

## Hilfe suchen ist ein Zeichen von Stärke

Wer die Hilfe eines Zahnarztes, eines Psychologen oder eines Psychotherapeuten in Anspruch nimmt, ist keineswegs schwach, sondern aktiv, gesundheitsbewusst, stark und verantwortungsvoll – sich selbst und anderen gegenüber!

### So finden Sie geschulte Zahnärzte und Psychotherapeuten

Zahnarztpraxen, die dem Thema Psychosomatik besonders vertraut sind, sind im Internet unter [www.zaek-berlin.de](http://www.zaek-berlin.de) unter dem Stichwort ‚Zahnarzt-suche‘ zu finden. Auch einige Psychotherapeuten haben sich darauf spezialisiert, bei zahnmedizinischen Problemen zu helfen. Auskünfte erhalten Sie beim Servicetelefon der Psychotherapeutenkammer Berlin bzw. unter [sevicetelefon@psychotherapeutenkammer-berlin.de](mailto:sevicetelefon@psychotherapeutenkammer-berlin.de).

### Patientenberatungsstelle „Seele und Zähne“

Wenn Zahnärzte oder Psychotherapeuten vermuten, dass hinter den zahnmedizinischen Symptomen des Patienten seelische Konflikte stehen, oder hinter seelischen Belastungen zahnmedizinische Aspekte, steht in Berlin die bundesweit erste und zudem kostenlose Patientenberatungsstelle „Seele und Zähne“ zur Verfügung. Termine können nach entsprechender Empfehlung des Zahnarztes oder Psychotherapeuten vereinbart werden.

Am Anfang steht oft ein erstes Nachdenken. Ein Gespräch. Eine Erkenntnis.

**Patientenberatungsstelle „Seele und Zähne“**  
Zahnärztehaus, Georg-Wilhelm-Str. 16, 10711 Berlin  
Terminvereinbarungen [sdksfdskfdksdfklkskfd](mailto:sdksfdskfdksdfklkskfd)  
**Terminvereinbarungen: 030/89 00 4-0**  
**Bei der Psychotherapeutensuche ist behilflich:**

**Servicetelefon der Psychotherapeutenkammer Berlin**  
Dienstag von 14 – 16 Uhr, 030/88 71 40 20

## Seele und Zähne

# Wenn der **Druck** zu groß wird...

Eine Patienten-Information  
der Zahnärztekammer Berlin in Zusammenarbeit  
mit der Psychotherapeutenkammer Berlin



**„An jedem Zahn  
hängt der ganze Mensch.“**

Über diesen Satz lohnt es sich, einen Moment nachzudenken.

Geprägt haben ihn die Zahnärzte, die längst auch wissenschaftlich belegen können, dass ein Zahn nicht nur Teil des Mundes ist, sondern Teil des ganzen Körpers – und auch ein Teil der Seele.

**S**eele, Körper und Zähne sind ein Ganzes, sie hängen zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Das hat seine angenehmen Seiten: Man fühlt sich wohler mit gepflegten Zähnen, man lacht lieber mit schönen Zähnen, man fühlt sich sicherer beim Kauen, wenn man sich auf die Festigkeit seiner Zähne oder seines Zahnersatzes verlassen kann.

**Die unangenehmen Seiten:** Zahnprobleme belasten das Leben bei Tag und bei Nacht, sie belasten auch die Nerven und das Wohlbefinden. Was viele nicht wissen: Das trifft auch umgekehrt zu. Wenn man im Alltag „unter Druck“ steht oder von Ängsten geplagt ist, genervt von Problemen oder Überlastung, wenn man sich nicht mehr wohlfühlt – dann bekommen dies oft auch die Zähne zu spüren. Der Volksmund hat einige zutreffende Weisheiten zum Thema Seele und Zähne: Ein Problem durchkauen, verbissen an eine Aufgabe herangehen, Zähne zusammenbeißen und durch. Vielleicht fallen Ihnen ja noch weitere solcher Sprüche ein.

## Wie erkenne ich, ob an meinen Zahnproblemen auch Stress oder unbewusste Ängste beteiligt sind?

Das ist nicht leicht herauszufinden – und es sollten auch keine voreiligen Schlüsse gezogen werden. Schließlich ist es durchaus möglich, dass eine unbemerkt zu hoch ausgefallene Zahnfüllung die Kiefer verschiebt und schlicht abgeschliffen werden muss. Es kann auch sein, dass der Stress nur vorübergehend ist – da könnte eine Zahnschiene helfen, die den Druck abfedert. Es ist aber auch möglich, dass alle zahnärztlichen Maßnahmen nicht helfen würden, auch nicht die wiederholte Neuauferfertigung eines Zahnersatzes, weil die Ursache der Beschwerden nicht medizinisch, sondern seelisch bedingt ist. In diesem Fall wird man erst dann wieder unbelastet beißen und kauen können, wenn ‚das Grundübel‘ erkannt und behoben ist. Stress, Kummer und Ängste sind etwas ganz Normales und gehören zum Leben dazu – gesundheitsschädlich werden sie erst dann, wenn sie unbemerkt bleiben und ‚verdrängt‘ statt ‚verdaut‘ werden. Dann suchen sie einen Weg, auf sich aufmerksam zu machen – z. B. durch Probleme mit den Zähnen.

In Berlin arbeiten daher Zahnärzte und Psychotherapeuten zusammen, um mit gemeinsamer Fachkompetenz herauszufinden, ob die Ursache der Zahnprobleme medizinischer oder seelischer Natur ist – um dann Empfehlungen zu geben, wie es weitergehen sollte. Ist die Ursache ein seelisches Problem, sollte eine psychotherapeutische Beratung im Vordergrund stehen. In diesem Fall sollte die psychotherapeutische Hilfe zahnmedizinisch begleitet werden, um vorhandene Schäden der Mundgesundheit zu behandeln und mögliche Folgeschäden prophylaktisch vorzubeugen.

Zahnmedizin ist heute ein multidisziplinäres Gebiet – Zahnärzte beraten sich bei bestimmten Munderkrankungen mit Ärzten, mit Psychotherapeuten und auch mit Krankengymnasten. Und manchmal sind Zahnärzte die ersten Ärzte, die „unverdaute“ Probleme und belastenden Druck erkennen: Die Zähne sprechen eine deutliche Sprache. Sorgen fressen Zähne auf, könnte man in Abwandlung eines bekannten Filmtitels sagen. Um die Ursachen der Belastungen finden und lösen zu können, brauchen Zahnärzte neben ihrer eigenen Fachkenntnis die Kompetenz entsprechend ausgebildeter psychotherapeutischer Partner. Wenn Seele, Körper und Zähne eine Einheit bilden, müssen auch alle gemeinsam daran arbeiten, dass es dem Menschen wieder besser geht.

## Angst, Stress, Sorgen und die Folgen für die Zähne

Eine kleine Übersicht, welche Zusammenhänge zwischen Seele und Zähne bestehen:

### Angst vor der Zahnbehandlung

Ungefähr 10 % aller Bundesbürger haben so große Angst vor der Zahnbehandlung, dass sie nur im Notfall – oder gar nicht – zum Zahnarzt gehen.

**Die Folgen:** Die Zähne sind oft bis in den Kiefer hinein zerstört, das Zahnbett infiziert, Zahnausfall nicht ungewöhnlich. Zahnärzte und Psychotherapeuten wissen das und sind gut auf diese Patientengruppe vorbereitet – mit dem Ziel, langfristig zu helfen. Eine Behandlung unter Vollnarkose, wie sich manche Patienten erhoffen, ist aus medizinischen Gründen meist nicht möglich.

**Die Möglichkeiten:** Einerseits kann mit entsprechenden Gesprächen und langsamer Vorbereitung oder mit zahnärztlicher Hypnose die Angst vor der Behandlung gemildert werden. Andererseits kann

eine Art ‚Vorbehandlung‘ in einer psychotherapeutischen Praxis sinnvoll sein, um der Angst auf den Grund zu gehen und den Umgang damit zu erlernen. Angst ist manchmal nichts anderes als eine längst überwundene Erfahrung, die im Gedächtnis nicht gelöscht ist. Das kann mit Hilfe einer psychotherapeutischen Behandlung ‚nachgeholt‘ werden.

### „Zähne zusammenpressen“

Wenn man tagsüber, oft auch nachts und meist unbewusst, seine Zähne zusammenpresst, wird eine enorme Kraft ausgeübt. Da kann auf den Backenzähnen leicht ein Druck von über 400 kg entstehen – im Normalfall sind es rund 40 kg!

**Die Folgen:** Die Zahnwurzeln im Kiefer werden extrem belastet und

drücken auf den Knochen, die Kau-muskulatur verspannt und verhärtet sich. Anhaltende Kiefergelenk-, Gesichts- oder Kopfschmerzen können das einzige Zeichen sein, das der Patient spürt. Bei einer zahnärztlichen Untersuchung wird man wahrscheinlich keine Ursachen finden. Die Zahnprobleme sind hier Folge, nicht Ursache der seelischen Verspannung.

**Die Möglichkeiten:** Zahnmedizinisch können die Zähne mit einer Schiene geschützt werden. Mit psychotherapeutischer Hilfe können die Belastungen und der Stress erkannt und abgebaut oder in eine andere, nicht gesundheitsschädliche Richtung zum Abreagieren umgelenkt werden. Es gibt übrigens auch Fälle, in denen spezielle Antidepressiva zu Zahnpressen oder – knirschen führen.



## „Knirschen“

Fast alle Menschen knirschen ein bisschen mit den Zähnen. Etwa 5 % der Bundesbürger tun das so stark, dass die Zähne leiden. Mit dem Knirschen wird unbewusst Druck aufgebaut, der im Körper ‚eingesperrt‘ war.

**Die Folgen:** Zunächst werden die Höcker auf den Zähnen, später wird der Zahn selbst ‚abgerieben‘ – Zahn-ärzte erkennen das an unnatürlich glatt polierten Kauflächen. Die Zähne können sich lockern und ausfallen. Anhaltende Zahn-, Kopf- oder Gesichtsschmerzen können entstehen.

**Die Möglichkeiten:** Siehe auch ‚Zähne zusammenpressen‘. Da die Ursache aber auch eine angeborene Kieferfehlstellung sein kann, ist bei diesem Symptom eine weitergehende zahnärztliche Diagnostik nötig.

## Der Zahnersatz passt nicht

Natürlich kann es vorkommen, dass aus rein technischen Gründen der Zahnersatz nicht gut sitzt und einfach nachgearbeitet werden muss. Wenn er aber auch nach drei Monaten noch als ‚fremd‘ oder ‚störend‘ empfunden wird, oder bereits mehrfach neu angefertigt wurde, blockiert wahrscheinlich eine unbewusste generelle Abwehrhaltung die Akzeptanz. Das ist bei etwa 1 – 3 % der Bevölkerung der Fall.

**Die Folgen:** Unsicherheit beim Essen, Schmerzen. Nervosität, seelische Belastung, Unzufriedenheit u. a. m.

**Die Möglichkeiten:** Bevor weiter am Zahnersatz gearbeitet werden kann, muss die seelische Blockade erkannt und gelöst werden. Manchmal wird Zahnersatz als etwas ‚Fremdes‘ gespürt und unbewusst ‚abgewehrt‘, manchmal ist die Prothese mit dem Gefühl ‚alt und gebrechlich‘ verbunden und wird daher von der Seele nicht akzeptiert. Es gibt viele verschiedene Gründe für Zahnersatzunverträglichkeit – die oft vermutete Materialunverträglichkeit spielt dabei eher selten eine Rolle. Manchmal verschwinden die Probleme auch, wenn herausnehmbarer Zahnersatz durch eine feste Lösung – mit oder ohne Implantat – ersetzt wird.

## Anhaltende und unerklärliche Schmerzen

Hinter dauerhaften und schwer zuzuordnenden Schmerzen, zumal wenn sie nicht auf eine bestimmte Stelle beschränkt sind, können rheumatische oder andere Erkrankungen stecken – aber auch persönliche Belastungen.

**Das Problem:** Möglicherweise ‚brennt‘ die Zunge oder das Zahnfleisch. Oder eine Kieferseite ist nicht schmerzfrei belastbar – obwohl kein Zahn auf Drucktest speziell reagiert. Diese unerklärlichen Schmerzen können die Nerven, aber auch

die Seele belasten und zu Verzweiflung führen.

**Die Möglichkeiten:** Wenn zahnärztliche und ärztliche Diagnosen (z. B. vereiterte Nebenhöhle drückt auf Zahnwurzel) nichts ergeben, spricht vieles für eine ‚Fehlprogrammierung‘ im Schmerzgedächtnis, der mit verschiedenen psychotherapeutischen Verfahren entgegen gearbeitet werden kann.

## Würgereiz

Manchen Menschen ist schon der Speichelsauger im Mund so unangenehm, dass sie würgen müssen, und Abdrucknahmen z. B. für Zahnersatz oder Zahnschutz-Schienen ohne Erbrechen kaum möglich sind.

**Das Problem:** Die zahnärztliche Behandlung wird wegen des Würgereizes mehrfach unterbrochen oder muss manchmal sogar ganz abgebrochen werden.

**Die Möglichkeiten:** Manchmal hilft es, vor der Behandlung mit Nasenspray die Nasenatmung zu erleichtern. In anderen Fällen hilft das Drücken eines Akupressur-Punktes. Sehr hilfreich ist zahnärztliche Hypnose oder auch Entspannungstraining. Manchmal ist eine kurzzeitige Vorbereitung in der Zahnarztpraxis, zusammen mit einem Psychotherapeuten, hilfreich.

## Seelische Ursachen von zahnmedizinischen Problemen

Zuerst einmal soll einer noch immer weit verbreiteten, aber grundfalschen Vorstellung über Psychotherapie und Psychologen entgegengetreten werden. Menschen, die zu einem Psychologen oder Psychotherapeuten gehen, haben keinen ‚psychischen Defekt‘ oder gar eine ‚Macke‘. Vielmehr leiden sie unter einem oder sogar unter mehreren ungelösten Problemen. Psychotherapeuten wissen, dass ungelöste Probleme auch die körperliche Gesundheit erheblich belasten können. Und sie sind Experten im Umgang mit solchen Problemen und für ihre Lösung.

So ist etwa die Angst vor einer Zahnbehandlung bei jedem Einzelnen ganz unterschiedlich ausgeprägt und kann Körper und Psyche gleichermaßen belasten. Sogar derjenige, der einer Zahnbehandlung positiv gegenüber steht, seine Zähne regelmäßig pflegt und eine gesunde Einstellung zu seinem Körper hat, kann aus unbewusster Angst heraus eine optimale Versorgung behindern – weil sich während der Behandlung seine Muskulatur verkrampft, sein Blutdruck ansteigt oder eine tiefe und gelassene Atmung nicht möglich ist.

Vielen Menschen ist vor einer Zahnbehandlung unwohl oder sie haben sogar Angst vor ihr. Dessen sollte man sich also nicht „schämen“. Doch wer Probleme mit sich herum trägt, vielleicht noch anderweitig erkrankt ist oder mit sich selbst im Unreinen ist, kurz: wer belastet ist, der steht einer zahnärztlichen Behandlung sicher mit weitaus größeren Sorgen gegenüber als derjenige ohne sonstige Probleme und mit der Fähigkeit, sich auch unter Belastungen entspannen zu können.

Eine Zahnbehandlung läuft dann am besten, wenn man sich in der Praxis gut aufgehoben fühlt, vom Zahnarzt ausreichend informiert ist und soweit wie möglich die Behandlung unterstützt.

Aber wie kann das gehen, wenn der Patient Angst vor der Behandlung hat oder die eigentlichen Ur-

sachen der Zahn- oder Kiefergelenks-, Gesichts- oder Kopfschmerzen gar nicht organischer, sondern seelischer Natur sind?

An dieser Stelle kommt die psychotherapeutische oder psychologische Hilfe ins Spiel. Sie kann Wege aufzeigen, wie trotz Stress oder anderer seelischer Belastungen, die sich vordergründig als zahnmedizinische Symptome äußern, die Probleme erkannt und behandelt werden können.

## Angst vor der Zahnbehandlung

Löst eine anstehende Zahnbehandlung Angst aus und erzeugt somit Stress, kann dieser „bloß“ hinderlich oder aber so belastend sein, dass die Behandlung vermieden wird? Deshalb ein paar Informationen über Stress im Hinblick auf Zahngesundheit.



## Stress entsteht

- ◆ oft bereits beim Gedanken an die Zahnbehandlung, bei Patienten, die ängstlich sind, aber auch bei anderen, wenn sie sich nicht ausreichend informiert fühlen.
- ◆ bei Gefühlen des Ausgeliefertseins, besonders bei Menschen, mit Vorerfahrungen (z. B. Festgehalten- oder Eingesperrtsein).
- ◆ bei Erinnerungen, die mit Schmerz in Verbindung stehen (unser Gehirn aktiviert dann spezifische Gedächtnisinhalte und sensibilisiert das schmerzverarbeitende System, d. h. die Schmerzschwelle sinkt, Schmerz wird schneller und intensiver wahrgenommen).

## Folgen von Stress für die Mundgesundheit

- ◆ Nicht bewältigte Stress-Situationen können zu Knirschen oder angespanntem Zusammenpressen der Zähne führen.
- ◆ Stress reduziert die Speichelproduktion: Die ‚Remineralisation‘ der Zähne verändert sich und macht diese anfällig für Karies.
- ◆ Durch die verminderte Speichelproduktion steht auch weniger Immunglobulin A (Antikörper) zur Verfügung, dadurch entstehen leichter Entzündungen (z. B. am Zahnfleisch).
- ◆ Gleichzeitig steigt der Anteil eines Immunbestandteils (Interleukin-1Beta) an, der die Knochenzerstörung fördert und zu Parodontose führen kann.

Die Aufgabe eines spezialisierten Psychologischen Psychotherapeuten in Zusammenarbeit mit dem Zahnarzt besteht neben der Diagnose der Art des Stresses darin, über weiterführende Maßnahmen und vor allem über die Möglichkeiten aktiver Mitwirkung an der Behandlung zu informieren.

## Je nach Bedarf bieten sich drei Phasen für eine psychotherapeutische Unterstützung an:

### Vor der Behandlung

Ängstliche oder verunsicherte Patienten lernen, wie man sich beruhigen kann und wie man den Körper in die Lage versetzt, die Behandlung mitzutragen (spezifische Atemtechniken, Ablenkungs- und Entspannungstechniken). Patienten mit Schmerzmittelunverträglichkeit erlernen Selbsthypnose (Autogenes Training).

### Während der Behandlung

Die Behandlung selbst kann durch sog. autosuggestive Techniken und Techniken der ‚mentalen Schmerzkontrolle‘ unterstützt werden. Vieles kann man selbst in den Griff bekommen und kontrollieren! Manche Zahnärzte beherrschen auch zahnmedizinische Hypnose (zu finden unter [www.zaek-berlin.de](http://www.zaek-berlin.de), Zahnarzt-suche).

## Im behandlungsfreien Intervall

In dieser Phase können Menschen, denen eine Zahnbehandlung bevorsteht, umfangreichere Methoden des Stressmanagements, der Zustandskontrolle und der Problemlösung in darauf spezialisierten Einrichtungen erlernen. Das mindert nicht nur die Zahnbehandlungsangst, sondern macht auch allgemein fit für zukünftige Anforderungen.

## Was passiert, wenn der Zahnarzt keine organische Ursache bei Zahnproblemen feststellen kann?

Es kommt vor, dass der Zahnarzt trotz sorgfältiger Untersuchungen keine organischen Ursachen für ein zahnmedizinisches Problem findet und eine ambulante Psychotherapie angeraten ist. Das soll an mehreren Beispielen verdeutlicht werden:

1. Findet ein Zahnarzt etwa bei Mund- oder Zahnschmerzen trotz genauer Untersuchungen und Röntgenaufnahmen keine organischen Ursachen, kann zunächst versucht werden, mit Entspannungsübungen, autogenem Training oder Akupunktur dem Patienten zu helfen. Wirken auch diese Maßnahmen nicht, so kann der Patient einen Psychologen oder Psychotherapeuten aufsuchen, der auf die Arbeit mit Schmerzen spezialisiert ist. Dabei wird die reine Schmerzbehand-

lung durch psychotherapeutische Elemente ergänzt. Welche Elemente im Einzelnen zum Tragen kommen, hängt von der genauen Diagnose ab. Bei chronischen Schmerzen ist oft die Einbeziehung der Familienmitglieder oder Partner notwendig, denn häufig tragen Beziehungskonstellationen zu einer Schmerzproblematik bei.

2. Wenn eine neue Prothese trotz eingehender zahnmedizinischer Untersuchungen nicht passt und schmerzt, könnte eine unbewusste psychische Abwehrreaktion die Ursache sein, wie das weiter vorne bereits angesprochen worden ist.
3. Auch Kiefergelenks- und Muskelfehlfunktionen (CMD = Cranio Mandibular Disorder) wie Zähneknirschen haben häufig schwer zu erkennende psychische Anteile. So führt Stress und psychische Belastung häufig zu Muskelverspannungen, die am Kauapparat Schmerzen verursachen. Auch in diesem Fall wäre vorrangig die eigentliche Ursache – der psychische Stress – psychotherapeutisch zu behandeln.

In einigen Fällen, wie z. B. bei extremen Angstzuständen oder einer Narkoseunverträglichkeit, kann ein Psychologe den Patienten zum Zahnarzt begleiten und ihn während der Behandlung unterstützen. Dabei werden meist hypnotische Behandlungsformen angewendet.

## Wenn die Zahnschäden auch mit mangelnder Zahnpflege zu tun haben

Bei manchen Menschen ist es nicht nur die Bequemlichkeit, die sie an der regelmäßigen Mundhygiene hindert, sondern auch eine Persön-

lichkeitsfrage: Ein Psychotherapeut oder Psychologe kann dabei helfen, die Zahnerhaltung und die Zahnpflege eigenverantwortlich zu übernehmen – und damit dazu beitragen, dass weitere Zahnschäden oder Munderkrankungen gar nicht erst entstehen.

