

Horst Freigang • Gerhard Schütz

# Ratgeber zahnärztliche Hypnose

Wo sie hilft.  
Wie sie wirkt.

Was Patienten wissen müssen.



**LESEPROBE**



Gerhard Schütz  
Horst Freigang

# Ratgeber zahnärztliche Hypnose



**Wo sie hilft**  
**Wie sie wirkt**  
**Was Patienten wissen müssen**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Hypnos Verlag  
Gudrun Schmierer GmbH & Co. KG  
Esslinger Straße 40  
70182 Stuttgart  
[www.hypnos.de](http://www.hypnos.de)

ISBN-10: 3-933569-35-4

ISBN-13: 978-3-933569-35-6

2., überarbeitete Auflage 2006

Printed in Germany

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat, Satz und Projektkoordination: Jörg Exner, Esslingen

Druck: F & W Mayer, Esslingen

Bildnachweise: Dr. Albrecht Schmierer (Umschlag, S. 13, 16, 19, 21),  
[photocase.com](http://photocase.com) (S. 9, 25, 26, 29)

**Einleitung** **7**

---

**Die neun wichtigsten Fragen vorab** **9**

---

Was ist Hypnose? ..... 9  
 Bin ich überhaupt zu hypnotisieren? ..... 9  
 Bin ich in Hypnose willenlos? .....10  
 Kann ich mich nach einer Hypnose noch an alles erinnern? .....10  
 Besteht die Gefahr, nicht mehr aus der Hypnose zu erwachen? ..... 11  
 Kann ich während der Behandlung aus der Hypnose plötzlich erwachen? 11  
 Habe ich in Hypnose noch Schmerzen? ..... 11  
 Bekomme ich in Hypnose die Behandlungsgeräusche mit? .....12  
 Plaudere ich in Hypnose ungewollt persönliche Geheimnisse aus? .....12

**Weitere wichtige Fragen** **13**

---

Wie wirkt Hypnose? .....13  
 Wie merke ich, dass ich in Hypnose bin? .....13  
 Gibt es unterschiedliche Stadien der Hypnose? .....14  
 Kann ich etwas dazu beitragen, dass Hypnose bei mir wirkt? .....15  
 Welche Risiken sind mit einer Hypnose verbunden? .....15  
 Sind auch Kinder zu hypnotisieren? .....16  
 Selbsthypnose und wozu ist sie gut? .....17  
 Was ist der Unterschied zwischen Showhypnose und  
     medizinisch-therapeutischer Hypnose? .....17  
 Können nur ganz bestimmte Menschen hypnotisieren? .....18

## **Hypnose beim Zahnarzt** **19**

---

Für wen ist eine Behandlung in Hypnose geeignet? .....	19
Vor- und Nachteile einer zahnärztlichen Hypnose .....	20
Wie leitet der Zahnarzt eine Hypnose ein? .....	20
Wie gut wirken Hypnosekassetten oder -CDs? .....	21
Warum nehmen viele Hypnosezahnärzte ihre Arbeit mit der Videokamera auf? .....	22
Woran erkennt man einen guten Hypnosezahnarzt? .....	23
Wie und wo finde ich den richtigen Hypnosezahnarzt? .....	23
Was kostet eine Behandlung in Hypnose beim Zahnarzt? .....	24

## **Weitere Anwendungen von Hypnose** **25**

---

Stressabbau .....	25
Psychotherapie .....	25
Schmerztherapie .....	26
Mentales Training .....	27
Hypnose zur Operationsvorbereitung .....	28

## **Anhang** **29**

---

Die wichtigsten Fachbegriffe im Überblick .....	29
CD-Empfehlungen .....	32
Weiterführende Literatur und interessante Bücher .....	33
Adressen der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose (DGZH) e.V. ....	35
Die Autoren .....	36

**Medizinische Hypnose** erfreut sich einer stetig wachsenden Beliebtheit. Ob Angst vor zahnmedizinischen Eingriffen, Spritzenangst, Würgereizproblematik, Zähneknirschen, Kopfschmerzen oder Verspannungen im Gesichts- und Mundbereich: Nicht nur in der Zahnmedizin ist Hypnose ein anerkanntes und erprobtes therapeutisches Verfahren, das von immer mehr Ärzten angewendet wird. Für viele Patienten, die unter einer Zahnarztphobie oder einer Medikamentenallergie leiden, ist sie oft die einzige Chance, notwendige zahnmedizinische Maßnahmen durchführen zu lassen. Doch auch der Routinebesuch in der Praxis zur Kontrolle oder Prophylaxe lässt sich mit Hypnose angenehmer und entspannter gestalten.

Noch immer aber weckt der Begriff »Hypnose« die wildesten Fantasien. Mancher stellt sich willenlose Opfer auf einer Bühne vor, die von einem Showhypnotiseur hin- und herdirigiert werden. Andere denken an Manipulation oder unterschwellige Beeinflussung. Mit kaum einem anderen Begriff sind derartig viele Vorurteile verbunden. Uns ist daran gelegen, diese Vorurteile auszuräumen und die Umstände und Zusammenhänge hypnotischer Beeinflussung in der Zahnarztpraxis transparent zu machen.

Unser kleines Buch wendet sich an Leserinnen und Leser, die mehr über den Einsatz von Hypnose in der Zahnmedizin wissen wollen, und besonders an Patienten, die sich für zahnärztliche Hypnose interessieren. Von ihnen stammen alle hier aufgeführten Fragen, die wir gesammelt und systematisiert haben und so verständlich wie möglich beantworten wollen.

Sollte dennoch etwas unklar sein, gibt Ihnen Ihre Zahnärztin oder Ihr Zahnarzt gern weitere Auskunft. Oder Sie wenden sich direkt an den Verlag, damit Ihre Frage in der nächsten Auflage berücksichtigt werden kann.

Ein Wort in eigener Sache: Um unser Buch besser lesbar zu machen, haben wir uns entschieden, Begriffe wie Zahnarzt, Behandler, Patient usw. geschlechtsneutral zu verwenden. Natürlich sind immer Zahnarzt und Zahnärztin, Behandler und Behandlerin, Patient und Patientin gemeint.

In dieser zweiten Auflage sind einige Ergänzungen hinzugekommen. Außerdem verweisen wir auf neue Literatur und Hypnose-CDs.

Berlin, im Juli 2006

Dr. med. Horst Freigang, Zahnarzt  
Dr. Gerhard Schütz, Psychotherapeut

# Wartezimmer

## DIE NEUN WICHTIGSTEN FRAGEN VORAB

### Was ist Hypnose?

Das Wort Hypnose lässt sich auf Hypnos – der griechischen Mythologie zufolge der Gott des Schlafes – zurückführen. Es taucht häufig in recht unterschiedlichen Zusammenhängen auf: Manchmal wird damit ein *psychischer Zustand* beschrieben, ein anderes Mal eine *Methode*, um diesen Zustand auszulösen. Genau genommen handelt es sich bei der Hypnose um ein *Mittel* oder einen *Weg*, auf dem ein anderer Bewusstseinszustand herbeigeführt werden kann. Man unterscheidet zwei verschiedene Vorgehensweisen:

- Die **direkte oder klassische Hypnose** ist die bekanntere Anwendungsform, die jedoch in der zahnmedizinischen Praxis eher selten vorkommt. Jeder dürfte das schwingende Pendel vor den Augen oder das Starren in einen Lichtpunkt kennen, das mit dem direkten Befehl zum Schlafen verbunden ist.
- Die **indirekten Methoden** zeichnen sich dadurch aus, dass auf bei-läufige, fast unmerkliche Weise innerhalb eines Gesprächs ein ver-änderter Bewusstseinszustand eingeleitet wird. Hier steht die Zusammenarbeit zwischen Zahnarzt und Patient im Vordergrund.

### Bin ich überhaupt zu hypnotisieren?

Die Hypnosefähigkeit hängt hauptsächlich davon ab, wie stark ein Mensch sich auf ein Thema konzentrieren kann. Wenn Sie zum Beispiel gerne lesen und dabei das Gefühl entwickeln, mitten im Geschehen zu sein, spricht vieles

## Hypnose zur Operationsvorbereitung

In letzter Zeit werden vermehrt hypnotische Beruhigungsmethoden angewandt, um Patienten zu betreuen, die kurz vor einer Operation stehen. Beruhigendes Sprechen in Kombination mit bestimmter Musik führen den Patienten in einen hypnoiden Zustand, in dem er leichter behandelt werden kann. Eine starke Wirkung hat jene Musik, deren Rhythmus etwa der Normalfrequenz eines Herzens im Ruhezustand entspricht, also etwa 70 Schläge pro Minute. Zu der Musik, die ängstliche Herzen wirksam ruhiger schlagen lässt, gehören beispielsweise »Die Brandenburgischen Konzerte«, Nr. 4, zweiter Satz, von Johann Sebastian Bach und »Suiten für Orchester«, Nr. 2 (Sarabande), ebenfalls von Bach (nach McCutcheon: »Der Kompaß in der Nase«, München 1994).



## ANHANG

### Die wichtigsten Fachbegriffe im Überblick

**Amnesie**, psychischer Vorgang, der mit dem Gefühl, »sich nicht erinnern zu können«, einhergeht. Eine Amnesie tritt zuweilen nach tiefen Trancezuständen spontan auf.

**Anker**, ein äußerer oder innerer Auslösereiz, der einen guten oder schlechten Zustand bei einer Person hervorruft. So sind die typischen Bohrgeräusche beim Zahnarzt für die meisten Menschen Anker für schlechte Zustände.

**Dehypnose**, auch Reorientierung genannt. Phase, in der die Hypnose beendet wird.

**Dissoziation**, Sammelbegriff, der das schwer zu beschreibende Gefühl eines Hypnotisierten charakterisiert, gleichzeitig mehrere Dinge wahrnehmen zu können.

**Doppelinduktion**, gleichzeitiges Sprechen von zwei Personen aus unterschiedlichen Richtungen mit dem Ziel, eine hypnotische Trance zu erzeugen. Häufig in der Zahnmedizin angewandt.

**Erickson, Milton H.**, amerikanischer Arzt und Psychotherapeut (1901–1980), Wegbereiter der modernen Hypnosetherapie.

**Eutrance**, hypnotischer Zustand, der als angenehm erlebt wird (Gegensatz: → Problemtrance).

**Handschuhanästhesie**, spezielle Form hypnotischer Beeinflussung mit dem Ziel, durch Gefühlsveränderungen der Hand und deren Übertragung auf den Mund eine Anästhesie zu erzeugen.

**Ideomotorik**, das Phänomen, dass vorgestellte oder suggerierte Bewegungen vor allem in Trance die Tendenz aufweisen, sich in reale Bewegungen umzusetzen (dazugehöriger Begriff: → Ideomotorische Signale).

**Ideomotorische Signale**, unwillkürliche Muskelaktivität, die mit bestimmten Vorstellungen verbunden ist (dazugehöriger Begriff → Ideomotorik).

**Induktion**, die Einleitung einer hypnotischen Trance (dazugehöriger Begriff: → Trancevertiefungstechniken).

**Katalepsie** (Muskelstarre), in der zahnärztlichen Hypnose absichtlich herbeigeführter Starrezustand (meist eines Armes) zwecks Überprüfung und Vertiefung des hypnotischen Zustandes.

**Konfusions trance**, gezieltes Herbeiführen von Verwirrung, um den Patienten in Trance zu führen.

**Leerhypnose**, hypnotische Trance, in der keine Behandlung erfolgt. Sie dient dem Erlernen einer tiefen Entspannung.

**NLP** (Neurolinguistisches Programmieren), Sammlung von Techniken, die schnelle Veränderung vor allem im Bereich der Wahrnehmung und des Denkens bewirken können.

**Parästhesie**, veränderte Empfindungen: In tiefer Trance können Gefühle wie Kribbeln, Prickeln auf der Haut, Taubheit oder Pelzigkeitsempfindungen auftreten, die sich nach dem Ende der Trance schnell wieder auflösen.

**Posthypnotische Suggestionen**, Suggestionen, die während der Trance angeboten werden, um sie nach der Trance umzusetzen.

**Problemtrance**, selbsthypnotischer Zustand, der im Wesentlichen durch Angst ausgelöst wird (Gegensatz:  $\rightarrow$  Eutrance).

**Rapport**, Sammelbegriff, der eine vertrauensvolle Atmosphäre zwischen zwei oder mehreren Menschen charakterisiert. Unabdingbare Voraussetzung jeder hypnotischen Arbeit.

**Somnambulismus**, Schlafwandeln. Wird manchmal als extreme Form tiefer Trance bezeichnet.

**Suggestion**, Sammelbegriff für Anregungen unterschiedlichster Art, um einen veränderten Bewusstseinszustand herbeizuführen.

**Trance**, veränderter Bewusstseinszustand, der unter anderem durch Erhöhung der Empfänglichkeit für Suggestionen charakterisiert ist.

**Trancevertiefungstechniken**, spezielle Methoden, die der Intensivierung eines hypnotischen Erlebens dienlich sind (dazugehöriger Begriff:  $\rightarrow$  Induktion).

**Unbewusstes**, Gesamtheit jener Erfahrungen und Erinnerungen, die unterhalb der Bewusstseinschwelle liegen. In tieferen Trancezuständen kann es dem Patienten ermöglicht werden, diese Schwelle zu überschreiten.

## Die Autoren



### DP Dr. Gerhard Schütz

Jahrgang 1956, verheiratet, zwei Kinder.

1984 Diplom im Fach Psychologie an der FU Berlin;

seit 1994 als Hypnosetherapeut in eigener Praxis in Berlin-Steglitz tätig;

1999 Approbation als Psychologischer Psychotherapeut;

Trainer und Supervisor der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose (DGZH) e.V.

Autor verschiedener Bücher, unter anderem:

- »Die Kunst der Hypnose« (mit W. Eberwein), Junfermann Verlag, 2001
- »Hypnose in der Praxis«, Junfermann Verlag, 2002
- »Träume, Trance und Kreativität«, Junfermann Verlag, 1999

Weitere Infos unter: [www.gerhard-schuetz.de](http://www.gerhard-schuetz.de)



### Dr. med. Horst Freigang

Jahrgang 1948, verheiratet, zwei Kinder.

1983 Staatliche Anerkennung als Fachzahnarzt für Allgemeine Stomatologie;

1985 Erlangung des akademischen Grades »doctor medicinae« (Dr. med.);

seit 1991 Vorstandsmitglied der KZV Berlin;

1992 Niederlassung in eigener Praxis in Berlin.

Vizepräsident der DGZH e.V., Trainer und Supervisor.

Autor verschiedener Bücher, unter anderem:

- »Tausend Trance Tipps« (mit G. Schütz), Hypnos-Verlag Stuttgart, 1998
- »Zahnärztliche Hypnose. Fragen und Antworten zum Einsatz der Hypnose in der Zahnmedizin« (mit G. Schütz), Hypnos-Verlag Stuttgart, 2000

Weitere Infos unter: [www.dgzh-berlin.de](http://www.dgzh-berlin.de)

# Beim Zahnarzt in Hypnose



*Schmierer, Albrecht:*  
*Beim Zahnarzt ohne Stress*  
*Ohne Angst zum Zahnarzt*  
Audio-CD, 25,80 EUR  
ISBN-10: 3-933569-00-1  
ISBN-13: 978-3-933569-00-4  
▶ Best.-Nr. CD 1001



*Schmierer, Albrecht:*  
*Beim Zahnarzt in Hypnose*  
*Schmerzfreie Zahnbehandlung*  
Audio-CD, 25,80 EUR  
ISBN-10: 3-933569-01-X  
ISBN-13: 978-3-933569-01-X  
▶ Best.-Nr. CD 1002



*Schmierer, Albrecht:*  
*Beim Zahnarzt ganz entspannt*  
*Zahnbehandlung ohne Angst*  
Audio-CD, 25,80 EUR  
ISBN-10: 3-933569-02-8  
ISBN-13: 978-3-933569-02-8  
▶ Best.-Nr. CD 1003



*Schmierer, Albrecht; Schmierer, Gudrun:*  
*Beim Zahnarzt ohne Spritze*  
*Angst- und Schmerzkontrolle während der Zahnbehandlung durch Selbsthypnose mit Hilfe einer Doppelinduktion*  
Audio-CD mit 30 Seiten Booklet, 25,80 EUR  
ISBN-10: 3-933569-05-2  
ISBN-13: 978-3-933569-05-9  
▶ Best.-Nr. CD 1006



*Schmierer, Gudrun:*  
*Das Zahnschungelmärchen*  
*Ein Märchen zur Entspannung vor und während einer Zahnbehandlung*  
Audio-CD, Booklet, 25,80 EUR  
ISBN-10: 3-933569-06-0  
ISBN-13: 978-3-933569-06-6  
▶ Best.-Nr. CD 1007

# Medizinische Hypnose



**Unestähl, Lars-E.:**  
**Schlaftraining**  
*Selbsthypnosetraining zum  
Einschlafen und Durchschlafen*  
Aus d. Engl. v. H. J. Hautkappe und Albrecht Schmierer  
Audio-CD, 18 S. Booklet, 25,80 EUR  
ISBN-10: 3-933569-10-9  
ISBN-13: 978-3-933569-10-3  
▶ Best.-Nr. CD 2004



**Mrochen, Siegfried:**  
**Mentale Blasenkontrolle**  
*Ein Programm zur mentalen Blasenkontrolle*  
Audio-CD, Booklet, 25,80 EUR  
ISBN-10: 3-933569-17-6  
ISBN-13: 978-3-933569-17-2  
▶ Best.-Nr. CD 3004



**Ertle, Dagmar / Fahle, Anette:**  
**Blutdrucksenkung mit Hypnose**  
*Selbsthypnosetraining zur Blutdruckregulierung  
und -senkung*  
Audio-CD, Booklet, 25,80 EUR  
ISBN-10: 3-933569-22-2  
ISBN-13: 978-3-933569-22-6  
▶ Best.-Nr. CD 3005



**Häuser, Dr. med. Winfried:**  
**Schmetterlinge im Bauch**  
*Behandlung von Reizmagen und Reizdarm durch  
medizinische Hypnose*  
Audio-CD, Booklet, 25,80 EUR  
ISBN-10: 3-933569-28-1  
ISBN-13: 978-3-933569-28-8  
▶ Best.-Nr. CD 3007

# Das unschlagbare Doppel



*Unestähl, Lars-E.:*

*Rauchfrei*

*Nichtraucher durch Selbsthypnose*

*Aus d. Engl. v. H. J. Hautkappe und Albrecht Schmierer*

*Audio-CD, 18 S. Booklet, 25,80 EUR*

*ISBN-10: 3-933569-08-7*

*ISBN-13: 978-3-933569-08-0*

▶ *Best.-Nr. CD 2002*

*Nicht der Befehl oder die eklige Beschreibung negativer Aspekte des Rauchens, sondern die Vorteile, die Bereicherung durch ein rauchfreies Leben werden dem Unbewussten in Trance schmackhaft gemacht. Der innere Raum, das höhere Selbst wird so gestützt und aktiviert, dass Rauchen völlig unwichtig wird. Die bessere Vernunft des Unbewussten hilft, die Sucht loszulassen und den neuen, gesunden und aktiven Zustand zu genießen.*



*Unestähl, Lars-E.:*

*Idealgewicht*

*Selbsthypnoseanleitung zur*

*Gewichtskontrolle und Selbstorganisation*

*Aus d. Engl. v. H. J. Hautkappe und Albrecht Schmierer*

*Audio-CD, Booklet, 25,80 EUR*

*ISBN-10: 3-933569-09-5*

*ISBN-13: 978-3-933569-09-7*

▶ *Best.-Nr. CD 2003*

*Eigentlich weiß jeder Mensch, was zur Gewichtskontrolle nötig ist: Langsames, genussvolles, ausgesuchtes, bewusstes, gesundes Essen.*

*Diese CD hilft, gemeinsam mit Ihrem Unbewussten, ein positives Ziel, das individuelle Idealgewicht, zu visualisieren und das dafür nötige Verhalten so einzuprogrammieren, dass sich die Essgewohnheiten ganz von alleine langsam ändern – ganze ohne Diäten und Jo-Jo-Effekt.*

**Fordern Sie unser  
kostenloses Gesamtverzeichnis an.**



# Hypnose beim Zahnarzt

## Entspannter Zahnarztbesuch Schmerzfremde Behandlung Wirksame Hilfe bei Ängsten, Würgereiz, Medikamentenallergie

**Medizinische Hypnose** erfreut sich einer stetig wachsenden Beliebtheit. Immer mehr Zahnärzte bieten dieses anerkannte und erprobte therapeutische Verfahren zur Unterstützung einer zahnärztlichen Behandlung an.

Dieser Ratgeber wendet sich an Leserinnen und Leser, die mehr über zahnärztliche Hypnose, ihre Wirkungsweise und Anwendungsgebiete wissen wollen.

Die Autoren haben die häufigsten Fragen von Patientinnen und Patienten gesammelt und geben allgemeinverständliche Antworten.

- Was ist Hypnose?
- Wie wirkt Hypnose?
- Für wen ist eine Behandlung in Hypnose geeignet?
- Wie und wo finde ich den richtigen Hypnosezahnarzt?

**Mit  
Serviceteil:**  
CD- und Lesetipps,  
Fachbegriffe,  
Adressen