

»Zahnwehherrgott« hilf!

von Sandra Maxeiner und Hedda Röhle



Abbildung 1: © DDRockstar - Fotolia.com

Ja, es gibt ihn wirklich – den »Zahnwehherrgott«! Im Wiener Stephansdom kann man den in Stein gemeißelten Schmerzensmann besichtigen. Die Legende besagt, dass er von zwei jungen betrunkenen Männern verspottet wurde. Bald darauf hatten sie selbst Zahnschmerzen, kehrten zum »Tatort« zurück und leisteten Abbitte. Kurz darauf waren ihre Schmerzen verschwunden. Doch so einfach ist das in der Realität leider nicht.

Zahnschmerzen können einem schier den Verstand rauben: Es hämmert, sticht, zieht, klopft oder pocht ohne Unterlass - und zwar so heftig, dass man glaubt, der Kopf zerspringt. Mit jedem Pulsschlag wird der Schmerz stärker und breitet sich langsam über den gesamten Schädel aus. Ein anderes Mal zieht er vom Unterkiefer herauf, um sich wie ein Nervengewitter im Kopf nach allen Seiten zu entladen. Jede Bewegung verursacht dann Pein, die von Minute zu Minute zunimmt. Als würden einem Stacheldrähte durch den Kiefer gezogen, so beschreiben einige Zahnschmerzgeplagte ihre Qual. Alles dreht sich nur noch um den Schmerz, man kann nicht mehr denken, sich nicht mehr konzentrieren – man will nur eines: Den Schmerz so schnell wie möglich los werden – und zwar sofort. Seeleute, die früher auf ihren monatelangen Überfahrten unter quälenden Zahnschmerzen litten, sahen als letzten Ausweg mitunter nur den Sprung ins offene Meer – so sagt es die Legende.

Wenn Beten oder der Sprung ins offene Meer nicht mehr helfen ...

Heute ist der Weg zum Zahnarzt der sichere Ausweg aus dem Schmerzmartyrium. Doch für einige Schmerzgeplagte erweist sich gerade dieser als unüberwindbares Hindernis.

Die Angst, die einen spätestens dann übermannt, wenn man das schrille, durchdringende Geräusch des Bohrers hört und mehr oder weniger unruhig auf seinem bequemen Zahnarztstuhl hin und her rutscht, kennt gewiss jeder. Doch für Menschen, die unter einer Zahnarztphobie leiden, wird bereits der Gang zum Doktor zur Tortur. So lange wie möglich versuchen sie ihn hinauszuzögern - sei es nun mit Schmerzmitteln, einer Gewürznelke als altes Hausmittel oder Spülungen mit Absinth. Sie reden sich ein, dass das Zahnproblem schon irgendwie von selbst wieder verschwinden werde.

Obwohl heutzutage die Zahnbehandlung kaum noch mit Schmerzen verbunden ist, empfinden ca. 60 bis 80 Prozent der Patienten Angst oder Anspannung vor dem Zahnarztbesuch. Bei 5 von 100 Menschen ist diese Angst so groß, dass sie den Besuch beim Zahnarzt völlig meiden, oft sogar trotz starker Zahnschmerzen. Meist reicht bereits der Gedanke an den nächsten Zahnarzttermin aus, um starke vegetative Angstsymptome hervorzurufen: Die Menschen zittern, bekommen Herzrasen, können kaum noch atmen, schwitzen, haben Durchfall oder leiden unter Übelkeit. Durch die mitunter langjährige Vermeidung von zahnärztlicher Behandlung ist wegen des schlechten Zustandes des Mundraumes dann oft eine schmerzfreie Behandlung nicht mehr möglich, sodass sich die Angst noch weiter verstärkt.

Warum entstehen überhaupt Ängste?

Sicher ist, dass Angst in unserem Kopf abläuft: Das »Bohren« oder die »Spritze« rufen unangenehme Gefühle in uns hervor, die manchmal auch erst dann entstehen, wenn die Behandlung bereits vorbei ist und die Betäubung nachlässt. Jeder Mensch möchte unversehrt bleiben und Angst sorgt dafür, dass man Gefahren meidet. Angst vor einer Zahnbehandlung zeigt also an, dass der Patient sich gefährdet fühlt, auch wenn er weiß, dass der Zahnarzt ihm

helfen will. Manchmal sind es auch die »schlechten Erfahrungen«, die man gemacht hat, welche die Angst davor auslösen, dass es wieder so schlimm oder gar noch schlimmer werden könnte. Traumatische Erlebnisse in der Kindheit – wie das Ziehen von Milchzähnen ohne Betäubung und der lapidare Kommentar des Zahnarztes »Stell dich nicht so an!« – können bei entsprechend veranlagten Menschen zu einer ständigen Überaktivierung der Angstzentren im Gehirn führen. Auch schlechtes Vorbildverhalten seitens der Eltern kann eine Rolle spielen. Als Kind beobachtet man das Verhalten der Eltern sehr genau und ahmt es unbewusst nach. So können Kinder einer ängstlichen Mutter oder eines ängstlichen Vaters empfindlicher auf Schmerzen reagieren als solche, deren Eltern sich unbekümmert verhalten. Auch Lebenskrisen wie beispielsweise die Trennung von einem Partner oder starker Stress können eine Angststörung verursachen. Die Angst vor dem Zahnarzt kann also nie nur auf eine einzige Ursache zurückgeführt werden, obwohl sie an immer gleiche Auslöser gebunden ist. Immer sind es mehrere Faktoren, die an der Entstehung von Angst beteiligt sind. Dazu gehören genetische und neurobiologische Faktoren, erlernte Verhaltensmuster und die Lebenssituation.

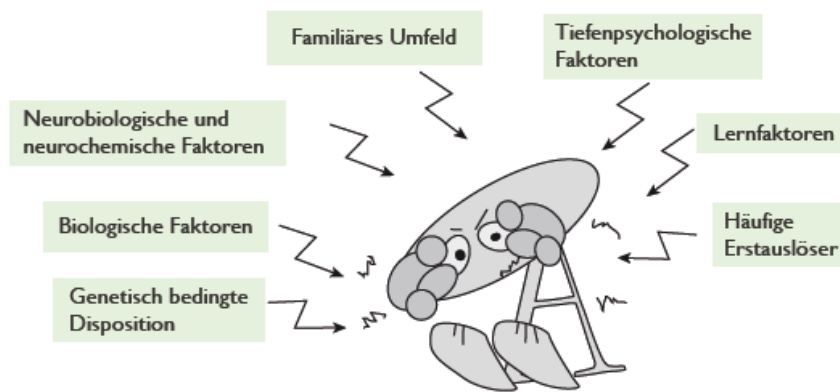


Schaubild 11-13: Ätiologie phobische Störung

Gefangen in der Angstspirale ...

Wenn die Angst vor dem Zahnarzt unüberwindbar erscheint, helfen alle gut gemeinten Argumente wenig. Man ist gefangen in einer Angstspirale und kommt so schnell nicht wieder heraus. Denn die Angst hinterlässt Spuren in unserem Gehirn: Schnell entsteht ein Angstgedächtnis, das dafür sorgt, dass schon bei minimalen Reizen – wie dem Gedanken an den bevorstehenden Zahnarztbesuch – die Angst zurückkehrt. Hat man es dann gar in die Praxis geschafft, reichen meist schon das schrille Geräusch des Bohrers oder der Geruch nach Nelkenöl und Desinfektionsmittel, und die Angstreaktion läuft erneut ab. Und das Schlimmste ist: Mit jedem neuen Angstanfall verstärkt sich das Angstgedächtnis. Es entsteht ein Kreislauf, den zu durchbrechen immer schwieriger wird. Unsere naheliegendste Reaktion ist die Vermeidung: Wir gehen einfach nicht mehr zum Zahnarzt und hoffen, dass sich das Problem von selbst erledigt. Doch das Gegenteil ist der Fall: Alles wird schlimmer ... Ein Angstkreislauf entsteht, der sich vor allem aus dem eigentlichen angstausslösenden Reiz (Zahnarztbesuch) und unserer Erwartungsangst (»Es wird wehtun«) speist. Wir werden Opfer unserer eigenen überspannten Selbstbeobachtung und von Vorurteilen wie »Das schaffe ich nicht«, »Diese Schmerzen, wenn er bohrt, werden unerträglich sein«. Ängstlich hören wir in uns hinein und nehmen jede körperliche Reaktion als drohende Gefahr wahr. So verstärkt sich die Angst vor dem Zahnarztbesuch durch die Vermeidung.

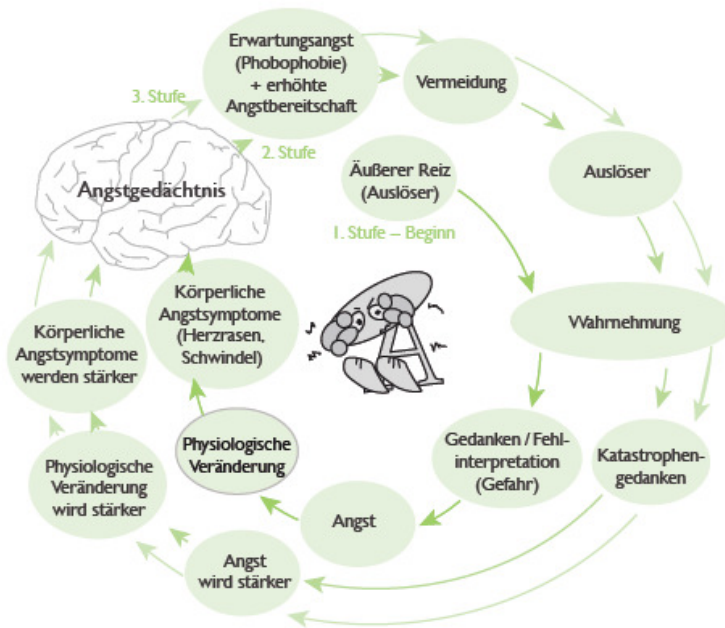


Schaubild 11-15: Angstspirale

Der Weg aus der Angst führt direkt durch sie hindurch!

Damit sich ängstliche Patienten während der Behandlung entspannen können, setzen Zahnärzte heute verschiedene Verfahren ein, die von empathischer Zuwendung, Entspannungsübungen, Filmen, Musik bis hin zu Hypnose und Akupunktur reichen. In schweren Fällen kann eine Behandlung auch in Vollnarkose durchgeführt werden.

Das Wichtigste ist allerdings zu lernen, wie man der Angst gezielt entgegensteuern kann. Dafür kommen alle Aktivitäten infrage (wie z. B. Sport und Entspannungsübungen), die die Angstreaktionen langfristig mindern können. Weil Vermeidung Angst verstärkt, führt der Weg aus der Angst heraus nur direkt durch sie hindurch!

Ist die Angst vor dem Zahnarzt jedoch zu stark, ist das allein nicht zu schaffen. Dann hilft meist nur eine Verhaltenstherapie. Wie lange ein solches Training dauert, hängt von der jeweiligen Methode und vom Ausmaß der Angst ab. Gemeinsam mit einem Therapeuten werden die Situationen herausgearbeitet, in denen Ängste entstehen und hinterfragt, welche Gedanken und Gefühle mit ihnen verbunden sind. Dabei kann auch ein sogenanntes »Angsttagebuch« hilfreich sein, in dem tägliche Erfahrungen festgehalten werden.

In der Therapie muss man sich schrittweise seiner Angst stellen. Angstbesetzte Situationen werden mit Hilfe des Therapeuten Schritt für Schritt durchgespielt und unterschiedliche Möglichkeiten erlernt, die Angst zu bewältigen. Das kostet zwar Überwindung, baut aber nicht nur Ängste ab, sondern stärkt auch das in der Regel angegriffene Selbstbewusstsein.

Um die Angst zu bezwingen, hilft mitunter auch die Vorstellung, nach dem Zahnarztbesuch endlich schmerzfrei zu sein und das Leben wieder genießen zu können. Denn gesunde Zähne sind die größte Belohnung dafür, die Angst überwunden zu haben!

Quelle: Sandra Maxeiner, Hedda Rühle (2014), »Dr. Psych's Psychopathologie, Klinische Psychologie und Psychotherapie«, Band 2, Kapitel 11