

Hängematte beim Zahnarzt

Das flauere Gefühl überträgt sich sogar auf das Gegenüber. „Ich muss morgen zum Zahnarzt“, dieser Satz lässt die meisten nicht unberührt. Doris Wimmer aus Allensbach hat ihre eigene Zahnbehandlungsangst so gut in Griff bekommen, dass sie Seminare für Ängstliche anbietet. „Entspannt zum Zahnarzt“ oder „Wenn der Zahnarztstuhl zur Hängematte wird“ sind die Kurse überschrieben – eine schier unglaubliche Verheißung für alle, die sich kaum auftraffen können, ihr Gebiss inspizieren zu lassen.

Doris Wimmer ist überzeugt: „Man nimmt sich Lebensqualität und vergeudet Zeit, wenn man im-

mer wieder in solchen Ängsten steckt.“ Ihre Seminarnahhalte fußen auf Neurolinguistischem Programmieren (NLP), einem Konzept für Kommunikation und Veränderung. Doris Wimmer, zertifizierte NLP-Co-Trainerin und seit rund 20 Jahren mit NLP vertraut, möchte Techniken vermitteln, um sich vor einer gefürchteten Behandlung positiv einzustimmen und sich während der Behandlung in eine Art Selbsttrance zu versetzen.

Ein Schritt ist das Fokussieren mit allen Sinnen auf ein Ziel. Beispiel: „Wenn ich aus der Praxis komme und die Behandlung vorbei ist, esse ich ein Eis, das wunderbar nach Himbeeren schmeckt.“ Die lebhafte Vorstellung des Himbeergeschmacks kann helfen, anderen Eindrücken wie dem Geräusch des Bohrers, nicht vollkommen ausgeliefert zu sein.

Selbsttrance hat etwas mit Sätzen zu tun, die man wiederholt. „Indem man sie sich langsam sagt, wirken sie“, so Doris Wimmer. Solche Sätze können sein: „Meine Entspannung

Mit Vorstellungskraft lässt sich die Angst vor einer Behandlung reduzieren

be- wirkt, dass der Zahnarzt schneller fertig wird“ oder „Mein jetziger Atemrhythmus bewirkt eine große Ruhe“. Vielleicht auch dieser: „Jedes Geräusch, das ich in dieser Praxis höre, hat zur Folge, dass die Behandlung bald zu Ende ist.“

Seminarleiterin Wimmer weiß, dass diese Methoden weder ein Allheilmittel sind, noch auf Anheiß klappen. „Man kann aber stufenweise trainieren. Und man braucht Übung.“

Die NLP-Trainerin, die hauptsächlich Seminare in den Bereichen erfolgreiche Kommunikation, Be-

werbung- scoaching, Motivations- und Entscheidungstraining anbietet, empfiehlt, zweibis drei Wochen vor dem Zahnarztbesuch intensiv zu üben. Sie selbst hat vor Jahren ihren Zahnarzt verblüfft, als sie beim Zahnziehen zwar nicht völlig entspannt, jedoch recht ruhig war. „Heute gehe ich immer noch nicht gerne hin, habe aber keine Angst mehr.“

BERNHILD HAGEMEISTER



Doris Wimmer gibt Seminare gegen Ängste.
Bild: hag

GESUNDHEITSTIPP



Welches Thermalbad ist Ihr Favorit?

„In Bad Saulgau ist eine Schwefelsole. Das Thermalbad ist mit seinen therapeutischen Maßnahmen spezialisiert auf Gelenkbeschwerden. Ich kann mich dort ideal erholen.“ (elth)

Christiana Opacák, Engen-Anselfingen