

statement



→ **Dr. Albrecht Schmierer**
Präsident der DGZH (Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose), Vorstandsmitglied und Ehrenmitglied M.E.G (Milton Erickson Gesellschaft für klinische Hypnose).

Die Angst vor dem Zahnarzt

70 Prozent der Bevölkerung haben Angst vor dem Zahnarzt, 20 Prozent der Bevölkerung leidet an so großer Zahnbehandlungsangst, dass sie einen regelmäßigen Zahnarztbesuch vermeiden. 9 Prozent der Zahnärzte geben an, immer Angst vor der eigenen Zahnbehandlung zu haben, 41 Prozent hat Angst vor bestimmten Behandlungen, keine Angst haben 50 Prozent der Zahnärzte (Umfrageergebnisse aus Mitgliederbefragung der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose DGZH e.V.)

Warum haben so viele Menschen Angst vor der Zahnbehandlung? Woher kommt die Zahnbehandlungsangst?

Die meisten Angstpatienten haben schon negative Erfahrungen hinter sich, sie wurden ungenügend informiert, Versprechungen wurden nicht eingehalten („es tut dir bestimmt nicht weh“) und ein als Riese empfundener Zahnarzt kam viel zu nahe („Ich wurde festgehalten, angeschrien, war ohnmächtig der Gewalt ausgeliefert“). Die Symptome sind Schmerz, Angst, Hilflosigkeit und Kontrollverlust.

Ein Mensch mit Angst schwitzt, seine Muskeln verspannen sich, das Herz schlägt schneller, sein Bauch wird unruhig und er fühlt sich miserabel. – Und gleichzeitig wird die Leistung des Gehirns gesteigert, es wird aktiviert, um auf die Gefahr flexibel reagieren zu können. Er erfindet Auswege aus der gefürchteten, angstbesetzten Situation und findet Fluchtwege und reagiert mit Vermeiden. Bis dann der Schmerz im Zahn den Patienten doch wieder zwingt, erneut einen Zahnbehandlungsversuch zu starten. Wenn er dann in die Praxis kommt, bringt seine Körpersprache, sein Angstschweißgeruch, seine weiten Pupillen die Menschen um ihn entweder in Abwehr oder in Mitgefühl, und im Zuge der Gegenübertragung zu Angst-vor-der-Angst-Reaktionen.

In solch einer Situation ist das Angebot Hypnose hochwillkommen, bietet sie doch einen sehr guten Fluchtweg aus der Angst. Die Patienten kommen mit der Vorstellung „ich werde hypnotisiert und kriege von der Behandlung dann nichts mit“. So ein Zustand, ähnlich einer Vollnarkose, ist bei einem Angstpatienten freilich selten auf Anhieb zu erreichen, es gelingt aber meistens (in über 90 Prozent der Fälle nach einer Mitgliederbefragung in der DGZH) eine Zahnbehandlung mithilfe von Hypnose erfolgreich durchzuführen.

Die Hypnose kann den Ausnahmezustand des Patienten nutzen, seine erhöhte Anspannung und Gehirnaktivität nutzen, um ihn weg von Panikvorstellungen und hin zu angenehmen inneren Erlebnissen zu bringen. Je größer die Angst, umso besser spricht der Patient auf

Hypnose an. Wobei die neuesten Ergebnisse der wissenschaftlichen Hypnoseforschung beweisen, dass in Hypnose Veränderungen im Gehirn stattfinden, die einem Lernprozess entsprechen; das bedeutet, das Gehirn findet neue Wege, um mit dem ehemaligen Problem umzugehen.

Effektiver Angstabbau basiert auf einer tragfähigen Beziehung zwischen Patient, Behandler und Team unter Anwendung von direkter und indirekter Hypnose. Die Angst des Patienten kann systematisch abgebaut werden:

Vorbehandlung

1. Telefonische Beratung vor dem ersten Termin
2. Sorgfältiges Vermeiden von Angstauslösern
3. Den Patienten von vornherein in einem guten Zustand halten
4. Den Patienten laufend Entscheidungen treffen lassen
5. Begrüßungsgespräch durch die Hypnoseassistentin
6. Vorgespräch mit dem Behandler und spezielle Anamnese bei Angstpatienten in neutralen Räumen

Es hat sich bewährt, die Hypnose im Behandlungszimmer auf dem Zahnarztstuhl unmittelbar vor der Behandlung durchzuführen, weil vor einer bevorstehenden Behandlung die Motivation für die Hypnose am höchsten ist. Die Entscheidung, mit welchen Hypnoseinduktionstechniken gearbeitet wird, hängt von den Ergebnissen und der Interaktion während der Anamnese ab. Je nach Bereitschaft und Fähigkeiten des Patienten und des Behandlers wird mit verschiedenen Induktionen gearbeitet.

Therapie

1. Indirekte Hypnose (z. B. Drei Worte Induktion)
2. Vorbehandlung mit Hypnotherapie
3. Prophylaxesitzungen in Trance, nach dem Prinzip der kleinen Schritte
4. Entspannungsverfahren mit Elementen der Hypnose und Selbsthypnose
5. Liebevoller wertschätzende Zuwendung durch das ganze Praxisteam
6. Direkte Hypnose mit Induktion einer Ressourcensituation, Dissoziation und Analgesiesuggestion

Das Ziel ist eine dauerhafte Beseitigung der Angstreaktion des Patienten durch Behandlung in Hypnose. Dadurch erreicht man eine individuelle Veränderung der Kognitionen des Patienten. Nach erfolgreichem Angstabbau ist der Patient in der Lage, bei jedem Zahnarzt in Behandlung zu gehen, weil er weiß und äußern kann, welche Rahmenbedingungen bei ihm eine entspannte Behandlung ermöglichen.