



Angst-Sprechstunde: Sind Deutschlands Zahnärzte zu unsensibel?

Drei Viertel aller Menschen fürchten sich vor dem Zahnarzt. Fünf bis zehn Prozent haben regelrecht panische Angst vor einer Behandlung. Die fundierte Beratung eines Psychologen vor Ort kann in diesen Fällen Betroffenen und Zahnärzten gleichermaßen helfen. Wie eine solche „Angst-Sprechstunde“ für Dental-Phobiker in der Praxis funktioniert, erläutert Dr. Malte Albrecht, beratender Psychologe des Kölner Zahnzentrums Carree Dental.

Herr Dr. Albrecht, was macht ein Psychologe in einer Zahnarzt-Praxis?

Er hilft Patienten, die sich vor schmerzhaften Zahnbehandlungen fürchten. Mit seiner Beratung kann der Psychologe Ängste ab- und Vertrauen in die Behandlung aufbauen. Sind die Zähne einmal saniert, erfährt der Patient Tag für Tag wieder mehr Sicherheit und Selbstvertrauen.

Studien zeigen, dass drei Viertel aller Menschen Angst vor dem Zahnarzt haben. Woher kommt diese weit verbreitete Furcht? Sind Deutschlands Zahnärzte zu unsensibel?

Viele Patienten erleben beim Zahnarzt das Gefühl von Kontrollverlust und Schmerzen. Gesicht und Mund gehören zudem zu den sensibelsten Stellen unseres Körpers. Das Gesicht ist unser „Aushängeschild“, unser Lächeln überzeugt im Gespräch und macht uns sympathisch. Werden nun genau hier Spritzen gesetzt, Nerven betäubt und in den Zähnen gebohrt, so löst das bei vielen Patienten Unbehagen und Ängste aus.

Also liegt es weniger an unsensiblen Zahnärzten?

Heutzutage sicherlich. In früheren Jahrzehnten war das Verhältnis zwischen Zahnarzt und Patient eher einseitig und autoritär: Der „Dentist“ entschied darüber, ob

betäubt wurde oder nicht und wie lange der Patient Schmerzen auszuhalten hatte. Heutzutage pflegen die Zahnärzte mehrheitlich ein partnerschaftliches Verhältnis zu ihren Patienten. Allerdings gehört die Erforschung der Ursachen des Patienten-Unbehagens in der Regel nicht in den Kompetenzbereich des Zahnarztes. Hier sind Wissen und Erfahrung des Psychologen gefragt, der eine Brücke zwischen Patient und Arzt schlägt. So baut er allmählich das Vertrauen des Patienten in die Behandlung auf und der Zahnarzt kann dadurch entspannter die erforderlichen Schritte einleiten.

Laut verschiedener Studien wünschen sich Angstpatienten eine verständnisvolle Behandlung und fundierte Aufklärung. Entsprechen diese Wünsche der Realität in Deutschlands Zahnarztpraxen?

Aus meiner Sicht leisten die meisten Zahnärzte eine fundierte Aufklärung und beugen so Sorgen und Ängsten vor. Allerdings bleibt im normalen „Behandlungsrhythmus“ oftmals wenig Zeit, um die Sorgen und Ängste der Patienten vollständig zu entkräften. Hier kann der Psychologe als Kooperationspartner wertvolle, unterstützende Dienste leisten.

Schätzungsweise fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung haben panische Furcht vor dem Zahnarzt. Was

unterscheidet normale Angst von einer Dentalphobie?

Von einer Dentalphobie spricht man, wenn Patienten extreme Panik vor Bohrer und Spritzen haben und jahrelang nicht zum Zahnarzt gehen. Meist empfinden sie nicht nur Scham wegen ihrer extremen Ängste, sondern auch wegen des schlechten Zustands ihrer Zähne – ein teuflischer Kreislauf, aus dem sie ohne professionelle Hilfe meist nicht wieder herausfinden.

Wodurch entsteht eine solche Dentalphobie? Durch negative Kindheitserlebnisse oder ist es schlicht und einfach die Angst vor Schmerzen?

Es gibt unterschiedliche Gründe für eine Dentalphobie: Traumatische Erfahrungen der Kindheit sind gewiss der Hauptgrund. Hinzu kommen bewusst einseitig zugespitzte Erzählungen, die nur das Schmerzhaftes und Unangenehme eines Zahnarztbesuches dramatisieren. Dadurch wird beim Erwachsenen – wie auch schon beim Kind – eine negative Erwartungshaltung gefördert: Die potenziellen Schmerzen treten in den Vordergrund und nicht der Nutzen der Behandlung. Tatsächliche schmerzhaftes Erfahrungen bei der Behandlung „graben“ sich zusätzlich ins Unterbewusstsein ein. Außerdem spielen wohl auch negative familiäre Vorbilder eine Rolle: Sind Mutter oder Vater Dentalphobiker, so übernimmt der Nachwuchs nicht selten diese Ängste.

Wie sieht eine fachgerechte psychologische Unterstützung aus?

Der Patient wird mit seinen Beschwerden ernst genommen: Zunächst beschreibt er in Ruhe seine Angst und deren körperliche Auswirkungen. Im nächsten Schritt können „Angstauslöser“ aufgedeckt und thematisiert werden wie beispielsweise das Geräusch des Bohrers, die Spritze. Oft ist es aber auch bereits die Anspannung im Wartezimmer. Die erwarteten Auswirkungen werden einem normalen Behandlungsablauf gegenübergestellt: Man „entzaubert“ die „Tortur auf dem Stuhl“. Zusätzlich helfen Entspannungsmethoden, konkret Ängsten und Anspannungen auf dem Behandlungsstuhl entgegenzuwirken.

Begleiten Sie Angstpatienten nur bei der ersten Behandlung oder bis zur letzten Sitzung?

Wünscht es der Patient, so stehe ich für die gesamte Behandlungszeit zur Verfügung.

Wie hoch ist die „Erfolgsquote“? Bei wie vielen Angstpatienten hilft die therapeutische Betreuung?

Genauere Statistiken sind gerade in Arbeit. Aber eines lässt sich schon sagen: Liegen keine starken Traumata oder psychischen Krankheiten vor, so kann ein Angstpatient meist bereits nach ein oder zwei Sitzungen souveräner mit seiner Angst umgehen. Er hat „psychische Werkzeuge“ (Entspannungsmethoden) an die Hand bekommen, die ihm helfen, seine Ängste abzuschwächen und zu überwinden. Sind allerdings weiterreichende Ängste (generalisierte Angststörungen etc.) mit im Spiel, sind psychotherapeutische Maßnahmen erforderlich.

Wie nehmen die Angstpatienten diesen Service an?

Im Carree Dental wird das Angebot sehr gut von den Patienten angenommen. Ein Psychologe als Erstkontakt in der Praxis wird als beruhigend und aufbauend wahrgenommen – er nimmt sich Zeit und wird garantiert nicht den Bohrer ansetzen. Der Patient muss keinen Kontrollverlust befürchten. Er kann sich vielmehr langsam an die Praxisatmosphäre gewöhnen und sich durch Fragen absichern und beruhigen. Dabei werden die Entspannungsverfahren von den Patienten meist sehr begrüßt und über den Praxisbesuch hinaus in der Freizeit weiter geübt, weil sie im Alltag beruhigen und erden.

Übernehmen die Krankenkassen die Kosten?

Die Krankenkassen stehen neuen Herangehensweisen oft skeptisch gegenüber. Ich befinde mich aber in Gesprächen, inwieweit die Kosten zukünftig übernommen werden können.

Was halten Sie von „Begleitmaßnahmen“ wie Hypnose, Dämmer Schlaf oder Lachgassedierung?

Grundsätzlich finde ich diese Begleitmaßnahmen sinnvoll, wenn ein anderes Vorgehen nicht greift. Ein Ziel der psychologischen Beratung ist es allerdings, die Angst einzugrenzen, fassbar zu machen und Lösungsstrategien zu entwickeln. Eine Lachgassedierung löst zum Beispiel nicht die Angst vor Kontrollverlust.

Empfehlen Sie besonders ängstlichen Menschen eine Vollnarkose?

Ich würde nur dann zu einer Vollnarkose raten, wenn der Eingriff umfänglich und schwerwiegend ist. Schließlich wollen wir das Vermeidungsverhalten des Patienten ja nicht fördern. In allen anderen Fällen würde ich ihm deshalb empfehlen, zunächst an seiner Angst zu arbeiten und die (vermeintlich) unumstößlichen Gründe und Bedenken anzugehen.

Vielen Dank für das Gespräch!



Unser Experte

Dr. Malte Albrecht, beratender Psychologe des Kölner Zahnzentrums Carree Dental, www.carree-dental.de