

# Eine angstfreie Atmosphäre schaffen

| Lea Höfel

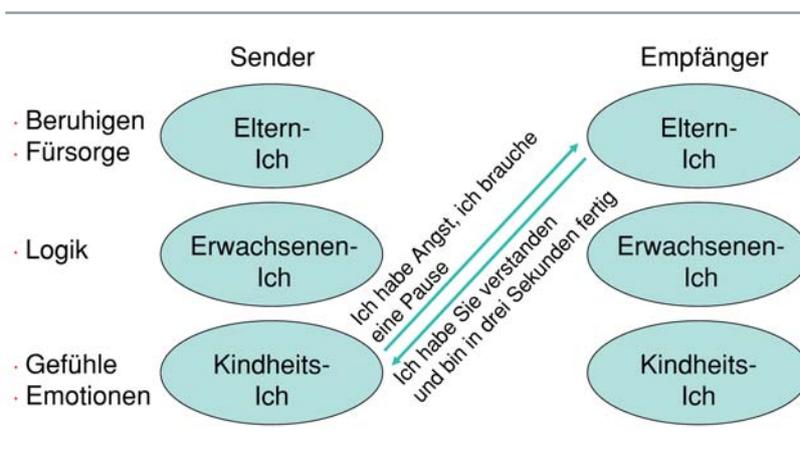
Ängstliche Patienten sind gerade beim Zahnarzt keine Seltenheit. 80 Prozent der Bevölkerung fürchten sich vor der Zahnbehandlung. Dies führt zu unkooperativen Patienten, langwierigen Behandlungszeiträumen oder aber der generellen Vermeidung des Zahnarztbesuches. Kenntnisse über Gedanken und Gefühle des Patienten helfen, eine angstfreie Atmosphäre zu gestalten.

Im Gegensatz zu anderen Ärzten wird bei Zahnärzten mit der Mundregion eine entwicklungsge­schichtlich sehr wichtige Zone behandelt. Schon als Baby übernimmt der Mund die dominante Überlebensfunktion. Er hilft bei der Nahrungsaufnahme und beim Schreien, sodass physiologische und soziale Bedürfnisse befriedigt werden. Später nutzt er zum Lächeln, Sprechen und Küssen, und übernimmt in der Mimik eine zentrale Funktion. Somit ist es verständlich, dass der Mensch besonders in diesem Bereich empfindlich reagiert und Ängste entwickelt. Als häufigste Ursachen vor der Zahnbehandlung werden Angst vor Schmerzen, Kontrollverlust, Spritzen, Ohnmacht und dem Geräusch und der Benutzung des Bohrers genannt. Der Patient liegt meist schutzlos auf dem Rücken und muss den Zahnarzt sehr nahe in seinen persönlichen Bereich lassen. Die Kommunikation ist aufs Geringste beschränkt, sodass der Patient zusätzlich

fürchten muss, sich nicht mitteilen und somit keinen Einfluss auf das Geschehen haben zu können. Bei den meisten ängstlichen Patienten handelt es sich um eine erlernte Angst. Sie waren einmal in einer unangenehmen Situation beim Zahnarzt – sei es durch große Schmerzen oder durch unsensible Kom-

## | Kommunikationsregeln

Nach dem Prinzip der Transaktionsanalyse des Psychiaters Eric Berne verkörpert jeder Mensch unterschiedliche „Ich-Zustände“, deren Kenntnisse bei der Kommunikation sehr hilfreich sein können. Im Kindheits-Ich sind Emotionen und Gefühle verankert. Das starke Angstgefühl vor dem Zahnarzt kommt von hier. Das Eltern-Ich ist im Positiven für Beruhigung und Fürsorge zuständig. Das Erwachsenen-Ich arbeitet vorwiegend mit Logik und appelliert an den Verstand. Ein ängstliches Kind würden wir höchstwahrscheinlich aus der Perspektive des Eltern-Ichs beruhigen und trösten. Gemeine Sticheleien oder angepasste Angstreaktionen aus Kinderperspektive sind genauso wenig angebracht wie logisch-analytische Bewertungen des Erwachsenen. Dies muss der Zahnarzt bedenken, wenn er einen blassen Patienten vor sich hat, der um sein Wohlergehen fürchtet. Er muss ihn in erster Linie ernst nehmen – so unsinnig die Ängste auch sein mö-



munikation –, und schon hat sich die Angst festgesetzt. Körperlich kommt es z. B. zu Schwächegefühl und Zittern, gedanklich stellen sich phantasie­reiche Befürchtungen wie Ohnmacht, Lähmungen oder gar Tod ein. Dies führt zu Verhaltensänderungen wie Vermeidung der Behandlung oder unfreundliche verbale Angriffe auf Zahnarzt und Personal. Der Patient verwandelt sich quasi in ein ängstliches Kind – auch wenn er dies niemals zugeben wird. Dies führt im nächsten Schritt zur Umgangsweise mit diesem „Kind“, verdeutlicht am Beispiel der Kommunikation.

gen – und er muss ihn beruhigen. Vermittelt der Patient, dass er Angst hat und eine Pause möchte, so ist ein kurzes „Gleich“ fehl am Platz. Zeigen Sie, dass Sie ihn verstanden haben und geben Sie konkrete Informationen, wie lange es noch dauert. Alles andere lässt viel Spielraum für falsche Interpretationen. Fühlt sich der Patient in seiner Angst verstanden und akzeptiert, wird er mit der Zeit auf die Ebene des Erwachsenen-Ichs aufsteigen, von wo aus man dann mit logischen Argumenten beraten kann. Da wie bereits erwähnt die meisten Ängste erlernt sind,

### [ die autorin ]

**Dipl.-Psychologin Lea Höfel**  
 Studium der Psychologie an der Universität Leipzig, zzt. Promovendin zum Thema „Experimentelle Ästhetik“.  
 Internationale Veröffentlichungen und Tagungsbeiträge zu kognitiven Grundlagen der Ästhetik.  
 Weiterer Interessenschwerpunkt: Berührungsfeld Psychologie und Zahnheilkunde.  
 Zusätzliche Ausbildungen: Entspannungstrainerin und Journalistin, Heilpädagogisches/Therapeutisches Reiten.