

-->

TAGBLATT

Auf den Zahn gefühlt



(Bild: Dani Winter)

Eine schlaflose Nacht vor dem Termin, unruhiges Sitzen im Wartezimmer – die Angst vor dem Zahnarzt plagt viele Menschen. Ein Patentrezept, um sie loszuwerden, gibt es nicht. Ein erster Schritt könnte darin bestehen, sich der Angst zu stellen und das Gespräch mit dem Zahnarzt zu suchen.

CHRISTINA PEEGE

Wer Barbara S.* lächeln sieht, glaubt kaum, welchen Leidensweg sie gegangen ist, bis sie sich wieder getraute, ihren Gefühlen offen Ausdruck zu geben. Denn lange Zeit schämte sie sich ihrer Zähne – die waren bräunlich verfärbt, Ecken waren weggebrochen, Zahnlücken klappten im Gebiss. Kein schöner Anblick – das Resultat jahrelanger Vernachlässigung eben. «Zähneputzen war für mich zwar eine Selbstverständlichkeit», erklärt sie dazu während eines Treffens. Aber die Ostschweizerin machte einen grossen Bogen um jede Zahnarztpraxis. Zahnhygiene zu Hause ja – ärztliche Behandlung dagegen war kein Thema. «Nur schon der Gedanke an den Geruch löste bei mir Brechreiz aus», erinnert sie sich. Das kreischende Geräusch des Bohrers, das Vibrieren im Kiefer, die Spritzen, die verummte Person – war ein Zahnarztbesuch anberaumt, litt sie vorher unter Atemnot, Herzrasen, Panikattacken, Übelkeit und Durchfall. «Nehmen Sie sich zusammen», bekam sie dann in der Praxis oft zu hören. Die Mittvierzigerin, Berufsfrau mit

Fachhochschulabschluss, war sich des Teufelskreises bewusst: Je länger sie mit dem Zahnarztbesuch zuwartete, desto unangenehmer war die Behandlung. Mehr als einmal machte sie noch auf der Schwelle der Praxis rechtsumkehrt. «Dringender Termin in der Firma», murmelte sie dann.

Auslöser: Erster Zahnarztbesuch

Die Angst hinterliess Spuren: Sie trainierte sich ein verkniffenes Lächeln an und vermied es, Kunden oder Kollegen direkt anzusprechen. Sie fürchtete sich davor, durch Mundgeruch Ekel zu erregen. Lutschtabletten, Mundwasser und Kaugummi lagen immer griffbereit in einer Schublade oder der Handtasche. Ihre Freundschaften pflegte sie immer öfter online statt in geselliger Runde. Irgendwann packte ein Arbeitskollege während einer Sitzung Kaugummi aus und bot sie den Anwesenden an. «Ich hätte vor Scham in den Boden versinken können», erinnert sie sich. Ihr Magen drehte sich um. Sie glaubte, dies sei eigentlich ein Wink mit dem Zaunpfahl – an sie. «So kann es nicht weitergehen!», schwor sie sich.

Sie suchte einen Angst-Spezialisten auf. Der erklärte ihr, dass solche Ängste entweder in negativen Erlebnissen mit Zahnärzten begründet liegen. Oder ihren Grund in traumatischen Erlebnissen haben, nach denen Betroffene Hass oder Ekel auf den ganzen Körper oder Körperteile entwickeln, diese vernachlässigen oder gezielt schädigen. Ein Blick des Zahnarztes in den Mund werde als Übergriff in die Intimsphäre erlebt. Ihr wurde klar: Ihre Angst geht auf ihren ersten Zahnarztbesuch zurück. «Ich wurde für meine Zähne gerügt, die seien <grusig>.» Als sie sich weinend gegen den Bohrer wehrte, wurde sie als Feigling gedemütigt. «Was dann an Schmerzen folgte, war die Hölle», erinnert sie sich. Der Therapeut verschrieb ihr Medikamente und machte Atemübungen mit ihr.

Wut über Kontrollverlust

Geholfen haben ihr weder Angst-Therapeuten noch Medikamente. Irgendwann landete sie wieder einmal wegen eines eiternden Zahns in einer Praxis. Ein Anmeldeformular sollte sie ausfüllen. Sie stand an der Rezeption, Schmerzen in der Zahnwurzel, Angst vor der Behandlung und Scham wegen der «idiotischen Angst», die sie nicht unter Kontrolle bekam. Wütend war sie wegen ihres Kontrollverlustes. «Ich war den Tränen nahe», erinnert sie sich. Als die Praxisassistentin ihr den Kugelschreiber zum zweiten Mal aufhob, weil er ihr aus der schweissnassen Hand gerutscht war, durfte sie sich in einem Nebenzimmer hinsetzen. «Sie haben Angst», stellte die Assistentin nüchtern fest – und dann erfuhr Barbara S., dass sie mit dem Problem nicht allein dasteht. 60 bis 80 Prozent der Bevölkerung geben an, Angst vor dem Zahnarzt zu haben. Bis zu 20 Prozent davon haben überdurchschnittlich grosse Angst.

Gegen verkrampfte Hände

Sie erhielt von der Assistentin Knetbälle aus Gummi, die sie ins Behandlungszimmer mitnehmen durfte, gegen verkrampfte Hände. «Der Zahnarzt war gar nicht übermässig einfühlsam», erinnert sie sich. Er hat sich einfach Zeit genommen. Er erklärte seine Instrumente und unternahm nichts ohne ihre Zustimmung. «Ich habe die Kontrolle zurückerhalten», sagt sie. Heute sei eine Behandlung unter Vollnarkose, die sie einst in Betracht gezogen hatte, kein Thema mehr, weil sie sich dem Arzt nicht mehr ausgeliefert fühlt. Das macht leichte Schmerzen erträglich. «Wenn der Zahnarzt dann aber Löcher ortet und findet, dass man diese flicken sollte, dann zieht sich etwas in meinem Bauch zusammen», räumt sie ein. Inzwischen hat sie einige Behandlungen hinter sich, ihrem Gebiss geht es besser. Trotz guter Erfahrungen im Behandlungszimmer: So entspannt vom Stuhl hüpfen wie viele Patienten in Zahnarztwerbepots, werde sie wohl noch eine Weile nicht

Der nächste Termin steht bevor. Sie hat nette Kärtchen aus der Praxis erhalten. Eine Kontrolle sei fällig. Dann hat die Assistentin angerufen. Ihr Ehepartner hat an besagtem Tag frei genommen. Er fährt sie zur Praxis und

wartet vor der Tür. Sicher ist sicher, sagt sie – und lacht.

* Name der Redaktion bekannt.

Diesen Artikel finden Sie auf St.Galler Tagblatt Online unter:

<http://www.tagblatt.ch/osso/so-ko/art307315,3689361>

Copyright © St.Galler Tagblatt AG

Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von St.Galler Tagblatt Online ist nicht gestattet.

—