

Psycho-Kinesiologie

Ein Weg zur Heilung von Zahnbehandlungsängsten

Psychologie der Angst, Teil 4

Autorin_ Lea Höfel



Einleitung

Die Psycho-Kinesiologie als eine Methode der ganzheitlichen, humanistischen Therapieform zur Lösung psychischer Konflikte gewinnt heutzutage zunehmend an Aufmerksamkeit. Mithilfe von Muskelreaktionen und Klopfmethoden ist es möglich, seelische Probleme und damit verbundene psychische und physische Krankheiten und Lebenseinschränkungen aufzudecken und dauerhaft zu lösen. Die von Dr. Diet-

rich Klinghardt entwickelte und verfeinerte Methode ist auf die Kinesiologie zurückzuführen, welche schon von Hippokrates zur Diagnostik von organischen Funktionsstörungen durch Kriegsverletzungen herangezogen wurde. Auch bei den Indianern wurde der Test gerne angewandt, um Wasser auf Trinkbarkeit zu testen. In neueren Zeiten haben Ärzte und Neurologen die Methode verfeinert, um beispielsweise Organ- und Muskelschäden oder auch Vitamin- und Spurenelementmangel zu klären.



Psycho-Kinesiologie in der Zahnheilkunde

In der Zahnarztpraxis ist die Psycho-Kinesiologie eine hilfreiche Methode, um auf organischer Ebene Entzündungsherde zu lokalisieren als begleitende Maßnahme bei Ausleitungsbehandlungen, zur Testung von Medikamentenverträglichkeit und Zahnmaterialien, und nicht zuletzt auf psychischer Ebene zur Behandlung von Zahnbehandlungsängsten. Im Rah-

men der Serie „Psychologie der Angst“ soll vermittelt werden, dass der adäquate Umgang mit dem ängstlichen Patienten mittels Psycho-Kinesiologie durchaus zu zufrieden stellenden Ergebnissen auf Seiten des Behandlers und des Behandelten führen kann. Zahnbehandlungsängste sollen im Folgenden im Vordergrund stehen, auch wenn mit psycho-kinesiologischen Methoden wie erwähnt noch weitere Themen in der Zahnarztpraxis abgedeckt werden können.

Psychologie

Psychologie kommt in der Ausbildung der Zahnmedizin meist zu kurz. Sie wird an den meisten Universitäten nur fakultativ angeboten, obwohl bekannt ist, dass der Zahnarzt überwiegend nach Sympathie und Verständnis bewertet wird und weniger nach seinem praktischen Können. Der Thematik wird in der Lehre zu wenig Beachtung geschenkt und häufig sind die Studenten kaum interessiert. Dies rührt nicht zuletzt daher, dass Klassifikationen von psychischen Krankheitsbildern vorgestellt werden, dies jedoch ohne jeglichen Bezug zur Praxis. Studenten werden aus dem Studium entlassen und fühlen sich vom fachlichen und handwerklichen Können her bereit, Patienten zu behandeln. Meist merken sie schnell, dass sie wenig wissen, da die Probleme – häufig psychologischer Natur – erst mit der praktischen Erfahrung kommen.

Vorteile der Psycho-Kinesiologie

Den Weg zur Psycho-Kinesiologie finden Ärzte und Zahnärzte zum einen auf Grund des wirtschaftlichen Faktors, da man sich weiterentwickeln und Neues anbieten muss. Hinzu kommt die menschliche Seite. Der Arzt möchte sich in den Patienten hineinversetzen, um ihm zu helfen. Methoden zur Angstreduktion sind vielfältig, sicherlich ist eine gute Prophylaxe von Anfang an erstrebenswert. In extremen Fällen und bei Patienten mit mehreren Schädigungen im Mundbereich gibt es gar die Möglichkeit der Vollnarkose. Hypnose wird auch immer häufiger angewandt, jedoch entfernt sich der Patient hierbei psychisch aus der Situation. Er kann die Verknüpfung von Ursache und Angst nicht langfristig umprogrammieren. Systematische Desensibilisierung hilft dem Patienten, seine Ängste zu ergründen und abzubauen (siehe Psychologie der Angst, Teil 3). Mithilfe der Psycho-Kinesiologie kann man auch den Auslöser der Angst hinterfragen, wie zum Beispiel Zeitpunkt und Ereignis. Der Prozess des Angstabbaus ist jedoch im Vergleich zu vielen anderen Methoden schneller.

Zahnbehandlungsängste und Psycho-Kinesiologie

Hat der Patient zum Beispiel eine schmerzhaft Erfahrung beim Zahnarzt gemacht, ohne darüber reden

„Wir können
Kindern vergeben,
dass sie Angst
haben vor der
Dunkelheit.
Eine echte
Tragödie wird es,
wenn sie als
Erwachsene
Angst haben vor
dem Tageslicht.“

Plato



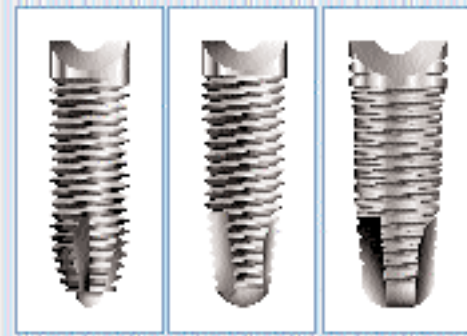
zu können oder sich gar dafür zu schämen, so kann sich dies in Folge zu einer regelrechten Phobie verschlimmern. Es kann aber auch passieren, dass das Kind an sich noch gar keine Angst vor dem Zahnarzt hatte, sich aber Ängste der Eltern übertragen haben. Folgende Situation wird vielen der Leser bekannt sein, geäußert von einem Zahnarzt: „Stellen Sie sich ein kleines Kind vor, das schon die ganze Nacht starke, pochende Schmerzen hatte. Die Mutter kommt mit diesem Kind früh ohne Termin zur Behandlung. Das Kind ist gestresst, weil es Schmerzen hat und müde ist. Es ist eine ungewisse und neue Situation und in der Praxis sind lauter Fremde. Das fängt bei der Sprechstundenhelferin an und endet beim Zahnarzt. Die Mutter ist auch gestresst, weil sie die ganze Nacht nicht geschlafen hat und sich Sorgen um ihr Kind macht. Nun kommen sie also in die Praxis, ohne Termin, und wollen eine Behandlung. Der Zahnarzt fühlt sich auch gestresst, weil der Plan durcheinander geworfen wird. Nun weiß er aber, dass er dem Kind erst einmal die Angst nehmen muss. Er muss ihm die Tränen trocknen, sich mit dem Kind unterhalten. Meist ist die Mutter mit im Zimmer und ganz häufig kommt der alles entscheidende Satz von ihr, der alles zunichte macht: „Du brauchst keine Angst zu haben, es tut gar nicht weh! Das Kind kam vielleicht bisher noch gar nicht auf den Gedanken, dass es hier weh tun könnte, und die Art, wie die Mutter es äußert, ist auch ungewöhnlich. Dann fängt es an, misstrauisch zu werden. Man sollte es lieber darauf vorbereiten, dass es auch einmal weh tun kann, aber danach alles wieder gut wird. Das würde keinen Vertrauensbruch herauf beschwören.“ Psycho-Kinesiologisch würde dieser Zahnarztbesuch beim ängstlichen Patienten aufgearbeitet und im Nachhinein „entschärft“ werden.

Studienergebnisse belegen zudem, dass Ängste beim Zahnarzt neben psychischen Störungen überwiegend durch negative Erfahrungen ausgelöst werden, gefolgt von generalisierten Ängsten (siehe Psychologie der Angst, Teil 2). Hier kann die Psycho-Kinesiologie häufig helfen. Werden die Ängste mit einer bestimmten Situation in Zusammenhang gebracht, kann man diese Verknüpfung entkoppeln. Häufig wird bei der Frage nach den Ängsten geantwortet „Dass mir etwas Schlimmes passiert“. Genauer gefragt ist es dann zum Beispiel die Angst davor, dass der Bohrer oder das Skalpell abrutschen. Nachdem geklärt wurde, vor was sich der Patient fürchtet, folgt die Frage nach dem „Warum“. Meistens hat der Patient Erinnerungen an die schlechte Erfahrung. Eventuell hat ihn einmal ein Zahnarzt unbedacht darauf aufmerksam gemacht, welchen Schaden ein Skalpell anrichten kann, wenn der Patient den Kopf dreht. Daraus hat sich ein Verhaltensmuster entwickelt, das automatisch abläuft. Weißer Kittel, der Geruch, dann kommen Angst und Herzsrasen dazu. Mittels Psycho-Kinesiologie kann man die Verknüpfung „weißer Kittel – Bohrer rutscht – Angst“ auflösen.

Die Formel für Implantologen und Überweiser:

$$\begin{matrix} 1 & 3 & 1 \\ = & & \\ \text{reduce to} & & \text{bpi} \end{matrix}$$

1 ÖP-Tray bedient 3 Implantatlinien,
alle mit 1 patentierten Plattform



Implantieren ohne zu investieren –
testen Sie uns!

Die BPI-Produktlinien weisen die patentierte Giebelkonstruktion EASYFIT auf. Diese Plattform garantiert eine rotationsfreie Aufbauverbindung ohne Schraubenlockerung zum völlig spannungsfreien Ausgleich von Implantatdivergenzen bis zu 90 Grad.

- Mit der einzigartigen ästhetischen Giebelkonstruktion EASY FIT (Esthetic Anatomic SYmetric FIT)
- Anatomische Implantatschulter
- Optimale Belastungsaufnahme
- Divergenzunabhängige Implantatpositionierung
- Rotationsfreie Fixierung durch Winkelvorspannung, Gegenkonis und Schraubenhalbvorspannung
- Maximaler crestaler Knochenhalt durch Kompensation von belastungsüblichen Mikrobewegungen an der Implantat-Knochengrenze
- Günstiges Preis-Leistungsverhältnis ab €148,- für komplette Versorgung zzgl. 7 % MwSt.

BPI – Das Original

Tilker Straße 8, 71065 Sindelfingen
Tel. (0 70 31) 7 68 17-0, Fax (0 70 31) 7 68 17-11
info@bpi-implants.com, www.bpi-implants.com



Bei Patienten mit generalisierten Ängsten ist es oft so, dass eine reale, bestimmte Angst relativ gut akzeptiert wird. Die ungewisse, nicht fassbare Angst ist für diese Menschen viel schlimmer als eine klare einzuordnende Angst, wie die vor dem Zahnarzt. Hier wäre die Psycho-Kinesiologie eher im Rahmen einer psychologischen Langzeittherapie anzuraten. Diese Aufgabe sollte jedoch ein Psychologe übernehmen, da niemand vom Zahnarzt die analytische Heilung generalisierter Ängste erwartet.

Grundannahmen

Die Psycho-Kinesiologie stützt sich auf sieben Grundannahmen, die verkürzt beinhalten, dass alle körperlichen Erkrankungen auf krankheitsauslösenden, konfliktbelasteten Erinnerungen aus der Kindheit basieren, so genannten unerlösten seelischen Konflikten (USK). Ein Sprichwort sagt dazu, dass „80 Prozent aller physischen Erkrankungen eine psychische Ursache haben, und die restlichen 20 auch“. Zeitpunkt des traumatischen Ereignisses und der Ausbruch der Krankheit können Jahrzehnte auseinander liegen, solange schweben die Erinnerungen im Unbewussten. Sie melden sich erst dann als Krankheiten, wenn die Person reif ist, sie zu konfrontieren und zu verarbeiten. Dazu muss sich der Patient an den Zeitpunkt, die Gefühle und Umstände des Traumas erinnern, damit der Konflikt neurophysiologisch vom Nervensystem entkoppelt werden kann. Letztendlich ist es noch nötig, negative Glaubenssätze, die mit dem Ereignis in Verbindung stehen, zu löschen und durch positive zu ersetzen. Dabei ist es wichtig zu erwähnen, dass das Ereignis nicht die traumatischen Ausmaße von Missbrauch oder Verstümmelungen annehmen muss, um den Menschen nachhaltig negativ zu beeinflussen. Auch unbedacht geäußerte Sätze wie „Jetzt stell dich doch nicht wieder so dumm an“ können Auslöser für schwerwiegende Minderwertigkeitskomplexe sein. Was sich jetzt eventuell kompliziert und für den ein oder anderen eher nach Esoterik anhört, ist in Wirklichkeit eine relativ einfache, schnelle, wirkungsvolle und wissenschaftlich belegte Herangehensweise.

Heilsysteme

Es gibt verschiedene Ebenen, auf die sich Heilmethoden stützen können. Die unterste Ebene des physischen Körpers behandelt man mit Operationen, Physiotherapie, Vitaminpräparaten und Ähnlichem. Zahnschmerzen auf Grund eines vereiterten Zahnes können hier diagnostiziert und behandelt werden. Auf der nächsten Ebene, dem elektrischen Körper, stehen die elektrischen Ströme des Nervensystems und magnetische Felder im Mittelpunkt. Gemessen werden sie unter anderem mithilfe von EEG und EKG. Akupunktur oder Entspannungsmethoden erzielen gute Erfolge. Hier nimmt der Mensch zum Beispiel seine Gefühle wahr, also auch die Angst bei der Zahnbehandlung. Die dritte Ebene, der mentale Körper, beinhaltet Gedanken und Glaubenssätze eines Menschen. Es entstehen psychische Probleme und psychische Gesundheit. Da mittels Psycho-Kinesiologie an negativen, einschränkenden Glaubenssätzen gearbeitet wird, befasst sich der Zahnarzt bei Angst mit dieser Ebene. Ist der Patient überzeugt, eine Spritze führe zur Ohnmacht, muss erst geklärt werden, warum er dies denkt. Danach kann diese Überzeugung geändert werden. Die vierte Ebene des Trauma Körpers arbeitet mit Symbolen, welche sich in Träumen oder Trancezuständen zeigen. Hypnotherapie oder aber auch die Familienaufstellung nach Hellinger arbeiten mit diesen unbewussten Zeichen. Die fünfte und höchste Ebene des Seelenkörpers kann man mit Meditation und Gebeten erreichen, sie gehört in den Bereich der Spiritualität. Ein wichtiges Heilprinzip besagt hierbei, dass eine Behandlung auf einer Ebene einen schnellen und starken Effekt auf die niedrigeren Ebenen hat, aber nur einen relativ schwachen auf höher liegende. Die Psycho-Kinesiologie beeinflusst demnach vorwiegend die unteren drei Ebenen. Vergessen sollte man dabei nicht, dass neben der psychisch-emotionalen Komponente, welche durch Psycho-Kinesiologie angesprochen wird, bei fast jeder Krankheit noch strukturelle, elektromagnetische und biochemisch-emotionelle Komponenten beeinträchtigt sind (für eine ausführlichere Erläuterung der Komponenten siehe Klinghardt, 2005, S. 34 ff.).

Vorgehensweise

Doch was genau ist Psycho-Kinesiologie? Unerlöste seelische Konflikte, welche im Unterbewusstsein vorhanden sind, treten als psychische oder physische Erkrankungen in Erscheinung. Will man solche Ängste nun lösen, steht an erster Stelle der Psycho-Kinesiologie der Muskeltest, welcher auf elektrischen Impulsen im Nervensystem beruht. Einfach ausgedrückt, ist ein gesunder, konfliktfreier Mensch stark, ein kranker und problembelasteter jedoch schwächer. Drückt der Zahnarzt nun den Arm des Patienten herunter, mit der Anleitung, dass dieser gehalten soll, so wird der Arm schwächer, wenn die angstgenerierende Situation angesprochen wird (zur genauen Beschreibung der verschiedenen Testmethoden verweise ich wiederum auf das Buch „Lehrbuch der Psycho-Kinesiologie, S. 110 ff.). Der unerlöste seelische Konflikt (USK) im Unterbewusstsein wird thematisiert, was den Körper kurzzeitig in Stress versetzt und die Muskelkraft herabsetzt. Der Muskeltest fungiert demnach als Art Biofeedback, welches anzeigt, was in dem Patienten vorgeht. Die Heilung eines USK, hier der Zahnbehandlungsangst, ist dann möglich, wenn sich der Patient an den genauen Zeitpunkt, Umstände und Gefühle erinnert. Je stärker die Erinnerung, desto eindeutiger der Muskeltest. Im nächsten Schritt wird der mit dem Konflikt verknüpfte Glaubenssatz herausgearbeitet. Nehmen wir nun an, dass der ängstliche Patient als Kind eine schmerzhaft Erfahrung beim Zahnarzt gemacht hat und die Angst nicht zeigen wollte, weil es nach außen stark wirken wollte. Dadurch, dass Gefühle nicht ausgelebt werden, verstärkt sich der USK. Jahrzehnte später liegt er wieder auf dem Zahnarztstuhl und plötzlich kommt das Angstgefühl von damals wieder hoch, ohne dass sich der Patient jedoch zwingendermaßen an die damalige Situation erinnern kann. Der Glaubenssatz „Zahnärzte tun ihren Patienten immer weh“ hält den Patienten nun von weiteren Zahnarztbesuchen ab. Hat der Zahnarzt die Situation und den einschränkenden Glaubenssatz analysiert, muss nun ein freimachender Glaubenssatz gefunden werden. Diesen kann man wiederum mithilfe des Muskeltests messen. Bedenken muss man hierbei, dass der negative Glaubenssatz anfangs den Arm stärkt, da er zu den Grundüberzeugungen des Patienten gehört. Er muss gelöscht und ersetzt werden. Stößt man auf einen sinnvollen, hilfreichen Glaubenssatz, wie zum Beispiel „Die Behandlung beim Zahnarzt ist schmerzfrei und tut mir gut“, so wird der Muskel vorerst schwächer. Dieser Glaubenssatz muss nun gefestigt werden. Verschiedene Herangehensweisen helfen, den USK vom autonomen Nervensystem zu entkoppeln. Bei der Kopfkupressur werden bestimmte Punkte am Kopf „beklopft“, Farbbrillen und gezielte Augenbewegungen

können ebenso eingesetzt werden. Nach mehreren Wiederholungen bleibt der Muskel dann auch bei dem neuen, freimachenden Glaubenssatz stark. Zum Ende der Behandlungseinheit sollte der Behandlungserfolg nochmals getestet werden, indem der Patient sich nochmals an die ursprüngliche, angstausslösende Situation erinnert, ohne dass dies zur Muskelschwäche führen sollte.

Der praktische Ablauf einer psycho-kinesiologischen Behandlungseinheit in einer Zahnarztpraxis kann zum Beispiel folgendermaßen aussehen: Vorab muss der Patient einwilligen und die Notwendigkeit muss gegeben sein. Er wird aufgeklärt, dass sein Verhaltensmuster durch eine Fehlreaktion im Unterbewusstsein beeinflusst wird. Als erstes wird der Zeitpunkt oder die Situation visualisiert. Danach kommt der Muskeltest, und wenn der Arm absackt, hat man den auslösenden Moment gefunden. Nach der Visualisierung wird darüber gesprochen, weil das Unterbewusstsein stark mit der Sprache gekoppelt ist. Hat der Patient also nun zum Beispiel den Satz geäußert „Ich habe Angst, weil es weh tut“, kann man diesen Satz in einen positiven Glaubenssatz umwandeln. Das ist dann der nächste Schritt. Aus dem Satz „Ich habe Angst, weil es weh tut“ kann man den Satz „Ich fühle mich wohl, weil mir geholfen wird“ machen. Danach wird noch gesagt „Ich bin gelöst und frei“. Mithilfe der Klopfakupressur wird dieser Satz nun einprogrammiert. Die Sätze werden dreimal laut mit geöffneten Augen gesagt. Dann dreimal leise mit geschlossenen Augen. Danach noch einmal mit offenen Augen. Mithilfe des Muskeltests wird überprüft, ob es funktioniert hat. Die Schritte Visualisieren, Sprechen, positiver Glaubenssatz und Klopfakupressur sind wichtig, um das Verhaltensmuster aufzulösen und durch ein neues, positives zu ersetzen.

Schlussbemerkung

In der vierteiligen Serie zur „Psychologie der Angst“ sind Ursachen, Formen und Behandlungsmöglichkeiten von Ängsten und Zahnbehandlungsängsten im Speziellen vorgestellt worden. Die Psycho-Kinesiologie ist eine äußerst hilfreiche Methode, diese Ängste zu ergründen und dauerhaft zu löschen. Sie ist vielfältig in verschiedenen Themengebieten der Zahnmedizin einsetzbar, weshalb ich sie durch persönliche Erfahrung und Erfahrungsberichte motiviert, empfehlen kann und möchte. Am Wichtigsten im Umgang mit Ängsten ist mir aus psychologischer Sicht die verständnisvolle, akzeptierende Kommunikation mit dem Patienten, da sich dadurch viele Ängste von vornherein in Luft auflösen. Ein offener Erfahrungsaustausch zwischen Psychologen und Zahnarzt liegt mir somit persönlich sehr am Herzen, um möglichst vielen Patienten einen stressfreien Zahnarztbesuch zu ermöglichen.

Für weiterführende Literatur oder Interesse an Seminaren empfehle ich das „Lehrbuch der Psycho-Kinesiologie“ von Dr. Klinghardt; Homepage: www.ink.ag; E-Mail: info@ink.ag