

## Zahnarztangst - Warum?

**Angst? - Ich doch nicht!  
Nee, ich hab bloß keine Zeit zum Zahnarzt zu  
gehen.**

Es gibt sie immer, die Dinge, die getan werden müssten, zu denen aber keine Zeit ist. Termindruck, familiäre Verpflichtungen, einfach keine Lust - Gründe, etwas nicht zu tun, gibt es im Überfluss, deshalb werden gerade Termine, die weniger angenehm sind, gerne aufgeschoben bis zum zutreffend so genannten "Gehtrichtmeh".

Arzt- und besonders Zahnarztbesuche gehören für sehr viele Zeitgenossen zu eben diesen Dingen, die, wenn es sich irgendwie einrichten lässt, umgangen werden. Erst, wenn´s wirklich weh tut, wird ein Termin vereinbart, schweren Herzens hingegangen und sich hinterher vorgenommen, beim nächsten Mal nicht so lange zu warten. Business as usual, nur nicht für alle.

In einer Studie des Instituts der Deutschen Zahnärzte (IDZ) aus dem Jahre 1989 zeigten etwa drei Viertel der Befragten eine leichte bis mittlere Angstaussprägung, lediglich jeder zwanzigste gab an, angstfrei zum Zahnarzt zu gehen, aber immerhin 15 Prozent litten an großer Zahnarztangst.

Ein gewisses Unwohlsein beschleicht wohl jeden beim Gedanken an einen bevorstehenden Zahnarztbesuch. Schließlich besteht immer die Gefahr, dass die Notwendigkeit einer Behandlung festgestellt oder man schlicht einer nachlässigen Zahnpflege überführt wird. So ein "Bammel" ist o.k. - solange er sich nicht zur Angst auswächst! Wenn das Unwohlsein dazu führt, dass Schmerzen und Beschwerden ignoriert oder mit Medikamenten und Alkohol betäubt werden, Fehlfunktionen durch entsprechende Verhaltensänderungen kaschiert, die Nahrung auf die beschränkte Funktionsfähigkeit des Kauapparates angepasst und Festes ganz vermieden wird und das Ganze vielleicht sogar in Akten der Selbstverstümmelung gipfelt? Spätestens dann ist Angst krankhaft und muss ihrerseits therapiert werden. Einem solchen Szenario stellt sich ungern, wer davon nicht betroffen ist, aber diejenigen, die es trifft, leben damit und brauchen Hilfe.

Die Gründe für Angst vor dem Zahnarzt sind vielfältig und meist Kombinationen aus Teilempfindungen wie:

- Angst vor Schmerz
- Angst vor den Geräuschen
- Angst vor Hilflosigkeit
- Angst vor Spritzen
- Angst zu Ersticken
- Angst vor Gesundheitsschäden
- Angst, der Arzt könnte "schimpfen"
- oder einfach Scham

An welchen Zeichen können Freunde und Verwandte

einer ängstlichen Natur erkennen, wann diese Hilfe erforderlich ist?

Augenfällig sind Verhaltensweisen, bei denen die Betroffenen alles daran setzen, niemandem die Zähne zeigen zu müssen, indem sie direkten Blicken ausweichen, den Kopf beim Sprechen senken oder drehen, hinter vorgehaltener Hand lachen, auf kraftvolles Zubeißen in Gesellschaft verzichten, extrem warme oder kalte Speisen meiden, nichts Hartes mehr zu sich nehmen und so fort.

Eher versteckte Signale ergeben sich beispielsweise, wenn in Gesprächen das Thema Zahnarzt zur Sprache kommt. Angstgeplagte versuchen dann oft, den Gesprächsgegenstand zu wechseln, schweigen oder reagieren unangemessen scharf. In extremen Fällen führt das Stichwort allein zu einem Schweißausbruch, einem Erbleichen oder gar zu panikartiger Flucht.

Auch für den Zahnarzt gibt es Hinweise auf das Vorhandensein einer Oralphobie\*. Die Deutsche Gesellschaft für Zahnbehandlungsphobie (DGZP) nennt:

- Körperverspannung,
- Zittern,
- Brechreiz,
- Schwitzen,
- Herzklopfen,
- Übelkeit,
- Kurzatmigkeit,
- Brustschmerzen,
- Erstickungsgefühl und
- Angst vor einem Verlust der Kontrolle.

\*Oral = den Mund betreffend Phobie = Angst

Die Ursachen für eine extreme Zahnarztangst finden sich oft in der Kindheit der Betroffenen. Eigene schlechte Erfahrungen mit rustikal bis rabiatisch empfundenen Zahnärzten, Oralphobien in der Verwandtschaft oder im Freundeskreis oder auch beängstigende Schilderungen anderer können Auslöser und Verstärker der eigenen Angst vor der Zahnbehandlung sein.

Angst ist kein "persönliches Pech". Kann ein Betroffener sich nicht selbst oder mit Hilfe von Freunden und Verwandten aus seiner Lage befreien, gibt es auch die Möglichkeit, professionelle Hilfe beim Überwinden der Angst in Anspruch zu nehmen.

V.i.S.d.P.: M.I.O.D. KG