

**EXTRA: Hypnose – oder: Wie man angstfrei die Zähne reparieren lässt**

Medizinische Hypnose hilft Patienten, den Wunsch nach einer angstfreien, entspannten und teilweise schmerzlosen Zahnbehandlung zu erfüllen. Zahnärztin Barbara Lidle aus Rommelshausen beherrscht die Kunst der Hypnose. Es entsteht so ein entspannter Trancezustand, bei dem der rationale Teil des Gehirns abschaltet. Bei 90 Prozent der Bevölkerung ist Hypnose mit Erfolg anwendbar.

**Vier Fragen an Barbara Lidle**

*Frau Lidle, welches Instrumentarium verwenden Sie zur Hypnose? Ein Laie denkt ja sofort ans Pendel.*

Man kann das natürlich auch mit dem Pendel machen, wenn der Patient das will. Es geht genauso gut mit der Taschenlampe. Es reicht auch ein Finger, ein Kugelschreiber oder gar nichts. Am Ergebnis ändert das nichts. Man kann auch sagen: Fixieren Sie einen Punkt an der Decke und schließen Sie die Augen.

*Eine Probestimmung im Zahnarztstuhl ist obligatorisch?*

Ja, der Patient wird befragt, ob er Erfahrung hat mit der Hypnose, was er sich vorstellt, wie sie ablaufen sollte. Wir spielen das Prozedere durch. Man spricht die Signalwörter ab und probiert es aus.

*Sie unterscheiden nach der Tiefe einer Hypnose. Kann Hypnose vor der Zahnbehandlung völlig schmerzempfindlich machen?*

Bei zehn Prozent der Patienten kann man ohne Anästhesie behandeln. Darunter sind auch Allergiker. Ich spritze zur Betäubung in wesentlich geringerer Dosis. Bei großen Sachen arbeite ich aber immer mit Injektionen nach meinem Dafürhalten. Ich nehme dann ein Drittel von dem, was ich sonst einspritze. Wenn Sie die Tiefe der Hypnose ansprechen: Eine CD bewirkt nur oberflächliche Entspannung, aber bei geübten Patienten geht es auch mit einer besprochenen CD.

*Je geübter der Patient, umso besser?*

Viele Patienten betreiben Selbsthypnose ja sowieso. Die setzen sich auf einen Stuhl und gehen in eine eigene Welt. Es ist eine Art Ablenkung. Das gab's schon immer. Hypnose ist eine Methode, die dem Patienten hilft, während der Behandlung in einen angenehmen Zustand zu kommen. (schl.)



Zahnärztin Barbara Lidle mit ihrer Assistentin Ute auf dem Behandlungsstuhl. Utes Trance ist so weit fortgeschritten, dass sie ihren katalaptischen Arm senkrecht in die Höhe strecken kann. Ihre Hand ist taub. Durch Übertragung auf die Lippe wird sie mit ihr das Zahnfleisch betäuben. Bild: Schneider

**„Du bist ganz locker, ganz leicht“**

Zahnärztin Barbara Lidle aus Rommelshausen hypnotisiert ihre Angstpatienten, bevor sie deren Zähne repariert

**Kernen-Rommelshausen (schl).**  
Ute, Mitarbeiterin in Barbara Lidles Rommelshausener Gemeinschaftspraxis, wird für uns versuchsweise in den medizinischen Trancezustand fallen. Schritt für Schritt den Weg von außen nach innen in einen als angenehm erlebten Dämmerzustand gehen.

Es ist diese von Zahnärztin Barbara Lidle gesteuerte Wahrnehmungsverschiebung, die im Patienten das Bedrohliche des ärztlichen Eingriffs ausblendet. Der Horror vor Bohrer und Spritze erhöht bei den allermeisten Patienten den Pulsschlag. Die Angst vor Schmerzen beschleunigt die Atemfrequenz, lässt Muskeln verspannen, verstärkt den Würgereiz. Eine kontrollierte Trance klickt dieses Angstszenario weg wie einen schlechten Film. Utes Weg in diesen mit schönen Bildern gefüllten schlafähnlichen Zustand geben alle Patienten, mit denen Zahnärztin Lidle das Verfahren zuerst skribisch bespricht und testet, bevor sie die

Hypnose in der Praxis einsetzt. 45 Minuten dauert eine solche Probestrange.

Ute liegt ausgestreckt auf dem Behandlungsstuhl, eine blaue Decke über die Beine gewickelt. Durch das Behandlungszimmer klingt beruhigend meditative Musik aus dem CD-Player. 60 Takte pro Minute kommen der menschlichen Herzschlagfrequenz in Rubelänge sehr nahe. Bevor Ute die Augen schließt, vereinsamt sie mit Zahnärztin Lidle bestimmte Zeichen, zum Beispiel „Finger heben“, mit denen sie sich während der Hypnose zu ihrer Sicherheit verständigen kann. Das ist wichtig.

„Wie soll das Gefühl aussehen, wenn es taub wird?“, fragt Barbara Lidle. Ute zählt auf: „Warm, kribbelig, dick, taub, fremd.“ Die Behandlerin benötigt zudem drei Begriffe, mit denen sie Ute, sobald sie in Trance fällt, mit angenehmen aktiven oder beruhigenden Emotionen führen wird. Ute, die Ringerin ist, dekliniert Wohlfühlphantasien durch: „Matte, schönes Wetter, Joggen.“

Die Zahnärztin überbringt ihre Botschaft mit klarer, fester Stimme in einer Art meditativer Sprache. Die Wörter, die Utes Unterbewusstsein steuern, müssen sitzen. Barbara Lidle hält eine leuchtende Taschen-

lampe über Utes Gesicht, die sie mit beiden Augen fixieren soll. „Die Augen werden ganz müde.“ sagt sie und streicht mit dem Lichtkegel über Utes Pupillen, bis die Lider wie ein Vorhang herunterfallen.

„Du konzentrierst dich auf dein Inneres. Du kannst langsam und ruhig atmen. Das wechselnde Licht wird dich tiefer in die Hypnose bringen.“ Barbara Lidle kippt die Behandlungsleuchte über dem Zahnarztstuhl raus und runter. Grelles Licht huscht über Utes geschlossene Augen. „Die Muskeln sind vollständig entspannt. Ganz locker und leicht.“ Jetzt gibt sie der in einen Dämmerzustand gefallenen Helferin das Signal, die innere Reise anzutreten: „Matte, schönes Wetter, Joggen.“, sagt die Zahnärztin. „Mit jedem Atemzug und jedem Licht kannst du weiter weggehen.“

Ute reckt, geführt von der Zahnärztin, ihren rechten Arm langsam in die Höhe. „Wie ein Stahlrohr, ganz steif und starr“, redet ihr Barbara Lidle ein. Sobald der Unterarm steht, kippt Ute ihre Handfläche waagrecht, so dass alles Blut in den Arm zurückfließt. „Die Hand wird kribbelig, fremd, dick und taub“, zählt Barbara Lidle wie ein Kommando die verabredeten Begriffe auf,

die das organisch bedingte pelzige Gefühl verstärken. Und wieder dirigiert sie Ute mit ruhiger, bestimmender Art Wort für Wort hinein in ihr wohligh-warmes Fantasiewelt: „Matte, schönes Wetter, Joggen.“

Es geht in die Schlussphase der mit einer Filmkamera aufzeichneten Probestrange, nach der die Behandlung eigentlich beginnen konnte: Ute betäubt Lippe und Zahnfleisch mit ihrer tauben Hand. Wie ferngesteuert senkt sie auf Lidles Kommando den Unterarm, bis zwei Fingerspitzen ihre Lippen berühren. Unbewusst hat die Probandin die Taubheit ihrer blutleeren Rechten auf Zahnfleisch übertragen, das sich nun wie anästhetisiert anfühlt. Die Zahnärztin könnte bei einer schmerzhaften Operation nun die Spritze zur örtlichen Betäubung setzen.

Während Ute ihren Mund zur Reparatur abgeben hat, den sie freiwillig, ganz unverkrampt, weit aufreißt, ist sie selber schon weit weg. Völlig ruhig und entspannt. „Ganz hervorragend“, lobt Zahnärztin Barbara Lidle, „ganz prima machst du das, spitzenmäßig.“ Und noch einmal verstärkt sie Utes positive Emotionen bei ihrer Kopfreise. „Matte, schönes Wetter, Joggen.“

**„Dann geh' ich einfach über die Blumenwiese“**

Ein Gespräch mit „hypnotisierten“ Patientinnen

**Annette Merz:** Ich hatte eine große Zahn-OP vor mir, zwei Stunden. So was hatte ich schon mal durchgemacht, mit sehr schlimmen Erfahrungen. Ich hatte damals üble Schmerzen im Kiefer, im Knochen, Nervenschmerzen, alles war dick und blau. Dann kam die Hypnose-Idee: Termin gemacht, Angst gehabt, Aufklärung bekommen. Wilhelm Lidle hat operiert, seine Frau Barbara machte die Hypnose. Es war von Anfang an – angenehm, verblüffenderweise hatte ich das Gefühl von Ruhe und Entspannung, die Außenwahrnehmung schrumpfte, mir war einfach egal, was da passiert. Ich lag zwei Stunden mit dem Kopf nach unten und hatte die ganze Zeit den Mund offen – und es war nicht anstrengend für mich. Ich blieb immer drin in der Hypnose, wurde dann langsam in den Wachzustand zurückgeführt. Und hinterher: keine geschwollene Backe, keine Nachblutungen, ich brauchte nicht mal eine Schmerztablette, geschweige denn Antibiotika. Ich war so dankbar.

**Maritta Kurz:** Ich musste nach Jahren wieder zum Zahnarzt und wusste, das wird was Großes – und hatte panische Angst. Ich sah den Prospekt in der Praxis liegen, Hoppla, Hypnose. Bei der Probe funktionierte alles, bei den Behandlungen nachher hab ich alles mitgekriegt. Ist schon brachial, wenn man da die alten Kronen runterholt. Aber ich sagte mir: Ich geh walken, gedanklich. Und das hab ich auch gemacht. Es war abnüt genital, die volle Autosuggestion. Ich spazierte über eine Blumenwiese und was da um mich rum passierte, interes-



Patientengespräch: Von links Heike Hübner-Lehmann, Maritta Kurz, Zahnärztin Barbara Lidle, Assistentin Jana Kotschote, Annette Merz. Bild: Schneider

sierte mich einfach nicht. Und als alles rum war – hatte ich tatsächlich das Gefühl, ich könnte gleich wieder schaffen gehen.

**Heike Hübner-Lehmann:** Ich hatte als Kind mal eine schlimme Mandel-OP und seitdem Probleme, wenn mir jemand im Mund rumfuhrwerkelt. Dann kam der Vorschlag von meiner Tante Barbara Lidle: Mach's doch mal unter Hypnose. Es klappte tatsächlich, ich begab mich in ein Blockhaus an einem kanadischen See – meine Vision von totaler Entspannung. Die Angst war fast weg, ich

hatte überhaupt keinen Würgereiz mehr, musste nicht dauernd schlucken und konnte auch den Mund problemlos offen halten. Ich konnt's kaum glauben, denn eigentlich bin ich eher ein rationaler Typ. Es kam mir vor, als wären es fünf Minuten gewesen, dabei ging's weit über eine Stunde. Als ich dann aber nachher ins Auto stieg, setzten schlagartig die Schmerzen ein. Im Nachgespräch war dann klar, dass Frau Lidle die anschließende Schmerzfreiheit nicht ausdrücklich suggeriert hatte. Beim nächsten Mal werden wir das besser machen.

**Jana Kotschote:** Ich assistiere den Zahnärzten am Stuhl, ich konnte mir das mit der Hypnose vorher überhaupt nicht vorstellen. Beim ersten Mal war ich auch ziemlich aufgeregt, jetzt hab ich die Sicherheit: Es funktioniert. Ich würd's bei mir selber auch machen lassen, so super find ich's. Man muss nicht aufpassen, ob die Patienten den Mund offenhalten, es geht vieles wie von selbst, und wir brauchen eindeutig weniger Schmerzmittel. Manchmal muss ich aber schon aufpassen: Da geh ich doch glatt mit einer Patientin an den Strand... (gis)

**Hypnose lernen**

■ Eine Probestrange bei Zahnärztin Barbara Lidle dauert 45 Minuten. Bei der ersten Sitzung beträgt der Vorlauf für die Hypnose 20 bis 25 Minuten. Danach dauert es nur noch 15 Minuten.

■ Barbara Lidle ist Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose (DGZH). Die Gesellschaft bietet vier verschiedene zertifizierte Ausbildungsgänge an. Die Spezialistin aus Rommelshausen sagt: „Für Zahnärzte gibt es umfangreiche Lernprogramme über ein Dreivierteljahr. Dazu kommen 32 Stunden Supervision.“

■ Laut DGZH ist jeder fünfte Erwachsene ein Angst-Patient. In Schweden sind die Hälfte aller Zahnmediziner in Hypnose ausgebildet. In den letzten zehn Jahren besuchen über 1000 Kolleginnen und Kollegen und zahnärztliche Assistentinnen die DGZH-Seminare. Für Patient und Zahnarzt bringt Hypnose Vorteile. Beim Arzt schlägt zu Buche: stressfreies, konzentriertes, schnelles Arbeiten; die Beherrschung von Phobien, Panikattacken und Schmerzen. Beim Patienten zählen die positiven Faktoren Ruhe, Vertrauen, Entspannung sowie weniger Schmerzen, kaum Nachbeschwerden und Schwellungen eine Rolle.

■ Der Patient ist in keiner Weise willenlos, sondern nach innen gewandt. ■ Infos: www.dgzh.de, bei der DGZH-Geschäftsstelle 07 11/23 06 18