Wer regelmäßig zum Zahnarzt geht, hat eigentlich nicht viel zu befürchten – und doch ist kaum ein Arztbesuch derart emotional besetzt wie der beim Zahnarzt. Um den Patienten den Besuch in der Praxis zu erleichtern, ist vor allem Empathie wichtig: „Entscheidend ist ein Vertrauensverhältnis", sagt der Betzdorfer Zahnarzt Dr. Harald Martin. Unser Foto zeigt ihn mit seiner Mitarbeiterin Annelie Matteoszat. *Foto: Daniel Montanus*

„Wer geht schon gerne zum Zahnarzt?"

BETZDORF Welche Gefühle weckt der Gedanke an den „Dentisten"? Und wie geht es dem Mediziner damit?

Manche gehen entspannt zur Wurzelbehandlung, andere wollen sich nur unter Vollnarkose behandeln lassen.

damo ■ Kaum ein Arztbesuch dürfte derart emotional besetzt sein wie der beim Zahnarzt: „Maximal 15 bis 20 Prozent der Erwachsenen gehen locker in eine Zahnarztpraxis", sagt Prof. Dr. Peter Jöhren. Der Leiter der Bochumer Zahnklinik weiß, wovon er spricht: Er zitiert schließlich seine eigenen Zahlen. Der Mediziner gilt als Experte in Sachen Zahnbehandlungsangst. Jöhren hat groß angelegte Studien zum Thema veröffentlicht, Ursachenforschung betrieben und an therapeutischen Konzepten gefeilt.

Nicht zuletzt deshalb ist seine Klinik Anlaufstelle für viele, die schon seit Jahren keine Zahnarztpraxis mehr von innen gesehen haben. Und das sind nicht eben wenige: „Manche Studien kommen zu dem Ergebnis, dass jeder Zehnte eine derart ausgeprägte Angst hat, dass er gar nicht mehr zum Zahnarzt geht."

So schlimm ist's bei Maurice nicht. Der 13-Jährige stand der SZ in der Betzdorfer Fußgängerzone Rede und Antwort. Er geht jedes halbe Jahr zum Zahnarzt – aber es kostet ihn richtig viel Überwindung: „Ich hab echt Schiss", sagt er unumwunden. Die komme nicht von ungefähr: Vor Jahren sei ihm ein Zahn gezogen worden, und es habe heftige Komplikationen gegeben. „Seitdem habe ich kein Vertrauen mehr."

Bis zu einem gewissen Maß ist es für Jöhren plausibel, dass sich die Patienten nicht entspannt auf den Behandlungsstuhl sinken lassen: „Die Mundhöhle ist durchaus ein kritischer Bereich", sagt er. Nicht nur, dass dort viele Schmerzrezeptoren auf engstem Raum sitzen – mindestens ebenso entscheidend sei der psychologische Effekt, nämlich das Gefühl des Ausgeliefertseins. Auf dem Rücken liegen und die Kehle entblößen: Deutlicher kann man sich kaum unterwerfen. Und dass man nicht einmal verbal protestieren kann, wenn man Bohrer und Sauger im Mund hat, macht's nicht besser. Trotzdem: Als rationale Begründung für eine panische Angst vor dem Zahnarzt taugen diese Argumente nicht.

Die heftigste Ausprägung dieser Angst ist eine Zahnbehandlungsphobie, erklärt Jöhren. Wie bei anderen Phobien auch, steht hier die Angst nicht mehr in einem sinnvollen Verhältnis zur Bedrohung, sie ist vielmehr übersteigert und damit krankhaft.

Im schlimmsten Fall führt sie dazu, dass die Patienten jahrelang einen Bogen um jede Zahnarztpraxis machen. „Solche Patienten nehmen manchmal heftigste Schmerzen in Kauf, um nicht zum Zahnarzt zu müssen", sagt Jöhren im Gespräch mit der SZ. Das macht's natürlich nur noch schlimmer: Je länger der Besuch aufgeschoben wird, desto schwerer fällt er. Dazu liefert Jöhren ein Beispiel aus seiner Praxis, und zwar in Form einer E-Mail einer 54-Jährigen:

„Schon ein Gespräch mit Ihnen treibt mir den Schweiß auf die Stirn, und ich bekomme Panik. Jetzt bricht auch noch ein Stück Zahn vorne ab, und ich hab totale Panik, dass man das sieht. Hinten habe ich kaum noch Zähne. Es sind immer mal wieder Stücke verloren gegangen."

Jöhren kann solchen Patienten helfen – auch wenn die Hilfe nicht immer so aussieht, wie sich Menschen mit einer Zahnbehandlungsphobie das wünschen würden: Eine Vollnarkose ist für Jöhren das allerletzte Mittel. „Eine Narkose ermöglicht Behandlungen, die keinen Aufschub dulden. Aber das löst das eigentliche Problem nicht: Wenn Sie Flugangst haben, dann lassen Sie sich ja auch nicht unter Vollnarkose in den Flieger tragen." Stattdessen kooperiert er mit Psychotherapeuten. Die Erfolge geben ihm Recht: „In 70 Prozent der Fälle reichen schon drei Sitzungen, um einen Zahnarztbesuch zu ermöglichen."

So viel zur phobischen Angst vor dem Zahnarzt, auch bekannt als Dentophobie. Solche Fälle, in denen Psychotherapeuten hinzugezogen werden sollten, sind natürlich die Ausnahme – aber das heißt noch lange nicht, dass das Gros der Bevölkerung freudestrahlend die Praxis betreten würde.

„Da muss man wohl durch", lässt Roswitha Euteneuer aus Siegen durchblicken, dass für sie der Besuch beim Zahnarzt eine unangenehme Pflichtaufgabe ist. Und Rolf Neubold aus Molzhain fragt rhetorisch: „Wer geht schon gerne zum Zahnarzt?" Er jedenfalls nicht, auch wenn er sich bei seinem Dentisten gut aufgehoben fühlt. Dieses vertrauensvolle Verhältnis spielt übrigens für viele Patienten eine entscheidende Rolle. „Ich habe gar keine Angst, ich gehe schließlich zum Zahnarzt meines Vertrauens", sagt Nadine Ilgner aus Niederschelderhütte. Sie hat offenbar eine richtig gute Wahl getroffen, denn unlängst war sie zur Wurzelbehandlung dort, und selbst das war „völlig okay, keinerlei Probleme". Respekt.

Diese Aussage wird aber von einem Gesprächspartner der SZ noch getoppt: „Ich bin schon als Kind gerne zum Zahnarzt gegangen", berichtet Harald Martin. Dann erzählt er noch, dass er einmal sogar auf dem Behandlungsstuhl kurz eingenickt sei. Okay, vielleicht sollte man noch Martins Beruf erwähnen: Er ist Zahnarzt.

Bleibt eine letzte Frage zum Thema „Fühlen" offen – und die geht an die Zahnärzte: Wie fühlt man sich eigentlich mit dem Wissen, dass praktisch niemand wirklich gerne zu einem kommt? „Das macht mir nichts, da bin ich ganz stabil", antwortet Dr. Martin schmunzelnd. Und Prof. Jöhren fokussiert sich nicht darauf, dass Patienten ungern kommen – er schaut lieber hin, wenn sie kuriert und entsprechend zufrieden die Praxis verlassen: „Ich freue mich, wenn ich einem Schmerzpatienten helfen konnte." Das sieht auch Dr. Martin so: „Das ist in der Tat ein toller Aspekt unseres Berufs." Daniel Montanus

Von A wie Ablenkung bis Z wie Zeit

„Schon der erste Eindruck zählt": Dr. Harald Martin ist davon überzeugt, dass diese Lebensweisheit auch und gerade in Zahnarztpraxen ihre Berechtigung hat. Schließlich gelte es, den Menschen den Gang zum Dentisten so angenehm wie möglich zu machen. Für ihn fängt das in dem Moment an, in dem die Patienten seine Praxis betreten.

► Ein freundlicher Empfang, helle und ansprechende Räume sind dem Betzdorfer Zahnarzt wichtig. Auf den Geruch von Chlorphenol-Kampfer-Menthol und eine Glasvitrine mit zahnärztlichen Instrumenten im Wartezimmer hingegen können die Patienten laut Dr. Martin gut verzichten.

► Wichtig sei auch der Faktor Zeit: Für eine gründliche Anamnese und für erklärende Gespräche mit dem Patienten sei „genügend Zeit das A und O" – während Patienten im Wartezimmer nur möglichst kurz geparkt werden sollten. Zwei gute Gründe übrigens, den Zahnarzt nicht erst dann aufzusuchen, wenn der Schmerz einem schon die Tränen in die Augen treibt: „Wenn bei akuten Schmerzen kurzfristig ein Termin arrangiert werden muss, können die Wartezeiten länger ausfallen." Und natürlich bleibe im Notdienst weniger Zeit als im Praxisalltag, sagt Dr. Martin.

► Im Umgang mit den Patienten zählt vor allem eines: Vertrauen. „Zuhören, erklären und Empathie zeigen": für Dr. Martin unverzichtbar. Und wenn das nicht reicht? Dann dürfen sich die Patienten auch schon mal langsam an den Behandlungsstuhl herantasten: Dr. Martin berichtet von Kindern, die mit ihren Eltern zwei-, dreimal nur zum Praxis-Beschnuppern gekommen sind, bevor der Zahnarzt auch nur einen Milchzahn aus der Nähe gesehen hat.

► Und im Moment der Wahrheit, in dem Augenblick, in dem die Patienten auf dem Behandlungsstuhl liegen? Da helfen einige Tricks, ängstlichen Menschen die Furcht zu nehmen. Kopfhörer mit Musik können den Sound der Bohrer übertönen, und wer will, kann sogar seine eigenen DVDs mitbringen: In den Decken der Behandlungszimmer hat Dr. Martin Flatscreen-Fernseher integriert. „Vielen hilft diese Ablenkung", erklärt er. Ansonsten gelte es, auf die Reaktionen des Patienten zu achten und diesen immer wieder über die Behandlungsschritte zu informieren – wer will schon auf dem Behandlungsstuhl Überraschungen erleben? Und wenn's was zu besprechen gibt, fährt Dr. Martin die Rückenlehne hoch: damit Patient und Arzt auf Augenhöhe sind.

► Das wirkungsvollste Mittel, um den Besuch beim Zahnarzt zu einer stressfreien Angelegenheit zu machen, liegt aber in der Hand des Patienten: Wer regelmäßig zur Prophylaxe geht, reduziert damit die Wahrscheinlichkeit drastisch, dass die eigene Mundhöhle zur Großbaustelle wird.