



## Angst-Sprechstunde beim Zahnarzt

Dreiviertel aller Menschen fürchten sich vorm 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. Das Interview führte Andreas Brenneke.

Foto oben: © 9nong - Fotolia.com

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

**|Dr. Malte Albrecht|**

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 Dreiviertel aller Menschen Angst vorm Zahnarzt haben. Woher kommt diese weit verbreitete Furcht? Sind Deutschlands Zahnärzte zu unsensibel?**

**|Dr. Malte Albrecht|**

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?**

**|Dr. Malte Albrecht|**

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 auszu-

halten 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?**

**|Dr. Malte Albrecht|**

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?**

**|Dr. Malte Albrecht|**

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?**

**|Dr. Malte Albrecht|**

Es gibt unterschiedliche Gründe für eine Dentalphobie: Traumatische Erfahrungen der Kindheit sind gewiss der Hauptgrund. Hinzu kommen bewusst einseitig zugespitzte Erzählungen, die nur das Schmerzhaft und Unangenehme eines Zahnarztbesuches dramatisieren. Dadurch wird beim Erwachsenen – wie auch schon beim Kind – eine negative Erwartungshaltung gefördert: Die potentiellen Schmerzen treten in den Vordergrund und nicht der Nutzen der Behandlung. Tatsächliche schmerzhaft 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?**

**|Dr. Malte Albrecht|**

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 Angst-Patienten nur bei der ersten Behandlung oder bis zur letzten Sitzung?**

**|Dr. Malte Albrecht|**

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?**

**|Dr. Malte Albrecht|**

Genauere Statistiken sind gerade in Arbeit. Aber eines lässt sich schon sagen: Liegen keine starken Traumata oder psychische 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.

**Übernehmen die Krankenkassen die Kosten?**

**|Dr. Malte Albrecht|**

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

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

**|Dr. Malte Albrecht|**

Grundsätzlich finde ich diese Begleitmaßnahmen sinnvoll, wenn andere Vorgehen nicht greifen. 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?**

**|Dr. Malte Albrecht|**

Ich würde nur dann zu einer Vollnarkose raten, wenn der Eingriff umfangreich 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.


Stadtmagazin  
für Sport & Gesundheit



**Gerne übersenden wir Ihnen unsere Mediadaten!**

**Tel.: 0221 6161267 oder  
info@lossjonn-koeln.de**

**Loss Jonn**  
in Köln

 **Praxis für Ernährungsberatung  
und -kommunikation**

zertifiziert – von Krankenkassen anerkannt,  
Diplom-Deontrophologie, Fachjournalistin (DFJ),  
zertifizierte Trainerin für das personalisierte Persönlichkeits-Modell

**Dipl.Oec.troph. Anja Krumbe**

Sportplatzstr. 18, 51147 Köln

Fon +49 (0) 22 03 – 20 89 46

E-Mail [peb-krumbe@netcologne.de](mailto:peb-krumbe@netcologne.de)

Website [www.praxis-ernaehrung.de](http://www.praxis-ernaehrung.de)

<http://www.facebook.com/AnjaKrumbe>,  
Ernährungsberatung.Kommunikation