



PROFESSOR HINZ RATGEBER

# Endlich angstfrei zum Zahnarzt

Ursachen | Diagnostik | Therapien | Service

Gabriele Marwinski / Hajo Peters



Zahnärztlicher  
Fach-Verlag

Zum Geleit	6
Vorwort	8
<b>1 Ursachen</b>	<b>11</b>
Was ist Angst?	12
Angst ist nicht gleich Angst	14
Wovor haben Menschen Angst?	18
Fast alle haben sie – die Angst vor Zahnbehandlungen –, aber wie kommt es dazu?	20
Wie äußert sich Angst vor dem Zahnarzt?	27
Was macht in der Zahnarztpraxis Angst?	33
Angst und Schmerzen – verwandte Gefühle	37
Wo liegen die Grenzen zwischen normaler und krankhafter Zahnbehandlungsangst?	42
<b>2 Diagnostik</b>	<b>45</b>
Zahnbehandlungsangst messen – wie viel Angst haben SIE?	46
„Au Backe“: Die Folgen von Zahnbehandlungsängsten	48
Über Angst spricht man nicht ...	54
Eine kleine Pause	56
<b>3 Therapien</b>	<b>57</b>
Mit kleinen Schritten aus der Angst	58
Der Angst die Zähne zeigen: Zahnarzt – Spezialist – Psychologe?	62
Therapiemethoden – sich der Angst stellen	66
Fangen Sie an – mit drei leichten Entspannungsübungen	78
Vertrauen ...	83
<b>4 Service</b>	<b>85</b>
Kurzverzeichnis Angststörungen	86
Adressen	91
Bücher für Sie	96
Literaturverzeichnis	97
Autorenkontakt	104



## Zum Geleit

Nur wenige von uns können von sich behaupten, angstfrei zum Zahnarzt zu gehen. Überwinden wir uns dennoch, lassen notwendige Vorsorgemaßnahmen und Behandlungen durchführen und erhalten dadurch unsere Zahngesundheit, mag diese Angst zwar unangenehm sein, sie wird jedoch nicht zu einem ernstem Problem. Ganz anders verhält es sich bei den gut 10 % der Menschen, die aufgrund ihrer Ängste den Zahnarzt gar nicht oder viel zu spät aufsuchen. Hier wird die Angst quälend, sie zeitigt unter Umständen ernsthafte Folgen in Bezug auf die Mundgesundheit und schließlich auch das soziale Leben. In solchen Fällen sprechen wir von einer Zahnbehandlungsphobie, die eine psychische Erkrankung darstellt, die einer Behandlung bedarf und in der Regel auch gut auf eine solche anspricht. In leichteren Fällen wird diese von einem geschulten Zahnarzt geleistet werden können, bei schwererer Symptomatik wird ein Psychotherapeut, Psychosomatiker oder Psychiater hinzugezogen werden müssen.

Frau Dr. Marwinski und Herr Dr. Peters zeigen seit Jahren, wie ängstliche Patienten optimal versorgt werden können: Sie haben sich persönlich intensiv mit den Bedürfnissen ängstlicher Patienten auseinandergesetzt und wissen auf diese individuell einzugehen; sie haben ihre Praxis so eingerichtet, dass die Patienten sich wohlfühlen können und Angstausslöser (fast) nicht mehr wahrnehmbar sind; und – last but not least – sie kooperieren eng mit Fachpsychotherapeuten, die in Abstimmung mit ihnen eine Angstbehandlung übernehmen können.

## Was ist Angst?

*Angst ist ein ganz normales und wichtiges Gefühl, das wie Freude, Geborgenheit und Zufriedenheit zu unserem Leben gehört. Angst motiviert, schärft unsere Sinne und weist uns auf Gefahren hin.*

Angst ist ein evolutionär sinnvolles Gefühl und tritt auf, wenn bestimmte Hinweisreize eine Bedrohung signalisieren, die zum Angriff oder zur Flucht anspornt oder sogar ein Totstellen nahe-



legt. Die Körperreaktionen, die die Angst begleiten, helfen anzugreifen, zu flüchten oder sich tot zu stellen: Die Muskeln werden stärker durchblutet, die Pupillen weiten sich, das Verdauungssystem wird praktisch stillgelegt, die Leber schüttet vermehrt Blutzucker für sofortige Energie aus, Puls und Blutdruck erhöhen sich, die Atmung wird flacher und schneller zur Steigerung der Aufmerksamkeit und Schärfung der Sinne. Dies sind überaus nützliche Reaktionen, wenn man vor einem wild gewordenen Kampfhund steht oder eine gewünschte Reaktion, wenn man die Angst als Kick sucht.

Wir brauchen die Angst als Signal für Gefahren. Ohne sie würden wir nachts die Haustür offen stehen lassen, auf der Balkonbrüstung im 10. Stock balancieren, mit 100 Stundenkilometern über eine eisglatte Straße fahren, unvorbereitet in eine Prüfung gehen ... Dass wir das alles nicht tun, haben wir dieser grundlegenden Emotion zu verdanken. So gesehen ist Angst eine äußerst sinnvolle Schutzfunktion, denn wo Angst im Spiel ist, neigt jeder von uns zu erhöhter Vorsicht. Eine gesunde Portion Angst schützt uns vor Gefahren des Alltags.

Angst ist also ein ganz normales Gefühl unseres Alltags, das bei jedem Menschen auftritt. Ohne Angst könnten wir nicht überleben. Angst beschützt uns, sie ist eine alltägliche und sinnvolle Emotion.

Doch leider unterscheidet das vegetative Nervensystem nicht zwischen den unterschiedlichen Quellen der Angst. So bleibt die Reaktion darauf immer die gleiche – unabhängig davon, ob der Angstreiz von einem wilden Tier, vom Bungeespringen oder dem Besuch beim Zahnarzt ausgeht.

## Wie äußert sich Angst vor dem Zahnarzt?

*Wie zeigt sich nun das, was wir Angst nennen?*



Ängste können in Form von **1. Gedanken und Überzeugungen** auftreten wie z. B. „Es wird bestimmt weh tun“ oder „Was ist, wenn mit meinen Zähnen irgendwas nicht in Ordnung ist?“

Andere Hinweise auf Ängste geben uns **2. Körperempfindungen** wie z. B. Schlaflosigkeit, Herzrasen, Harndrang, Schwitzen, Verspannung der Muskeln. Wieder andere Angstsymptome äußern sich in **3. Verhaltensweisen** wie z. B. Rumzappeln, Ironisieren, Flüchten oder von vornherein der kritischen Situation aus dem Weg gehen, sie vermeiden.

Die drei Anteile der Angst sind jedoch nicht immer gleichzeitig und gleich stark präsent. Manche Menschen erleben die Symptome in allen drei Bereichen, während andere sie nur im körperlichen Anteil registrieren oder eher die gedanklichen oder/und die Verhaltensanteile wahrnehmen.

**Angstvolles DENKEN: es denkt ...**

Menschen mit Zahnbehandlungsangst richten ihre Aufmerksamkeit besonders stark auf mögliche bzw. vorgestellte Gefühle. Sie denken über die schlimmsten möglichen Konsequenzen einer Behandlung nach. Durch „Übung“ entsteht allmählich ein festgefahrenes „Angstdenken“, das dann automatisch abläuft. Solche Gedanken (z. B. „Bestimmt wird der Bohrer abrutschen“, „Der Zahn bricht ab“) nennt man „katastrophierende“ Gedanken. Sie sind verständlicherweise nicht beruhigend, sie machen Angst.

Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf, wenn Sie an einen Besuch beim Zahnarzt denken?

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ängste im KÖRPER spüren: Ich fühle ...**

Bei Angst läuft im Körper eine Alarmreaktion ab. Dies kann z. B. starkes Herzklopfen, Mundtrockenheit, Schwindel und Atemnot sein. Diese körperlichen Empfindungen sind jedoch hier normalerweise völlig ungefährlich. Sie treten auch bei Gefühlen wie Freude, Glück, Trauer und Wut auf. Doch bei Menschen, die Angst haben, werden diese Veränderungen als Bestätigung dafür gewertet, dass wirklich etwas nicht in Ordnung ist.

## Therapiemethoden – sich der Angst stellen

*Kognitive Umstrukturierung, Audio-Analgesie, Flooding, Stressimpfungstraining, EMDR, Hypnose, Narkose ... Wie finden Sie aus dem Angebotsdschungel die für Sie geeignete Therapie heraus?*

Nachfolgend geben wir Ihnen einen ersten Überblick über die wirkungsvollsten wissenschaftlich fundierten Therapien.

### **Gedankliche Übung – kognitive Umstrukturierung**

Es ist unschwer nachzuempfinden, wie etwa der Gedanke „Meinem Zahnarzt wird heute der Zahn abbrechen, er muss ihn bestimmt ausgraben“ sich immer mehr zur fixen Idee steigern kann. Wie viel einfacher hat es der Patient mit der Vorstellung: „Mein Zahnarzt ist ein sehr erfahrener Chirurg, er wird mir den Zahn schonend und schmerzlos entfernen.“

Ähnlich wie positives Denken und Selbstgespräche im Spitzensport zur Steigerung des Selbstvertrauens und zur Programmierung eingesetzt werden, kann der Zahnarzt dem Angstpatienten helfen, seine Angst verstärkenden Gedanken in Angst vermindernde zu verändern. Diese Veränderung/Umprogrammierung der Gedanken bezeichnet man als kognitive Therapie. Sie ist nach verschiedenen Methoden durchführbar. Verschiedene Psychologen wie z. B. Aaron T. Beck arbeiten mit Realitätsüberprüfung, Albert Ellis mit irrationalen Überzeugungen/Bewertungen und Donald W. Meichenbaum mit dysfunktionellen Bewertungsaussagen. Meichenbaums Methode kann mit anderen Vorgehen, z. B. der Darbietung von Videofilmen von Zahnbehandlungssituationen, kombiniert werden.

Kernpunkt der kognitiven Therapie nach Meichenbaum sind positive Suggestionen (positive Beeinflussung) und Affirmationen (Beteuerung), die der Therapeut mit dem Patienten erarbeitet und mit denen der Patient sich seine inneren Dialoge aufbauen kann:

#### ❖ **INNERE DIALOGE:**

*„Angst zu haben bringt mir überhaupt nichts. Ich denke besser darüber nach, wie ich mich jetzt auf die Situation vorbereiten kann.“*

*„Ich brauche keine Angst zu haben, sie ist da, aber ich weiß, dass der Zahnarzt weiß, was er tut.“*

*„Es dauert nur ein paar Minuten – ich schaffe es.“*

*„Ich vertraue meinem Zahnarzt.“*

Nach einer überstandenen Situation ist die positive Rückkopplung (sprich Lob) ein wichtiger Verstärker:

#### ❖ **ZITAT:**

*„Es hat geklappt. Ich kann, was ich will, und habe es dieses Mal ganz prima gemacht.“*

### **Audio-Analgesie – Angstfreiheit durch Tiefensuggestion per CD**

Es gibt Audio-CDs zur Entspannung, die durch eine Mischung aus Autogenem Training, Hypnose- und Musiktherapie helfen, starke Gefühle wie Angst herunterzufahren. Dies passiert anhand von Stereo-Tiefensuggestion. Die CD enthält sowohl eine Hinter-