

PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten




GESUNDHEIT

Keine Angst vor ... dem Zahnarzt

Holger Braun hatte Angst vor der Zahnbehandlung. Dann lernte er einen Zahnarzt privat kennen – und fasste Vertrauen.

VON GABRIELE MEISTER

 04. FEB 2022

Holger Braun erzählt: Wenn ich einen Termin beim Zahnarzt habe, kann ich die Gedanken an die Behandlung gut wegschieben. Aber sobald ich die Praxis betrete, fange ich an zu zittern, weil ich Angst vor Schmerzen habe.

Schon im Grundschulalter beruhigte mich meine Mutter vor jeder Kontrolle, dass nur geguckt werde. Aber es wurde immer gebohrt.

Als Erwachsener probierte ich ein paar Praxen aus. Signalisierte ich, dass ich Schmerzen habe, bekam ich zu hören, es sei gleich zu Ende, ich solle mich nicht so anstellen.

So ging ich nur noch zum Zahnarzt, wenn ich mit Schmerztabletten nicht weiterkam – bis ich über einen gemeinsamen Freund meinen jetzigen Zahnarzt bei einer Weinprobe kennenlernte. Ein super Abend, wir waren

gleich per du.

Als ich ein Jahr später eine Plombe verlor, rang ich mich zu einem Termin bei ihm durch. Wir redeten erst mal nur. Ohne zu bohren. Dass endlich ein Zahnarzt dieses Versprechen gehalten hat, hat mir viel Vertrauen gegeben.

Erst beim zweiten Termin begann er die Behandlung. Die Helferin nahm meinen Kopf in ihre Hände; ich fühlte mich darin ruhig und geborgen. Als ich die Hand hob, weil ich trotz Betäubung Schmerzen hatte, bekam ich sofort weitere Betäubungsmittel.

Mittlerweile wurde mir ein Zahn gezogen, eine Brücke eingesetzt und einiges mehr. Noch immer habe ich etwas Angst vor den Behandlungen. Aber ich weiß, dass mein Zahnarzt nur das tut, was wir besprochen haben, und es kaum wehtun wird. Das beruhigt mich.

Kfz-Meister Holger Braun revanchiert sich für die angstfreien Behandlungen mit tadellosen Autoreparaturen.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BEZIEHUNG

Toxische Beziehung

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.

MEISTGELESEN

1 BERUF

Von Blenderinnen und Alleinherrschern

Auch bei der Arbeit haben wir es oft mit schwierigen Menschen zu tun. Ein Gespräch mit der Psychotherapeutin Bärbel Wardetzki über Narzissmus im Beruf

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

