

# Die Psyche und der Zahn

## Teil III: Stressmanagement „für“ gesunde Zähne und den gesunden Zahnarzt

**Autorin** \_Lea Höfel

### **\_Prolog**

Schlafen! Er möchte einfach schlafen und den Tag vergessen. Denn morgen hat er wieder viel auf dem Plan stehen.

Als Daniel am nächsten Morgen aufwacht, sind die Kopfschmerzen unerträglich. Gleichzeitig schmerzen seine Zähne, aber er kann nicht genau sagen, wo. Irgendwie tut alles weh, oben, unten, rechts, links. Das kalte Wasser, das er sich in dem Versuch, munter zu werden, ins Gesicht spritzt, lässt ihn zusammenzucken. Aua! Das tut noch mehr weh. Kälte, gar nicht gut. Sein Rücken ist steif, ihm ist schwindelig. Warum geht es ihm heute nur so schlecht?

Plötzlich fällt ihm alles wieder ein und er wünscht sich in die Vergesslichkeit zurück. Julia hat ihn verlassen. Einfach so, weil er sich keine Zeit für sie genommen hat. Und sie hat recht, seine Arbeit war ihm einfach wichtiger. Nein, so kann man es auch nicht sagen, die Arbeit war einfach da, musste erledigt werden. Und Julia, mit ihrem freundlichen Lachen und den großen Augen, sie hatte meist Verständnis. Aber wahrscheinlich redete er sich das nur ein, denn sie schien gelitten zu haben. Wie konnte er das übersehen? Daniel erinnert sich an all die Momente, in denen sie versuchte, mit ihm zu reden. Wie reagierte er? Gar nicht. O Gott, gar nicht. Er hat einfach durch sie durchgestarrt und gar nicht zugehört. In Gedanken war er schon wieder weit weg, bei der Arbeit.

Was steht für heute alles im Terminkalender? Wieder Business-Pläne, wieder Präsentationen, wieder Gespräche mit ach so wichtigen Leuten. Sind sie wirklich so wichtig? Sind sie wichtiger als Julia?

Daniel schaut in das Gesicht, das ihm aus dem Spiegel entgegenseht. Ist das wirklich er? Augeneringe, tiefe Falten um den Mund und zwischen den Augenbrauen. Doch das ist es nicht, was ihn wirklich stört. Es sind

seine Augen. Ausdruckslose Augen, kein Funken Freude, kein Hauch von Lebensfreude. Er sieht noch etwas anderes. Angst! Kalte, schneidende Angst vor der Zukunft. Kann er so weiterleben? Immer arbeiten, immer am Limit, ohne Julia?

Was, fragt er sich noch einmal, steht heute alles auf dem Terminkalender? ...

### **\_Einleitung**

Daniel ist der Prototyp eines überarbeiteten, gestressten Menschen. Letztendlich ist er aufgrund seiner Überforderung, Unzuverlässigkeit auf sozialer Ebene und körperlichem Unwohlsein am psychischen und physischen Ende und wurde von seiner Freundin verlassen. Langsam fängt er an, über sich und seine Lebensführung nachzudenken. Die Änderung von Gewohnheiten ist jedoch nicht einfach. Der Weg in ein knirsch- und schmerzfreies Leben erfordert Einsicht und Engagement. Erhöhte Leistungsfähigkeit ist nur dann möglich, wenn er Regenerationsphasen einplant, um wieder zu Kräften zu kommen und seinem Körper die nötige Ruhe gönnt. Ohne dies wird er