

# KURZ und SCHMERZLOS

Hypnose ist alles andere als Hokusfokus. Vor allem bei Zahnbehandlungen hilft sie so gut wie eine Narkose.

Von Gaby Grabowski

**B**loß keine Spritze. Vor der langen, langsam in das Zahnfleisch eindringenden Nadel hat sich Andrea Moor schon immer gefürchtet. „Ein ekelhaftes Gefühl, aber wirklich schlimm ist, dass ich trotz Betäubung alles spüre, den Schmerz und jeden Handgriff vom Arzt“, sagt die 39-jährige Lehrerin. Schon als Kind bekommt sie starken Würgereiz, wenn sie den Mund öffnen muss. Hält die Luft an, sobald der Bohrer sich nähert, fällt in Ohnmacht oder übergibt sich. Eine Tortur, auch für den Zahnarzt, weil er nicht an die Karies herankommt. Die Eltern schimpfen, versuchen es mit logischen Erklärungen, mit liebevollem Zureden oder Belohnungen. Nichts hilft, im Gegenteil, Anspannung und Stress werden immer größer. Zur Behandlung quält sich Andrea Moor nur noch, wenn die Schmerzen unerträglich wurden. Auf gesunde und gepflegte Zähne legt sie als Lehrerin aber großen Wert: „Was sollen meine Schüler sonst von mir denken?“ Verschiedene Experten und Kieferorthopäden konnten sie nicht von ihrer verflixten Angst befreien. Jetzt will sie eine Zahnbehandlung unter Hypnose versuchen – ihre letzte Hoffnung.

In den deutschen Zahnarztpraxen ist Hypnose zurzeit *der* Trend, immer häufiger

wird für die schmerzfreie Behandlung ohne lokale Betäubung geworben. Dr. Elisabeth von Mezynski, Zahnärztin in Berlin, versetzt ihre Angstpatienten schon seit zehn Jahren in Trance und gehört zu den Pionieren der zahnärztlichen Hypnose. Zu ihr kommen viele Kunden, die Spritzen nicht vertragen, allergisch auf Betäubungsmittel reagieren oder ihren Würgereiz nicht überwinden können. Im Vorgespräch mit ihrer neuen Patientin erfragt sie, womit sie sich am liebsten beschäftigt, wo sie ihren letzten Traumurlaub erlebt hat und was genau ihr Angst einjagt. Nicht aus Neugier, sondern um die Informationen als schöne Bilder suggestiv während der Hypnose einzubauen.

## Die Bereitschaft ist wichtig

Vier Zähne sollen Andrea Moor heute abgeschliffen und für Kronen präpariert werden – normalerweise eine Marathonbehandlung, vor der sich jeder gern drückt. Ein bisschen nervös ist die resolut wirkende Lehrerin, als sie sich in den Behandlungsstuhl sinken lässt. Schließlich soll alles ohne Narkose geschehen. Ob die Trance wie ein tiefer Schlaf sein wird, in dem sie tatsächlich keine Schmerzen mehr spürt? „Ich bin skeptisch, ob es bei mir klappt, weil ich ein bodenständiger, realistischer Mensch bin“,



meint sie. Zweifler hatte Elisabeth von Mezynski schon oft bei sich. „Wer innerlich entschlossen ist, sein Problem zu bearbeiten und loszuwerden, lässt sich auch hypnotisieren“, erklärt die Ärztin. Entscheidend sei der Wille – das Unterbewusstsein muss einverstanden sein. Je höher die Bereitschaft, desto tiefer die Trance.

### Eine Ohrfeige für Freud

Der Alptraum jedes Patienten ist es, in den Händen des Hypnotiseurs völlig willenlos zu sein und Dinge zu tun, die er gar nicht will. Diese Vorstellung gehört nach Ansicht der Experten in die Welt von Zauberlehrling Harry Potter. Der Wille des Menschen wird in der Hypnose nicht ausgeschaltet – er folgt dem Therapeuten nur, wenn es seiner inneren Einstellung entspricht. Schon Sigmund Freud experimentierte mit dem eigenwilligen Unterbewusstsein. Als der Vater der Psychoanalyse einem Freund die Wirksamkeit der Hypnose vorführen wollte, forderte er eine sehr religiöse Frau in Trance dazu auf, über Gott zu lästern. Die Dame erhob sich und verpasste Freud eine kräftige Ohrfeige.

Die klassische, autoritäre Hypnose – nach dem Motto: Der Arzt befiehlt, der Patient folgt – hat sich nur bei circa 30 Prozent aller Therapiewilligen bewährt, ▶



weil das Unterbewusstsein sich gewehrt hat und viele deshalb zu früh aufgewacht sind. Die moderne Hypnose sieht den Patienten als Kooperationspartner und aktiven Gestalter seiner Trance.

Bei der Hypnose wird die Aufmerksamkeit von außen nach innen gelenkt. Die äußere reale Welt tritt in den Hinter-

psychisch schwache Charaktere leichter in Trance fallen als starke Persönlichkeiten, ist widerlegt. Es hat sich erwiesen, dass kreative Menschen mit großer Vorstellungskraft sich besonders gut konzentrieren können und sich deshalb mit der Hypnose leicht tun.

In der Zahnarztpraxis von Elisabeth von Mezynski führt die Zahnärztin nun mit der rechten Hand eine kleine Stabtaschenlampe langsam vor den Augen von Andrea Moor hin und her. Auf diese Lichtquelle soll sich das Auge konzentrieren, die Aufmerksamkeit eingengt werden. Das funktioniert auch mit einem Pendel oder anderen Gegenständen, weil die meisten Personen auf visuelle Reize

reagieren. Mit sanfter, leiser Stimme beginnt die Hypnotiseurin zu sprechen, murmelt Sätze, die Schritt für Schritt in die Trance führen. Ihre Formeln klingen für den

## Kein Mensch ist in der Trance willenlos den Befehlen des Hypnotiseurs ausgeliefert.

grund, das Unterbewusstsein wird angesprochen. Den hypnotischen Bewusstseinszustand erlebt der Patient als tiefe Entspannung oder Meditation. Im Gegensatz zur Narkose bleibt er die ganze Zeit mit dem Arzt in Kontakt, kann hören, was er sagt und reagieren. Einige gehen in wenigen Minuten in Trance, manche brauchen bis zu einer halben Stunde. „Die meisten Leute haben eine mittlere Hypnosefähigkeit, das reicht völlig aus für eine Behandlung“, sagt Mezynski. Weltweit haben Untersuchungen ergeben, dass 80 Prozent aller Menschen sich gut hypnotisieren lassen, zehn Prozent sehr gut, die restlichen zehn schwer oder gar nicht. Ob Mann oder Frau spielt keine Rolle. Das Vorurteil, dass

Beobachter schlicht und haben gar nichts Geheimnisvolles an sich – aber sie wirken. „Erlauben Sie Ihrem Unterbewusstsein, sich zu entspannen. Erlauben Sie sich, an einen Ort zu gehen, an dem Sie sich wohl fühlen und geben Sie Ihren Mund einfach zur Reparatur ab.“

### Die Stresshormone sinken

Die moderne Hypnose hat ihre eigene indirekte Sprache. Permissiv – gewährend, nennen die Experten ihre Wortwahl. Die Therapeutin regt so innere Suchprozesse an. Sie animiert die Fantasie, ruft positive Bilder hervor und überlässt es der Patientin, wohin sie in ihrem Unterbewusstsein geht. An einen karibischen Strand mit Palmen oder über eine Wiese mit Blumen. Manche erleben ihre tollsten Urlaubsreisen noch einmal oder entdecken als Archäologen die Schatzkammern der Pharaonen. Die reale Außenwelt verschwindet, Geräusche werden nicht mehr wahrgenommen oder einfach gleichgültig. Einige integrieren das schlürfende Geräusch des Speichelabsaugers in ihre traumhaften Erlebnisse und nehmen es als Meeresrauschen wahr. Was kann schöner sein, als bei einer mehrstündigen Behandlung Zeit und Raum zu vergessen, die Zeit als Reise durch das eigene Ich für sich zu nutzen?

### GUT ZU WISSEN

Informationen zum Thema Hypnose und Adressen von Hypnotherapeuten in Ihrer Nähe bekommen Sie bei

① Deutsche Gesellschaft für Hypnose e.V. (DGH)  
Tel.: 0 25 41/7 00 07  
[www.hypnose-dgh.de](http://www.hypnose-dgh.de)

Tel. 0711-2 36 06 18  
[www.dgzh.de](http://www.dgzh.de)

② Deutsche Gesellschaft für zahnärztliche Hypnose e.V.

③ Milton H. Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose e.V.  
Adressen, Infos und Arztlisten unter [www.meg-hypnose.de](http://www.meg-hypnose.de)

Fast zehn Minuten sind vergangen, die Patientin liegt ganz ruhig auf dem Stuhl. Durch die Entspannung werden kaum noch Stresshormone produziert, der Blutdruck normalisiert sich und Muskelverkrampfungen lassen nach. Ein leichtes Lidflackern signalisiert, dass Andrea Moor bereits in Trance ist. „Ist alles okay?“, fragt die Ärztin. Ein sanftes Nicken und die Arbeit kann beginnen.

Der Bohrer kreischt auf, aber Andrea Moor lässt das völlig kalt, auch wenn der Quälgeist bis an den Nerv dringt. Spätestens in diesem Moment würde jeder nicht betäubte Mensch bis unter die Decke springen. Warum spürt die Patientin also keinen Schmerz? „Hirnphysiologische Untersuchungen haben gezeigt, dass der Schmerzreiz schon da ist, aber durch die Suggestion vom Hirn anders interpretiert wird“, weiß die Expertin. Das Gefühl Schmerz ist der Hypnotisierten schlicht gleichgültig.

Warum das so ist, wissen die Forscher auch nicht so ganz genau, aber neuere Studien zur Schmerzempfindung haben gezeigt, dass Reize unterschiedliche Eigenschaften haben. Das Gehirn muss einen Reiz räumlich lokalisieren, seine Intensität erfassen und wissen, wann er beginnt und wann er aufhört. Diese Informationen werden in verschiedenen Gehirnregionen verarbeitet, die in einem gemeinsamen Takt schwingen. So wie ein Orchester harmonisch zusammen spielt. Bei der Schmerzverarbeitung ist das eine 20-Hertz-Frequenz. Unter Hypnose wird Schmerz aber anders verarbeitet. Die Musiker des Orchesters spielen zwar auch hier alle Noten, aber keiner achtet auf den anderen, die Melodie wird zerhackt. Ebenso erlischt auch das Schmerzempfinden. Die Schmerz verarbeitenden Regionen schwingen nicht mehr im selben Takt.

Ähnliches spielt sich im Hirn von Andrea Moor ab. Kein Schmerz, also auch kein Zucken, kein Schlucken, keine ruckartigen Bewegungen. Ein relaxter Zustand, der auch für die Ärztin angenehm ist, weil sie hoch konzentriert arbeiten kann. Sie geht übrigens immer mit in Trance. „Zwischen mir und der Patientin entsteht durch die körperliche Nähe ein energetisches Feld. Wenn ich mit meinen Gedanken abschweife, merkt sie es sofort und fühlt sich gestört“, erklärt sie. Die

## WAS DIE HYPNOSE NOCH KANN

An der Uni in Lübeck wagten die Ärzte jetzt als Erste Kiefer- und Gesichtsoperationen ohne Vollnarkose. Seit Anfang 2002 ließen sich 120 Patienten zwischen 15 und 87 Jahren in Trance versetzen und erlebten die Eingriffe entspannt und angstfrei. Im Prinzip kann jede Operation, auch am Magen oder Darm, unter Hypnose durchgeführt werden.

Die Hypnose hilft nicht nur bei Operationen, sondern auch bei der Beschleunigung von Heilungsprozessen, z.B. bei Knochenbrüchen. Kopfschmerzen und Migräne verschwinden nach einer Hypnosetherapie zwar nicht vollständig, werden aber als weniger stark empfunden.

Sogar Neurodermitis heilt besser ab, sofern die Krankheit eine psychosomatische Komponente hat. Dem Patienten wird suggeriert, den Juckreiz nicht mehr als quälend zu empfinden. Folge: Er kratzt sich weniger und bakterielle Entzündungen bleiben aus.

In der Psychologie sind die Anwendungsmöglichkeiten fast unbegrenzt. Depressionen, Ängste, Partnerschaftsprobleme oder Geburtsvorbereitung können mit der Hypnose-Therapie positiv beeinflusst werden.

intensive Kommunikation zwischen beiden funktioniert reibungslos, kommt mit wenigen Worten aus und das Ergebnis verblüfft. „Der Mund wird trocken“, sagt sie leise. Der Speichelfluss hört sofort auf. Oder: „Die Blutung geht zurück“. Kein Blut mehr zu sehen.

### Das Zeitgefühl verändert sich

Die Behandlung ist beendet. Andrea Moor wird in die Realität zurückgeholt. Dazu zählt die Hypnotiseurin langsam von fünf rückwärts. Bei drei schlägt die Patientin die Augen auf, setzt sich gerade hin und strahlt über das ganze Gesicht. „Das ging aber schnell, ich habe doch maximal eine Stunde hier gegessen“, sagt sie. In Wirklichkeit waren es über zwei. Zauberei? Nein, in der Trance verändert sich einfach das Zeitgefühl. Vollkommen fit fühlt sie sich, kein bisschen müde. Schmerzen, Angstgefühle während der Behandlung? „Ein wenig habe ich schon gespürt, aber es war mir gleichgültig. Ich habe bei Sonnenschein auf einer Wiese gesessen, dann bin ich auf einen Berg gestiegen. Die Aussicht war atemberaubend schön.“

Ob sie sich noch an die Unterhaltung mit der Zahnärztin erinnern kann? „Nö, keine Ahnung.“ Auch einzelne Gedanken oder Erlebnisse in der Trance sind wie weggewischt. „Egal“, sagt Andrea Moor, „ich bin glücklich, dass es funktioniert hat. Eine Spritze – nie wieder.“