

Grundlagen der medizinischen Hypnose

Suggestionen (Gedankenbilder) spielen für jeden von uns im alltäglichen Leben eine große Rolle. Auch im Praxisalltag sind solche allgegenwärtig; meist jedoch unbewusst und deshalb nicht immer optimal genutzt. Beim Einsatz der medizinischen Hypnose in der Praxis werden diese Ressourcen aufgedeckt und die Arzt-Patienten-Beziehung positiv entwickelt. Darüber hinaus ergeben sich neue Chancen im Umgang mit „Problempatienten“.

► **Christian Bittner**



Christian Bittner
Zahnarzt und Hypnotherapeut,
Dozent und Supervisor der DGH.

Für viele Patienten (für Deutschland rechnet man allein mit ca. 13 bis 15 Millionen Menschen) ist der Gedanke an den regelmäßigen Zahnarztbesuch ein einziger Albtraum. Für den Praktiker so selbstverständliche Dinge wie das Geräusch der Turbine, der Geruch nach CHKM sowie die Vorstellung einer blutigen und schmerzhaften Behandlung treibt jedem dieser Patienten eine wahre Gänsehaut über den Körper. Für den Praktiker kann ein solcher Patient eine besondere Herausforderung und ein nicht geringer Stressor im täglichen Praxisablauf sein, der dem Behandler Zeit, Energie und Spaß am eigenen Beruf raubt. Die Konsequenzen einer solchen Konstellation liegen auf beiden Seiten dann nahezu auf der Hand:

1. Beim Patienten stellt sich eine (meist unberechtigte) Angst vor dem Praxiskontakt, eine Vermeidungshaltung und aus dieser Vermeidung irgendwann eine massive Behandlungsnotwendigkeit, mit dann meist nicht mehr verhinderbaren Schmerzen, ein. Dieser Circulus vitiosus (Abb. 1) ist ohne äußere Hilfe für den Patienten dann kaum noch durchbrechbar.
2. Auf der Seite des Arztes führt diese besondere Situation oft zu einer gewissen Ratlosigkeit, welche einerseits

eine gewisse Angst vor solchen Patienten ob ihrer scheinbaren Behandlungsunfähigkeit nach sich zieht, aber auch eine ebensolche Abwehrhaltung, solche Patienten behandeln zu wollen! Dieser Widerspruch zur ethischen Grundverantwortung des Therapeuten gegenüber seinem Patienten führt den Zahnarzt oft in den Gewissenskonflikt, eine Behandlung ablehnen zu möchten, aber nicht zu können!

Um einen solchen Konflikt möglichst gar nicht erst aufkommen zu lassen bzw. ihm konsequent entgegenzutreten zu können, hält in den letzten Jahren eine Methode in vielen Zahnarztpraxen Einzug – die medizinische Hypnose. Aber nicht nur die Behandlung von ängstlichen Patienten ist mit ihrer Hilfe möglich, es gibt eine große Anzahl von Einsatzmöglichkeiten dieses jahrtausendealten Verfahrens.

Geschichte der Hypnose

Die Hypnose zählt sicher zu einer der ältesten Heilverfahren der Welt. Bereits bei den Sumerern wird von der heilsamen Wirkung eines induzierten Heilschlafes berichtet. Auch in den antiken Schriftrollen der Ägypter und Griechen finden sich zahlreiche Beweise für den Einsatz suggestiver Verfahren in der Heilkunde. Im

info:

In der Ausgabe ZWP 12/2005 „Schwachstelle Patient“ werden wir das Thema „Behandlung von Angstpatienten mittels Hypnose“ gesondert vorstellen.

2. Jahrhundert nach Christus wird der von Galen (römischer Arzt; 119–200 n.Chr.) beschriebene Tempelschlaf wissenschaftlich begründet. In der jüngeren Zeit sind es in Europa Namen wie Franz Anton Mesmer (1734–1815) und James Braid (1795–1860), welche Ende des 18./Anfang des 19. Jahrhunderts suggestive Methoden zu Heilzwecken nutzen. Gerade letzterer gewinnt durch die Einführung des Begriffes Hypnose Bedeutung, welchen er vom griechischen Wort *hypnos* (Schlaf) ableitet. Letztendlich macht sich in der Mitte des letzten Jahrhunderts der Amerikaner Milton Erickson (1901–1980) um die Weiterentwicklung der Methoden durch Einführung des Begriffes der Indirektivität verdient.

Wichtige Begriffe & Phänomene

Oft ist es in der Praxis sinnvoll im Gespräch mit dem Patienten den Begriff „Hypnose“ durch den der „Trance“ zu ersetzen, da ersterer oft durch äußerst kritikwürdige Praktiken wie die Showhypnose negativ besetzt sind. Auch gerade deshalb schildern Patienten im Vorfeld häufig die Sorge, willenlos dem Hypnotiseur ausgeliefert oder manipulierbar zu sein. Befürchtungen, die in der medizinischen Hypnose völlig unbegründet sind, handelt es sich doch hierbei um die vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Therapeut und Patient, die nur gerät, wenn beide ihren Teil zum Gelingen der Behandlung beisteuern. Ein verantwortungsvoller und gut ausgebildeter Behandler wird hier stets dem Leitsatz jeder medizinischen Hypnose folgen: „Es werden nur Dinge getan, die besprochen sind und welche der Patient für sich zulassen kann!“ Dadurch ist sichergestellt, dass der Patient in einem sehr innigen Kontakt zum Behandler steht – Hypnotherapeuten sprechen hier vom so genannten Rapport. So stellt sich der hypnotische Zustand, die Trance, dann als ein besonderer Bewusstseinszustand dar, welcher durch eine allgemeine Tiefenentspannung gekoppelt mit einer Fokussierung auf das innere Erleben und die völlige Loslösung von äußeren Faktoren (z. B. umgebende Geräusche, Gerüche und andere Umweltreize) in zeitlich und



Abb. 1: Teufelskreis des Patienten.

räumlich begrenztem Rahmen gekennzeichnet ist. Er unterscheidet sich damit grundlegend vom Wach- und vom Schlafzustand. Der Patient erlebt einen, dem Einschlafen ähnlichen, tiefen körperlichen und seelischen Entspannungszustand. Durch die Ignorierung der äußeren Reize ergibt sich bei ihm eine Lösung vom normalen „Raum-Zeit-Gefühl“, einen Zustand, der als Dissoziation bezeichnet wird. In diesem Zustand ist der Patient in erhöhter Aufnahmefähigkeit für die therapeutischen Einwendungen des Behandlers, die Suggestionen. Diese werden von einem guten Therapeuten stets als Angebot an den Patienten verstanden und formuliert und



Abb. 2: Weiche Gesichtszüge – deutlich erkennbares Anzeichen einer muskulären Entspannung.

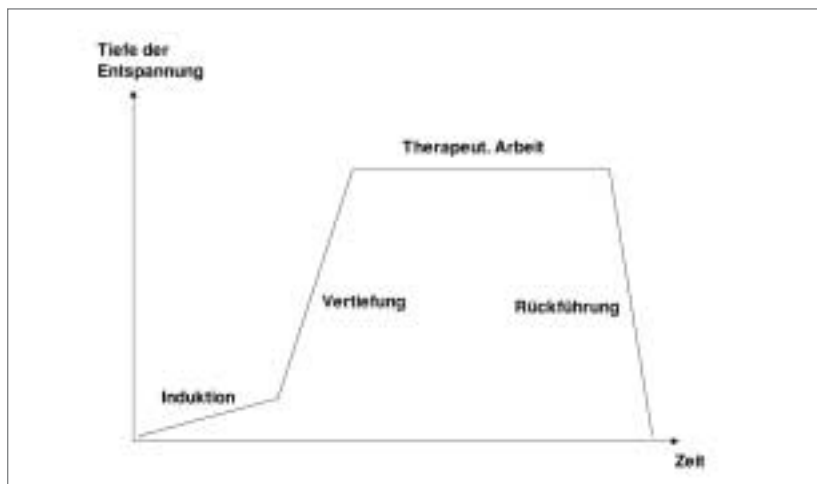


Abb. 3: Ablauf/Phasen einer medizinischen Hypnose.

sind niemals ein Befehl. Im dissoziierten Zustand ist es dem Behandelten deshalb wesentlich einfacher als im kognitiv-wachen Zustand möglich, Therapieansätzen zu folgen. Als äußere physiologische Kennzeichen kann man eine deutliche

körperlich-muskuläre Entspannung, eine Verminderung der Atem- und Herzfrequenz, eine Verringerung des Blutdruckes und eine damit verbundene verbesserte periphere Durchblutung erkennen (Abb. 2). Des Weiteren sind klinisch eine Abnahme des Stresshormonspiegels, eine Veränderung des Blutbildes und die Abrufbarkeit durch das Unterbewusstsein gesteuerter Anästhesie- und Analgesie- sowie Amnesiephänomene zu beobachten. All diese Phänomene sind selbstredend auch und gerade in der Zahnarztpraxis denkbar und wünschenswert.

Indikationen

Die Hauptindikationen für den Einsatz sind sicher die bereits erwähnte Verbesserung der Behandlungsfähigkeit von zahnärztlichen Angstpatienten als auch die Schmerzreduktion bzw. -ausschaltung bei zahnärztlichen Eingriffen. Hierbei sei nicht nur an einfache Eingriffe wie Füllungslegungen oder Präparationen zu denken, sondern auch an jede Art der zahnärztlichen Chirurgie, von der Extraktion über die Wurzelspitzenresektion bis hin zu parodontalchirurgischen oder implantologischen Eingriffen. Darüber hinaus ist ein Einsatz bei der Therapie von Habits, wie Bruxismus, Zungen- und Lippenpressen oder Daumenlutschen, denkbar und Erfolg versprechend. Auch in der Gewöhnung an orthodontische und prothetische Apparate sowie in der Reduktion von Aversionen gegen zahnärztliche „Noxen“ (z. B. Spritzen, Geräusche, Gerüche) leistet die medizinische Hypnose fantastisches. Auch eine Beeinflussung vegetativer Reaktionen wie Ohnmachtsneigung, Würgereiz und Speichelfluss ist möglich und eindrucksvoll. Eine weitere Indikation kann die Amnesiesuggestion nach einem operativen Eingriff sein, um unangenehme Anteile und Aspekte des Eingriffs in Vergessenheit geraten zu lassen. Nicht unerwähnt soll aber auch bleiben, dass es noch in den Bereichen Medizin und Psychotherapie mannigfaltige Anwendungsmöglichkeiten gibt, wodurch sich auch verschiedenste Situationen der interdisziplinären Arbeit zwischen Arzt, Psychothe-

rapeut und Zahnarzt ergeben können. Wie bei jeder Therapie gibt es natürlich auch Kontraindikationen. Dazu zählt zum Ersten die Behandlung von Patienten, die unter Drogen, starken Medikamenten und Alkohol stehen. Keinesfalls sollten Patienten mit psychischen Störungen (z. B. larvierte Depressionen) behandelt werden. Des Weiteren verbietet sich die Anwendung der Hypnose, wenn entweder der Patient eine solche nicht wünscht bzw. der Behandler eine solche nicht anwenden möchte.

Ablauf

Voraussetzung für die Anwendung der Hypnose innerhalb einer zahnärztlichen Behandlung sind neben einer soliden und fundierten Ausbildung des Therapeuten der respektvolle, einfühlsame und sensible Umgang mit dem Patienten, denn der Einsatz suggestiver Verfahren bedarf eines hohen Vertrauensvorschlusses seitens des Behandelten, der nur mit diesen Grundtugenden gerechtfertigt werden kann. Jede Hypnosesitzung beginnt mit einer Anamnese und mündet in einer Vorbesprechung mit dem Patienten, bei der der Ablauf, die verwendeten Methoden und alle zu klärenden Fragen zur Sprache kommen. Dies festigt die vertrauensvolle Zusammenarbeit und stärkt den Rapport. Jede Hypnose beginnt mit der Einleitung, der Induktion (Abb. 3). Hier sind verschiedenste Möglichkeiten vorstellbar, wie der Patient in den Trancezustand geleitet werden kann. Stellt sich ein erster Entspannungszustand ein, folgt der nächste Abschnitt, der die eingeleitete Trance vertieft. Hier sind Körperreisen, wie man sie aus dem autogenen Training kennt, als eine von vielen Möglichkeiten denkbar. Ist die Trance ausreichend vertieft, beginnt die eigentliche therapeutische Arbeit, also es beginnt der zahnärztliche Eingriff. Währenddessen wird mit entsprechenden Suggestionen die Trancetiefe gehalten. Zum Ende der therapeutischen Tätigkeit werden noch den Heilungsverlauf positiv beeinflussende Anweisungen für die Zeit nach der Trance, so genannte posthypnotische Suggestio-

nen, eingeflochten. Danach wird die Hypnose aufgelöst und die Aufmerksamkeit des Patienten wieder auf das äußere Erleben gelenkt, die so genannte Rückführung läuft ab. Sie hat zum Ziel, den Patienten wieder in die reale Situation zurückzuleiten, ihn zu „wecken“. Eine Nachbesprechung des Abgelaufenen (welche aber auch zu Beginn der nächsten Sitzung stattfinden kann) beendet die Therapiestunde.

Dauert dies lange?

Wie jede therapeutische Arbeit bedarf auch die Hypnose eines gewissen Zeitaufwandes. Zu meinen, man benötige jedes Mal nun jedoch eine Stunde, um eine Hypnose inklusive Therapie durchzuführen, ist jedoch ein Irrglaube. Einen gewissen Trainingseffekt beim Patienten vorausgesetzt, welcher zwischen erster und zweiter Hypnosesitzung durch zu Hause durchzuführende Selbsthypnoseübungen leicht erzielt werden kann, versetzt den Patienten in die Möglichkeit durch so genannte Turbo- oder Schnellinduktionen bereits ab der zweiten Sitzung eine ausreichende Trancetiefe bereits nach 1–2 Minuten zu erlangen. Solche Techniken bedürfen seitens des Therapeuten selbstredend einer gewissen Erfahrung und soliden Ausbildung. Resümierend ist dann der benötigte Zeitbedarf keinesfalls höher als die Wartezeit bei einer Leitungsanästhesie.

Eine vielseitige Therapieform

Medizinische Hypnose ist ein vielseitiges und bei verantwortungsvoller Indikationsstellung risikoloses, wissenschaftliches Therapieverfahren, welches in immer mehr Zahnarztpraxen erfolgreich angewandt wird. Der Einsatz wird nicht nur durch mannigfaltige Indikationen, sondern auch durch ein zufriedeneres Praxisklientel und ein entspannteres Praxisklima gerechtfertigt. Nicht zuletzt ist auch die nach den betriebswirtschaftlichen Praxiskenndaten ausgerichtete Berechnung der erbrachten Leistungen nach § 2.3 GOZ in Zeiten von Budgets ein nicht zu unterschätzendes Argument, sich auch dieser Therapieform wohlwollend zuzuwenden. ◀

Ausbildungstermine Hypnose

Einführungsabend

20. September 2005

29. November 2005

Grundkursmodul

20./21. Januar 2006

17./18. Februar 2006

28./29. April 2006

Fortgeschrittenenkursmodul

09./10. Juni 2006

30. Juni/01. Juli 2006

15./16. September 2006

Therapiekurse

15./16. Oktober 2005

Habits/Zwänge & Hypnose

28./29. Oktober 2005

Arbeit mit Kindern/Zaubern in der Therapie

10./11. Dezember 2005

Schmerz & Hypnose

10./11. März 2006

Behandlung von Ängsten

12./13. Mai 2006

Arbeit mit Kindern/Zaubern in der Therapie

03./04. November 2006

Schmerz & Hypnose

Weitere Informationen erhalten Sie unter der angegebenen Kontaktadresse.

kontakt:

Christian Bittner
Dozent/Supervisor der Dt. Gesellschaft für Hypnose (DGH)
38259 Salzgitter
Hinter dem Salze 10
Tel.: 0 53 41/3 98 88 57
Fax: 0 53 41/3 98 88 58
E-Mail: hypnose@zahn-sz.de
www.zahn-sz.de