



20 Jahre Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose

Keine Show – nur Trance

Möglich ist sie fast bei jedem, ängstliche Patienten schwören auf sie – angewendet wird sie jedoch nicht immer: die zahnärztliche Hypnose. Zahlreiche Studien haben ihre Wirkung bereits bestätigt, doch das Image von Hypnose – auch der medizinischen – ist nicht unbedingt gut. Ziel der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose (DGZH) ist es deshalb, über die modernen Formen der Hypnose zu informieren und Wissenschaft sowie Forschung voranzutreiben. In diesem Jahr feiert die DGZH, die mit mehr als 1500 Mitgliedern die größte zahnärztliche Hypnosegesellschaft weltweit ist, ihr 20-jähriges Bestehen.

Allen Erfolgen zum Trotz, Hypnose hat nach wie vor kein gutes Image. Dass dies noch immer so ist, hat mit effektiv arrangierten Shows und Fernsehsendungen zu tun, in denen durch Hypnose scheinbar willenlos gemachte Menschen peinliche Dinge tun, die sie bei vollem Bewusstsein nie täten. „Mit Show-Hypnose hat die medizinische Hypnose aber nichts zu tun“, betont DGZH-Urgestein und Gründer, Dr. Albrecht Schmierer, bei der Jahrestagung der DGZH in Berlin. „Medizinische Hypnose ist einfach eine effektive Behandlungsmethode, die dem Patienten ermöglicht, sich angstfrei und entspannt behandeln zu lassen.“

Patient behält die volle Kontrolle

Bei der Hypnose bleibe der Patient immer Herr seiner Gedanken und behalte vollständig die Kontrolle. „Gegen den Willen eines Patienten können wir nicht arbeiten“, sagt Schmierer. Die Basis der Hypnose sei die Kooperation. Durch moderne medizinische Hypnose wird der Patient in einen entspannten Trance-Zustand versetzt, in dem er sich auf angenehme Vorstellungsbilder konzentriert. Der rationale Teil des Gehirns schaltet ab, und der Patient kann alle unangenehmen Empfindungen ausblenden und sich während der Zahnbehandlung wohlfühlen. „Für den Zahnarzt macht das die Behandlung leichter, denn wir können dann konzentriert und ohne Unterbrechung arbeiten“, erläutert Schmierer.

Als vollkommener Ersatz für die Schmerzspritze ist die Hypnose dabei nicht unbedingt gedacht. „In 80 Prozent der Fälle arbeiten wir mit Spritze“, sagt der ehemalige DGZH-Präsident. „Aber es geht auch ohne.“

Minihypnose an Joey Kelly

Viele Patienten hegen zunächst eine gewisse Skepsis gegen die Hypnose – selbst wenn sie als Angstpatienten in die Praxis kommen. „Aber ein gründliches Vorgespräch kann bei vielen die Vorbehalte nehmen, denn ich erfahre genau, was der Patient möchte und welche Behandlung er sich wünscht“, sagt Ute Neumann-Dahm, Präsidentin der DGZH. „Ich gebe ja keine magische Anleitung, sondern nutze ganz stark auch die nonverbale Kommunikation.“

Ihre Worte demonstriert Neumann-Dahm an Musiker, Extremsportler und Motivationstrainer Joey Kelly, der zur Jahrestagung der DGZH gekommen ist. Sie fasst Kelly an die Schulter, nimmt einen Finger und spricht. Ein Pendel, ein Licht oder sonstige Hilfsmittel braucht sie nicht. „In der modernen Hypnose ist dies alles nicht nötig“, sagt Neumann-Dahm. Kelly, der kurz zuvor selbst mit seinen Erzählungen über Disziplin und Motivation, über Chancen und Erfolgskonzepte sowohl als Musiker als auch als Extremsportler einen ganzen Saal mit Zuhörern für sich eingenommen hat, lässt sich innerhalb von Sekunden auf die Minihypnose ein – und ist beeindruckt. „Der Patient entscheidet, wie weit es für ihn gut ist, in Trance zu gehen, um gut durch die Behandlung zu kommen“, erläutert Zahnärztin Neumann-Dahm. „Das ist bei jedem Patienten anders.“ Und es kann von der einfachen Entspannung bis hin zu einer tiefen Trance gehen, in der sogar Weisheitszähne ohne Betäubung gezogen werden können. Wer mit einem Patienten unter Hypnose arbeitet, brauche weniger Schmerzmittel. Selbst Blutungen seien unter Hypnose zu steuern und der Heilungsprozess zu beschleunigen. *Sabine Schmitt*

Zahnärztliche Hypnose – ein Selbstversuch

Wo der Balance-Vogel sanftmütig wippt

Rund 5000 Zahnärzte in Deutschland sind in Hypnose ausgebildet – viele von ihnen wenden die Verfahren in der täglichen Praxis an. Für viele Angstpatienten sind sie eine Hoffnung, die Zahnbehandlung heile zu überstehen. Die Ergebnisse sind beeindruckend. Und doch ist die Skepsis gegenüber Hypnose groß – zu verbreitet sind die Bilder von Show-Hypnosen und Scharlatanerie, die Menschen willenlos macht. Die *DFZ*-Autorin Paula Franke gehört zu den Skeptikern und hat dennoch den Selbstversuch gewagt. An der Zahnklinik Mainz hat sie sich von Dr. Thomas Wolf hypnotisieren lassen.



Ich weiß nicht genau, was ich erwartet hatte. Vielleicht helle, lichtdurchflutete Gänge von einer Vogelgezwitchermedie durchzogen, die mich, an wehenden Seidenvorhängen vorbei, ins Behandlungszimmer schweben lässt. Die Mainzer Zahnklinik allerdings ist ein beispielhaft lieblicher 1960er-Jahre-Bau und macht alles andere als einen entspannenden Eindruck. Hier werde ich heute feststellen, was dran ist an der Hypnose auf dem Zahnarztstuhl. Mit Dr. Thomas Wolf habe ich mich auf eine professionelle Zahnreinigung unter Hypnose geeinigt, weil ich nicht auf eine behandlungsbedürftige Erkrankung meiner Zähne warten wollte. Mein Selbstversuch findet also unter ziemlich harmlosen Umständen statt. Doch immer noch genug, mir das Herz bis zum Hals schlagen zu lassen.

Einfach mal spontan entspannen

Dr. Wolf begrüßt mich freundlich und schaut mir aufmerksam ins Gesicht. Ich traue mich nicht, den Blick allzu lang zu erwidern, befürchte an Ort und Stelle auf den Klinikboden zu sinken und selig wegzudämmern. Auf dem Weg ins Behandlungszimmer kommen wir an einem Raum mit 24 Behandlungsstühlen vorbei. Hier lernen die Studierenden ihr zahnmedizinisches Handwerk. Auch ich liege schließlich auf einem Behandlungsstuhl. Es riecht nach Desinfektionsmittel. Immerhin geht der Blick nach draußen ins Grüne. Ich versuche, mich nach Anweisung von Dr. Wolf „einfach zu entspannen“, die Beine nicht zu überkreuzen und mir drei Begriffe auszudenken, mit denen ich angenehme Gefühle verbinde.

In meinem Kopf beginnen sich Strandbilder mit dem Geruch von Basilikum und Betten mit heißer Schokolade zu vermischen. ▶

Hier steht eine Anzeige.

Kurz überlege ich, ob ich einfach das Nächstliegende nehmen sollte: Meer, Hängematte, Wellenrauschen. „Und, haben Sie etwas?“ Dr. Wolf guckt mir interessiert in die Augen. Ganz schön stressig, diese Spannungssuche. Ich entscheide mich für das, was mir gleich spontan in den Sinn kam: Bett, Kerze ... Das Dritte fällt mir nicht mehr ein. „Ähm, Decke“ sage ich schnell und kann das nicht gerade fantasievoll finden. Ein bisschen verschämt entkreuze ich meine schon wieder überschlagenen Beine.

Plastikmöwe wippt sanft auf dem Zeigefinger

Nun stellt mir Dr. Wolf seinen kleinen Behandlungshelfer vor. Es ist eine blauweiße Plastikmöwe mit weit ausgebreiteten Flügeln, ein so genannter Balance-Vogel. Sanft setzt Dr. Wolf ihn mit dem kleinen Schnabel auf meinem Zeigefinger ab. Dort balanciert er vor sich hin, als hätte er nie etwas anderes getan. Den linken Unterarm soll ich leicht anheben, die Hand allerdings entspannt hängen lassen. Diese Pose fühlt sich merkwürdig an. Der linke Arm ist nun mein „Schutzarm.“ Falls ich die Behandlung unterbrechen will, kann ich mit ihm ein Zeichen geben. Ob ich im Trance-Zustand wirklich mit meinem angewinkelten linken Unterarm wedeln werde, um Dr. Wolf zu stoppen, ist schwer vorstellbar. Auch dass ich diesen „Schutzarm“ brauche, finde ich wenig beruhigend. Doch es bleibt wenig Zeit, weiter darüber nachzudenken, denn jetzt geht es los. Hoch über meinem Gesicht schwebt der behandschuhte Zeigefinger von Dr. Wolf. Ich soll ihn fixieren. Dazu muss ich meinen Kopf in den Nacken legen, was wiederum ein wenig unentspannend ist. Das ist jetzt aber wirklich wie im Fernsehen, denke ich, muss grinsen und bewege bei dieser Gelegenheit meine rechte Hand. Der Hypnosevogel kommt etwas ins Wanken, übersteht es aber, ohne abzustürzen. „Ich zähle jetzt von zehn abwärts und wenn ich bei eins angekommen bin, sind Sie sehr tief entspannt.“ Zehn, neun, acht, sieben ... nicht so schnell denke ich, der Finger rast auf mich zu drei, zwei, eins, er berührt meine Stirn. Ich schließe die Augen.

Ein Gefühl von Abschottung stellt sich ein

In der Behandlungsnische nebenan wird gelacht, die Radiomusik dudelt. Es funktioniert nicht, denke ich. Der Behandlungsstuhl wird nach hinten gefahren, bis ich fast in der Horizontalen angekommen bin. Doch kurz darauf denke ich nicht mehr so viel und bemerke, dass meine Atmung auf einmal sehr tief wird. Meine Augenlider zittern, also öffne ich die Augen und sehe die Klinikdecke mit den Neonröhren, und irgendwie wird mir alles ein bisschen egal. Dr. Wolf steht hinter dem Behandlungsstuhl, umfasst mein



Ganz entspannt im Selbstversuch: DFZ-Autorin Paula Franke.



Erfolgreiche Hypnose: Dr. Thomas Wolf konnte Paula Franke in einen tranceartigen Zustand versetzen.

Gesicht mit zwei warmen Händen. Er motiviert mich, an einen Ort zu denken, wo die drei vorhin ausgedachten Gegenstände vorhanden sind. Erneut schließe ich die Augen, versuche an mein Bett zu denken und die warme Decke, unter der ich morgens kurz nach dem Weckerklingeln noch einmal verschwinden möchte. Doch in meinem Kopf ist ganz viel los. Anscheinend bin ich immer noch auf der Suche, merke, dass ich diesen Entspannungsort, den der Zahnarzt meint, noch nicht gefunden habe. Trotzdem stellt sich ein Gefühl von Abschottung ein, das enorm entspannend wirkt. Ich erinnere mich an den Yoga-Kurs vor zwei Jahren. Dieser Zustand, der sich in den seltenen Fällen einstellte, in denen ich mein Denken kurz abschalten konnte, ist vergleichbar mit meinem Zustand auf dem blauen Mainzer Uniklinikzahnarztstuhl. Nur, dass ich mithilfe von Dr. Wolfs Suggestionen statt einer Stunde schweißtreibender Yogaübungen nur fünf Minuten und einen Balance-Vogel dafür gebraucht habe. Dann der Moment: Ich soll meinen Mund öffnen. Und mein Mund öffnet sich. Nicht von selbst, wie es das Hypnoseklickee suggeriert, sondern weil ich ihn öffnen will.

Nichts als gesteigerte Aufmerksamkeit

Die anschließende Behandlung fühlt sich ähnlich an, wie unter normalen Umständen. Wenn ich versuche, an den Ort unter die Decke zurückzukehren, kann ich den Schlauch neben meiner Zunge und dem Scaler, der in mein Zahnfleisch piekt, ein bisschen ausblenden, dennoch bin ich voll da. Ich begreife, was Dr. Wolf damit meinte, als er mir erklärte, dass Hypnose nichts anderes sei als gesteigerte Aufmerksamkeit aufs Innere. Irgendwann tut es unangenehm weh, zieht. Der Spannungsruck durch meine Muskulatur ist deutlich zu spüren, war sie doch vorher in einer Art Nirwana. Der tiefe Atem ist immer noch da und lässt sich bewusst verfolgen. So hört das Ziepen auf, ohne dass ich vom Schutzarm Gebrauch machen muss. Ich stelle mir vor, wie es wäre, wenn ich in diesem halbgenen Hypnosezustand ohne Anästhesie eine Kariesbehandlung hätte. Es läuft mir eiskalt den Rücken hinunter. Als Dr. Wolf fertig ist, komme ich langsam wieder richtig an, gebe die balancierende Möwe ab und löse meinen linken Unterarm aus seiner Position. Die ersten 15 Minuten nach der Behandlung werden von einer merkwürdigen Sensibilität begleitet, alles ist gestochen scharf, fast unangenehm klar. Ich bin fasziniert, dass es trotz meiner Skepsis gelungen ist, in einen tranceartigen Zustand zu verfallen. Als Unterstützung des Wohlbefindens während einer zahnärztlichen Behandlung ist das heute Erlebte sicher ideal. Doch als Substitution für ein Anästhetikum? Nein, da bin ich einfach zu sehr der radikalen Wirkung der gewöhnlichen Spritze zugeneigt.

Paula Franke, freie Journalistin

Dr. Thomas Wolf im Interview

„Trance verstärkt sich noch im Schmerzmoment“

Seit drei Jahren arbeitet Dr. Thomas Wolf am Mainzer Universitätsklinikum mit Hypnose. Dabei schließt die Behandlung unter Hypnose ein Anästhetikum nicht aus – im Gegenteil. Im *DFZ*-Interview räumt der Zahnarzt mit Vorurteilen gegenüber der landläufigen Vorstellung von Trance und Entspannung auf.

DFZ: Herr Dr. Wolf, warum ist die Hypnose gerade in der Zahnmedizin so verbreitet?

Dr. Thomas Wolf: Eine Behandlung beim Zahnarzt bietet ein klares Setting. Für viele Menschen ist es eine außergewöhnliche Situation, der Zahnarzt arbeitet in einem intimen und stark innervierten Körperbereich – dem Mundraum. Die zahnärztliche Behandlung stellt eine nichtalltägliche Begebenheit dar. Diese Voraussetzung ist eine gute Grundlage für Hypnose, sie ermöglicht sehr gut eine Fokussierung auf das innere Erleben. Durch die Emotionen ist der Patient aufnahmefähig für Suggestionen, die zu einer entspannten und angenehmen Behandlung führen können.

Sie haben bereits neben Ihrem Studium eine Hypnoseausbildung absolviert. Wie wirkte sich das auf Ihr Studium aus?

Wolf: Die Kommunikationstechniken, die ich in der Hypnotherapieausbildung erlernt habe, waren sehr hilfreich für mich. Und es geht nicht unbedingt darum, gleich jeden Patienten in eine Entspannungstrance zu versetzen, sondern fähig zu sein, schnell ein vertrauensvolles Arzt-Patient-Verhältnis aufbauen zu können. Was ich in der Hypnoseausbildung gelernt hatte, konnte ich beim ersten Patientenkontakt im Studium direkt anwenden.

Wie lässt sich Ihre Behandlungsweise in Klinikalltag, Lehre und Forschung integrieren?

Wolf: Mainz ist bisher leider erst einer von wenigen Standorten in Deutschland, an denen Forschung zu zahnärztlicher Hypnose betrieben wird. Es ist wichtig, dass auch junge Kollegen von den vielen tollen Einsatzmöglichkeiten erfahren. Hypnose erleichtert nicht nur die Behandlung für den Patienten, auch die Kommunikation im Team verändert sich positiv. Es macht Spaß, effizient zu arbeiten. Zusammen mit einem niedergelassenen Kollegen haben wir zwei Vorlesungsveranstaltungen, in denen wir den Studierenden Grundlagen der zahnärztlichen Hypnose vermitteln. Doch eine Ausbildung neben dem Studium ist bisher eher die Ausnahme.

Die erwünschte Wirkung von Medikamenten lässt sich in Versuchsreihen nachweisen. Wie evaluieren Sie die Erfolge der Behandlung mit Hypnose?

Wolf: Die Erforschung der zahnärztlichen Hypnose ist nicht leicht. Das Spektrum der Anwendungsbereiche ist groß. Man kann vielfältig in der Forschung ansetzen. In meiner Doktorarbeit habe ich die Selbsthypnose im Bezug auf experimentellen Akutschmerz evaluiert. Dafür wurde bei den Probanden Akutschmerz induziert, die einmal anästhesiert und einmal

hypnotisiert waren. Das bringt Vergleichswerte, mit denen sich nachweisen lässt, wie effektiv diese Techniken in der Behandlung von Akutschmerz sind.

Behandeln Sie ausschließlich mit Hypnose?

Wolf: Ich behandle so, wie vom Patienten gewünscht. Manche wollen vor der Behandlung einfach in einem sehr entspannten Zustand sein, andere wollen mithilfe der Hypnose wirklich gänzlich auf Betäubung verzichten. Das kann funktionieren, weil sich die Entspannungstrance in einem Schmerzmoment meist noch verstärkt. Ich persönlich bevorzuge die gemischte Behandlung. Hypnose und Anästhetikum. Auffällig ist dabei, dass der Bedarf von Betäubungsmitteln mit zunehmender Entspannung des Patienten sinkt.

Dennoch herrscht nach wie vor Skepsis gegenüber einer Behandlung unter Hypnose. Inwieweit ist das berechtigt?

Wolf: Viele haben Angst, dass sie nicht mehr aufwachen. Hypnose oder Trance wird oftmals mit Bewusstlosigkeit in Verbindung gebracht. Doch wer die Erfahrung macht, merkt, dass das schlichtweg falsch ist. Schließlich müssen sich Körper und Geist bei einer Hypnose selbst in diesen Zustand manövrieren. Hypnose bedeutet schon ein Stück Arbeit, für Arzt und Patienten gleichermaßen.

Interview: Paula Franke

Vita

Dr. Thomas Wolf (29) studierte Zahnheilkunde an der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz. Seit 2011 arbeitet er an der Mainzer Universitätsmedizin als Zahnarzt und wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Poliklinik für Zahnerhaltungskunde und Parodontologie. Seine Schwerpunkte sind Endodontologie, zahnärztliche Hypnose und Entspannungsverfahren. Dr. Wolf ist Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose und Mitglied des Bundesvorstandes des Freien Verbandes Deutscher Zahnärzte.

