

## Ohne Angst zur Zahnbehandlung

Viele Menschen haben Angst vor der zahnärztlichen Behandlung. Die zahnmedizinische Hypnose ist ein wirksames Instrument gegen die Angst vor Spritze und Bohrer. Ein Gespräch mit Professor Christian Besimo von der Aeskulap Klinik in Brunnen.

*Herr Besimo, Sie versetzen Ihre Patienten für die Zahnbehandlung in Trance. Was ist eine Trance?*  
Trance ist ein Richten der Aufmerksamkeit, wenn Sie so wollen auf einen Punkt, einen Gegenstand, einen Gedanken. Trance ist eine tiefe Achtsamkeit, die man auch nach innen richten kann, also zum Beispiel auf den Körper, den Geist oder das Unbewusste. Diesen Zustand haben Sie bestimmt selbst schon erlebt, ohne dass es Ihnen bewusst war.

Um ein konkretes Beispiel zu geben: Stellen Sie sich einmal Ihr liebstes Kinderbuch vor, das Sie besaßen. Wenn Sie die Augen schliessen, dann spüren Sie es in Ihren Händen, Sie sehen die Bilder, die Schrift, eventuell können Sie es sogar riechen. Warum? Weil Sie damals Ihre volle Aufmerksamkeit und Achtsamkeit auf dieses Buch gerichtet haben. Die Mutter hat Sie vielleicht zum Essen gerufen und Sie haben sie auch gehört, aber es war für Sie überhaupt nicht wichtig. Das Unbewusste hat also für Sie entschieden, was wichtig ist. Trance ist ein natürlicher Zustand.

*Und wie fühle ich mich als Patient in der Trance?*

Sie bekommen alles mit. Ich kann mit Ihnen reden. Man kann auch Zeichen vereinbaren. Sie können sich äussern, wenn Sie etwas stört. Dabei kommen Sie manchmal etwas aus der Trance heraus, gehen aber auch leicht wieder hinein. Sie können sich später vielleicht nicht mehr an alles erinnern. Wenn man zum Beispiel zusätzlich noch eine Schmerzausschaltung durchführt, indem man ein Taubheitsgefühl suggeriert, können Sie sich danach nicht mehr an den Schmerz erinnern, was ja auch sinnvoll ist.

Aber sonst sind Sie voll reaktionsfähig. Sie können auch für sich selbst beschliessen, wann die Trance beendet ist. Sie entscheiden auch, ob Sie sich in Trance führen lassen wollen oder nicht.

*Die Trance hat also nichts mit dem willenlosen Zustand zu tun, den man gemeinhin mit dem Hypnotisiertsein verbindet?*

Wir sprechen hier von der medizinischen Hypnose, die man abgrenzen muss zur Showhypnose. Das ist ein wichtiger Unterschied. In der Medizin erfolgt keine Manipulation der Patienten. Es werden dem Patienten lediglich mit Worten Instrumente angeboten. Der Patient entscheidet, welche für ihn in der angebotenen oder selbst veränderten Form sinnvoll sind. Der Patient bleibt eingebunden in sein Umfeld und selbst in tiefer Trance vollumfänglich entscheidungsfähig.

*Wie verhält sich der Körper in Trance?*

Wenn Sie sich in Trance befinden, wird der Puls langsamer, Sie atmen ruhiger, es sind andere Hirnregionen aktiv. Das Zeitgefühl geht verloren.

*Der sichere Ort, was ist das?*

In der Trance etabliert man mit dem Patienten oft einen sogenannten sicheren Ort. Die meisten Patienten stellen sich diesen imaginären Ort irgendwo in der Natur vor. Dieser suggeriert dem Patienten Sicherheit, Geborgenheit, Wohlbefinden, alle Kraft und Ruhe, die er braucht.

*Und das reicht, um den Patienten die Angst vor der Zahnbehandlung zu nehmen?*

In aller Regel ist dies ausreichend.

*Bis es so weit ist, braucht es bestimmt einiges an Vorbereitung. Wie gehen Sie vor?*

Der erste Kontakt findet im Büro, nicht auf dem Behandlungstuhl statt. In einem ausführlichen Gespräch versuchen wir festzustellen, was der Hintergrund der Zahnbehandlungsangst ist. Was bereitet der betroffenen Person Probleme?

In einem zweiten Schritt gehen wir ins Behandlungszimmer, und zwar in einem offenen Kontext, das heisst, es ist keine Behandlung vorberei-



tet. Die Türe bleibt offen und der Patient kann, soweit er will, das Zimmer betreten und es auch wieder verlassen, sobald er möchte. Der Sinn ist der, dass der Patient die Möglichkeit bekommt, seine Situation beim Zahnarzt wie von aussen zu betrachten. So kann man gemeinsam festlegen, was zu tun ist, damit die Situation während der Behandlung positiv erfahren werden kann. Zum Beispiel den Stuhl nicht so weit nach hinten kippen, eine Decke auf den Bauch legen und somit für Wärme und Geborgenheit sorgen. Es sind kleine Dinge, die Vertrauen schaffen.

Dann kommt die Einführung in die Trance. Begonnen wird mit einer Lehr- oder Übungstrance, in der man mit Angstpatienten den oben erwähnten sicheren Ort etabliert. Der Patient kann mir sagen, wie er sich diesen vorstellt, muss es aber nicht. Ich biete verschiedene Möglichkeiten an, wie die Berge, das Meer oder den Wald, und das Unterbewusstsein des Patienten nimmt das, was ihm hilft. Meist findet in der zweiten Sitzung der zahnärztliche Untersuch in Trance statt. Das ist in der Regel eine Situation, in der noch kein invasiver Eingriff erfolgt.

#### *Gibt es Patienten, bei denen Sie wissen, dass es mit der Trance nicht klappt?*

Es ist primär das Gespräch, das zeigt, ob die Offenheit für die Trance vorhanden ist. Sehr wichtig ist auch das Vertrauen zum behandelnden Arzt. Ohne Vertrauen keine Hypnose.

Etwa 10 Prozent der Bevölkerung, sagt man, sind wenig suggestibel und damit schwer in Trance führbar. Andererseits sind ebenfalls 10 Prozent leicht hypnotisierbar und die restlichen 80 Prozent mit etwas Übung.

#### *Was ist für Sie als Zahnarzt bei einem Patienten unter Trance machbar? Gibt es da Grenzen?*

Der Umgang mit Angst ist das eine. Eingriffe ohne Lokalanästhesie sind ebenfalls möglich. Das machen wir jedoch nicht. Der Aufwand wird sehr viel grösser, weil wir hier eine grössere Tiefe der Trance erreichen müssen. Unser Ziel ist ja, dem Patienten eine möglichst gute Behandlungssituation zu bieten, während wir als Zahnärzte gleichzeitig effizient, wie beim nicht ängstlichen Patienten, arbeiten wollen. Darum sehen wir nicht ein, warum wir so ein wunderbares Mittel wie die Lokalanästhesie nicht anwenden sollen. Unter Trance braucht man aber oft eine kleinere Menge an Lokalanästhetika.

#### *Wie weiss ich, ob sich für mich die zahnärztliche Behandlung in Trance eignet?*

Der Patient muss bereit sein, Zeit zu investieren. Er braucht die Bereitschaft, mit den Worten des Therapeuten zu arbeiten, sich auf die Arzt-Patienten-

ten-Beziehung zu konzentrieren, die sich in einer Trance aufbaut. Medizinische Hypnose kann man nicht konsumieren, man muss selbst aktiv werden, das ist ganz zentral. Ausserdem sollte man eine gewisse Fantasiewelt entwickeln können. Jemand, der keine Fantasien entwickeln kann, der ist schwer mit Suggestionen in eine Trance zu führen.

Nicht zuletzt muss man natürlich auch jemanden finden, der einem sympathisch ist. In der Regel sind jedoch Ärzte, die Hypnose anwenden, emphatische Leute und in der Lage, eine tragfähige und für die Heilung günstige Beziehung aufzubauen.

#### *Warum wenden nicht mehr Zahnärzte die Hypnose in ihrer Praxis an?*

Das frage ich mich auch. Es ist wohl eine Methode, die nicht dem Zeitgeist entspricht. Dieser fordert eine stetige Optimierung der Wirtschaftlichkeit, für das Zwischenmenschliche bleibt immer weniger Raum. Der normale Kontakt zwischen Arzt und Patient geht verloren. Aber ohne diese Kontaktaufnahme ist Hypnose nicht möglich und wird die Möglichkeit der Heilung infrage gestellt. Der Angstpatient braucht am Anfang sehr viel Zuwendung. Aber im Endeffekt stellt man fest, dass man am Schluss auf dieselbe Weise mit ihm arbeiten kann, wie mit einem nicht ängstlichen Menschen. Was man am Anfang an Zuwendung und Zeit investiert hat, bekommt man später zurück.

Infos unter [www.sms.ch](http://www.sms.ch).

Interview: Yvonne Zollinger



Das Vertrauen zum Arzt ist eine wichtige Voraussetzung für die Trance.