

## »Zähne zusammenbeißen und durch«



Abbildung: © Andrea Arnold - Fotolia.com

»Da musst Du jetzt die Zähne zusammenbeißen und durch!« Diesen Satz haben Sie bestimmt schon von Ihren Eltern gehört, wenn es darum ging, etwas Schwieriges zu bewältigen. Vielleicht sind Sie auch von Ihrer Freundin schon das eine oder andere Mal ärgerlich mit einer Äußerung wie »Immer wieder müssen wir dieselben Probleme durchkauen« angefahren worden, wenn sich Ihre Auseinandersetzung im Kreis drehte. Oder es hat Ihrem Chef

nicht behagt, dass Sie sich so sehr in einen Vorgang »verbissen« haben, der doch eigentlich schon längst abgeschlossen war.

Noch immer schenken wir unserer Psyche und unserem emotionalem Wohlbefinden nicht die gleiche Aufmerksamkeit wie unserem Körper. Und doch ist der Zusammenhang zwischen Zähnen und Seele viel größer, als es vielleicht auf den ersten Blick scheint: Denn Zähne können die Geschichte unserer Seele erzählen. Und: sie leiden mit, weil Körper und Psyche eine Einheit bilden! Steht man unter großem Druck, hat man ständig Sorgen, Angst um seinen Job oder Probleme in der Partnerschaft und neigt dazu, seinen Ärger zu unterdrücken, führt das zu Verspannungen, die sich auch im Mund bemerkbar machen.

### Jeder Dritte knirscht!

Es ist ein weit verbreitetes Phänomen. Nahezu jeder Dritte knirscht nachts mit den Zähnen – vor allem Frauen zwischen 30 und 45 Jahren.

Viele Menschen verarbeiten den Druck, unter dem sie stehen, besonders dann, wenn es ruhig ist, und sie ungestört sind. Nacht für Nacht »kauen« sie Probleme immer wieder »durch« und knirschen dabei mit den Zähnen. Man spricht hier auch von »Bruxismus« (griechisch: »brygmos«, Knirschen). Zähneknirschen hängt vor allem mit emotionalem Stress zusammen. Unser Unterbewusstsein verarbeitet nachts all die negativen Erfahrungen des Tages auf seine Art und Weise. So werden bei den »Knirschern« die Erlebnisse des Tages in Spannungen der Kiefermuskulatur umgesetzt. Meist handelt es sich dabei um unverarbeitete negative Erfahrungen, die zu unterdrückten Aggressionen geführt haben oder um Stress, der nicht bewusst verarbeitet wurde.

### Was genau bewirkt Stress in unserem Körper?

Laut der Theorie des österreichisch-kanadischen Forschers Hans Seyle versetzt Stress den Körper in eine Alarmreaktion. Adrenalin und Stresshormone werden ausgeschüttet, Blutdruck und Blutzuckerspiegel steigen.

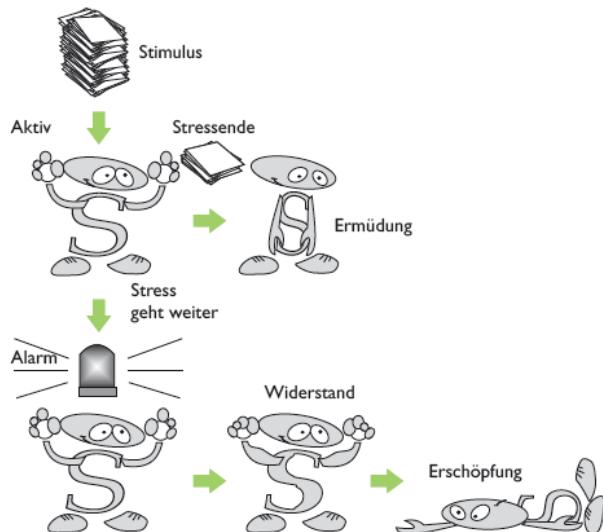


Schaubild 11-73: Stressreaktion, allgemeines Adaptionssyndrom

Ist die Gefahrensituation erfolgreich bewältigt, werden die Stresshormone abgebaut. Die Folge: wir sind müde und erschöpft. So weit so gut. Problematisch wird es allerdings, wenn der Stress wiederholt in kurzen Abständen auftritt oder über längere Zeit anhält. Dann geht unser Körper in eine Widerstandsreaktion über. Er verbleibt in ständiger Alarmbereitschaft und die Stresshormone werden nicht mehr abgebaut. Durch das Zähneknirschen versucht die Psyche, den inneren Überdruck abzulassen und damit die Stresshormone zu reduzieren.

Schon seit längerer Zeit ist bekannt, dass durch Dauerstress nicht nur Zahnpotprobleme, sondern eine ganze Vielzahl von Krankheiten verursacht oder negativ beeinflusst werden können. Dazu gehören Herzprobleme, Bluthochdruck, Kopf- und Rückenschmerzen, Darmerkrankungen und Depressionen.



Abbildung: © jonicartoon - Fotolia.com

Ständig müssen wir »groß und stark« sein, um die Anforderungen, die der Alltag an uns stellt, zu bewältigen. Nur wer sich durchbeißt, hat eine Chance auf Erfolg. Jeder von uns erlebt tagtäglich Situationen, in denen er sich ärgert und unter Druck gesetzt fühlt. Der charakteristische Zähnepresser oder -knirscher jedoch unterdrückt diese Negativ-Erlebnisse und beißt buchstäblich die Zähne zusammen. Ein Experiment mit Ratten, in dem Wissenschaftler die Nager einem erhöhtem Stress aussetzten, zeigte, dass Tiere, die die Möglichkeit hatten, zur Beruhigung auf einem Holzstäbchen zu kauen, im Blut eine bedeutend geringere Konzentration an Stresshormonen aufwiesen, als die nichtkauende Kontrollgruppe. Das Knirschen ist also nicht verkehrt, sofern es nicht überhand nimmt und Zähne und Kiefer schädigt.

### Was hilft?

Weil neben psychosomatischen auch körperliche Auslöser aus dem neurologischen oder orthopädischen Bereich fürs Zähneknirschen infrage kommen, sollten Sie zuerst diese Möglichkeiten durch Ihren Zahnarzt oder Kieferorthopäden abklären lassen. Auch ein nicht passender Zahnersatz, bei dem der Körper versucht, Zahn- oder Kieferfehlstellungen schlichtweg »wegzuschleifen« oder eine sogenannte Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD), eine Fehlfunktion des Kiefergelenks, können Zähneknirschen auslösen. Um Ihre Zähne zu schützen, wird der Zahnarzt Ihnen vermutlich einen Beißschutz anbieten. Damit die Knirscherschiene passt, macht er in der Regel einen Abdruck Ihres Gebisses und der Zahntechniker baut daraus ein Modell. Die fertige Aufbiss-schiene verhindert, dass sich Ihre Zähne weiter abschmirlgeln. Auch Physiotherapie kann helfen, verspannte Kiefergelenke zu lockern.

Sobald die Ursachen beseitigt sind, hört das Knirschen auf. Sind allerdings unterdrückte Aggressionen oder Stress die Wurzel des Übels, helfen weder Schiene noch Krankengymnastik. Die Haltung »Zähne zusammenbeißen und durch« oder »Ich muss mich durchbeißen« ist out. Um seelischen Druck abzubauen, kommen viele Techniken in Frage. Zunächst sollten Sie natürlich Ihren Stress reduzieren. Versuchen Sie, Ihre innere Einstellung zu verändern und setzen Sie andere Prioritäten. An erster Stelle sollte für Sie nicht das Streben nach Erfolg, die ständige Suche nach Anerkennung oder das perfekte Funktionieren im Alltag stehen, sondern eigenes Wohlbefinden und Lebensfreude. Anstatt selbst gesetzten – meist viel zu hochgesteckten – Zielen nachzujagen, ist es manchmal sinnvoller, den Moment wirklich bewusst zu erleben und zu genießen. Nehmen Sie sich dafür kleine Auszeiten. Planen Sie wohltuende Aktivitäten wie den Besuch eines Konzertes, einer Ausstellung oder einen Spaziergang regelmäßig ein, und zwar so,

dass sie in Ihren Tagesrhythmus passen. Häufig tun wir diese Dinge nämlich nur, wenn wir sie vorher einplanen, in den Kalender eintragen und als höchste Priorität einstufen. Außerdem ist es oft auch hilfreich, seinen Mut zusammenzunehmen und zu sagen, was einem gegen den Strich geht, statt Ärger in sich hineinzufressen.

Neben bekannten Entspannungsverfahren wie dem Autogenen Training wird heutzutage immer öfter mit dem sogenannten Achtsamkeitstraining ein Kursprogramm angeboten, in dem man eine bewusste und entspannte Präsenz im Alltag erlernt. Es lohnt sich, sich die Zeit dafür zu nehmen. Hilft das alles nicht, kann auch ein Psychotherapeut zu Rate gezogen werden.



Abbildung: © Jeanette Dietl - Fotolia.com

Manchmal hilft auch ein ganz einfaches Rezept, Ihre verspannten Kiefergelenke zu entspannen und positive Energie zu tanken: Lächeln! Denn wie schon Charlie Chaplin sagte: »Jeder Tag, an dem Sie nicht lächeln, ist ein verlorener Tag.«

*Quelle: Sandra Maxeiner, Hedda Rüble (2014), Dr. Psych's Psychopathologie, Klinische Psychologie und Psychotherapie, Band 2, Kapitel 11, ISBN: 978-3-9523672-1-6*