

Fallbericht aus der Praxis

Termin für einen Angsthasen

Schriftwechsel mit einer Patientin

Dokumentiert von Albrecht Schmierer

Von: Sabine Brieger***An: Praxis Dr. Schmierer**

Betreff: Termin für einen Angsthasen

Hallo Herr Dr. Schmierer und Praxisteam, ich hab zufällig die Fernsehsendung Odysso im SWR mit dem Thema „Hypnose bei Zahnbehandlungen“ angesehen. Die Patientin auf dem Behandlungsstuhl hätte ich sein können!! Normalerweise schalte ich bei Berichten über Zähne/Zahnbehandlungen sofort um oder weg. Aber da bekam ich für mich doch ein wenig Hoffnung. Mein Name ist Sabine Brieger, ich bin 40 Jahre alt und war das erste und letzte Mal mit 6 Jahren beim Zahnarzt. Wusste damals nicht, was bei einem Zahnarztbesuch auf mich zukommt. Meine Mutter begleitete mich. In Erinnerung blieb mir, dass ich eine Ewigkeit im Behandlungsstuhl mit einem Tuch auf der Brust warten musste, bis der Zahnarzt im Nebenzimmer eine Behandlung abgeschlossen hatte. Es waren unheimlich viele Geräusche von Geräten und auch Stöhnen von Patienten zu hören. Da ging es in mir schon innerlich richtig los. Ich bekam Angst und weinte. Meine Mutter konnte mich nicht beruhigen.

Als der Arzt dann kam, hat er nach meinem Namen gefragt und ob ich das erste Mal beim Zahnarzt bin und mir gesagt, ich bräuchte nicht zu weinen, er würde mir den Kopf schon nicht herunterreißen, das habe er noch bei keinem gemacht. Er wollte jetzt erst mal mit dem Spiegel in meinen Mund schauen und meine Zähne ansehen.

Der Stuhl bewegte sich in eine Liegeposition, aus der kein Entkommen möglich war. Als ich das hinter mir hatte, meinte er zu mir und meiner Mutter, ein Backenzahn hätte ein Loch, er könnte es gleich richten und ich wäre dann fertig. Der Zahnarzt bereitete nebenbei schon alles vor – Spritze!!

Meine Angst wurde plötzlich so groß und nichts ging mehr. Ich weinte und hielt mir die Hände vors Gesicht. Es konnte mich kein gutes Zureden („ich habe noch niemanden den Kopf abgerissen“, „es tut nicht weh“, „du hast dann für ein Jahr Ruhe“) beruhigen. Er hat dann die Behandlung abgebrochen und meine Mutter bekam einen neuen Termin. Zu Hause hing der Haussegel dann schief, ich bekam Schimpfe und Vorwürfe.

Als der neue Termin anstand, stieg ich auf mein Fahrrad und fuhr in den Wald und kam erst wieder am Abend nach Hause. Alles Reden half bei mir nichts, mich konnte keiner mehr zu einem Besuch beim Zahnarzt überreden. Ich hab mich bis heute durchs Leben geschlängelt ohne Zahnarzt. So richtige Zahnschmerzen hatte ich eigentlich nie. Hab meine Zähne immer regelmäßig geputzt. Im Frontbereich oben habe ich halt sichtbare kariöse Stellen.

Meine Angst: einen Termin beim Zahnarzt zu machen, weil ich mich auch so schäme, die Zähne zu zeigen, und mir dann sämtliche Vorwürfe anhören muss. Einfach Peinlich. Flau im Magen, im Kopf zischen, viele Gedanken – wie Pfeile – hin und her, kein klarer Gedanke mehr. Viel Scham!!

Die Trance/Hypnose könnte ich für mich als Lösung oder Rettung sehen. Ich trete für eine bestimmte Zeit so weit weg oder ich werde mit meinen Gedanken so stark abgelenkt/beschäftigt, dass ich meine Zahnbehandlung nur ganz weit weg mitbekomme oder auch gar nicht. Ich brauche für mich und meine Zähne eine Lösung! Ich brauche nochmals eine Chance.

Herr Dr. Schmierer und Team: Wären Sie bereit, mir zu helfen und eine Behandlung bei mir und mit mir zu versuchen?

P. S.: Entschuldigung, dass ich mich nicht telefonisch um einen Termin bei Ihnen bemüht habe, aber eine Mail zu schreiben fällt mir in der Situation leichter.

Viele Grüße,

Sabine Brieger

Von: Praxis Dr. Schmierer**An: Sabine Brieger**

Sehr geehrte Frau Brieger,

Sie sind nicht alleine, denn Ihre Probleme sind bei uns alltäglich. 80 % unserer neuen Patienten kommen wegen Panik vor Zahnbehandlungen in die Praxis. Sie sind für uns also eine „normale Patientin“. Die von Ihnen zu Recht als Angst verstärkend empfundenen Aktionen und Bemerkungen von Zahnärzten ohne Spezialisierung

* Name geändert

vermeiden wir konsequent. Sie werden bei uns feststellen, dass wir auch den typischen Geruch der Zahnarztpraxen zugunsten angenehmerer Düfte verändert haben. Seit 25 Jahren bin ich auf Menschen mit Behandlungsangst spezialisiert, deshalb können wir Ihnen sicher helfen, Ihre Angst zu verlieren. Wir haben eine sehr hohe Erfolgsquote, weil wir individuell arbeiten und alle Möglichkeiten nutzen. Wenn Sie etwas zur Vorbereitung tun wollen, können Sie das Buch Schmierer/Schütz „Entspannt zum Zahnarzt. So überwinden Sie Ihre Angst“ lesen. Sie können bei uns für ein Vorgespräch anrufen, damit Sie bald wieder Biss haben, das Leben gelöst genießen und entspannt lachen können!

Mit freundlich-entspannten Grüßen,
Dr. Albrecht Schmierer

Von: Sabine Brieger
An: Praxis Dr. Schmierer

Betreff: Angstphase von gestern Nachmittag

Hallo Herr Dr. Schmierer und Praxisteam,
bin gut zu Hause angekommen. Nachdem ich nun eine Nacht darüber geschlafen habe, wurde mir erst richtig bewusst, was ich gestern geleistet habe. Sie und Ihre Mädels haben es mir zwar die ganze Zeit gesagt – aber durch meine Anspannung kam es bei mir nicht so richtig an. Es ist mir eine ganz schöne Last abgefallen.

Mir war es im Magen so mulmig, als ich die Praxis betreten hatte. Von Ihrer Kollegin wurde ich an der Anmeldung so ruhig/nett empfangen und Sie haben mir im Vorgespräch so toll und in einer ruhigen, einfühlsamen Art so viele Möglichkeiten aufgezeigt, dass ich erst mal kurz sprachlos war – aber ich hab für mich aus den vielen Möglichkeiten den richtigen Ablauf herausgefiltert und entschieden.

Vor jedem Tennismatch spielt man sich mit seinem Gegner ein/warm und dabei erkennt man schon, ob einem der Gegner liegt. Die Untersuchung und die Zahnreinigung mit CD waren gestern für mich ein Einspielen/Warmspielen. Es war soweit alles angenehm und „erträglich“. Der Befund war für meine Verhältnisse erfreulich – ich hatte mit sehr viel Schlimmerem gerechnet. Natürlich wird am 26.4. interessant, wie ich das Einspritzen und Bohren empfinde, vertragen, verarbeiten werde. Aber ich möchte das Match gewinnen und dementsprechend werde/muss ich mich darauf vorbereiten.

Mir ist aber auch sehr bewusst, dass ich auf dem Boden bleiben muss, denn das war gestern der 2. Zahnarzttermin in meinem Leben. Vielen Dank, dass ich bei Ihnen eine Chance bekam und bekomme. Ich will das Match bei Ihnen und mit Ihnen, Herr Dr. Schmierer, durchziehen.

Viele Grüße,
Sabine Brieger

Von: Sabine Brieger
An: Praxis Dr. Schmierer

Hallo Herr Dr. Schmierer und Praxisteam,
Sorry, dass ich Ihnen nach meinem Mega-Nachmittag am 26.4. keine Mail geschrieben habe, ich wollte Sie mit dem Geschreibsel nicht nerven. Aber nachdem Sie gestern sich geäußert haben, dass Sie meine Mail als Feedback vermisst haben, bekommen sie halt jetzt meine Nachlese/Gedanken zum 26.4. und dem Termin von heute.



Patientin vor der Behandlung



Patientin nach Einsatz der Provisorien

26.4.2011, Termin 14.00 Uhr: Großkampf-Nachmittag – erst Zahnreinigung, dann Füllungen machen. Je näher der Termin anrückte, je mehr kamen in mir Zweifel auf, ob ich die Kraft habe, die beiden Behandlungen an einem Nachmittag überhaupt zu packen. Mein Gott, war es mir elend und flau im Magen, als ich unten durch die Eingangstüre ging. Die Tage davor haben mich schon fast aufgefressen. An der Anmeldung wurde ich wie immer mit einem netten Hallo empfangen. Es war mir leider nicht gerade zum Jubeln zumute. Man hat es mir angemerkt und ich habe es auch ihren Mädels gesagt. So, dann ging der erste Akt los, ich hab' meine zwei Bälle (gelber Smiley und Tennisball) ausgepackt und in die Hände genommen – hat mich beruhigt. Aber ob sie nachher noch rund sind? Dann hat mir Frau Brunner die Köpfhörer aufgesetzt und durch die CD wurde

ich doch langsam ruhiger. Ich dachte dann nur: Sabine, lass los, es muss jetzt sein! Bin dann ständig mit meinen Gedanken zwischen CD und Zahnreinigung hin- und hergeswitcht. Einmal war ich auf der grünen Wiese, dann in der warmen Badewanne, dann die Schulter und die Beine locker lassen ...

Eine Stelle bei mir hatte es in sich – sie ist sehr kälteempfindlich. Oh, oh, da hab ich ein paar Asse geschlagen – und hab' gehofft, dass sie bald mit ihren Geräten drüber hinweg ist. Frau Brunner hatte bei mir schon extrem viel zu reinigen/säubern. Aber ihre Mühe hat sich gelohnt. Die Atmosphäre in meinem Mund hat sich um 180 Grad zum Positiven gewendet. Echt Super – danke. Ich werde auf jeden Fall daran weiterarbeiten, dass es so bleibt. In sechs Monaten schau'n wir mal, ob ich es richtig mache.

Tja, nun zweiter Akt: Füllungen. Irgendwie war ich noch ein wenig benommen von der Zahnreinigung. Ob es beim Einspritzen gepiekt hat, kann ich gar nicht mehr sagen. Das Taubwerden fühlte sich an, wie wenn auf meiner Oberlippe ein Knödel wächst. Es war eine gute Idee von Ihnen, dass Sie mich nochmals baten, vom Behandlungsstuhl aufzustehen, und wir uns mit der Baustelle gegenüber ablenkten. Ansonsten waren viele Geräte, unterschiedliche Geräusche, Vibrationen, Wasser im Einsatz. Bin natürlich wie bei der Zahnreinigung zwischen CD und Behandlung hin- und hergeswitcht. Schmerzen hatte ich während der Behandlung keine. Und: Der Smiley und der Tennisball sind auch rund geblieben!!!

Als sie mich baten, in den Spiegel zu schauen, und ich lachen sollte, um ihr Kunstwerk anzuschauen und zu loben – sorry, vielleicht haben Sie es mir angemerkt: Ich bin innerlich erschrocken, weil ich mich mit so weißen Zähnen nicht mehr erkannte. Es passte nicht!! So richtig anschauen konnte ich das Kunstwerk erst nach zwei Tagen – immer wieder gespickt – brauchte einfach die Zeit. Vielen Dank!!!

Schwer ist mir gefallen, mich von meiner Angewohnheit/Eigenart zu verabschieden. Beim Zähneputzen hab ich durch die Öffnungen immer Wasser durchgepresst oder wenn ich Langeweile hatte oder viel Überlegen musste, habe ich Luft durchgepresst. Blöde Angewohnheit – aber es hat mich beruhigt. Die ersten Tage waren schwer, weil es nun wie zugemauert war.

Ansonsten hat mich bis zum heutigen Tage niemand auf meine Zähne angesprochen. Bin sehr froh darüber, somit kann ich in Ruhe mein Selbstbewusstsein langsam wieder stabil aufbauen. Eigentlich hab ich gedacht, dass mein Freund mich als Erster auf die weißen Zähne anspricht – aber dem ist nach 10 Jahren Beziehung gar nichts aufgefallen. Mannomann!!!! Auf jeden Fall hab ich mit viel Kraftaufwand ihm meine Zahnarztangst erzählt. Aber dann kam als Antwort genau das, was ich nicht wollte und will: Warum hast du nichts gesagt, ich hätte doch für dich beim Zahnarzt deiner Wahl angerufen und dir einen Termin gemacht ... Er meint es mit mir gut, aber dadurch wäre der Druck für mich noch größer geworden. Es gibt Dinge, da muss man alleine durch. Auf jeden Fall war es gestern bei Ihnen easy – hätte mir meine innere Anspannung sparen können. Nach dem 26.4. hab ich mich auch immer wieder gefragt, warum ich nicht schon

im Alter von 20 oder 30 Jahren die Kraft aufbringen konnte, zum Zahnarzt zu gehen. Mir ist zwar dadurch die ganze Geschichte mit Amalgam, Spangen usw. erspart geblieben, aber ich wüsste nicht, dass man mit 6 Jahren sofort wegen einer dummen, unprofessionellen Bemerkung eines Zahnarztes und der langen Wartezeit so im Kopf dichtmachen kann. Ok, das Drehbuch wurde von einer höheren Gewalt für mich so geschrieben. Ich muss es so annehmen.

P. S.: Sorry, die Mail ist halt jetzt ein wenig länger geworden.

Von: Praxis Dr. Schmierer

An: Sabine Brieger

Liebe Frau Brieger,

Danke für Ihr ausführliches Feedback! Wir Zahnärzte und unser Team brauchen auch gelegentlich Bestätigung für unseren Ansatz. Sie werden mit jedem weiteren Besuch entspannter herkommen und die Angst ganz verlieren. Falls sie Ihr Erleben noch weiter bearbeiten wollen, kann ich Ihnen gerne Therapeuten in Ihrer Nähe nennen.

Sie sind eine starke Frau, die gewohnt ist, die Probleme eigenständig zu lösen, und Sie sind eine Kämpferin! Dass Sie so selbstständig da durchgegangen sind, verdient unseren großen Respekt. In Zukunft werden Sie sicher leichter herkommen können. Ich wünsche Ihnen alles Gute. Jetzt können Sie Ihre Kraft und Energie positiv einsetzen!

Mit freundlichen Grüßen,

Dr. A. Schmierer

Von: Sabine Brieger

An: Praxis Dr. Schmierer

Hallo Herr Dr. Schmierer

vielen Dank für die lobenden Worte – tut gut.

Hätte nie gedacht, dass ich mit einem Zahnarzt so nett kommunizieren werde – dass ich einem Zahnarzt sogar die Hand geben werde! Das Wort „Zahnarzt“ hab' ich nie ausgesprochen. Egal welche Person dahintersteckte. Es war für mich wie ausgelöscht – gehörte nicht zu meinem Wortschatz. Tummelte sich ein Zahnarzt auf der Tennisanlage herum, war für mich sofort klar, dass ich um diese Person einen großen Bogen machen werde.

Ich bin immer noch mittendrin in meiner Angstbewältigung – solange ich jeden Tag darüber nachdenke, und wenn es nur 2–5 Minuten sind. Obwohl ich es nicht will, überfallen mich die Gedanken ganz plötzlich – manchmal ganz unfreiwillig. Dann muss ich mich ganz heftig innerlich ermahnen: Sabine, jetzt ist es aber gut! Aber wahrscheinlich gehört es zu einer fruchtbaren Aufarbeitung einer „Zahnarztphobie“ dazu.

Ihre Sabine Brieger

Von: Praxis Dr. Schmierer

An: Sabine Brieger

Liebe Frau Brieger,

Sie gehören zu denen, die sich selbst aus dem Morast ziehen, das verdient allen Respekt! Aber Sie müssen es sich nicht so schwer machen, inzwischen gibt es sehr wirksame Methoden, die Angst aufzulösen und mit der Vergangenheit abzuschließen. Wir können Ihnen da gerne helfen.

Einen schönen Tag wünscht Dr. A. Schmierer

Von: Sabine Brieger

An: Praxis Dr. Schmierer

Hallo Herr Dr. Schmierer,

ja Sie haben schon recht – ich mache es mir zu schwer. Mein Freund bemängelt an mir auch immer, dass ich bei Problemen zu viel kreuz und quer und rauf und runter denke – und lange brauche loszulassen. Und somit werde ich jetzt an die Sache erst mal einen Punkt setzen und das Leben genießen. Danke.

Viele Grüße,

Sabine Brieger

Von: Sabine Brieger

An: Praxis Dr. Schmierer

Hallo Herr Dr. Schmierer und Team,

dass bei mir mit meiner riesengroßen Zahnarztangst der Knoten platzt – daran hätte ich nie im Leben gedacht. Mir war zwar klar, dass am Tag X meine Frontzähne zusammenbrechen und ich dann in ein tiefes Loch fallen werde. Erst mal Endstation und Panik. Mir war immer nur eines klar: einmal Zahnarzt nie mehr Zahnarzt. Es war in meinem Kopf – stur, egoistisch, fest verwachsen. Keine überzeugenden Worte fanden bei mir Gehör! Als ich die Sendung Odysso mit Ihrem Beitrag „Hypnose bei Zahnarztangst“ gesehen hatte, da ist ein Knoten geplatzt – als hätte jemand einen Schalter in meinem Kopf umgelegt. Ja, ich denke, das ist wohl die treffendste Beschreibung. Ich hab nach dieser Sendung, mich so intensiv wie nie zuvor mit dem Thema Zahnarzt beschäftigt, dass ich mir selbst ein Ultimatum gesetzt habe. Entweder ich schaffe es in diesem Jahr, zum Zahnarzt zu gehen – oder ich schaffe es nieeeeeeeeeeeeeee.

Ich bin unheimlich stolz und glücklich, dass ich alleine so viel Mut/Kraft aufbringen konnte und den Kontakt zu Ihnen und Ihrer Praxis hergestellt habe. Ich bin auch so froh, dass ich an einen Zahnarzt und an Zahnarzhelferinnen geraten bin, die mich mit meinem Problem „Zahnarztangst“ so akzeptierten, wie ich nun mal bin, weil ich mit meiner Geschichte – total aus dem Rahmen falle! Mit dieser Mail möchte ich mich nochmals bei Ihnen und Ihren Helferinnen

bedanken – es war eine Heldentat, was sie bei mir ausgelöst und in meinen Mund geleistet haben. Vielen herzlichen Dank.

Ich bleibe auf jeden Fall am Ball. Auch wenn der Gang zum Zahnarzt noch nicht ganz zu meinem Hobby gehört, eines ist klar: Die neue Atmosphäre in meinem Mund möchte ich keine Sekunde missen – ich komme wieder.

Viele Grüße,

Sabine Brieger



P. S.: Egal was bei meinen Zahnarztbesuchen noch auf mich zu kommt: Die beiden Bälle bleiben auf jeden Fall rund – mit eckigen lässt es sich ganz schlecht spielen!!!

Der Autor



Dr. med. dent. Albrecht Schmierer ist seit 1979 Zahnarzt in eigener Praxis mit Arbeitsschwerpunkt auf Gnathologie, Parodontologie und Rehabilitation von komplexen Fällen. Nach dem Studium der Zahnheilkunde und der Assistentenzeit an der Universität Tübingen absolvierte er zusätzliche Ausbildungen in Gestalttherapie, Psychosomatik und Hypnose.

Im Rahmen seiner Trainer- und Referententätigkeit sind neben der zahnärztlichen Hypnose seine Schwerpunkte Myoarthropathie, Chronischer Schmerz und Änderung von Gewohnheiten/Süchten.

Korrespondenzadresse:

schmierer@praxis-schmierer.de