Wir gehen jetzt Schritt für Schritt wieder aus dem Entspannungszustand raus, und wenn wir bei der Null angekommen sind, bist Du vollkommen erholt und wach in diesem Raum.« Alles, was vorher suggeriert wurde, wird jetzt wieder zurückgenommen. Das ist sehr wichtig, um zum Beispiel eine Nebenwirkung der Hypnose zu vermeiden: das Einschlafen. Es wäre fatal, würde ein Patient auf der Nachhausefahrt am Steuer einschlafen, weil er noch zu entspannt ist und sich vielleicht noch eine angenehme CD einlegt. Generell fühlen sich die Patienten nach der Hypnose erholt, und die Behandlungszeit scheint ihnen oft wie im Fluge vergangen.

Wann muss eine Hypnose unterbleiben?

Eitner: Wir schauen, ob der Patient eine psychotherapeutische Vorgeschichte hat und psychische Krankheitsbilder, die einer Behandlung bedürfen. Denn es kann passieren, dass in der zahnmedizinischen Hypnose ein Impuls gegeben wird, der ein mühsam vom Psychotherapeuten geschlossenes »seelisches Tor« wieder öffnet. Bei einem schwer depressiven Menschen zum Beispiel könnten Dinge wieder hochkommen, die ihn depressiv gemacht haben. Psychische Beschwerden müssen also im Vorfeld besprochen werden, um dann zu entscheiden, ob eine zahnmedizinische Hypnose in diesem Fall sinnvoll ist und überhaupt durch einen Zahnmediziner durchgeführt werden sollte.

Wie findet man einen guten Therapeuten?

Eitner: Als Patient sollte ich prinzipiell anstreben, dass ich auf der medizinischen oder psychotherapeutischen Schiene »unterwegs« bin, damit ein ausreichender Ausbildungs- und Qualitätsstandard sichergestellt ist. Um das zu gewährleisten, kann man sich an die großen Fachgesellschaften wenden, wie die Deutsche Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie, die Milton-Ericson-Gesellschaft oder die Deutsche Gesellschaft für zahnärztliche Hypnose.

Vielen Dank für das Gespräch.

Die Fragen stellte Apothekerin Isabel Weinert.

Anthroposophische Medizin

Sie beruht auf den Lehren des Philosophen Rudolf Steiner. Zur Heilung werden tierische, pflanzliche sowie mineralische Substanzen genutzt. Nach anthroposophischen Vorstellungen wirken sie nicht durch ihre Inhaltsstoffe. Viel entscheidender sei ihre »Wesensart« und die sie kennzeichnende Dynamik. Anthroposophische Arzneien sollen das bei Krankheit

gestörte Gleichgewicht zwischen bestimmten, von der anthroposophischen Medizin definierten Funktionssystemen des Menschen wieder herstellen.

Aromatherapie

Aromaöle erfüllen – beispielsweise von Duftlampen abgeben – den Raum mit ihrem Duft und beeinflussen so die Stimmung. Auch in Vollbädern oder Massageölen werden sie verwendet.

Chirotherapie

Laut den Vertretern der Chirotherapie lassen sich viele körperliche Beschwerden auf Fehlstellungen oder Blockaden von Gelenken zurückführen. Chiropraktiker glauben, dass sie Krankheiten erfolgreich behandeln können, wenn sie die gestörte Gelenkfunktion beseitigen. Vor allem Blockaden der Wirbelsäule sehen sie als Krankheitsauslöser.

Lichttherapie

Künstliches Licht und Sonnenlicht stehen hier im Mittelpunkt. Vor allem Hautkrankheiten wie Neurodermitis oder Schuppenflechte lassen sich durch Sonnenlicht positiv beeinflussen. Auch bei der sogenannten Winterdepression kann die Lichttherapie helfen. Dabei wird der zugrundeliegende Mangel an Sonnenlicht durch spezielle Tageslichtlampen ausgeglichen.

> Lesen Sie weiter auf Seite 18.