

Was ist Hypnose?

*Hypnose zu Heilzwecken ist ein uraltes, in frühen Zeiten als magisch verstandenes, heute aber ein **wissenschaftlich** einwandfrei belegtes psycho-somatisches Therapieverfahren.*

*Hypnose ist eine Kommunikationsform auf verbaler und nonverbaler Ebene, die darauf abzielt, dem Patienten zu helfen, in verschiedene Formen von **Trancen** zu gelangen. Trancen sind veränderte, natürliche Bewusstseinszustände, die sich vom Alltagsdenken unterscheiden und in denen z.B. die **Aufmerksamkeit** gebündelt werden kann, **Gefühle** verstärkt oder abgeschwächt werden, **Wahrnehmungen** wie Schmerzen verändert werden, die **Kreativität** des Patienten gesteigert und sinnesbezogener ist, und eine Öffnung für neue **Lösungen** möglich wird.*

*Diese besondere Kommunikationsform vertieft die **Arzt-Patient-Beziehung** auf konstruktive Weise.*

*Hypnose ist eine konsequent **ich-stärkende** Therapieform, die die eigenen **Ressourcen** des Patienten nutzbar zu machen sucht. Dadurch werden das Selbsthilfepotential wie auch die kreativen Fähigkeiten des Patienten gefördert.*

*In der hypnotischen Trance können so genannte **hypnotische Phänomene** genutzt werden (Anästhesie, Ideomotorik, Dissoziation, Regression, Amnesie, Hypermnese, usw.). Diese sind alle Phänomene, die auch im Alltag auftreten können, doch in der Hypnose werden sie besonders intensiv erlebt.*

*Die Anleitung zur **Selbsthypnose** bietet eine Selbsthilfetechnik, welche die Eigenverantwortung stärkt und somit den therapeutischen Prozess unterstützt und beschleunigt.*

Hypnose ist lernbar, gehört aber in die Hand von geschulten Therapeuten, die von Berufes wegen in die therapeutische Verantwortung eingebunden sind.

Hypnose ist gleichzeitig Wissenschaft und Poesie der Sprache.

Warum Hypnose in der (zahn-)ärztlichen Praxis?

Hypnose ist eine effiziente Therapiemethode

- *in fast allen Bereichen der Medizin wie z.B. in Psychiatrie, Allgemeinmedizin, Psychosomatik, Anästhesie, Geburtshilfe, Pädiatrie, Zahnmedizin, usw.*
- *sie macht auch andere Therapiemethoden effizienter*

Hypnose ist eine effiziente Möglichkeit für den Arzt (und sein Praxisteam) auch für sich selber zu profitieren

- *durch Entspannung, bessere Nutzung seiner eigenen Ressourcen, durch mehr Wohlbefinden, bessere Selbstorganisation Stärkung seiner Arbeitsmotivation.*
- *durch eine Sichtweise der ganzheitlichen Behandlung seiner Patienten.*
- *Der Praxisalltag wird durch Hypnose erleichtert und dadurch auch ruhiger.*
- *Hypnose spart und gibt Energie.*

Insbesondere in der zahnärztlichen Praxis erlaubt die hypnotische Kommunikation, beim Patienten schnell Ängste abzubauen und eine Atmosphäre von entspanntem Vertrauen aufzubauen, was die Arbeit des Zahnarztes wesentlich vereinfacht und auch eine Zeitersparnis bedeutet.

Was kann die Hypnose?

Hypnose kann als alleinige Methode (man nennt sie dann „**Hypnotherapie**“) oder in **Kombination** mit anderen Psychotherapiemethoden (Verhaltenstherapie, analytische Verfahren, systemische Ansätze) angewandt werden. Sie macht andere Therapiemethoden effizienter.

Sie kann manchmal alleine schon durch gezielte Entspannung, bzw. durch das innere Loslassen von Problemen, unerwartet schnelle Besserungen bewirken (z.B. bei Schlafstörungen, Ängsten, Nervosität)

Die Hypnose verhilft dem Patienten zu einem besseren Selbstbild und zu realistischeren Wahrnehmungen seiner selbst.

Die Hypnose hilft, schwierige Arzt-Patienten-Beziehungen entschärfen.

Hypnotische Behandlungstechniken eignen sich sowohl für psychische und psychosomatische, wie auch für somatische Störungen mit Krankheitswert. Die Wirksamkeit wurde in zahlreichen Studien belegt (z.B. Grawe 1994, Revenstorf 2003)

Sie kann durch so genannte Altersregressionen lebensgeschichtlich frühere Verhaltensweisen reaktivieren und so zur Klärung und Veränderung von Hintergründen und Konflikten verhelfen.

Insbesondere in der Zahnmedizin wird sehr häufig eine schnellere Wundheilung beobachtet

Wenn man sich mit Hypnose befasst, bekommt man einen Begriff davon, wie wichtig und in manchen Bereichen geradezu unentbehrlich sie ist. Die Hypnose ist in den letzten drei Jahrzehnten gewissermassen neu entdeckt und wesentlich weiterentwickelt worden und wird in Zukunft eine immer grössere Rolle in Medizin und Zahnmedizin spielen. Sie weiss sich den naturwissenschaftlichen Grundlagen verpflichtet und distanziert sich von jeder Art von Laienhypnose ebenso sehr wie von Esoterik und von magischen Praktiken.

Die medizinische Hypnose

ist ein sanftes, aber potentes Heilverfahren, das nur von gut ausgebildeten Ärzten, Zahnärzten und Psychologen ausgeübt werden sollte, um genügend Sicherheit zu gewähren, dass damit nicht geschadet wird. Dabei wird dem Patienten mit ausgewählten, der Situation angepassten Kommunikationsformen geholfen, in einen Trancezustand unterschiedlicher Tiefe zu gehen, worin er sich mit seinen Problemen und Symptomen auf einer anderen Bewusstseinssebene erleben kann: nicht rational, analytisch und willensabhängig, sondern sinnes-bezogen, phantasievoll und intuitiv. Der bewusste Wille des Patienten wird dabei in keiner Weise gebrochen, sondern eher beiseite gestellt, damit der Patient leichter seine brachliegenden, unbewussten Ressourcen entdecken und aktivieren kann. Hypnose kann mit jeder herkömmlichen Psychotherapieform, ob verhaltenstherapeutisch oder analytisch orientiert, kombiniert werden, wodurch sich die Wirksamkeit beider verstärkt. Die besondere Kommunikationsform der Hypnose vertieft im positiven Sinn die Arzt-Patienten-Beziehung und es ist möglich, das Selbsthilfepotential und die kreativen Fähigkeiten des Patienten deutlich zu fördern.

In der Trance können sogenannte hypnotische Phänomene auftreten (Anästhesie, Levitation, Katalepsie, Dissoziation, Regression, Amnesie, Ideomotorik usw.), die zwar auch im Alltag bekannt sind, doch in der Hypnose besonders intensiv erlebt werden und gezielt genutzt werden können. Anwendungsbereiche sind in der Medizin sehr zahlreich: in der Psychosomatik können die körperlich erlebten Probleme schneller mit dem psychischen Erleben in Zusammenhang gebracht werden, in der Anästhesie können Ängste abgebaut und dadurch Medikamente eingespart werden. In der Schmerztherapie können wirksame Reduktionen des negativen Erlebens erzielt werden, in der Psychiatrie können psychotherapeutische Massnahmen erlebnisnäher gestaltet werden, in der Geburtshilfe können Schwangere lernen, die Geburt gelassen oder gar als etwas Angenehmes zu erleben, in der Pädiatrie können viele psychosomatische Probleme relativ rasch aufgelöst werden, usw.

Die zahnmedizinische Hypnose

hilft vor allem ängstlichen Patienten, sich beim Zahnarzt wohl zu fühlen und die Behandlung angenehm oder zumindest als banal zu erleben. Damit ist sie auch eine wichtige Hilfe für den Zahnarzt selber, kann er doch damit rasch und unkompliziert den angstvollen, schwierigen Patienten - der für die Praxis immer Stress bedeutet - beruhigen und dessen Schmerzen erträglich gestalten. Hypnose wirkt deshalb nicht nur wohltuend auf den Patienten, sondern auch auf den Zahnarzt selbst und auf das ganze Praxisteam.

Neben der hauptsächlich zahnärztlichen Indikation bei Angst und Schmerz hilft Hypnose auch, den Würgeiz zu kontrollieren, das Angewöhnen an einen neuen Zahnersatz psychologisch zu unterstützen, sowie die Kaumuskulatur ideal zu entspannen. Mit der Vermittlung von Selbsthypnose kann Patienten mit Parafunktionen und Kiefergelenksproblemen kausal geholfen werden.