

Dipl.-Psych. Dr. Lea Höfel

ZAHNARZT- ANGST?

Wege zum entspannten Zahnarztbesuch

Mit einer von Marc A. Pletzer konzipierten
und gesprochenen Trance

Trance-
Sitzung zum
Download



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 heranzoomt 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!

1.2 Psychologischer Ansatz

Als Psychologin arbeite ich mit Personen, die aus den unterschiedlichsten Gründen den Zahnarztbesuch meiden oder angespannt und ängstlich erleben. Ich coache die Klienten vor, während und nach der Zahnbehandlung in durchschnittlich drei bis fünf Einheiten.

Mit einigen Zahnärzten kooperiere ich regelmäßig, sodass wir als Team perfekt aufeinander eingespielt sind. Terminvergabe, Kommunikation und Behandlungsablauf werden professionell auf den Klienten abgestimmt. Doch auch wenn ich nicht bei der Behandlung dabei bin oder den Zahnarzt vorab nicht kenne, kann jeder Klient schon selbst sehr viel tun, um die Angst loszuwerden. Er darf lediglich seine persönlichen Muster, die bisher zur Angst geführt haben, erkennen, durchbrechen und ersetzen.

Viele Personen sind sich der Mechanismen nicht bewusst, mit denen sie ihre Angst selbst hervorrufen. Im Unterbewusstsein laufen erlernte Programme ab, über die sie sich bis heute noch keine Gedanken gemacht haben. Viele meiner Klienten sind davon überzeugt, dass sie von der Angst einfach so „überfallen“ werden. Als lauere eine Art Angstmonster hinter der Zahnbürste, am Telefonhörer, auf dem Weg zur Praxis oder spätestens im Wartezimmer (Abb. 1-2). Das Angstmonster kommt scheinbar plötzlich und hat

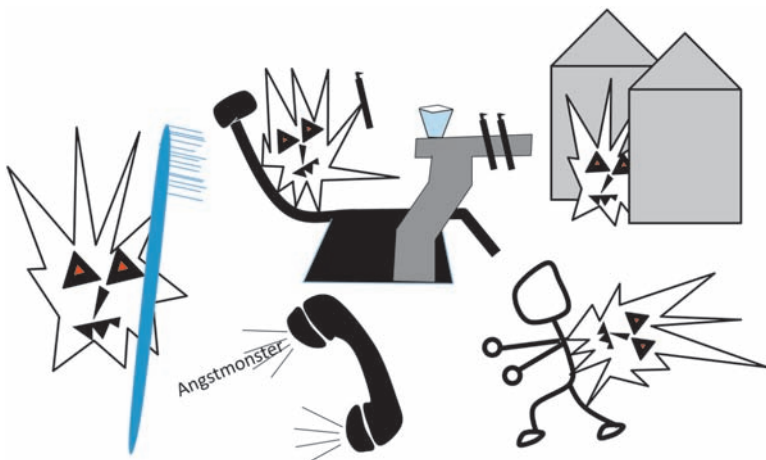


Abb. 1-2 Sobald Sie Ihr Angstmonster weniger ernst nehmen, verschwindet es.

den Patienten fest im Griff. Solche Bilder führen nicht in die gewünschte Richtung. Zumindest erscheinen sie von außen betrachtet eher lustig als erschreckend. Sich dies bewusst zu machen, ist der erste und mitunter wichtigste Schritt zur Verbesserung.

! Die Angst hat Ihr Gehirn irgendwann im Leben durch unbewusste Prozesse erlernt. Inzwischen ist Ihr Körper möglicherweise darauf trainiert, die Angstprozesse automatisch ablaufen zu lassen.

Überlegen Sie kurz, welche „Lernstrategie“ zu Ihnen passt:

- Manchmal reicht ein einziger Vorfall, um Angst dauerhaft einzuspeichern. Die heiße Herdplatte fassen die wenigsten ein zweites Mal an.
- Manchmal ist es schon ausreichend, wenn andere von einer Gefahr erzählen, was prinzipiell gut ist. Es wäre doch traurig, wenn jeder erst einmal selbst vor den Lastwagen springen müsste, um zu erlernen, dass dies gefährlich ist.
- Manchmal kommen mehrere kleine Zwischenfälle zusammen. Der erste Bienenstich ist noch okay, der zweite nicht mehr ganz und ab dem dritten rennen manche Menschen vor jeder Biene davon, als ginge es um ihr Leben. Das ist keine gute Wahl, auch nicht für Allergiker, weil wir die Biene mit der Hektik verwirren.

Eine dieser drei Lernstrategien hat Ihr Gehirn automatisch angewandt. Das gilt auch übertragen auf die Zahnarztangst: Ich habe noch keinen Säugling gefunden, der Angst vor dem Zahnarztbesuch hat. Sie haben sich diese Angst später selbst beigebracht. Das ist eine gute Nachricht. Die Angst wäre viel schwieriger zu überwinden, wenn sie nicht antrainiert, sondern beispielsweise genetisch festgelegt wäre. Gehen Sie nun den nächsten Schritt und verlernen Sie Ihre Angst einfach wieder.

! Erkennen Sie Ihre Angstmechanismen, damit Sie wissen, womit Sie es zu tun haben. Dann werden Sie sie für immer los!

In diesem Sinne möchte ich Ihnen in diesem Buch Informationen geben, wie Sie Ihre Angst überwinden können. Ich stelle die Übungen vor, die von meinen befragten Klienten als hilfreich empfunden wurden und die aus ihrer Sicht sehr gut *allein* trainiert werden können und *schnell* zum Ziel führen. Sie sehen: Andere haben es geschafft, Sie können das auch!

Sie haben den Schritt getan, dieses Buch zu lesen und zeigen damit, dass Sie etwas verändern möchten. Meine Aufgabe ist es, diese Veränderung „anzukurbeln“. Wie Sie wissen, klemmen ungenutzte und eingerostete Kurbeln gelegentlich ein wenig. Dann muss fester zugepackt und der Moment des Widerstands überwunden werden.

- Meine Sichtweisen und Anleitungen erscheinen Ihnen vielleicht auf den ersten Blick zu direkt und unsensibel, was nicht meine Absicht ist. Doch es hilft Ihnen nicht, wenn ich um den heißen Brei herumrede und unkonkret bleibe. Sie wollen die Angst schließlich besiegen.
- Manche Dinge sind trivial und dennoch werden sie nicht angewandt. Warum schwierige Lösungen, wenn es einfache gibt? Seien wir einmal ehrlich: Es geht um „hingehen“, „hinlegen“ und „Mund öffnen“. Was kann daran schon so schwer sein?
- Gelegentlich gewinnen Sie eventuell den Eindruck, dass ich mich wiederhole. Das ist beabsichtigt. Oberflächlich gesehen wissen Sie, dass die Angst vor dem Zahnarztbesuch nicht haltbar ist. Ihr Unterbewusstsein streikt an einer Stelle, die Ihr Verstand nicht erreicht. Genau dort arbeiten meine scheinbaren Wiederholungen in kleinen Nuancen.
- Ich nenne die Dinge beim Namen. Ich zeige, welche merkwürdigen Mechanismen Sie manchmal an den Tag legen und damit Ihre Angst ernähren und aufrechterhalten. Sehen Sie es als gemeinsames Projekt an. Wollen Sie die Situation ändern oder nicht?
- Sehen Sie mir nach, falls ich gelegentlich begeistert von einer Metapher zur anderen springe. Meine Klienten haben mich dazu inspiriert. Ich erlaube mir, ihre passenden und sich selbst erklärenden Umschreibungen wie „Angstmonster“, „King Kong“, „Wischi-Waschi“, „Mesudu“ und „Zisch-ab-Verhalten“ zu verwenden.

! Wenn Sie die Zahnarztangst² schrumpfen lassen möchten, müssen wir sie am Kragen packen!

1.3 Glaubenssystem

Jeder Mensch wird von einem mehr oder weniger bewussten Glaubenssystem, bestehend aus vielen persönlichen Überzeugungen, gelenkt. Man könnte auch sagen: Jeder lebt in seiner eigenen Realität. Das bedeutet, dass bei einem ähnlichen Erlebnis (z.B. Zahnarztbesuch) jeder zu einer anderen Einschätzung und Wertung kommt.

Schauen wir uns beispielsweise Glaubenssysteme zum Thema „Erfolg“ an: Ihr Nachbar zur rechten glaubt, dass Kinder nur mit einer guten Schulbildung beruflichen Erfolg erzielen. Ihre Nachbarin zur linken verkündet, dass Schulbildung Humbug sei, und dass es genügend Beispiele in der Milliardärsliga gäbe, die das beweisen. Über Ihnen wohnt wiederum jemand, der einfach davon ausgeht, dass im Leben sowieso alles zufällig passiert. Und jeder ist überzeugt von seiner Sichtweise.

Glaubenssysteme unterscheiden sich von Verhalten oder Fähigkeiten dadurch, dass sie nicht zu beweisen sind. Jeder lebt in seiner eigenen Realität, welche durch die individuellen Glaubenssysteme gesteuert wird. Ihre Wahrnehmung, Ihre Gedanken, Ihr Verhalten, Ihre körperlichen Reaktionen, Ihre Urteile, Ihre Meinungen und Ihre Fähigkeiten werden durch Ihr Glaubenssystem motiviert.

! Glaubenssysteme haben manchmal nicht viel mit der Realität zu tun. Vielmehr wird die Realität den Glaubenssystemen angepasst.

² In Fachkreisen spricht man von Zahnbehandlungsangst. Da der Begriff Zahnarztangst aber am häufigsten genutzt wird, werden die Bezeichnungen in diesem Buch synonym angewandt.