

Gruner+Jahr AG & Co KG  
Redaktion

Am Baumwall 11  
20459 Hamburg  
Postanschrift: 20444 Hamburg

Telefon +49 (0) 40 37 03-72 28  
Telefax +49 (0) 40 37 03-58 61  
Web <http://www.stern.de>

## Die Angst zähmen

Autor(en): Susanne Rytina

Viele Menschen fürchten sich vor der Zahnbehandlung. Das ist normal. Einige aber schaffen den Weg in eine Praxis selbst dann kaum, wenn die Schmerzen unerträglich werden. Den meisten von ihnen kann mit speziellen Therapien innerhalb kurzer Zeit geholfen werden WER MIT einem mulmigen Gefühl zum Zahnarzt geht, ist in bester Gesellschaft. Drei von vier Personen fürchten sich vor dem Mann mit dem Bohrer, das belegen mehrere Studien.

In einer von ihnen gaben 40 Prozent von rund 6000 Befragten an, dass sie ihren Zahnarztbesuch so lange hinausschöben, bis sie Beschwerden hätten.

Ein Grund für das verbreitete Unwohlsein ist Angst vor Schmerzen, ein anderer die besondere Situation auf dem Zahnarztstuhl: Ist er erst einmal in die Horizontale gefahren, kann man kaum noch flüchten. Problematisch ist auch, dass der Patient zwar jeden Handgriff mitbekommt, aber nur selten nachvollziehen kann, was genau in seinem Mund passiert. Eigene schlechte Erfahrungen und schaurige Schilderungen von Freunden oder Familie tun ein Übriges.

Bei etwa jedem Zehnten ist die Angst vorm Zahnarzt so stark ausgeprägt, dass sie behandelt werden sollte. Eine der zahlreichen Studien, die das belegen, hat die auf Angstpatienten spezialisierte Zahnmedizinerin Gabriele Marwinski vor drei Jahren als Doktorarbeit vorgelegt.

Sie kam zu dem Ergebnis, dass elf Prozent der dafür befragten 300 Bochumer an einer Zahnbehandlungsphobie litten.

Was hilft, solange die Angst nicht übermächtig ist Als einen der wichtigsten Angstlöser nannten die Befragten menschliche Zuwendung.

"Wenn das nicht stimmt, dann brauchen wir gar nicht anzufangen", so Marwinski. "Die Angst legt sich beim Patienten erst, wenn er sich akzeptiert und angenommen fühlt." Niemand muss sich wiederholt einem Zahnarzt aussetzen, von dem er sich als Patient mit seinen Befürchtungen nicht ernst genommen fühlt.

Sie versuche gleich beim ersten Gespräch, sich einzufühlen, zuzuhören, Verständnis zu zeigen, erzählt die Zahnmedizinerin, die seit vielen Jahren praktiziert.

"Das beruhigt den Patienten am meisten." Eine psychosomatische Grundkompetenz sei für ihren Beruf ebenso wichtig wie die schmerzfreie Behandlung.

Das Interesse der Kollegen an der Psychologie der Angst habe zwar zugenommen, aber eher verhalten. In einzelnen psychologischen Fortbildungen, die sie besuche, herrsche manchmal gähnende Leere.

Dabei würden Zahnmediziner sich mit der Schulung auch selbst etwas Gutes tun. Denn wenn sich

ein Patient in den Stuhl krallt, krampft oft auch der Behandler.

Mehr als 70 Prozent der Hamburger Zahnärzte nannten bei einer Befragung Angstpatienten als einen der größten Stressfaktoren. Die Folge: Übervorsicht und Anspannung.

Ein Zahnarzt verspielt das Vertrauen seiner Patienten, indem er ohne Vorwarnung mit der Behandlung beginnt, sagt Hans-Peter Jöhren, Professor für Zahnchirurgie in Bochum. "Sie möchten die Kontrolle behalten und keineswegs abgelenkt werden." Das aber widerspreche dem Bedürfnis ängstlicher Patienten.

Die seien dankbar für Informationen.

Er empfiehlt: Zuerst erklären, was man tut, anschließend die Instrumente zeigen und dann erst mit der Behandlung beginnen.

Zeichen einer Dentalphobie Bei Behandlungspatienten ist es mit einem guten Zahnmediziner nicht getan.

Denn sie schaffen es oft über Jahre hinweg gar nicht erst bis in die Praxis - dieses Vermeidungsverhalten unterscheidet sie von den normal ängstlichen Zahnarztbesuchern.

Dentalphobiker macht schon der Gedanke an eine Behandlung krank.

Wenn sie zum Telefon greifen, um einen Termin zu vereinbaren, bleibt ihnen fast das Herz stehen - und sie legen gleich wieder auf. Meist werden sie schon über geraume Zeit heftig von Schmerzen geplagt, bis sie es tatsächlich schaffen, sich in einer Praxis anzumelden. Und oft finden sie selbst danach noch Gründe, das Unvermeidliche ein- oder mehrmals zu verschieben. Viele halten eine Vollnarkose für die einzige Möglichkeit, eine Zahnbehandlung zu überstehen.

Typischerweise drückt sich die Angst neben Herzrasen mit Schwitzen, zitternden Knien, leichter Übelkeit und dem Gefühl aus, die Kehle werde einem zugeschnürt. Bei manchen ist die körperliche Gegenwehr so stark, dass sie sich dem Gang in die Zahnarztpraxis komplett verweigern.

Gabriele Marwinski erinnert sich an einen Patienten, der zuvor 40 Jahre lang keinen Zahnarzt in seinen Mund hatte schauen lassen. Lieber nahm er eitrige Wunden in Kauf, schluckte Unmengen an Schmerzmitteln, ging mit dicken Backen ins Büro, bis er arbeitslos wurde.

Wegen seines Mundgeruchs wollte zuletzt keiner mehr mit ihm in einem Zimmer sitzen. Nur noch vier Zähne des 56-Jährigen konnten gerettet werden. "In dieser Dimension ein Einzelfall", sagt Marwinski. Der durchschnittliche Dentalphobiker geht bis zu sechs Jahre nicht zum Check, dann aber mit acht kaputten Zähnen.

Kurztherapie: in drei Sitzungen die Angst bändigen Bestimmte Gene erhöhen die Anfälligkeit für Phobien. Doch meist sind schlechte Erfahrungen die Ursache der Zahnarztangst.

Schon vor mehr als 80 Jahren wurde mit einem Experiment in den USA bewiesen, dass Angst erlernt wird. "Und wenn man Angst lernen kann, dann kann man sie auch wieder verlernen", sagt Hans-Peter Jöhren. Bislang hat sich die kognitive Verhaltenstherapie als erfolgreichste Methode erwiesen, um die Zahnbehandlungsangst zu zähmen. Meist reichen dafür wenige Stunden. Eine von Jöhren und der Wuppertaler Psychologieprofessorin Gudrun Sartory entwickelte Kurzzeittherapie veranschlagt nur drei Sitzungen à 90 Minuten.

Am Anfang wird analysiert, wovor sich der Patient fürchtet. Außerdem bekommt er Informationen und eignet sich Entspannungstechniken wie Bauchatmung und Progressive Muskelentspannung an, die er mithilfe einer CD auch zu Hause üben kann. Anschließend beginnt ein "Stressimpfungstraining", in dem der Patient erfährt, dass Angst beherrschbar ist. Der Therapeut spielt mit ihm in Gedanken durch, wovor er sich am meisten ängstigt. Gleichzeitig versucht der Klient, sich zu entspannen, beispielsweise mit Bauchatmung.

Anschließend sieht er ein Video, das die Behandlung eines Mannes aus der Patientenperspektive zeigt: Der Stuhl wird nach hinten gekippt, der Zahnarzt steht vor ihm mit Mundschutz, er prüft mit einem Instrument die Zähne und führt den Bohrer in den Mund. Auch bei dieser Konfrontation mit den Angstausslösern soll sich der Zuschauer entspannen.

Dabei prägt sich ihm die Erfahrung ein, dass er eine Zahnbehandlung ohne Panik erleben kann.

Während der Therapie wird der Angstpatient sich seiner negativen Einstellungen und Denkmuster bewusst, etwa der Erwartung: "Es wird hundertprozentig fürchterlich schmerzen." Und er formuliert Sätze, die ihm die Angst nehmen oder sie zumindest relativieren: "Okay, ich hatte einmal ein schlimmes Erlebnis beim Zahnarzt, doch jetzt muss es nicht zwangsläufig wieder so ablaufen." Oder: "Vielleicht pikst die Spritze etwas, es tut kurz weh, aber dann geht es besser." Die Angst verschwinde nach diesem Trainingsprogramm zwar nicht vollständig, sagt Jöhren. Aber es bringe 70 Prozent der Phobiker so weit, dass sie sich anschließend einer zahnärztlichen Behandlung unterzögen.

Hoffnungsträger: eine Methode aus der Traumatherapie Als weiterer erfolgreicher Behandlungsansatz könnte sich eine Methode der Traumatherapie erweisen. Darauf deuten vielversprechende Forschungsergebnisse hin.

Zum Beispiel die einer Auswertung der Aussagen von 141 Patienten einer Klinik für Zahnbehandlungsangst durch eine Gruppe von Wissenschaftlern um Ad de Jongh, Professor für Angst- und Verhaltensstörungen am akademischen Zentrum für Zahnheilkunde in Amsterdam.

73 Prozent der Dentalphobiker erinnerten sich an ein traumatisches Erlebnis, meist während einer Zahnbehandlung.

Bei einer Vergleichsgruppe aus Patienten gewöhnlicher Zahnarztpraxen waren es nur 21 Prozent.

Bei annähernd jedem zweiten der Patienten mit Zahnbehandlungsangst beobachteten die Wissenschaftler einzelne Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) - also Krankheitszeichen von Menschen, die eine Katastrophe erlebt haben. Am häufigsten waren wiederkehrende Erinnerungen, Verdrängung, Lustlosigkeit und Schlaflosigkeit.

"Je größer die Angst vor einer Behandlung ist, desto größer ist auch die Anzahl an PTBS-Symptomen", sagt de Jongh.

Nun ist eine schlechte Erfahrung bei der Zahnbehandlung wohl nur in seltenen Extremfällen mit einem Flugzeugunglück oder einer Vergewaltigung vergleichbar.

Dennoch hat vermutlich jeder schon Horrorgeschichten von Zahnbehandlungen gehört, von denen man sich vorstellen kann, dass sie prägende Spuren im Gedächtnis hinterlassen.

Ad de Jongh behandelt bei Angstpatienten mit solchen Schreckenserlebnissen zunächst die Traumasymptome, bevor er den Bohrer präsentiert. Die Methode, die er dafür nutzt, wird üblicherweise mit EMDR abgekürzt. Die Buchstaben stehen für die sperrige Bezeichnung "Eye Movement Desensitization and Reprocessing", übersetzt etwa "Desensibilisierung und Wiederaufarbeitung durch Augenbewegung".

Die Ende der 1980er Jahre von der amerikanischen Psychologin Francine Shapiro entwickelte Behandlungsform gehört zu den wirksamsten Werkzeugen der Traumatherapie und wird hierzulande bereits von mehr als 1000 Psychologen, Psychiatern und Psychotherapeuten angeboten.

Zu Beginn einer EMDR - Sitzung bittet der Therapeut seinen Patienten, sich einen sicheren, inneren Ort vorzustellen. Das soll ihn stabilisieren. Anschließend fordert er den Zahnbehandlungsphobiker auf, die Szene, die ihm immer wieder Angst einflößt, plastisch zu schildern.

Danach soll er mit seinen Augen dem Finger des Therapeuten folgen, der von rechts nach links hin und her wandert.

"Die Angst, die er am Anfang spürt, lässt im Verlauf der Sitzung immer mehr nach", sagt de Jongh. Zuvor artikuliert negative Glaubenssätze wie "Ich bin hilflos" werden schließlich positiv formuliert:

"Ich werde damit fertig." Am Ende könne der Patient sogar entspannt über die Erlebnisse berichten, die ihn zuvor gequält haben.

Die Methode mag sich einfach anhören, damit die aufbrechenden Gefühle aufgefangen werden können, sollte sie jedoch nur von einem gut ausgebildeten Psychotherapeuten durchgeführt werden. Bei bestimmten Krankheiten wie akuten Psychosen oder schweren Herzleiden darf sie gar nicht eingesetzt werden.

"Für die hochhängstliche, traumatisierte Gruppe der Zahnbehandlungsphobiker halte ich EMDR für geeigneter als die kognitive Verhaltenstherapie", sagt de Jongh, der vor knapp zehn Jahren die ersten Fallstudien zu dieser Methode vorlegte. "Die positive Erfahrung wird im Gedächtnis abgespeichert und überschreibt die negative Erinnerung." Warum das geschieht, dazu gibt es eine Theorie, die durch einige Studien gestützt wird: Weil der Patient seine Augen nach links und rechts wandern lässt, werden beide Gehirnhälften stimuliert, in der Folge löse sich die Blockade zwischen Verstand und Emotion auf, die bei einem Trauma entsteht.

Statt mit Augenbewegungen könne der Effekt auch durch wechselseitiges Antippen bestimmter Stellen am Körper ("Tapping") oder abwechselndes Beschallen des linken und rechten Ohrs erzielt werden.

Die verschiedenen Methoden werden derzeit in Münster getestet, dort entsteht die erste Studie zu EMDR bei Zahnbehandlungsphobie mit einer Vergleichsgruppe.

Als er erstmals eine solche Sitzung erlebt habe, sei es ihm fast wie Zauberei vorgekommen, sagt der Koordinator Stephan Doering, Professor am Lehrstuhl für Psychosomatik in der Zahnheilkunde der Universitätsklinik Münster. Bereits nach einer Stunde sei ein anfangs hochhängstlicher Patient aufgestanden und habe gesagt: "Wo ist der Behandlungsstuhl? Lassen sie uns gleich anfangen."  
adressen und Literatur [www.zahnbehandlungsangst.com](http://www.zahnbehandlungsangst.com) Professor Hans-Peter Jöhrens Website informiert über Zahnbehandlungsphobie und sein verhaltenstherapeutisches Konzept. [www.zahnarztliste.de](http://www.zahnarztliste.de) Auf der Homepage der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde besteht die Möglichkeit, gezielt nach Zahnärzten mit "psychosomatischer Grundkompetenz" zu suchen. [www.emdria.de](http://www.emdria.de) Zum Internetangebot des Fachverbands psychotherapeutischer EMDR-Anwender gehört eine Datenbank mit Adressen qualifizierter Therapeuten.

Albrecht Schmierer, Gerhard Schütz:

"Entspannt zum Zahnarzt. So überwinden Sie Ihre Angst", Carl Auer Verlag, 2008, 157 Seiten, 14,95 Euro (siehe auch Seite 122).

Mats Mehrstedt:

"Ohne Angst zum Zahnarzt. Selbsthilfe bei Ängsten vor der Zahnbehandlung", Asanger Verlag, 2002, 116 Seiten, 17 Euro

Bildunterschrift:

Das Herz rast, die Knie zittern, auf der Stirn steht Schweiß, die Kehle ist wie zugeschnürt