

Keine Bange vor der Zange

Es gibt sicher nur sehr wenige Menschen, die sich auf eine Behandlung beim Zahnarzt freuen. Die Mehrzahl stört sich an Bohrgeräuschen, den besonderen Gerüchen in der Praxis und der Erwartung von Schmerz. Etwa 15 Prozent der Bevölkerung leiden jedoch unter so großer Zahnbehandlungsangst, dass sie jahrelang keinen Zahnarzt aufsuchen, sogar bei Gesprächen über dieses Thema in Panik verfallen. Ihnen kann ein spezielles Anti-Angst-Training helfen.

STICHWORT

Phobien und ihre Behandlung

Phobische Störungen sind unbegründete und anhaltende Ängste vor Situationen, Gegenständen, Tätigkeiten oder Personen, zum Beispiel:

Agoraphobie: Furcht vor öffentlichen Plätzen und Menschenmengen.

Soziale Phobie: Furcht vor sozialen Situationen, bei denen die Gefahr besteht, im Zentrum der Aufmerksamkeit zu sein und sich peinlich oder beschämend zu verhalten (Rede halten).

Spezifische Phobien: Angst vor bestimmten Objekten oder Situationen wie Tierphobie (Spinnen), Flug- oder Höhenangst, Naturphobie (Gewitter, Wasser, Wald).

Andere Angststörungen sind zum Beispiel:

Panikattacken: Spontan auftretende Angstzustände ohne spezifischen äußeren Anlass, die trotz kurzer Dauer mit schweren körperlichen Beschwerden (Herzrasen, Brustschmerzen, Ersticken, Schwindel) einhergehen.

Generalisierte Angststörung: Mindestens sechs Monate anhaltende diffuse Angst und Sorge, es könnte etwas Schlimmes passieren.

Angst und Depression: Wenn Angstsymptome nicht als solche erkannt werden und sich der Patient schwere gesundheitliche Probleme einredet, kann es zu Depressionen kommen.

Diagnostik und Therapie

Wie bei jeder Krankheit geht auch der Behandlung von Angststörungen eine Diagnose voraus. Die psychiatrische bzw. psychotherapeutische Diagnose erfolgt nach medizinischer Abklärung körperlicher Beschwerden und Ausschluss einer organischen Erkrankung.

Als Therapien bei Phobie, Panikattacken und Angststörungen kommen zum Einsatz:

Verhaltenstherapie, darunter versteht man die Konfrontation mit angstbesetzten Situationen, um sie meistern zu lernen.

Außerdem gibt es die **kognitive Therapie** zur Änderung des Denk- und Bewertungsstils der Patienten.

Verhaltens- und kognitive Therapie werden im psychotherapeutischen Alltag meist gemeinsam angewandt. Beide sind auch von den Krankenkassen innerhalb eines Verfahrens anerkannt. Als Begleitmaßnahme können Entspannungsverfahren wie autogenes Training und die progressive Muskelentspannung nach Jacobson zum Einsatz kommen. Als Medikamente werden überwiegend Antidepressiva, Beruhigungsmittel und Betablocker verwendet. (rw)

Kampf gegen Angst braucht viel Geduld

Erster Schritt ist der über die Schwelle der Arztpraxis

VON STEPHANIE WESELY

Trotz moderner Behandlungsmethoden und einer oftmals bis ins Detail ausgefeilten Medizintechnik, die weitgehend die Schmerzen bei der Zahnbehandlung reduziert, gibt es einen hohen Bevölkerungsanteil, der grundsätzlich jeden Zahnarztbesuch meidet und damit gesundheitliche Schäden in Kauf nimmt. „Und das betrifft alle sozialen Schichten, unabhängig von der finanziellen Lage oder vom Bildungsgrad“, weiß Peter Macher, Zahnarzt und Facharzt für Psychotherapie aus Achern, der ein Anti-Angst-Training entwickelt hat.

Die meisten seiner Patienten seien im Alter von 10 bis 18 Jahren traumatisiert worden, viele aber auch bereits vor dem zehnten Lebensjahr, so dass bei etwa 80 Prozent der Betroffenen der Grundstein für die Phobie im Kindes- und Jugendalter gelegt wird.

Für das Anti-Angst-Training selbst bedarf es keiner Narkose oder Hypnose. Wichtig ist das vertrauensvolle Gespräch und die Sicher-

heit für den Patienten, den Fortgang der Behandlung selbst steuern zu können.

„Der erste Schritt, den ein Patient gegen seine Angst tun muss, ist über die Schwelle der Zahnarztpraxis“, erklärt Thomas Breyer, Vizepräsident der Landes Zahnärztekammer Sachsen. „Ein Zahnarzt, der von der Angst seines Patienten weiß, kann darauf reagieren, beispielsweise spezielle Behandlungstermine vereinbaren, an denen er sich besonders viel Zeit für den Betroffenen nimmt. Er muss dazu nicht unbedingt Psychotherapeut sein.“ In besonders schwierigen Fällen bestünde jedoch durchaus die Möglichkeit, einen Psychotherapeuten hinzuzuziehen. Die Chemnitzer Zahnärztin Christina Neubauer hat auch häufig mit Angstpatienten zu tun. Das spezielle Training, das Peter Macher entwickelt hat, soll in die regelmäßigen Fortbildungen im so genannten Qualitätszirkel, den die Ärzte des Chemnitzer Sonnenbergs ins Leben gerufen haben, einfließen.



Zahnärztinstrumente, die vielen Patienten Angst einjagen: Vom großen Bohrer in der unteren Reihe bis zur Weisheitszahnzange oben links
—FOTO: ROLAND WINKLER

Gefühl der Sicherheit ließ Panik schwinden

Spezielles Anti-Angst-Training lässt Patienten Zahnbehandlung selbst steuern – Mehr als zwei Drittel der Betroffenen von Arztangst befreit

Carmen Kraft und Ralf Berg gehen zwar immer noch nicht mit wehenden Fahnen zum Zahnarzt, haben aber dank einer Therapie ihre schlimme Angst verloren. Jahrelang mieden sie Zahnarztpraxen, ja sogar Zahnarztbesuche im Fernsehen, bis die Situation für sie unerträglich wurde.

VON ROLAND WINKLER

Carmen Kraft kennt die Angst vor dem Zahnarzt schon aus Kindertagen. Stand in der Schule eine zahnärztliche Untersuchung an, hat sie das Weite gesucht. Später verstärkte sich diese Abneigung sogar noch. So ließ sie Zahnarzttermine ausfallen oder sie flüchtete vor der Behandlung aus dem Wartezimmer. Ihre Begründung: „Es ist nicht nur die Angst vor dem Bohren und Schleifen, sondern vor allem vor der Enge

während der Zahnbehandlung, davor, nichts mehr selbst kontrollieren zu können...“

Bereits der Gedanke an diese Situation und das Ausgeliefertsein lösten Zittern, Atembeschwerden, Magendrücken, Übelkeit, Durchfall, Herzrasen und innere Unruhe aus. Sie verkröchte sich dann und weinte nur noch. Sogar Fernsehsendungen über Zahnbehandlungen ging sie jahrelang aus dem Weg. So scheint es geradezu folgerichtig, dass Carmen Kraft sieben Jahre jede Zahnarztpraxis mied. Verständlicherweise mit negativen Auswirkungen auf ihre Zahngesundheit und ihr Gesamtbefinden. Nachts wurde sie von Alpträumen geplagt. Auch tagsüber war sie ständig mit ihren Zähnen beschäftigt in dem Bemühen, Zahnschäden möglichst zu verhindern. Lange Zeit konnte sie über ihr Problem mit niemandem sprechen, nicht einmal mit der Familie.

Hilfe kam schließlich aus dem Internet. Hier betreibt der Verein

Oralophobie unter www.oralophobie.de ein Forum für Angstpatienten, die sich anonym über ihre Befindlichkeiten äußern und von Leidensgefährten manch wertvollen Rat erfahren können. Auf diesem Wege gelangte Carmen Kraft auch zu Peter Macher. Er war der erste Zahnarzt, der sie als Angstpatientin ernstnahm und sie ermutigte, über ihr Problem zu sprechen. Sein Anti-Angst-Training mit Kennenlerngespräch in einem extra Beratungsraum, mit einer gesonderten psychotherapeutischen Sitzung und anschließender Behandlung brachte die ersehnte Wende. Bei diesem Training bleibt der Patient stets aktiver Partner des Zahnarztes. Er kann die Behandlung selbst steuern und sich Schritt für Schritt aus seiner Angst befreien. „Ich hatte jederzeit die Möglichkeit, auf ein vereinbartes Zeichen hin die Behandlung abzubrechen. Das gab mir Sicherheit. So lotete ich meine Grenzen aus und erkannte, dass Zahnbe-

handlung nicht zwingend schmerzhaft sein muss“, erinnert sie sich.

Ganz gemeistert hat die 45-Jährige ihre Angst noch nicht. Doch ist sie nach eigener Meinung auf dem besten Wege, zu den 70 Prozent Oralophobikern zu gehören, die mit psychotherapeutischer Unterstützung geheilt wurden. Ihre positiven Erfahrungen vermittelt sie nicht nur im Internet, sondern auch in der Selbsthilfegruppe (SHG) „Zahnbehandlungsangst“ in Dresden. Betroffene können sich mit ihren Fragen und Erfahrungen per E-Mail unter familie.kraft@surfeu.de jederzeit direkt an sie wenden.

In der Rolle des Betroffenen kennt sich auch Ralf Berg gut aus. Er ist Vorstandsmitglied des Vereins Oralophobie und zugleich SHG-Bauftragter. Sein Ziel ist ein flächendeckender Aufbau von Selbsthilfegruppen in der Region. 18 Jahre hat er den Zahnarzt gemieden, nachdem er bis zu seiner Volljährigkeit zahlreiche schmerzhaft

erfahrungen machen müssen, insbesondere mit dem „großen Bohrer“. „In den Jahren meiner Abstinenz war das Thema Zahnarzt für mich tabu. Bei Werbung im Fernsehen schaltete ich sofort um. Ich stornierte unter fadenscheinigen Gründen Zahnarzttermine, die meine Frau vereinbart hatte. Schweißausbrüche und Herzrasen, Bauchschmerzen und Unwohlsein – allein schon bei dem Gedanken an einen Zahnarzttermin“, schaut der 38-Jährige zurück.

Die Folgen unterlassener notwendiger Zahnbehandlung waren gravierend: täglich starke Kopfschmerzen, Entzündungen im Mundbereich durch abgebrochene Zähne, Vermeidung fester Speisen. Es kam zu Störungen im Familienleben, Isolation gegenüber Freunden und Konzentrationsschwächen im Beruf, aber auch zu gesteigertem Alkoholkonsum. Die Wende brachte auch in seinem Fall die Therapie bzw. die psychologische Behandlungsmethode bei Peter Macher.

„Ein Phobiker ist kein Weichei“

Mit speziellem Training Schritt für Schritt den Berg der Angstfreiheit erklimmen

Seitdem es Zahnärzte gibt, gibt es die Angst vor einer solchen Behandlung. Sogar Gemälde aus früheren Jahrhunderten thematisierten dieses Phänomen. Der Angst, die Menschen von notwendigen Behandlungen abhält, den Kampf anzugehen, hat Peter Macher, Zahnarzt und Facharzt für Psychotherapie aus Achern, sich vorgenommen. Mit ihm sprach Stephanie Wesely.

Freie Presse: Ein flausches Gefühl im Magen, wenn ein Arzt, insbesondere ein Zahnarztbesuch ansteht, kennt sicher jeder. Ist das bereits eine Phobie?

Peter Macher: Sicher nicht. Eine Phobie ist eine ernstzunehmende psychische Erkrankung, die eine fachkundige Behandlung braucht. Eine Sitzung beim Psychologen oder Psychotherapeuten reicht aber dazu nicht aus. Die Therapie muss – zumindest ab einem bestimmten Zeitpunkt – in zahnärztlicher Umgebung stattfinden, sonst bringt es nichts.

Freie Presse: Wer leidet häufiger unter Zahnbehandlungsangst, Frauen oder Männer? Wie lassen sich Angstpatienten charakterisieren?

Macher: Männer und Frauen sind

etwa gleichermaßen betroffen, nur sind Frauen eher bereit, über ihre Angst zu sprechen. Männern wird diese Möglichkeit schon von klein auf abgesprochen. Ein Indianer kennt ja bekanntlich keinen Schmerz, wenn doch, wird er von der Umwelt schnell als Weichei abgestempelt. Angstpatienten sind aber absolut keine Weicheier, denn sie haben weder eine niedrigere Schmerzschwelle, noch sind sie besonders wehleidig. Irgend ein Anlass hat dazu geführt, dass sie Zahnbehandlungen scheuen. Und diesen gilt es zu erkennen und zu entschärfen.

Freie Presse: Warum sind Sie gegen den prophylaktischen Einsatz von Narkose oder Beruhigungsmitteln bei Angstpatienten?

Macher: Weil Medikamente das Problem nicht lösen. Jedoch ist bei mir Narkose natürlich nicht gänzlich tabu. Es gibt viele Behandlungen, zum Beispiel das Entfernen eines Zahnes oder operative Eingriffe, da geht es gar nicht ohne Narkose. Ein Patient, der seine Angst besiegen will, wird sich dieser ganz bewusst stellen müssen. Und dabei hilft kein Dämmerschlaf oder Medikamentenrausch.

Freie Presse: In Weiterbildungen vermitteln Sie Ihr Wissen anderen Zahnärzten. Nun ist aber nicht jeder Zahnarzt zum Psychologen geboren. Gibt es dafür vorher ein Auswahlverfahren oder einen Eignungstest?

Macher: Nein, das nicht. Aber Ärzte, die den Wunsch haben, sich auf diesem Fachgebiet weiterzubilden zu wollen, besitzen meist auch mehr Verständnis oder Begabung für die Problematik als andere. Möglicherweise sind sie bereits bei Angstpatienten an ihre Grenzen gestoßen, möchten ihrer Verantwortung aber dennoch gerecht werden und sich entsprechend weiterbilden.

Freie Presse: Wie läuft das Training im Behandlungsstuhl ab?

Macher: Der Patient steuert die Behandlung, der Arzt führt nur aus. Zunächst wird ihm die Psychologie der Angst erklärt. Dann erkläre ich, welche „inneren Werkzeuge“ er einsetzen kann, um seine Angst zu kontrollieren. Zunächst beginne ich mit einem kleinen Eingriff, breche zwischendurch ab, lasse den Patienten auf sein Gefühl hören und die erfolgte Behandlung beurteilen. So nähert er sich Schritt für Schritt seinem Ziel, wie beim Bergsteigen.



Training im Behandlungsstuhl

Mit einem Spiegel in der Hand verfolgt eine Angstpatientin den Ablauf der zahnärztlichen Behandlung bei Peter Macher. Auf ein vereinbartes Zeichen hin kann die Behandlung sofort abgebrochen werden. Bereits der Wegfall des Ausgeliefertseins entspannt viele Betroffene. In einem ausführlichen Gespräch in neutraler Umgebung haben Patienten vor Beginn einer Behandlung die Möglichkeit, über ihre Angst zu sprechen und gemeinsam mit dem Arzt die Ursachen dafür zu finden. Macher ist Psychotherapeut und Zahnarzt – eine Konstellation, die es selten gibt. Den hohen Zeitaufwand für sein Anti-Angst-Training zahlt in diesem Fall deshalb auch die Krankenkasse. Beim „Nur-Zahnarzt“ muss der Patient selbst einen Anteil übernehmen.

—FOTO: WWW.ORALOPSYCHOLOGIE.DE