

Keine Angst vor der Angst!



Sie gehören bestimmt nicht zu den Personen, die Angst haben. Wer will schon zugeben, dass er Angst hat? Angst ist etwas, worüber man nicht gerne öffentlich spricht. Angst suggeriert Schwäche, Unzulänglichkeit. Ein Angststadium wird selten bewundert.

Und doch steckt sie in jedem von uns: Ich bin ein Angststadium. Manchmal. Immer wieder. Auch wenn ich kein ängstlicher Mensch bin. Ich habe Angst vor Schlangen, vor steilen Kletterwänden, vor neuen Aufgaben, denen ich mich nicht gewachsen fühle – und, ich gebe es zu, auch vom Zahnarzt.

Da ich nicht in schlangenreicher Umgebung wohne, wird mir die Schlangenphobie nicht zur Belastung. Also lasse ich sie sein. Die Angst vor dem Zahnarzt hingegen belastet mich schon eher, denn meine Zähne können ohne ihn nicht. An dieser Angst arbeite ich gezielt, sie ist schon fast verschwunden.

Wie steht es mit Aufgaben, denen wir uns nicht gewachsen fühlen? Sei es

eine Kletterwand oder eine schwierige berufliche Aufgabe. Führungskräfte sprechen von Herausforderungen, bestenfalls von Unsicherheit, aber selten von Angst. Angst zuzugeben wäre Gesichtverlust. Dabei ist sie so natürlich, wertvoll und nützlich.

Was wären wir ohne Angst? Ziemlich schutzlos. Wer weiss, vielleicht würden wir bei einem Hochhaus statt das Treppenhaus benutzen lieber über die Balkone runter klettern, um schneller unten anzukommen? Die Angst schützt uns glücklicherweise vor Gefahren. Wovor schützt uns die Angst, wenn wir uns beruflich herausgefordert fühlen? Oder wenn jemand Angst hat, auf fremde Menschen zuzugehen? Diese Angst will uns möglicherweise vor Blamage oder Fehlern schützen. Sie könnte uns aber auch abhalten, einen wichtigen Schritt in unserem Leben zu wagen.

Angst soll uns keinesfalls im Weg stehen, um etwas Neues auszuprobieren.

Denn nur durch neue Erfahrungen können wir wachsen und uns persönlich weiter entwickeln. Auch wenn dabei Fehler entstehen mögen, daraus lernen wir. Mehr aber noch durch positive Bestätigung, die wir erhalten, wenn wir die Angst überwunden haben. Wir haben etwas aus eigener Kraft bewirkt. Freude, Stolz und Energie sind das Resultat. Wir erhöhen unsere Selbstwirksamkeit und somit unseren Selbstwert, die Basis für ein zufriedenes Leben.

Wenn wir immer alles so machen, wie wir es bisher getan haben, dann verspüren wir kaum mehr Angst. Alles ist vertraut. Wir befinden uns in der sogenannten Komfortzone. Sie ist bequem. Einige Menschen bevorzugen es, unglücklich dort zu verharren. Ihr Leid ist ihnen bekannt und es fehlt ihnen der Mut, aus der Komfortzone durch die Angst zu schreiten und Neuland zu betreten. Dort, wo Veränderung stattfindet, ist oftmals die Angst zuhause.

So kenne ich eine Kundin, der eine interessante Stelle in einer verantwortungsvollen Führungsposition angeboten wurde. Sie hat sich darüber sehr gefreut, hat aber gleichzeitig auch gezweifelt, ob sie das wohl alles bewältigen könne. Angst vor dem Versagen. Angst, dass sie nicht genug qualifiziert sein könnte. Angst, dass andere besser sein könnten als sie. Und noch ein paar Ängste mehr. Doch sie hat sich gegen die Angst und für die Chance entschieden und macht heute einen hervorragenden Job.

Ergo: Angst kann durchaus ein positives Signal sein, denn sie zeigt uns, dass wir auf dem richtigen Weg der

Weiterentwicklung sind – auch wenn sich der erste Schritt aus der Komfortzone nicht unbedingt angenehm anfühlen mag.

Haben Sie keine Angst vor der Angst, meist ist sie harmlos. So wie meine Angst vor dem Zahnarzt. Nehmen Sie sie stattdessen dankbar an und fragen Sie sich, wofür sie wohl gut ist. Begegnen Sie ihr mit Mut und versuchen Sie sich in Neuland.

Managen Sie Ihre Angst selbst und lassen Sie sich nicht von ihr bestimmen. Hätte ich der Angst den Vortritt gelassen, dann müsste ich heute wohl ernsthaft Angst um meine Zähne haben. ■

Kontakt



BB SELFMANAGEMENT
Barbara Brezovar

BB SELFMANAGEMENT Tel. +41 79 633 98 75
Barbara Brezovar Capobianco info@bb-selfmanagement.ch
CH-9512 Rossrüti (Wil SG) www.bb-selfmanagement.ch

Zahnreparatur: Der Brite krönt sich selbst

Wohin sozialistische Gesundheitspolitik führen kann, zeigt dieser Bericht aus Grossbritannien.

Do-it-yourself-Dentistry ist in England im Trend: Immer mehr Patienten „behandeln“ lose Kronen oder Füllungen in Eigenregie. Hartgesottene schrecken selbst vor Extraktionen nicht zurück. Neben den Einsparungen geht es dabei um Versorgungsengpässe bei gesetzlich Versicherten.

Basteln am heimischen Küchentisch: Wie Fachgesellschaften berichten, befanden sich bei 70 Prozent aller Zahnärzte bereits Heimwerker der besonderen Art auf dem Behandlungsstuhl. Bei ihnen hatte sich eine Krone gelöst oder eine Plombe gelockert. Doch der Weg führte nicht in die nächste Praxis. Vielmehr erwarben Laien Do-it-yourself (DIY) Dental Kits in Apotheken, Drogerien, Supermärkten oder bei Online-Versendern.

Basteln mit Zähnen

Die beliebten Sets kosten je nach Anbieter und Umfang umgerechnet 4 bis 18 Euro. Sie enthalten Zement und einfache Applikatoren. Zahnmedizinische Instrumente wie Sonden oder Dentalspiegel, Boxen für ausgeschlagene Zähne sowie Eugenol sind bei umfangreicheren Kits mit dabei – inklusive steriler Spritzen plus Kanülen. Hersteller argumentieren in der Anleitung, ihre Produkte sollten vor allem als Erste-Hilfe-Massnahme zum Einsatz kommen, falls sich beispielsweise Rucksacktouristen jenseits zahnmedizinisch versorgter Regionen aufhalten. Steril verpackte

Instrumente sind rar, sollten Reisende doch noch einen Zahnarzt finden. Soviel zur Theorie. In der Praxis versuchen viele Laien, am heimischen Küchentisch Probleme dauerhaft zu beheben.

Gut für den Geldbeutel

„DIY-Zahnheilkunde ist mittlerweile ziemlich verbreitet“, sagt Emma Richardson vom britischen STAR-Projekt. STAR unterstützt Menschen bei sozialen und gesundheitlichen Fragestellungen. „Sie können Kits bei Boots und Asda kaufen, und ganze Familien greifen darauf zurück, um die Zähne in Schuss zu halten.“ DenTek, einer der grössten Hersteller, produziert momentan 250.000 Einheiten pro Jahr. Generell veröffentlichen Firmen keine Studien zur Langzeitstabilität – mit dem Hinweis, ihre Sets dienen lediglich der zeitlichen Überbrückung bis zum Zahnarzttermin. Britische Gesundheitsexperten spekulieren jedoch, dass viele Bürger versuchen, vermeintlich dauerhafte Reparaturen durchzuführen. Die Gründe sind vielfältig: Manche sozial benachteiligten Patienten scheuen sich, Formulare auszufüllen, um kostenlose Behandlungen in Anspruch zu nehmen. Andere scheitern Richardson zufolge bereits bei der Terminvereinbarung – sie haben kein Geld, um ihre Prepaid-Karte aufzuladen. Bleiben noch die Behandlungskosten selbst. Der britische National Health Service (NHS) sieht in seiner



Do it yourself Zahnreparatur à l'anglaise.

Gebührenordnung mehrere Pauschalen vor. Umgerechnet 26 Euro sind für präventive Massnahmen und für Notfallbehandlungen fällig. Extraktionen, Füllungen oder Wurzelkanalbehandlungen schlagen mit 72 Euro zu Buche, und für 309 Euro gibt es Kronen oder Brücken. Wer

Unterstützungsleistungen vom Staat erhält, muss weniger Geld berappen. Trotzdem gibt es viele Patienten, die sich selbst geringere Summen nicht leisten können. DIY – nur eine Frage des Geldes?

Bohrer des Schreckens

NHS-Vertreter geben sich mit dieser Argumentation nicht zufrieden. Sie fanden heraus, dass neben Kostenaspekten und der Scham, staatliche Unterstützung in Anspruch zu nehmen, Patienten häufig aus Furcht den Zahnarztbesuch meiden. Studien zufolge quälen sich zwischen fünf und 15 Prozent aller Menschen mit dieser Angststörung in pathologischem Umfang. Lediglich starke Schmerzen treiben sie in die Praxis. Für sie sind DIY-Kits zumindest bei lockeren Kronen oder zerstörten Füllungen eine willkommene Alternative. Bei Reparaturen in Eigenregie werden kariöse Defekte nicht versorgt. Mögliche Folgen: massive Schäden und starke Einschränkungen bei der Lebensqualität. Doch selbst Patienten ohne Scheu vor dem Behandlungsstuhl haben ihre Probleme.

Fehler im System

Im Vereinigten Königreich fehlen Zahnärzte, die Patienten im Rahmen des NHS versorgen. Während in Deutschland rund 90.000 Zahnärzte arbeiten, davon etwa 55.000 Vertragszahnärzte und 500 Privat-zahnärzte (die Differenz arbeitet an Universitäten, Institutionen, Indus-

trie, Behörden), hat der NHS gerade einmal 40.000 Kollegen mit an Bord. Manche Patienten müssen 60 oder mehr Kilometer zurücklegen – in Ermangelung von Alternativen. Wer die Praxis wechselt, hat teilweise bis zu zwei Jahre Wartezeit einzuplanen, bis er sich als neuer Patient registrieren kann. Das führt zu absurden Situationen im Stile Mr. Beans. Angaben der British Dental Health Foundation zufolge hat jeder fünfte Brite mindestens einen Zahn in Eigenregie extrahiert – oder Freunde um den Gefallen gebeten. Privatbehandlungen können sich nur wenige leisten. Rohrzange statt Zahnzange und Alkohol statt Anästhesie – eine wenig erbauliche Vorstellung. Nigel Carter, Chef der British Dental Health Foundation, berichtet von Infektionen. Manche Laien hätten auch schon gesunde Zähne gezogen. Er warnt vor eigenen Behandlungsversuchen, hat aber keine Lösung des grundlegenden Problems parat. Von den Erkenntnissen kann Deutschland nur lernen (und für gewisse Politiker und Parteien in der Schweiz als Warnung), wohin falsche Ressourcenplanungen, vermeintliche Sparmassnahmen und Systemwechsel führen können. ■

Autor:
Michael van den Heuvel
Nachdruck mit freundlicher
Genehmigung: © DocCheck Medical
Services GmbH
www.doccheck.com