

Entspannt beim Zahnarzt durch Hypnose

Hypnotherapie. Bis zu 80 Prozent der Menschen leiden an irgendeiner Form von Zahnbehandlungsangst. Hypnose kann hier Abhilfe schaffen.



In Trance: Die Patienten befinden sich in einem Zustand der Tiefenentspannung.

Die umgangssprachliche „Angst vorm Zahnarzt“ gibt es nicht. Zumindest nicht in statistisch relevanter Häufigkeit. Worunter jedoch bis zu 80 Prozent der Salzburger leiden, ist „Zahnbehandlungsangst“. Diese Unterscheidung ist für die klinische Psychologin Ursula Lirk von wesentlicher Bedeutung. „Es macht einen großen Unterschied, ob ich sage: ‚Ich mag dich nicht‘ oder ‚Ich mag nicht, was du tust‘“, sagt Lirk, die das Team der Salzburger „Smile Clinic“ mit dem Schwerpunkt auf Patienten mit Zahnbehandlungsangst zwei Tage in der Woche im Bereich Hypnose unterstützt.

Schwitzen, Zittern, Würgereiz, Übelkeit, Schlaflosigkeit, Erbrechen – rund vier von fünf Menschen leiden unter der einen oder anderen Form von Angstzuständen vor und/oder während eines Zahnarztbesuchs. Bei etwa jedem Zehnten gehen die Belastungs-

zustände so weit, dass die Psychologie von einer Phobie spricht. Viele Betroffene sind mehrere Jahrzehnte nicht mehr beim Zahnarzt gewesen. Die Ursachen der Angst selbst sind vielfältig, meist ist sie jedoch angeerbt. Sei es von den Eltern, die ihr Kind bei jedem Zahnarztbesuch bemitleiden, oder durch die Gesellschaft, wo Geschichten über negative Zahnarzt-Erfahrungen allgegenwärtig sind. „Niemand kommt mit einer Zahnbehandlungsphobie auf die Welt“, sagt Lirk. Die Grenze zwischen „nicht gern hingehen“ und einer Phobie ist fließend. „Von einer Zahnbehandlungsphobie spricht man aber spätestens dann, wenn der Betroffene darunter leidet oder das soziale und berufliche Leben beeinträchtigt ist“, sagt Psychologin Ursula Lirk. Für diese „Härtefälle“ hat sich die Hypnotherapie – die Behandlung unter Hypnose – in den vergangenen Jahren als erfolgreiche Maßnahme erwiesen.

ANERKANNTE THERAPIEFORM. Die Hypnotherapie ist in Österreich seit 1993 als eigenständige und wissenschaftlich begründete Therapieform anerkannt. Dem Themenbereich Hypnose sind seit Jahren ganze Kongresse gewidmet. So wurde z.B. im Jahr 2008 in Wien der elfte Hypnose-Kongress für internationale Experten abgehalten, im Vorjahr machte der Hypno-Kongress ebenfalls in der Bundeshauptstadt Station. Hypnotherapie wird heute nicht nur im zahnmedizinischen Bereich, sondern in fast allen Bereichen der Medizin angewandt. Selbst gewisse Formen der Alkoholsucht sind hypnotherapeutisch behandelbar. „Die Methode der Hypnose im Sinne einer Tiefenentspannung kann schnell und unproblematisch angewandt werden. Dadurch kann der Zahnarzt die volle Konzentration auf die zahnärztliche Tätigkeit richten, die der Patient wesentlich entspannter erlebt“, sagt Psychologin Ursula Lirk. Am schwierigsten sei oft der erste Schritt, sich selbst und dem Zahnarzt die eigene Angst einzugestehen, so Lirk. „Bei einem ersten Gespräch wird dann ein Konzept entwickelt, mit dem die Angst Schritt für Schritt abgebaut werden kann.“

Die Tiefenentspannung, die den durch Hypnose erreichten Trancezustand kennzeichnet, unterscheidet sich deutlich von anderen Bewusstseinszuständen wie Wachen, Schlafen oder einfacher Entspannung. Der Parasympathikus geht hinauf, die Atmung wird ruhiger, der Muskeltonus fällt. Die Tiefe des Trancezustands ist dabei individuell verschieden. Im Unterschied zur Behandlung unter Narkose haben die Patienten unter Hypnose aber jederzeit die Möglichkeit, auf sich aufmerksam zu machen bzw. die Behandlung zu unterbrechen. „Der Patient soll beim Zahnarzt positive Suggestionen erfahren, an einen schönen Ort denken und entspannter sein. Auch vereinbarte Pau-

senzeichen tragen dazu bei, gerade bei Kindern“, sagt Ursula Lirk, die selbst Trainerin bei der Deutschen Gesellschaft für zahnärztliche Hypnose ist. Kinder gehen zwar im Allgemeinen schneller in einen hypnotischen Trancezustand über als Erwachsene, gehen jedoch auch wieder schneller heraus. Besonders wichtig dabei ist es, die Aufmerksamkeit der Kinder aufrechtzuerhalten. „Oft geht es während der Behandlung dann ganz lebhaft zu. Wenn dem Kind fad wird, geht es schnell wieder aus der Trance heraus. Ich rede oft viel Blödsinn mit den Kindern, das fasziniert sie. Sonst redet niemand Blödsinn mit ihnen“, sagt Psychologin Ursula Lirk.

Prinzipiell ist fast jeder Mensch hypnotisierbar. In der Literatur gibt es dazu unterschiedliche Angaben. Rund zehn Prozent der Bevölkerung gelten als sehr gut, weitere zehn Prozent als eher nicht hypnotisierbar. Generell ist der Erfolg der Hypnose von mehreren Faktoren abhängig. „Die Aufmerksamkeit des Patienten ist unbedingt erforderlich. Wenn ich nicht mit dem Patienten reden kann, sind die Erfolgschancen gering“, sagt Lirk. Die Skepsis, die der Hypnose oftmals entgegengebracht wird, stellt dabei kein Problem dar. „Solange der

Patient nur skeptisch hinsichtlich des Erfolgs ist, aber tatsächlich in einen Trancezustand gehen will, ist das kein Problem“, so Lirk.

Die bei vielen Patienten vorhandene Angst, nicht mehr aus der Hypnose zu erwachen, hält die Psychologin für unbegründet. „Selbst wenn der Zahnarzt während der Behandlung unter Hypnose einen

„Niemand kommt mit einer Zahnbehandlungsphobie auf die Welt.“

Ursula Lirk, Psychologin

Herzinfarkt erleidet, wacht der Patient irgendwann von selbst aus der Hypnose auf, ähnlich wie beim Schlafen“, betont Ursula Lirk. Auch der gegenteilige Fall, dass Patienten während einer schweren Operation plötzlich aus der Trance erwachen, sei äußerst selten. „Wenn das passiert, stelle ich den Patienten vor die Wahl, wieder in Trance zu gehen oder die Operation miterleben. Da fällt die Entscheidung den meisten Menschen leicht“, sagt Lirk.

Erst vor wenigen Jahren haben Wissenschaftler des Londoner University Col-

lege nachgewiesen, dass das häufig in der Zahnmedizin eingesetzte Beruhigungsmittel Lachgas den Effekt von Hypnose verstärken kann. Die Forscher fanden heraus, dass das Gas – wissenschaftlicher Name Stickoxydul (N₂O) – bereits in geringer Dosis das Vorstellungsvermögen der Patienten um bis zu zehn Prozent erhöht und sie damit empfänglicher für Hypnose macht.

Umgekehrt haben Studien ergeben, dass bei Behandlungen unter Hypnose die Dosis lokaler Betäubungen deutlich geringer angesetzt werden kann. Gerade auch für Patienten, die überhaupt keine Anästhesie vertragen, hat sich die Hypnose als entscheidende Erleichterung bei zahnärztlichen Behandlungen erwiesen. „Ich selbst habe mir einen Weisheitszahn in Trance ohne Betäubung problemlos ziehen lassen“, weiß Psychologin Ursula Lirk von einem Selbsttest zu berichten. „So weit gehen jedoch die wenigsten.“

Thomas Strübler

Sommerfahrplan 2012
Abfahrtszeitenplan

Chiemsee-Bahn und Schifffahrt
Gültig vom 26. Mai mit 23. September

Zeichenerklärung:
a = werktags außer Samstag
d = nur an Samstagen
w = nur an Werktagen
● = zum/vom Nordsteg
○ = Große Rundfahrt

Explanation of codes:
a = on weekdays except Saturday
d = only on Saturday
w = runs on weekdays only
● = to/from Nordsteg
○ = roundtrip

Prien/Stock
► Herreninsel ► Fraueninsel ► Gstadt (Inselrundfahrt)
► Herreninsel ► Fraueninsel ► Seebuck ► Chieming
(o - Große Rundfahrt)
6:40w | 7:15 | 8:15 | 9:00 | 9:25* | 9:50 | 10:30 | 11:00
11:40 | 12:20 | 12:40 | 13:15 | 13:55 | 14:15 | 14:55 | 15:20 | 15:45 | 16:25 | 16:55 | 18:00 | 19:30 * = nur Herreninsel

Herreninsel ► Prien/Stock
6:25w | 7:40 | 8:25 | 9:50 | 10:30 | 11:30 | 12:00 | 12:15
12:45 | 13:30 | 14:20 | 14:55 | 15:10 | 15:25 | 16:00
16:50 | 17:30 | 17:35 | 18:10 | 18:50 | 19:10 | 20:25d

Herreninsel ► Fraueninsel ► Gstadt
6:55w | 7:30 | 8:30* | 9:15 | 10:10* | 10:50
11:20 | 12:00 | 12:40 | 13:00* | 13:35 | 14:15
14:35 | 15:10 | 15:35* | 16:00 | 16:40 | 17:15*
18:15 | 19:45 | * = nicht nach Gstadt

Herreninsel ► Fraueninsel ► Seebuck ► Chieming
8:30 | 10:10 | 13:00 | 15:35 | 17:15
Übersee/Feldwies siehe Fraueninsel

Herreninsel ► Bernau/Felden
10:40 | 11:55 | 13:30 | 14:30 | 15:30 | 16:30 | 17:55

Chiemseebahn
Prien Bhf ► Prien/Stock Hafen
(Fahrdauer 8 min, Strecke 1,8 km)
8:35 Bus* | 9:30 Bus* | 10:10 | 11:10 | 12:10 | 13:00 | 14:15
15:05 | 15:55 | 16:45 | 17:35 | 18:15

Prien/Stock Hafen ► Prien Bahnhof (Fahrdauer 8 min, Strecke 1,8 km)
8:49 Bus | 9:30 | 10:30 | 11:30 | 12:35 | 13:55 | 14:45
15:35 | 16:25 | 17:15 | 17:56* | 18:44 Bus
* = ab Bushaltestelle | * = Anschluss zur DB kann nicht garantiert werden

Fraueninsel ► Herreninsel ► Prien/Stock
6:05w | 7:30 | 8:15 | 9:30 | 10:10 | 11:05 | 11:35 | 12:00
12:20 | 13:05 | 13:55 | 14:40 | 14:45 | 15:00 | 15:35 | 16:25
17:05 | 17:25 | 18:30 | 19:00 | 20:05d

Fraueninsel ► Seebuck ► Chieming
8:40 | 10:25 | 13:15 | 15:50 | 17:35

Fraueninsel ► Übersee/Feldwies
9:30 | 11:35 | 13:50 | 15:30 | 17:30
von Herreninsel nach Übersee auf Fraueninsel umsteigen Abfahrt
Herreninsel: 9:15 | 11:20 | 13:35 | 15:10 | 17:15

Gstadt ► Fraueninsel
7:20 | 8:05 | 8:50 | 9:20 | 9:50 | 10:20 | 10:50 | 11:20
11:50 | 12:20 | 12:50 | 13:20 | 13:50 | 14:20 | 14:50
15:20 | 15:50 | 16:20 | 16:50 | 17:20 | 17:50 | 18:20 | 18:50
19:20 | 19:55 | 21:00 | 21:50 | 22:50d

Gstadt ► Herreninsel ► Prien/Stock
6:15w | 7:20 | 8:05 | 9:40 | 10:20 | 11:20 | 11:45 | 12:30
13:20 | 14:05 | 14:55 | 15:15 | 15:45 | 16:35 | 17:15
18:40 | 20:15d

Seebuck
► Chieming ► Fraueninsel ► Herreninsel ► Prien/Stock
9:10 | 10:55 | 13:45 | 16:20 | 18:05

Chieming
► Fraueninsel ► Herreninsel ► Prien/Stock
9:40 | 11:30 | 14:15 | 16:50 | 18:30

Übersee/Feldwies
► Fraueninsel ► Herreninsel
10:00 | 11:55 umsteigen auf der Fraueninsel | 14:15 |
16:00 nur bis Fraueninsel

Fraueninsel ► Gstadt
6:05w | 7:05 | 7:40 | 9:00 | 9:30 | 10:00 | 10:10
10:30 | 11:00 | 11:05 | 11:30 | 11:35 | 12:00 | 12:20
12:30 | 13:00 | 13:05 | 13:30 | 13:55 | 14:00 | 14:30 | 14:40
15:00 | 15:30 | 15:35 | 16:00 | 16:25 | 16:30 | 17:00
17:05 | 17:30 | 18:00 | 18:30 | 18:30 | 19:00
19:30 | 20:05 | 21:15 | 22:00 | 23:00d

Auf den Strecken Fraueninsel-Gstadt und Herreninsel-Gstadt verkehrt nach der letzten fahrplanmäßigen Kursfahrt ein Nachtaxidienst, direkt erreichbar unter:
Telefon: 01 70-205 35 42