

Schmerzfrei durch Trance: Die sanfte Methode gegen Zahnarzt-Angst

Hypnose statt Narkose

Entspannt liegt Oliver S. (29) auf dem Behandlungsstuhl seiner Zahnärztin. Sein Mund ist geöffnet, aber seine Augen sind fast geschlossen. Das unangenehme Pfeifen des Bohrers nimmt der Münchner Computerfachmann gar nicht wahr. Auch Schmerzen verspürt er keine. Während die Zahnärztin Dr. Dagmar Kreienberg bohrt, träumt ihr Patient von einer wunderschönen Insel in der Karibik. Die Trauminsel vor seinem geistigen Auge ist sein Fluchtpunkt vor einem Problem, das ihn jahrelang quälte: ausgeprägte Zahnarzt-Angst!

Dass Oliver S. plötzlich keine Angst mehr vor Zahnärzten, Spritzen und Bohrern hat, verdankt er der blonden Frau, die der Zahnärztin bei der Behandlung assistiert: Die Hypno-Therapeutin Heide Meister (56) hat den

und gleichzeitig wirkungsvolle Lösung. Denn wir nehmen dem Patienten nicht nur die Schmerzen, sondern decken gleichzeitig auch die Ursache seiner Ängste auf, die wir dann gezielt mit Hypno-Therapie behandeln.“

Die Ängste von Oliver S. gehen auf ein unangenehmes Erlebnis in seiner Kindheit zurück. Bei einer Impfung in der Schule rammte der Arzt dem Buben die Spritze so grob in den Oberarm, dass dieser noch tagelang schmerzte. Dazu kam ein weiteres unangenehmes Schlüsselerlebnis bei einem Zahnarzt. Seitdem machte der Münchner immer einen großen Bogen um jede Praxis. Bis die Zahnschmerzen so schlimm wurden, dass er sich doch einer Behandlung unterziehen wollte. Durch Zufall entdeckte er im Wartezimmer von Dr. Kreienbergs Praxis ein Faltblatt über die Hypnose-

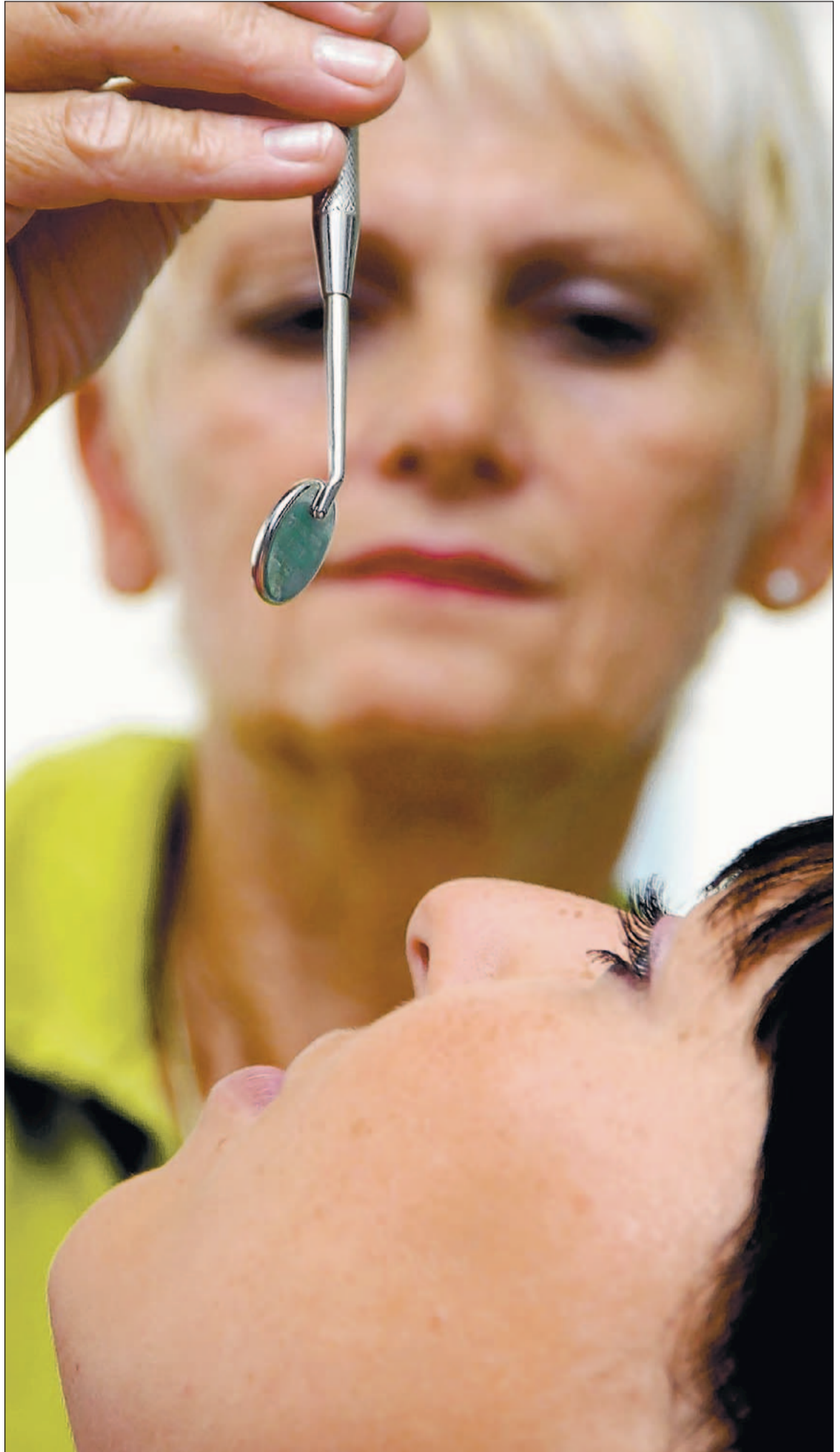
Behandlung gegen Zahnarzt-angst. Das war die Rettung. Noch bevor er überhaupt auf dem Zahnarzt-Stuhl Platz nahm, traf er sich mit Psychotherapeutin Heide Meister zu einem Beratungsgespräch. Sie erklärte ihrem Patienten, wie die Hypnose in Fällen wie seinem hilft: „Wir versetzen die Patienten in eine tiefe Trance. In dieser Situation ist seine Aufmerksamkeit ausschließlich auf den Hypno-Therapeuten und seine Worte gelenkt. Die Trance ist ein Zustand zwischen Schlaf und Wachsein. Der Patient ist tief entspannt und konzentriert sich nur auf innere Vorstellungen.“

Bei Oliver S. war das eine Trauminsel in der Karibik. Um auf sie zu gelangen, legt er sich erst auf den Zahnarzt-Stuhl und blickt konzentriert auf ein Zahnarzt-Instrument, das ihm Heide Meister über das Gesicht hält. Mit beruhigenden Worten suggeriert sie ihm zunächst, dass seine rechte Hand immer schwerer und schließlich sogar unempfindlich gegen Schmerzen wird. Dann muss Oliver S. die Hand auf seinen Mund legen. Jetzt suggeriert Heide Meister, dass auch Mund, Zähne und Zahnfleisch keinerlei Schmerzen mehr verspüren können. In diesem Zustand beginnt die eigentliche Behandlung. Das Erstaunliche dabei: Oliver S. verspürt tatsächlich keine Schmerzen mehr.

Zahnarzt Dr. Dr. Michael Janson, in dessen Praxis Frau Dr. Kreienberg ihre Patienten behandelt: „In Trance kann ein Patient Schmerzen ignorieren. Die Schmerzreize erreichen zwar noch das Gehirn, werden aber nicht mehr als Schmerz wahrgenommen. Denn der Patient ist durch die Hypnose völlig abgelenkt.“

Mehr Infos im Internet:
www.heidemeister.com

MICHAEL TIMM



Hypnose beim Zahnarzt: Die Patientin muss sich auf ein Zahnarzt-Instrument konzentrieren

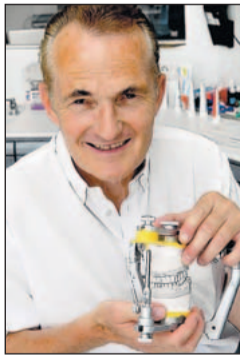
Foto: Timm



Oben: Vor der Zahnbehandlung versetzt Hypnotherapeutin Heide Meister ihren Patienten Oliver S. mit beruhigenden Worten in Trance.

Unten: Zahnarzt Dr. Dr. Michael Janson hat schon viele Patienten unter Hypnose behandelt

Fotos: Michael Timm



jungen Mann bereits vor der Behandlung in eine tiefe Trance versetzt. Seit einigen Minuten ist er nicht nur angstfrei, sondern auch noch absolut schmerzunempfindlich. Dieser Zustand hält so lange an, bis die Zahnärztin ihre Behandlung beendet hat.

„Die Angst vor dem Zahnarzt ist ein weit verbreitetes Problem“, sagt Psychotherapeutin Heide Meister. „Die Hypnose bietet hier eine sanfte