

# Hypnose ist kein Hokuspokus!

## Hypnose in der Implantologie und in der Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie

**Es gibt eine Untersuchung, dass die Patienten vor keinem Arzt so viel Angst haben wie vor dem ambulant niedergelassenen Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgen. Gleich danach folgt auf der Angstskaala der Zahnarzt. Und wir wissen alle, dass nahezu jeder Patient, der bei uns auf dem Stuhl sitzt, Herzklopfen hat und nicht entspannt ist.**

Um auf die Angst der Patienten besser eingehen zu können, arbeite ich seit vielen Jahren in meiner Praxis mit Hypnose. Diese dient der Entspannung und der besseren Behandlungszugänglichkeit der Patienten bei operativen Eingriffen. Aber auch alle anderen Patienten profitieren von der bewussten Kommunikation, da Worte gezielt eingesetzt oder vermieden werden und das ganze Team dementsprechend geschult ist. Denn bei einem Patienten, der Angst hat, der Schmerzen hat, der Stress bei der Operation hat, ist die Heilung schlechter. Folgen von Angst sind:

- intensivere vegetative Symptome,
- Verschiebung der subjektiven Schmerzschwelle und Schmerzwahrnehmung, damit intensiverer Wundschmerz, postoperativ mehr Schmerzmittelverbrauch,
- verzögerte Wundheilung, stärkere Schwellung,
- häufigeres Auftreten von Komplikationen.

Der postoperative Heilungsverlauf hängt also nicht nur vom chirurgischem Trauma, sondern auch sehr vom Angstzustand des Patienten ab.

### Dystrance

Den gestressten Zustand des Patienten nennt man „Dystrance“. In dieser Dystrance ist der Patient extrem empfänglich. Wenn z. B. die Helferin während der Behandlung hereinkommt und dem Arzt etwas ins Ohr flüstert, wird der Patient dies sofort auf sich beziehen und denken, etwas Schlimmes sei passiert. Dabei hat die Helferin wahrscheinlich nur geflüstert „Ihr Steuerberater erwartet einen Rückruf“ oder ähnliches. Umgekehrt kann man sich die Empfänglichkeit zunutze machen und mit einer positiven Haltung und gezielt eingestreuten Formulierungen zu einer besseren Heilung und dem Wohlbefinden des Patienten beitragen.

### Was ist „Trance“?

Ziel einer Behandlung in Hypnose ist es immer, den Patienten in einem entspannten Zustand operieren zu können. Dazu muss man ihn in eine Trance bringen. Im normalen Bewusstseinszustand nimmt man immer eine Vielzahl äußerer Reize gleichzeitig wahr. Es gibt aber auch Bewusstseinszustände, in denen ein möglichst großer Teil der Aufmerksamkeit auf einen ganz bestimmten Reiz ausgerichtet ist. Konzentriert man seine Aufmerksamkeit intensiv genug auf diesen einen Reiz, werden alle anderen normalerweise wahrgenommenen Reize unwichtig, sie werden einfach ausgeblendet bzw. nicht mehr wahrgenommen. Jeder, der sich in ein Buch vertieft, joggen geht oder bei der Arbeit konzentriert im Flow ist, kennt diesen Zustand der Trance.

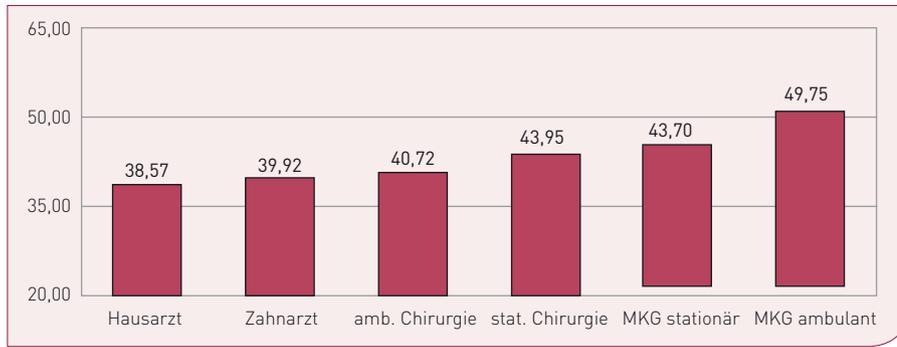


**Abb. 1** Schon mit einem freundlichen Ambiente kann man den Patienten viel Angst nehmen, wie in der Praxis von Dr. Dr. Anette Strunz.

### Was ist „Klinische Hypnose“?

Bei der medizinischen Anwendung von Hypnose wird die Fähigkeit zur „Alltags-trance“ so gezielt gefördert, dass der Patient sich auf dem Zahnarztstuhl oder der OP-Liege aus der momentanen Situation (der Behandlung) soweit entfernen kann, wie er es möchte und wie er es braucht. Durch die Konzentration auf angenehme Dinge ermöglicht der Patient es sich selbst, die momentane Behandlungssituation nur noch wenig oder gar nicht mehr aktiv wahrzunehmen. 90 bis 95 % aller Menschen können durch dieses Verfahren unterschiedlich tiefe Trancezustände erleben.

Werden Elemente der medizinischen Behandlung (z. B. OP-Licht, Berührungen, Bohrgeräusche) in die Hypnose eingebaut, können diese normalerweise



**Abb. 2** Die größte Angst haben die Patienten vor ambulanten MKG-Chirurgen (Darstellung in %, Quelle: Hermes et al.: Behandlungsangst in der Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie, MuKi 2006).

unangenehmen Begleiter der Behandlung sogar Trance-verstärkend wirken.

## Wie läuft eine Hypnose ab?

Bei der Einleitung einer Trance wird die Aufmerksamkeit des Patienten durch beruhigende Musik und entsprechende Führung des Arztes weg von äußeren Reizen hin auf ein inneres Erleben gelenkt. Dazu gibt es verschiedene Methoden. Es gilt grundsätzlich, dass Hypnose kein schematisches Entspannungsprogramm ist, sondern für jeden Menschen eine individuelle Wirkungsweise hat. Das innere Ziel der Aufmerksamkeit ist immer ein positives und angenehmes, das im Voraus vom Patienten selbst bestimmt werden kann (z. B. eine schöne Urlaubserinnerung oder eine sportliche Tätigkeit). Diese vom Patienten als ablenkend empfundene Beschäftigung mit einer „inneren guten Erfahrung“ ist äußerlich durch körperliche Entspannung und Ruhe gekennzeichnet. Es kommt zur Beruhigung von Herzschlag und Atmung. Nach einiger Zeit führt die aktive Konzentration auf das innere Erleben zu einer zunehmenden Einschränkung der äußeren Wahrnehmung. Die aktuell stattfindende Behandlung wird nur noch aus der Ferne wahrgenommen. Dabei ist der Patient jederzeit ansprechbar und kann sich, falls z. B. vom Arzt gewünscht, der Behandlung zuwenden. Von Behandlung zu Behandlung kann er schneller in den entspannten

Zustand hineingleiten. Günstige Wirkungen und Nebenwirkungen der Behandlung in Hypnose:

- Im Trancezustand verkürzt sich subjektiv die Dauer sehr langer Behandlungen.
- Die Wundheilung nach chirurgischen Eingriffen verläuft schneller und unkomplizierter.
- Ein entspannter Patient ermöglicht seinem Arzt oder Zahnarzt eine präzisere Arbeit und erhält so ein besseres Ergebnis.
- Das Abstellen von unangenehmem Würgereiz und Speichelfluss ist möglich.
- Kinder gehen besonders leicht in Trance und entwickeln erst gar keine Ängste vor Arzt oder Zahnarzt.
- Durch das Setzen von sogenannten Anker ist der Patient nicht an ei-

### Kleiner Tipp

Eine Hypnoseausbildung kann man bei der DGZH (Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose) machen. Schon nach ein bis zwei Modulen sollte man anfangen, es in der Praxis umzusetzen. Eine gute Einstiegsmöglichkeit ist das Schnupperseminar, das immer beim Hypnosekongress im September in Berlin stattfindet. Und zur positiven Kommunikation kann ich NLP- und Beratungskurse bei Dr. Anke Handrock, [www.handrock.de](http://www.handrock.de), sehr empfehlen.

nen bestimmten Arzt bzw. an eine bestimmte Situation gebunden, sondern kann sich auch von anderen Kollegen behandeln lassen.

- Auf Dauer wird eine Angstminderung erreicht und eine spezielle Hypnose ist nicht mehr nötig, da der Patient von alleine in Trance geht, wenn er es braucht.

## Schlussfolgerungen für die Kommunikation in der Praxis

Patienten, die zu uns kommen, sind durch Angst und Dystrance in einem besonders empfänglichen Zustand. Wir als Ärzte und Zahnärzte haben in unserer Rolle damit eine besondere Macht. Dieser sollten wir uns bewusst sein und sehr bewusst damit umgehen, da nur einige so dahingesagte Worte einen großen Einfluss haben können, negativen wie positiven Einfluss. Wenn wir unsere Worte gezielt einsetzen, können wir nicht nur Angst vermeiden, sondern umgekehrt sogar für eine bessere Heilung und ein angenehmeres Wohlbefinden unserer Patienten sorgen. Auch unsere Mitarbeiter sollten dies wissen und in positiver Kommunikation geschult werden. So wird es allen Beteiligten in der Praxis, also Mitarbeitern und Patienten, besser gehen, unsere Behandlung ist erfolgreicher und die Arbeit macht mehr Spaß.



**Dr. Dr. Anette Strunz**

Praxis für Implantologie und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie  
[www.strunz.berlin](http://www.strunz.berlin)