

Zahn und Psyche

„Schon der Geruch, wenn ich reinkomme! Und wenn ich dann noch den Bohrer höre...“ In der Allgemeinbevölkerung geben rund 70 Prozent an, ein angespanntes Gefühl vor dem Zahnarztbesuch zu haben. Fünf Prozent vermeiden den Zahnarztbesuch völlig. Sie leiden nach ICD-10 unter einer spezifischen Angsterkrankung, der Zahnbehandlungsphobie.

Dabei nehmen Mund und Zahngesundheit für das **Selbstwertgefühl des Menschen eine zentrale Rolle ein**: Schöne Lippen und Zähne gelten als ein Zeichen für Attraktivität. Erotik wird durch einen Schmoll- oder Kussmund ausgedrückt und in der Sexualität ist der Mund für den Austausch von Zärtlichkeiten wesentlich.



Professorin Christiane Eichenberg arbeitet an der Fakultät für Medizin der Wiener Sigmund-Freud-Privatuniversität: Sie untersucht den **Zusammenhang zwischen psychischen Erkrankungen, die mit zahnmedizinischen Erkrankungen interagieren** – wie beispielsweise der Zusammenhang von Depression und Schmerz oder der Zusammenhang von Stress und einer Hyperaktivität der Kaumuskelatur, dem sogenannten Bruxismus, einer sich wiederholenden Kaumuskelaktivität durch Knirschen oder Pressen auf den Zähnen und/ oder der Kiefer. Neben Stress als Risikofaktor für die Entstehung von Bruxismus werden auch Angst und depressive Störungen als Kontextvariablen diskutiert. Ähnliches gilt für Essstörungen: Bei Anorexie und Bulimie kann es durch häufiges Erbrechen bzw. durch Mangelernährung zu einer Zahnschädigung (vor allem zu Erosionen) kommen.

Auch wenn Zahnärzte die betroffenen Patienten nicht therapieren können, sind sie oft die ersten, die dahinterliegende psychische Symptome erkennen. Nichtsdestotrotz wird die Zahnmedizin meist als eine rein somatisch orientierte Fachrichtung betrieben. **Mindestens 20 Prozent aller Patienten weisen jedoch Zahn-Beschwerden auf, bei deren Auflösung und Verlauf psychosoziale Faktoren eine relevante Rolle spielen**

Im Kontext von Angst haben sich Hypnose- oder Entspannungsverfahren bewährt. Einige Zahnärzt/innen weisen bereits spezielle psychosomatisch-psychotherapeutische Qualifikationen zum Umgang mit der Zahnbehandlungsangst auf. Sobald eine spezifische psychotherapeutische Kompetenz notwendig ist, sollte der oder die Zahnärztin die Betroffenen jedoch an eine psychotherapeutische Anlaufstelle überweisen.

Too shy shy?

Wie „gefährlich“ ist Schüchternheit bei Kindern? Jens Asendorpf vom Max-Planck-Institut für psychologische Forschung in München hat acht Jahre lang das Verhalten von über 100 Kindern untersucht. Ergebnis: **Es gibt zwei Varianten kindlicher Schüchternheit**.

„**Fremdenmuffel**“ scheuen temperamentsbedingt neue Kontakte. Das wachse sich aus, sagt der Forscher.

Problematischer sei es bei Kindern, deren **Selbstbewusstsein** stark beeinträchtigt sei. Sie vermeiden Kontakte, um keine Ablehnung zu erfahren, was zu Einsamkeit und Depressionen führen kann. Solche Kinder bedürfen der Unterstützung, auch vonseiten der Eltern und Lehrkräfte, und profitieren ggf. von einem Schulwechsel, so Asendorpf.

Ab- und wieder hochgeschrieben

Ein weiterer Beitrag zur Kraft des therapeutischen Schreibens: Eine Kündigung durch den Arbeitgeber überstehen entlassene Männer offenbar besser, wenn sie **in den Wochen nach dem potenziell traumatischen Ereignis Tagebuch führen**. James Pennebaker, ein amerikanischer Psychologieprofessor, untersuchte eine Gruppe von 63 entlassenen Angestellten einer großen Computerfirma.

Eine Teilgruppe wurde in der Studie dazu angehalten, täglich mindestens 20 Minuten lang ihre Gefühle und Wahrnehmungen schriftlich auszudrücken. Nach acht Monaten standen **53% der Tagebuch-Schreiber** wieder in Brot und Lohn, aber nur 18% der Nichtschreiber.

Worauf stehst du?



Wie findet man heraus, **welche geschlechtliche Präferenz ein Mitmensch hat**? Die TU Berlin hat dieser Frage ein Forschungsprojekt gewidmet. Dazu wurden 41 Hetero-, Bi- und Homosexuelle beiderlei Geschlechts befragt. Die Ergebnisse:

Männliche Heterosexuelle versuchen die homosexuelle Neigung eines Gegenübers vor allem am Äußeren, etwa Lederjacke und Ohrring, oder an der vermeintlich schwulen Sprechweise oder Gestik zu erkennen. Homosexuelle dagegen vertrauen nicht so sehr auf Äußerlichkeiten und Klischees, sondern auf den „interessierten und intensiven“ Blickkontakt, der sich mit Gleichgesinnten ergebe. Am schwersten taten sich Test-Teilnehmer mit der Identifikation lesbischer Frauen. Meist wurde als Erkennungsmerkmal nur ‚Desinteresse gegenüber Männern‘ genannt...

Rat an mein jüngeres Ich

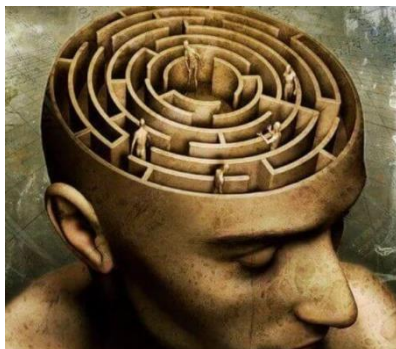
Wenn Sie in die Vergangenheit reisen könnten– welche Ratschläge würden Sie Ihrem jüngeren Selbst aus Ihrer heutigen Perspektive mit auf den Weg geben? Diese Frage wurde von der Clemson University in South Carolina nun US-amerikanischen Probanden im Alter von mindestens 30 Jahren gestellt.

Dabei zeigte sich: Die Tipps, die Menschen ihrem Vergangenheits-Ich geben würden, scheinen im Großen und Ganzen um fünf spezifische Themengebiete zu kreisen: **Beziehungen, Ausbildung, Geld, Selbstwertgefühl und persönliche Ziele.**

So gaben sehr viele Teilnehmer an, ihr jüngeres Selbst vor einer unglücklichen Partnerschaft oder Ehe warnen zu wollen, ihm zu einem bedachsameren Umgang mit dem Ersparten zu raten oder es zu ermutigen, weniger auf die Meinung anderer Menschen zu geben und einen besseren Bildungsweg einzuschlagen.

Etwas mehr als die Hälfte der Befragten gaben an, sich diese Ratschläge im weiteren Verlauf ihres Lebens selbst zu Herzen genommen zu haben. Diese Probanden waren zufriedener mit ihrem Leben und hatten stärker den Eindruck, genau zu dem Menschen geworden zu sein, der sie sein wollten.

Die Forscher glauben daher, dass es durchaus hilfreich sein könnte, **sich von Zeit zu Zeit selbst zu fragen, welchen gut gemeinten Ratschlag man seinem jüngeren Ich wohl geben würde:** Denn es könnte uns einen wertvollen Hinweis darauf liefern, was uns in Zukunft (noch) zufriedener machen könnte.



... und wie würde mein Ratschlag an mein jüngeres Selbst ausfallen?

Quelle: www.spektrum.de/news/was-menschen-ihrem-juengeren-ich-raten-wuerden/1652116

Bild: Michael Cheval

My secret keeps me

Michael Slepian, Nachwuchsprofessor an der Columbia University, ist in den USA bekannt; viele namhafte Zeitungen haben über seine Studien im ‚Souterrain der Seele‘ berichtet. Sein Forschungsgebiet: Er befragte tausende Menschen nach ihren gut gehüteten Geheimnissen, sortierte und kategorisierte diese und entwickelte im Anschluss ein Inventar, den sogenannten »Common Secrets Questionnaire«.

Dieser Fragebogen listet 38 Arten von Geheimnissen auf, etwa heimlich verliebt zu sein oder ein exzentrisches Hobby zu pflegen, von dem niemand weiß, aber auch tragische Ereignisse wie ein Schwangerschaftsabbruch, berufliche Fehlgriffe oder moralische Verfehlungen, die man begangen hat. Und dann ist da noch die große Gruppe psychischer Probleme, darunter Sucht und Depressionen, Traumata und Suizidversuche. **Unter freiwilligen Testpersonen bekundeten 97%, zumindest eines der 38 Geheimnisse zu hüten.** Einem Menschen Gewalt angetan zu haben, ist laut Slepian jüngsten Befunden das beschämendste aller Geheimnisse.



Der Psychologe und seine Kollegen forschen nun weiter: Sie wollen herausfinden, wie Geheimnisse die Gefühle und Gedanken beeinflussen. Dass sie eine Last darstellen können, hatten erste Experimente schon 2012 nahegelegt. Wie bedeutend ein Geheimnis von außen besehen erscheint, ist für das subjektive Leid dabei offenbar egal. Es kommt vielmehr darauf an, wie häufig die Gedanken darum kreisen. Slepian's wichtigste Erkenntnis lautet deshalb: **Nicht das Verheimlichen an sich, sondern mit dem Geheimnis zu leben und ständig daran zu denken, lastet auf der Seele.** Es vermittelt das Gefühl, nicht authentisch zu sein, beschämt und beschwert uns und kann müde und einsam machen...

Scham wegatmen

Zum vorherigen Artikel passend: Wer sich selbst helfen will, kann etwaige Schamgefühle zumindest kurzfristig »wegatmen«. Eine Studie in Asien zeigte, **dass zehn Minuten Atem-Meditation genügen**, um die mit einem Geheimnis verbundene Scham bei Menschen mit Borderline-Symptomen zu lindern.

Damit gelang es den Versuchspersonen am besten, die mit ihrem Geheimnis verbundenen Schamgefühle zu mindern. **Das bewusste Atmen lenkt die Aufmerksamkeit offenbar weg von störenden Gedanken und Gefühlen.** So schrumpft das Geheimnis im Bewusstsein, bis es klein und unbedeutend erscheint und seine Macht über die Gefühle und Gedanken verliert.

Alles Gute bis zum nächsten Glücksletter!