

Albrecht Schmierer, Gerhard Schütz

Entspannt zum
Zahnarzt So
überwinden Sie die Angst

2008

zusprechen. Folgende Punkte können als Leitfaden für den Umgang mit dem ängstlichen Kind dienen:

1. Achten Sie auf Ihre Sprache: Vermeiden Sie Negationen und formulieren Sie positiv. Wenn Sie z. B. Ihrem Kind sagen, es brauche keine Angst zu haben (keine Angst = Negation), dann hört es nur das Wort »Angst« – und bekommt erst recht welche. Das Gehirn verarbeitet die Verneinung nicht, nur den Begriff, der wiederum ein recht plastisches Bild auslöst. Besser sagen Sie also: »Du wirst das auch schaffen, so wie vor dir schon viele andere Kinder das ganz toll geschafft haben.«

Weitere Beispiele:

Negative Formulierung	Was das Kind hört	Alternative
»Das tut nicht weh!«	weh	»Vielleicht kribbelt es jetzt ein wenig!«
»Du brauchst doch nicht zu weinen!«	weinen	»Was ist denn dein Lieblingsspielzeug?«
»Schau die Spritze nicht an.«	Spritze	»Denk mal an das schönste Tor, dass du geschossen hast.«

2. Natürlich kann eine Behandlung auch einmal misslingen; das hängt von den unterschiedlichsten Faktoren ab (z. B. Tagesform des kleinen Patienten oder auch des Zahnarztes). Hier ist es wichtig, dass Sie diesen Misserfolg nicht überdramatisieren und dadurch dem Kind noch zu-

sätzlich Angst machen. Stattdessen sollten Sie auf Ihr Kind und seine Befindlichkeit eingehen und sofort mit ihm Alternativen für weitere Behandlungsschritte besprechen. Grundfalsch ist es, mit dem Kind zu schimpfen und ihm seinen Misserfolg vor Augen zu führen. Das schadet dem labilen Selbstvertrauen des Kindes noch zusätzlich. Denken Sie auch hier daran: Bestärken Sie es und richten Sie besonders nach Misserfolgen seinen Blick auf positive Lösungen!

Sprechen Sie als Eltern auch nur über positive Erfahrungen beim Zahnarzt. Wenn Sie das nicht können oder Ihnen nichts hierzu einfällt, dann sagen Sie lieber gar nichts.

3. Streichen Sie Belohnungsgeschenke. So gut das auch gemeint sein mag, es setzt das Kind zusätzlich unter Druck. Überlassen Sie die kleinen Geschenke, die es manchmal nach der Behandlung gibt, dem Zahnarzt oder seinem Personal; sie wissen am besten, wann und wofür der kleine Patient Belohnungsgeschenke bekommen kann.
4. Spielen Sie zu Hause schon einmal den Behandlungsverlauf durch. Hierzu brauchen Sie eigentlich nur zwei Stühle, eine helle Lampe und einen Löffel. Sie können den Zahnarzt spielen, und Ihr Kind ist der Patient, der den Mund aufmacht, während Sie mit einem Teelöffel Zunge, Backen und die Innenseite der Zähne berühren. Sie können das Kind diese Szenen nachmalen lassen oder auch einmal die Rollen tauschen.

5. Fragen Sie Ihr Kind, was es von Freunden und Bekannten über Zahnarztbehandlungen gehört hat. Korrigieren Sie falsche Vorstellungen, indem Sie Ihrem Kind vermitteln, dass diese Vorstellungen seine Angst nur verstärken und dass es besser ist, sich auf etwas Schönes zu konzentrieren.
6. Suchen Sie mit Ihrem Kind ein Erlebnis, bei dem es sich richtig gut und mutig gefühlt hat. Wenn das Kind z. B. Fußball spielt, dann fragen Sie es nach seinem schönsten Tor oder dem elegantesten Pass. Animieren Sie Ihr Kind dazu, intensiv daran zu denken und diese Vorstellung mit einem Namen oder auch einem Kraftsymbol (z. B. einem Löwen) zu verknüpfen. Mit diesem Namen oder Symbol kann es beim Zahnarzt schnell die gute Erinnerung herbeizaubern.
7. Sprechen Sie mit Ihrem Kind so, als hätte es die Behandlung schon hinter sich. Sie können das Gespräch folgendermaßen beginnen: »Stell dir einmal vor, du hast gerade gut die zahnärztliche Behandlung hinter dich gebracht. Du bist überrascht, wie einfach das war. Was meinst du denn: Was hat dir am meisten geholfen? Denk mal darüber nach ...« Hier lassen Sie Ihr Kind einfach die unterschiedlichsten Ideen sammeln.
8. Sprechen Sie Ihrem Kind gut zu, dass es auch allein ins Behandlungszimmer gehen kann, aber üben Sie auch hier keinen Druck aus. Sie können natürlich als Elternteil mit ins Behandlungszimmer gehen, sollten sich aber an die

Verhaltensregeln halten, die Ihnen der Zahnarzt nahelegt. Wenn Sie nämlich als Elternteil selbst nervös oder ängstlich sind, übertragen Sie Ihre eigene Angst auf Ihr Kind und erschweren so die weitere Behandlung zusätzlich. Dieses Phänomen nennt man Übertragung (von Gefühlen). Am besten wäre es einfach, ruhig und ohne auch nur das Geringste zu sagen im Hintergrund zu bleiben. Auf keinen Fall dürfen Sie sich in die Behandlung einmischen oder dem Kind drohen; es steht schon genug unter Spannung. Wenn Sie meinen, dass Sie dem Zahnarzt etwas Wichtiges mitzuteilen haben, dann tun Sie das vor oder nach der Behandlung. Ihrem Kind ist am besten geholfen, wenn Sie selbst an etwas Schönes denken und sich entspannen (oder am besten gar nicht im Behandlungszimmer anwesend sind).

Sie können übrigens die Entscheidung Ihres Kindes, ob Sie bei der Behandlung dabei sein sollen, stark beeinflussen, indem Sie die richtigen Fragen stellen. Wenn Sie fragen: »Du willst doch bestimmt nicht allein sein, oder?«, bekommen Sie höchstwahrscheinlich von Ihrem Kind zu hören, dass es Ihre Begleitung wünscht. Die Antwort wird aber wahrscheinlich anders ausfallen, wenn Sie stattdessen sagen: »Ich glaube, dass du schon groß genug bist, um allein ins Behandlungszimmer zu gehen – dann ist die Behandlung viel einfacher und du bist schneller fertig. Was meinst du dazu?«

Weil die Aufmerksamkeit Ihres Kindes in den meisten Fällen auf die Begleitperson gerichtet ist, ist es unserer Auffassung nach meist besser, wenn die Kinder allein ins Be-

handlungszimmer kommen; sie können sich dann viel besser auf die Behandlung konzentrieren. Einige Zahnarztpraxen bieten sogar den Service an, dass die Eltern in einem separaten Raum die Behandlung ihres Kindes über einen Videomonitor mitverfolgen können.

Das folgende Informationsblatt, das in unserer Praxis entwickelt wurde und in zwölf Sprachen übersetzt ist, um möglichst viele Patienten zu erreichen, soll verdeutlichen, wie wichtig das Verhalten der Eltern ist. Bei Seminaren zur Kinderbehandlung ist häufig das Hauptthema nicht das Kind, sondern das Verhalten der Eltern während der Behandlung! Manchmal haben die Kinder (und ihre Eltern) auch gar keine Vorstellung davon, wie eine entspannte Zahnbehandlung ablaufen könnte, denn sie kennen nur das Negativmuster: Toben, Schreien, Davonlaufen. Um positive Muster zu etablieren, sollten die Eltern mit dem Kind zusammen Filme von gelungenen Kinderbehandlungen anschauen oder bei der Behandlung von anderen Kindern im Sprechzimmer dabei sein. Das Kind wird dann auch so eine gute Erfahrung machen wollen, da es jetzt gesehen hat, wie angenehm eine Behandlung ablaufen kann.

Informationsblatt für Begleitpersonen von Kindern bei der Zahnbehandlung³

Liebe Eltern und Begleitpersonen!

Dieses Informationsblatt ist das Resultat von zwanzig Jahren Erfahrung in der Behandlung von Kindern. Manche Kinder finden es richtig gut, zum Zahnarzt zu gehen, andere haben ein wenig Respekt, und manche fürchten sich vor der Behandlung. Wir nennen die Kinder, die Angst haben, »interessante Kinder«, weil es für uns und auch für Sie eine interessante Herausforderung sein kann, diesem Kind zu einem angenehmen und relativ angst- und schmerzfreien Zahnarztbesuch zu verhelfen. Hier sind einige Informationen, was Sie dazu tun können. Ihre Mithilfe ist gefragt!

Wir werden im Sprechzimmer direkt mit Ihrem Kind reden. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir auf Sie dort möglichst in keiner Weise eingehen wollen. Unsere ungeteilte Aufmerksamkeit soll Ihrem Kind gelten, denn wir müssen uns durchgängig und ausschließlich auf Ihr Kind konzentrieren. Sie mögen es doch sicher auch nicht, wenn man über Ihren Kopf hinweg über Sie spricht. Alle Fragen zu Behandlungsnotwendigkeiten, Material und Vorgehen können wir gern vor oder nach der Behandlung und ohne Ihr Kind in Ruhe besprechen.

Kinder können sehr leicht einen guten, entspannten Zustand erreichen, wenn sie nichts ablenkt. Die Anwesenheit von Begleitpersonen im Sprechzimmer stört häufig die Konzentration, denn das Kind spürt selbst unausgesprochene Emotionen der Begleitperson, auch ohne Sichtkontakt.

Bitte entscheiden Sie, wie Sie Ihrem Kind am besten helfen können:

1. **Sie wollen sich aus dem Geschehen während der Behandlung völlig heraushalten:** Sorgen Sie dann dafür, dass Sie selbst in einem guten Zustand sind (hören Sie eine der CDs

³ Albrecht Schmierer et al.: *Kinderhypnose in der Zahnmedizin*, Stuttgart 2002.