

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 rampte der Arzt dem Buben die Spritze so grob in den Oberarm, dass dieser noch tagelang schmerzte. Dazu kam ein weiteres unangenehmes Schlüsselerelebnis 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-

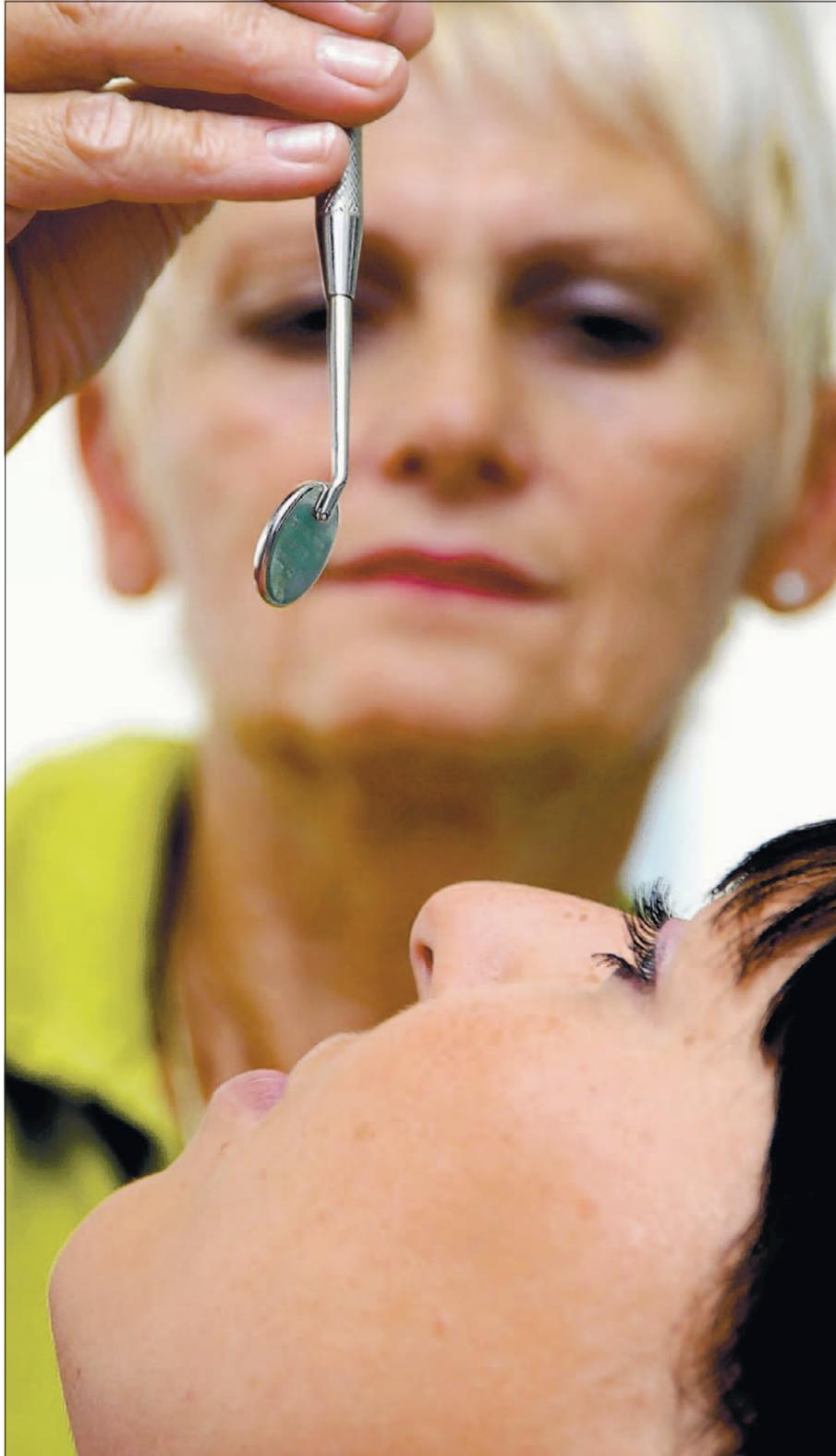
Behandlung gegen Zahnarztangst. Das war die Rettung. Noch bevor er überhaupt auf dem Zahnarzt-Stuhl Platz nahm, traf er sich mit Therapeutin Heide Meister zu einem Beratungsgespräch. Sie erklärte ihrem Patienten, wie die Hypnose in Fällen wie seinem hilft: „Wir versetzen die Patienten in eine tiefe Trance. 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



Die Hypnose-Therapie kann viele Krankheiten heilen Foto: dpa

Hypno-Therapie Heilung im Schlaf

Zeugenbefragung unter Hypnose: Mit dieser ungewöhnlichen Methode versucht die Polizei derzeit, weiteres Licht in den Vergewaltigungsfall vom Brauneck zu bringen (tz berichtete gestern). „Das funktioniert, weil sich Personen im Entspannungszustand der Hypnose besser auf Erlebnisse und Beobachtungen konzentrieren können als in einem normalen Polizeiverhör“, sagt Psychiater Dr. Oliver Seemann.

Auch die Medizin nutzt immer öfter die Kraft der Gedanken, um Krankheiten quasi „im Schlaf“ zu heilen. Hypno-Therapie heißt das klinisch anerkannte Verfahren, das meist als ergänzende Behandlung eingesetzt wird. In über 170 wissenschaftlichen Studien zeigte sich eine Erfolgsquote von rund 70 Prozent.

Gut bewährt hat sich die Hypno-Therapie bei Schlafstörungen, Neurodermitis, Allergien, Migräne, chronischen Schmerzen und sogar bei Krebs. Hier werden zum Beispiel Nebenwirkungen der Chemotherapie oft besser verträglich. Immer wieder berichten Krebspatienten, dass sie sich im Trancezustand bildlich vorstellen konnten, wie Antikörper in ihrem Blut die Tumorzellen bekämpfen.

Besonders wirksam ist Hypnose bei psychosomatischen Leiden. Depressionen, Angstzustände und Sucht kann der Hypno-Therapeut meist erfolgreich behandeln.

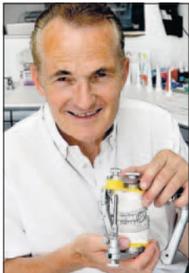
An der Universität Konstanz wurde der Einfluss von Hypnose auf das Immunsystem untersucht. Ergebnis: Unter Trance lagern sich Abwehrzellen vermehrt an die Innenwände der Blutgefäße an. Wissenschaftler vermuten, dass die Zellen durch die Verschnaufpause für den bevorstehenden Kampf gegen Erreger oder Tumorzellen biochemisch stärker gemacht werden.



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 schmerzempfindlich. Dieser Zustand hält so lange an, bis die Zahnärztin ihre Behandlung beendet hat.

„Die Angst vor dem Zahnarzt ist ein weit verbreitetes Problem“, sagt Therapeutin Heide Meister.

„Die Hypnose bietet hier eine sanfte



Nie mehr rauchen: Hypnose spürt die Wurzeln der Sucht auf

Stressfrei zum Nichtraucher

Für den Abschied von der Zigarette reichen fünf Sitzungen

Raucher haben gute Chancen, ihre Sucht durch Hypnose loszuwerden. Heide Meister kennt viele Fälle aus ihrer Praxis, die bereits als hoffnungslos galten. Sie sagt: „Der Körper reagiert beim Ausstieg normalerweise mit Entzugerscheinungen, weil er an regelmäßige Nikotinzufuhr gewöhnt ist. Neben dieser körperlichen Abhängigkeit gibt es auch die psychische Gewohnheit. Wer bei Stress oder bestimmten Gelegenheiten wie zum Beispiel nach dem Essen oder abends beim Bier zur Zigarette greift, dem fehlt plötzlich dieser gewohnte Griff. Ohne Zigarette kann er gar nicht mehr richtig entspannen. Diese Entspannung lässt sich aber durch Hypnose völlig stressfrei erreichen.“

Die Therapeutin spürt bei ihren Patienten durch Hypnose die Wurzeln ihrer Sucht auf und verändert ihr Verhalten. Ihr Geheimrezept dafür ist

die Trance: „Das ist eine spezielle Art entspannter und nach innen gerichteter Aufmerksamkeit. Durch den Zugang zum Unterbewusstsein können wir die Sucht behandeln. Denn sie wird stark durch Gefühle gesteuert und nicht durch das Bewusstsein und den Willen des Patienten. Im unbewussten können wir das Rauchbedürfnis blockieren und auf andere Verhaltensweise lenken.“

Für den endgültigen Abschied von der Zigarette

braucht Heide Meister normalerweise fünf Sitzungen. Zuerst analysiert sie mit dem Patienten gemeinsam die Situationen, in denen er bisher geraucht hatte. Dann entwickelt sie bessere Alternativen: „Bewährt haben sich beispielsweise Atemübungen, die der Patient anwendet anstatt zu rauchen. Das kann er zwischen unseren Hypnose-Sitzungen gut einüben.“

Die Erfolgsrate bei der Raucherentwöhnung

te braucht Heide Meister normalerweise fünf Sitzungen. Zuerst analysiert sie mit dem Patienten gemeinsam die Situationen, in denen er bisher geraucht hatte. Dann entwickelt sie bessere Alternativen: „Bewährt haben sich beispielsweise Atemübungen, die der Patient anwendet anstatt zu rauchen. Das kann er zwischen unseren Hypnose-Sitzungen gut einüben.“

Die Erfolgsrate bei der Raucherentwöhnung



Viel Erfahrung mit Hypnose: Therapeutin Heide Meister

durch Hypnose ist doppelt so hoch wie bei anderen Verfahren: Nach einem Jahr sind 75 Prozent der Patienten immer noch Nichtraucher.