

## **Veronika Langguth: Angst vor dem Zahnarzt erfolgreich bewältigen mit dem „Erfahrbaren Atem®“**

*(Dieser Artikel erschien im Frühjahr 2010 auf der Seite von [www.gockel-marketing.de](http://www.gockel-marketing.de))*

### **Angst vor dem Zahnarzt? Wirksame Hilfe mit dem Erfahrbaren Atem®**

Was heißt eigentlich „Angst vor dem Zahnarzt“? Sie wissen, was Sie erwartet: unangenehme Geräusche und Empfindungen wie ungeahnte Dehnungen von Lippen und Mundraum oder Schmerzen sowie das hilflose Gefühl, waagrecht stillgelegt unseren „Intimraum Mund“ dem Zahnarzt für notwendige und manchmal rätselhaft anmutende Hantierungen auszuliefern. Als Verständigung dient vorwiegend ein Zusammenzucken und im Spielraum stark begrenzte Gestik oder Lautäußerung.

Kein Wunder, dass Ihr Körper Stresshormone ausschüttet, mit der Folge von ansteigendem Blutdruck, beschleunigtem Herzschlag oder Schweißausbruch. Sie atmen schneller und kürzer und ein sog. Hochatem stellt sich ein: Ihr Atem bewegt sich mehr im Brustraum statt im Bauchraum. Bessere Bauchatmung aber sorgt dafür, dass sich Anspannung und Verkrampfungen wieder lösen. Sie werden ruhiger, angstfreier und können nun auch Schmerzen besser bewältigen.

Eine wertvolle Hilfe bieten hierfür Übungen aus dem Erfahrbaren Atem nach Prof. Ilse Middendorf®. Das Grundprinzip: Sie lassen Ihren Atem fließen, wie er von selber kommt und geht, beeinflussen ihn nicht - wie bei der Anwendung von Atemtechniken - durch Wille oder Vorstellung, sondern beobachten stattdessen und insbesondere hinterher bewusst Ihre Atembewegung und die Auswirkungen. Für eine sofortige und nachhaltige Wirkung üben Sie bitte ca. sieben bis acht Wochen drei Mal täglich für fünf bis sieben Atemzüge oder nach Bedarf länger.

1. Die Druckpunktübung für den Zahnarztstuhl: Legen Sie die Fingerkuppen des kleinen und Ringfingers beider Hände in einem spitzen Winkel aneinander – die anderen Finger und den Daumen können Sie locker wegstecken oder leicht falten. Weitere Übungen fürs Wartezimmer:
2. Druckpunktübung: Setzen Sie sich so hin, dass lediglich Ihre Fersen den Boden mit leichtem Druck berühren und versuchen Sie dabei, den Vorderfuß so gelöst wie möglich zu halten.
3. Vokalraumübung: Singen Sie ohne Ton ein „U“ (ohne sich dieses als Buchstabe vorzustellen).
4. Dehnung: Schlagen Sie Ihre Zunge so nach hinten um, dass die Zungenspitze locker am harten Gaumen zu liegen kommt, versuchen Sie, im Mundraum so gelöst wie irgend möglich zu bleiben und halten Sie diese Position für einige Atemzüge.
5. Grundsätzlich: Dehnen Sie sich im Verlaufe des Tages immer wieder gut durch – das löst Anspannungen und erzeugt Wohlgefühl und Glückshormone!

**Veronika Langguth, Heilpraktikerin, Atemtherapeutin und Kommunikationstrainerin, [www.VeronikaLangguth.de](http://www.VeronikaLangguth.de)**