SYLVIA WEISS

Wie Hypnose Patienten mit Angst vor dem Zahnarzt helfen kann

Viele Menschen kennen diese Angst vor dem Zahnarztbesuch und der damit verbundenen Behandlung. Hier kann die Hypnotherapie helfen, nicht nur diese Angst zu überwinden, sondern auch den Besuch als positiv zu empfinden. Eine Behandlung unter Hypnose funktioniert bei Erwachsenen wie bei Kindern.

Ängste und Schmerzen werden kaum wahrgenommen

Zwar sind die Patienten im Zustand hypnotischer Trance nicht komplett schmerzunempfindlich – meist spüren sie nur, dass der Zahnarzt etwas macht. Sie nehmen diese Empfindung jedoch nicht direkt als Schmerz wahr, sondern eher als dumpfen Druck, als Berührung oder Temperaturunterschied. Dadurch verkrampfen die Patienten bei dieser Behandlungsmethode nicht und gehen mit einem positiven Gefühl nach Hause.

Durch die zahnärztliche Hypnose ist eine Betäubung oft überflüssig. Selbst größere oder gar operative Eingriffe können bei Erwachsenen rein mit der zahnärztlichen Hypnose durchgeführt werden, sofern der Patient das möchte.

Die Wirksamkeit von Hypnotherapie ist wissenschaftlich belegt. Als therapeutisches Verfahren hat die Hypnose bereits eine lange Tradition. Hypnose wird bei den verschiedensten Krankheitsbildern und Problemen eingesetzt: etwa bei der Behandlung von Depressionen, Ängsten (z.B. Flugangst, Zahnarztangst, Prüfungsangst), Zwangsstörungen, bei sexuellen Störungen, Schlafstörungen oder bei Abhängigkeiten (z.B. Essstörungen, Rauchen), bei Burn out sowie zur Prävention, zur Entspannung und zur Stresslinderung, zur Aktivierung von Kreativität und Sinnlichkeit sowie zur Entscheidungsfindung und Ressourcenaktivierung. Aber auch bei Schmerzen, Zahnarztbehandlungen, bei Geburten oder der Geburtsvorbereitung, oder bei Operationen.

Unter Hypnose löst sich die Muskelspannung; Herzfrequenz und Blutdruck sinken. Die Atmung wird langsamer und regelmäßiger, der Stresshormonspiegel nimmt ab, bestimmte Hirnareale werden aktiviert. Einige Reflexe lassen nach. Der Zustand ist vergleichbar mit Tagträumen, Meditation oder tief versunkenem Lesen, bei denen man auch die äußeren "echten" Geschehnisse um sich herum kaum oder gar nicht wahrnimmt. Man ist vollkommen in sich gekehrt und in der eigenen "inneren" Welt versunken. Dort werden vom Hypnotiseur dann die Vorstellungen dessen, was man sieht, hört, riecht, tut und empfindet, beeinflusst.

Hypnotherapeuten gehen verantwortungsbewusst mit der Hypnose um. Man könnte auch von einem Ehrenkodex sprechen: sie nutzen diese Methode nicht, um Menschen zu manipulieren, sondern um bisher verborgene Fähigkeiten zu wecken und den Patienten damit neue Möglichkeiten zu eröffnen. Die Auflösung der hypnotischen Trance erfolgt in der Regel schrittweise, indem der Therapeut seine Suggestionen nach und nach wieder zurücknimmt, den Patienten/Klienten also sozusagen über die "Realität" wieder aufklärt und ihn wieder in einen einfach entspannten Zustand zurückversetzt.

PSY STYL by Sylvia Weiss - Psychotherapeutin | Hypnosetherapeutin | Stylistin
Mitglied im VFP (Verband freier Psychotherapeuten e.V.)
Praxis: Stockem 87 | B-4700 Eupen | +32 (0)492 25 66 66 | psy.styl@syl-weiss.com | www.syl-weiss.com