



# Hypnose beim Zahnarzt

## Ein Weg zur entspannten Behandlung

Dr. med. dent. Andreas Neumann · Zahnarzt · Mitglied der Deutschen Gesellschaft für zahnärztliche Hypnose

Sehr verehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

diese Informationen stellen Ihnen einen Weg zur entspannten Zahnbehandlung vor. Hypnose bei der zahnärztlichen Behandlung gehört in Schweden und den USA seit Jahrzehnten zur Normalität und ist bei uns in Deutschland leider noch viel zu unbekannt.

Im Gegensatz zur sogenannten Showhypnose, die nur der Unterhaltung dient, setzt die medizinische Hypnose immer einen ärztlichen Zweck voraus. Die zahnärztliche Hypnose wird mit einem klar definierten Behandlungsziel als Hilfe zur Selbsthilfe durchgeführt.

Niemand kann in Hypnose gegen seinen Willen zu Aussagen oder Handlungen gezwungen werden, die seiner inneren Einstellung zuwiderlaufen. Als Mitglieder der Deutschen Gesellschaft für zahnärztliche Hypnose verpflichten wir uns, Hypnose verantwortungsvoll im Rahmen unserer ärztlichen Tätigkeit zum Wohle der Patienten einzusetzen.

### Was ist Hypnose?

Im normalen Bewusstseinszustand nimmt man immer verschiedene Reize gleichzeitig wahr. In Hypnose oder Trance ist der größte Teil der Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Sache gerichtet, so dass man die restliche Umgebung ausblenden kann.

Etwas wie in Trance zu tun, ist ein alltäglicher Zustand, den man z.B. beim Joggen, beim Lesen eines spannenden Buches oder beim konzentrierten Arbeiten erleben kann. Jeder Mensch verfügt mehr oder weniger über diese Fähigkeit.

Mit der modernen medizinischen Form der Hypnose fördern wir Ihre Trancefähigkeit ganz gezielt, damit Sie sich auf dem Zahnarztstuhl geistig und gefühlsmäßig soweit von der Behandlungssituation entfernen können, wie Sie es möchten.

Hypnose ist ein Weg in einen veränderten Wahrnehmungszustand (Trance), und somit eine Methode zum Entspannen.

### Wie wirkt Hypnose?

Bei der Einleitung einer Trance wird die Aufmerksamkeit weg von äußeren Reizen, hin auf ein inneres Erleben gelenkt. Hierzu gibt es verschiedene Methoden. Dabei gilt grundsätzlich, dass Hypnose kein schematisches „Entspannungsprogramm“ ist, sondern für jeden Menschen eine individuelle Wirkungsweise hat.

Die in unserer Praxis angewandte sogenannte moderne klinische Hypnose zeichnet sich dadurch aus, dass das innere Ziel der Aufmerksamkeit immer ein positives und angenehmes ist. Es wird im Voraus vom Patienten bestimmt (z.B. eine schöne Urlaubserfahrung oder eine sportliche Tätigkeit).

Beim Übergang in den Trancezustand kommt es zunächst zu einer körperlichen Entspannung. Diese ist mit einer Beruhigung der inneren Rhythmen (z.B. Atmung und Puls) verbunden. Dies ermöglicht jedem auf seine eigene Art, sich in sein inneres Erleben zu vertiefen.

Die intensive Beschäftigung mit inneren Erlebnissen führt zu einer starken Einschränkung der äußeren Wahrnehmung und lässt dadurch die zahnärztliche Behandlung in den Hintergrund treten. Dabei ist der Patient jederzeit ansprechbar und kann sich, wenn er will, auch kurzfristig der Behandlung zuwenden.

Der Patient hat also die Entscheidungsfreiheit, die Behandlung teilweise mitzuerleben, oder sich ganz von ihr zu entfernen.



### **Was kann Hypnose, wem hilft sie?**

Wie in der gesamten Medizin lässt sich Hypnose auch in der Zahnmedizin sehr sinnvoll einsetzen. Hypnose ist praktisch bei allen zahnärztlichen Maßnahmen hilfreich und eignet sich besonders gut:

- für ängstliche und angespannte Patienten. Sie können sich entspannen und wohlfühlen.
- bei Unverträglichkeit auf Betäubungsmittel. Eine schmerzfreie Behandlung auch ohne Spritze, ohne anhaltend taubes Gefühl in der Wange.
- für die Kinderbehandlung! Es ist schön, positive Erfahrungen zu machen.
- für Patienten, die unter Würgereiz leiden. Erfreuliche Veränderungen tun gut.
- für lang andauernde Sitzungen.
- als begleitende Maßnahme bei Kiefergelenksbeschwerden und Verspannung der Kaumuskulatur.
- für eine hypnotherapeutische Vorbehandlung in besonderen Fällen (z.B. Phobien).  
Hypnose kann die Zahnbehandlung zu einer angenehmeren Erfahrung werden lassen.

### **Welche Vorteile hat Hypnose für die Behandlung?**

In Hypnose gibt es einige spezielle Wirkungen, die sich für die zahnärztliche Behandlung nutzen lassen:

- Die Dauer sehr langer Behandlungen verkürzt sich subjektiv.
- Der Patient hat eine verbesserte Kontrolle über bestimmte Körperfunktionen (z.B. Speichelfluss, Blutungskontrolle).
- Die Wundheilung vor allem nach chirurgischen Eingriffen (z.B. Zahntextraktionen) verläuft schneller und komplikationsfreier.
- Ein entspannter Patient ermöglicht seinem behandelnden Zahnarzt ein noch präziseres Arbeiten und erhält somit ein noch besseres Ergebnis.

Haben Sie Fragen oder interessieren Sie sich für eine Behandlung in Hypnose, sprechen Sie uns bitte jederzeit an.

### **Hier eine Buchempfehlung für Interessierte:**

Entspannt zum Zahnarzt, so überwinden Sie Ihre Angst  
von Albrecht Schmierer und Gerhard Schütz, Carl-Auer Verlag  
ISBN 978-3-89670-587-7