

Zähneknirschen ist ein ernsthaftes Problem

... das oft mit einer inneren Verbitterung einher geht. Die Angst vor Beschädigung der Zähne ist lediglich die Spitze des Eisberges – also das, was den Betroffenen bewusst ist. Sehr oft verbergen sich dahinter traumatische Erlebnisse oder nicht verarbeitete Erfahrungen.

Nacht für Nacht wird also mit den Zähnen „gemahlen“, um von den tief verborgenen Ängsten nicht eingeholt zu werden.

Deshalb helfen die üblichen Entspannungsmethoden auch nur kurzfristig: „... **denn erst, wenn er [der Patient] mit seinem Stress umgehen kann, nimmt die Spannung im Kiefer ab, und das Zähneknirschen hört auf**“, sagt der Bremer Zahnarzt Christian Köneke.

„Diese diffusen Ängste müssen wir überwinden. Wenn wir das nicht hinkriegen, dann paralyisiert uns eine Zukunft, die noch gar nicht stattgefunden hat.“

Frank Schätzing

Negativer Stress im Beruf, im Privatleben oder im Umgang mit Herausforderungen sind die Auslöser. Die Ursache ist in ungelösten Konflikten oder nicht bewältigten Ängsten zu finden.

Die Beißschiene löst keine Probleme

Zähneknirschen findet in mehrfacher Hinsicht „im Dunkeln“ statt – innerhalb der Mundhöhle, vor allem nachts – und es wird darüber auch nicht gern gesprochen.

Mit diesen Fragen gelingt es definitiv, den unbewussten Ängsten und inneren Konflikte schon mal auf die Spur zu kommen:

Fragen, die Licht ins Dunkel bringen

- Was schlucke ich immer wieder runter?
- Was traue ich mich nicht auszusprechen?
- Worüber muss Stillschweigen gewahrt werden?
- Was weiß ich, das niemand sonst wissen soll?
- Wen oder was würde ich gern mal kurz und klein hauen?
- Vor welchen oder wessen Aggressionen habe ich Angst?
- Was hasse ich an mir selber?
- Was fehlt mir?
- Wem gebe ich dafür die Schuld?

Das Ziel ist, sich dauerhaft von den inneren Spannungen zu befreien. Dafür braucht es mehr: Es braucht die Lust auf ein unbeschwertes Leben.

„Viktoria Hammon schafft doppelten Gewinn an Lebensfreude: sie begründet nicht nur die Hoffnung auf einen Alltag ohne Beißschiene – ich gewinne darüber hinaus die Energie, die ich mit dem Zähneknirschen vergeudet habe, zur aktiven Gestaltung meines Lebens zurück.“

Felix Partenzi, Diplom Designer