

1 Psychologie und Zahnheilkunde

1.1 Angst vor der Zahnbehandlung? Sie können das ändern!

Die Angst vor der Zahnbehandlung ist keine Seltenheit – 60–80% der Bevölkerung ist der gelassene und entspannte Besuch beim Zahnarzt¹ kaum möglich. Da Sie dieses Buch gekauft haben, gehören Sie wahrscheinlich zu dieser Mehrheit und kennen weitere Personen, denen es genauso geht. Vermutlich haben Sie für Ihre Ängste viele Gründe und Erklärungen: Erinnerungen an vergangene Behandlungen, Erzählungen von anderen Ängstlichen, unfreundliche Zahnärzte oder schlecht schmeckendes Mundspülwasser. Zum Glück halten Sie nun dieses Buch in den Händen. Während Sie es lesen, werden Ihre Gefühle und Erklärungsmodelle bezogen auf den Zahnarztbesuch verblassen und zu Märchen aus der Vergangenheit.

Angst vor der Zahnbehandlung ist eher ein psychologisches als ein zahnmedizinisches Phänomen. Deshalb bietet Ihnen dieses Buch psychologische Unterstützung, damit Sie in Zukunft Ihre eigenen Ressourcen für einen entspannten Zahnarztbesuch erkennen und nutzen. Mit „entspannt“ ist Gelassenheit im Verhalten, Denken und Fühlen gemeint, sodass Sie ganzheitlich zur Ruhe kommen. Vertrauen Sie Ihren eigenen Fähigkeiten und machen Sie sich unabhängig von den äußeren Umständen. Natürlich ist es wichtig, den richtigen Zahnarzt zu finden. Sicherlich hilft ein kompetentes und freundliches Team. Diese Faktoren liegen jedoch außerhalb Ihres Selbst und sind deshalb schwieriger zu kontrollieren. Alles, was in Ihnen liegt, können Sie einfacher beeinflussen.

¹ Aus Gründen der Lesbarkeit habe ich mich entschlossen, immer die männliche Form zu verwenden. Selbstverständlich sind Zahnärztinnen gleichermaßen gemeint und Patientinnen sollen sich genauso angesprochen fühlen wie Patienten.

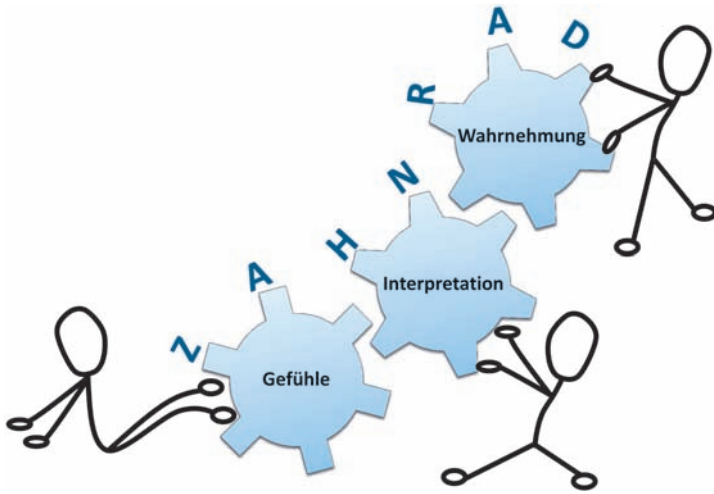


Abb. 1-1 Angst ist veränderbar. Sie können Ihre Wahrnehmung, Ihre Interpretation und das daraus resultierende Gefühl steuern.

! Die einzige Person, die die Angst in den Griff bekommen kann, sind *Sie selbst*.

Viele Menschen möchten gern einen Schalter umlegen, damit die Angst sofort verschwindet. Erfreulicherweise liegt der Schalter in Ihnen, was ein Grund zum Feiern ist! Die Angst entsteht durch *Ihre* Wahrnehmung, *Ihre* Interpretationen und wird zu *Ihrem* Gefühl (Abb. 1-1).

TIPP

Sie selbst können dort am besten ansetzen und etwas ändern, denn: Angst ist veränderbar. Mit dieser einfachen Erkenntnis haben Sie bereits die größte Hürde überwunden.

Die Entscheidung, was Ihr Ziel ist, liegt allein bei Ihnen. Dieses Buch begleitet und unterstützt Sie auf dem Weg dorthin.

Beispiele und Geschichten aus anderen Lebensbereichen helfen Ihnen, Ihre Angst zu erkennen bzw. kennen zu lernen. Was ist gemeint mit der Unterscheidung von Wahrnehmung, Interpretation und Gefühlen?

Nehmen wir beispielsweise eine Hundephobie: Ein kleines Kind wird von einem Hund angerempelt und fällt hin. Das aufmerksame Unterbewusstsein möchte nun das Kind vor weiteren Gefahren schützen. Damit diese Gefahren auch gut erkannt werden, verändert es von diesem Tag an bis ins Erwachsenenalter die **Wahrnehmung**. Für die kommenden Jahre wirkt jeder Hund größer als er ist, er wird innerlich herangezoomt wie mit einem Vergrößerungsglas. Die hängende Zunge wird überdimensional wahrgenommen, sie blitzt zwischen messerscharfen Zähnen hervor. Auch die Bewegungen des Hundes werden genauestens analysiert, besonders jeder einzelne Blick in die ungefähre Richtung der Person.

Die **Interpretation** passt sich der veränderten Wahrnehmung an. Hunde, die das ganze Blickfeld einnehmen, müssen gefährlich sein. Sie sind riesig und rennen einen grundsätzlich um, was von diesem neuen Standpunkt aus betrachtet ihr einziger Lebenszweck zu sein scheint! Die heraushängende Zunge bedeutet, dass sich der Hund schon die Lippen leckt, weil er gleich mit den unglaublich gefährlichen Reißzähnen zubeißen wird. Das ist vollkommen klar, da der Hund schon seinen Blick in Richtung der Person gedreht hat, um die optimale Fang- und Reißposition zu berechnen. Es ist ein schlauer Hund!

Das **Gefühl**, das aufgrund dieser Mechanismen entsteht, ist in den meisten Fällen Angst. Der als Kind vom Hund angerempelte Mensch spürt die Angst im Hals, im Bauch, er fühlt sich schwindelig und schwach. Mit jedem Hund, den er so wahrnimmt und interpretiert, verstärkt sich die Angst, bis sie automatisiert auftritt und sich gegebenenfalls auch auf andere Tiere überträgt. Doch niemand muss sich mit seiner Angst vor Hunden abfinden. Es kann etwas dagegen unternommen werden. Zum Glück gilt das auch für jede Person mit Zahnarztangst!