

Wenn der Stress auf den Kiefer schlägt

Kieferprobleme und Zähneknirschen können nicht nur unangenehm sein, sondern auch weitreichende physische Probleme nach sich ziehen, von Kopfschmerzen über Tinnitus bis hin zu Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Eine der Hauptursachen für Zähneknirschen ist Stress. Daher ist die Stressbewältigung ein wichtiger Ansatz, um diese Symptome zu lindern. Wir geben Ihnen einige Tipps an die Hand, mit denen Sie Ihren gestressten Patienten Hilfe zur Selbsthilfe leisten können.

Prof. Dr. Ulla Beushausen // Hildesheim

Im Alltag begegnen uns diverse Anforderungen und Belastungen, die als Stressoren gelten. Demgegenüber stehen die individuellen Ressourcen einer Person (**Abb. 1**). Stressoren sind externe oder interne Reize, die eine Stressreaktion im Körper auslösen können, was zu einer Reihe von körperlichen und psychischen Reaktionen führen kann (**Abb. 2**). Es ist individuell sehr unterschiedlich, was für eine Person als stressauslösend empfunden wird. Stressoren lassen sich in verschiedene Kategorien einteilen. Man unterscheidet:

Physikalische Stressoren:

- Lärm
- Hitze
- Kälte
- andere unbequeme Umweltbedingungen

Soziale Stressoren:

- Konflikte, zwischenmenschliche Probleme
- Leistungsdruck
- Gruppendruck
- Scheidung
- Tod eines nahestehenden Menschen
- Heirat

Psychologische Stressoren:

- Sorgen über die Zukunft
- Pessimismus
- unrealistische Ziele
- Selbstwertprobleme

Arbeitsbezogene Stressoren:

- lange Arbeitszeiten
- Arbeitsplatzunsicherheit
- Überforderung durch zu hohe Arbeitslast
- zu niedrige Anforderungen, die zu Langeweile führen können
- mangelnde Anerkennung

Umgebungsbedingte Stressoren:

- Veränderungen in der Lebenssituation wie ein Umzug
- Wechsel der Arbeitsstelle
- neue Schul- oder Bildungsumgebungen

Chemische Stressoren:

- Alkohol
- Drogen
- bestimmte Medikamente

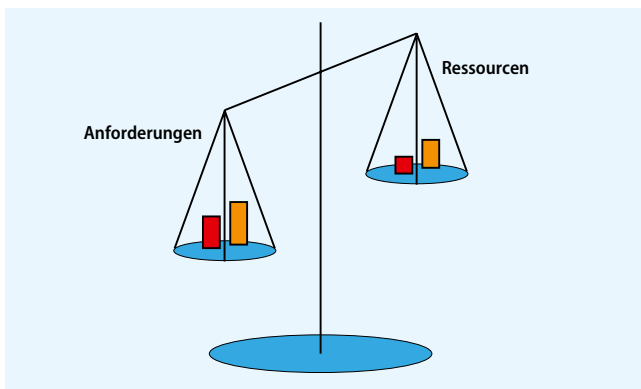
Die individuelle Wirkung eines Stressors hängt stark von der persönlichen Wahrnehmung und Bewertung der Situation durch das Individuum ab, sowie von den verfügbaren Ressourcen und der Fähigkeit, adäquat mit Stress umzugehen.

Stressbewältigung

Das Erkennen und kognitive Umdeuten von Stressoren ist ein wesentlicher Schritt zur Verbesserung des Umgangs mit Stress. Diese Technik kann helfen, die emotionalen und körperlichen Reaktionen auf Stress zu mindern. Hier ein Leitfaden, wie man Stressoren identifiziert und sie kognitiv anders bewerten kann [1]:

Anforderungen analysieren: Identifizieren der Stressoren

- **Selbstbeobachtung.** Man sollte einige Tage die eigenen Reaktionen auf verschiedene Situationen beobachten und notieren, wenn man sich gestresst fühlt, inklusive der Situation, der Reaktion und der möglichen Ursache.



1// Halten sich die Anforderungen und die Ressourcen nicht mehr die Waage, kann ein Stressgefühl entstehen.

- **Analyse.** Lassen sich in diesen Notizen Muster identifizieren? Gibt es spezifische Ereignisse, Personen oder Situationen, die regelmäßig Stress auslösen?
- **Kategorisierung.** Die so erkannten Stressoren sollten in Kategorien eingeordnet werden. Manche Stressoren können äußerlich sein (z.B. Termindruck, Konflikte) und andere innerlich ihre Wirkung entfalten (z.B. Perfektionismus, negative Selbstgespräche).

Kognitive Neubewertung der Stressoren

- **Herausforderung der Gedanken.** Als nächstes sollte man sich einen Stressor vornehmen und die Gedanken dazu hinterfragen. Sind die Annahmen über die Situation oder Person wirklich zutreffend? Gibt es Beweise, die gegen die automatische Bewertung sprechen?
- **Perspektivwechsel.** Man sollte versuchen, die Situation aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Was würde ein Außenstehender dazu sagen? Gibt es positive Aspekte oder Chancen, die man bisher übersehen hat?
- **Relativierung.** Eine Betrachtung des Stressors im Kontext des größeren Ganzen kann ebenfalls helfen. Wird diese Situation in einem Jahr noch wichtig sein? Tragen die Sorgen und Ängste in angemessener Weise bei, oder übertreibt man vielleicht?
- **Anpassung von Gedanken.** Stressauslösende Gedanken sollten durch realistische, positive Aussagen ersetzt werden. Statt zu denken: „Ich kann das unmöglich schaffen“, wäre es besser, zu denken: „Es wird eine Herausforderung, aber ich kann Schritte unternehmen, um mich darauf vorzubereiten und mein Bestes zu geben“.

Anwenden der neuen Bewertungen

- **Integration.** Als nächstes sollten die neuen Bewertungen in ähnlichen Situationen angewendet werden. Man sollte sich in Erinnerung rufen, dass Veränderungen Zeit brauchen und anfänglich bewusstes Bemühen erfordern.
- **Übung.** Je öfter man diesen Prozess durchläuft, desto geschickter wird man darin, die automatischen Gedanken herauszufordern und stressige Situationen neu zu bewerten.

Evaluation und Anpassung

- **Überprüfung.** Die Fortschritte sollten regelmäßig bewertet werden. Hilft die Neubewertung dabei, die Stressreaktionen zu mildern? Wenn nicht, was könnte noch angepasst werden?
- **Flexibilität.** Wenn sich zeigt, dass manche Ansätze besser funktionieren als andere, sollte man dafür offen sein, die Strategien anzupassen. Stressbewältigung ist ein dynamischer Prozess, der Flexibilität erfordert.

Wer lernt, wie man Stressoren identifiziert und diese kognitiv anders bewertet, kann so seine Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress stärken. Dies ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem ausgeglicheneren und zufriedeneren Leben [2].

Ressourcenaktivierung

Ressourcen in der Stressbewältigung spielen eine zentrale Rolle für das effektive Management von Stress und zur Aufrechterhaltung des psychischen Wohlbefindens. Diese Ressourcen können interner oder externer Natur sein und umfassen alles, was einer



2// Kieferprobleme können zu vielen verschiedenen Beschwerden führen.

Person dabei hilft, mit Stress und seinen Auswirkungen umzugehen. Die Nutzung von Ressourcen kann die Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress verbessern, die Bewältigungsfähigkeiten stärken und zur schnelleren Erholung von stressbedingten Zuständen beitragen. Hier sind einige der wichtigsten **Ressourcen für die Stressbewältigung**:

- **Soziale Ressourcen.** Das sind soziale Unterstützung durch Beziehungen zu Familie, Freunden und Kollegen, die emotionale, informationelle und materielle Unterstützung bieten oder professionelle Hilfe als Zugang zu Beratungsangeboten, psychologischer Beratung oder Therapie, um professionelle Unterstützung bei der Bewältigung von Stress zu erhalten.
- **Physische Ressourcen.** Körperliche Aktivität und Entspannungstechniken wie Sport, Yoga, Meditation und progressive Muskelentspannung können helfen, Stress abzubauen und das emotionale Gleichgewicht zu fördern.
- **Praktische Ressourcen.** Zeitmanagement und Problemlösestrategien können helfen, stressige Situationen zu bewältigen oder zu vermeiden.

Das effektive Management von Stress erfordert oft eine Kombination verschiedener Ressourcenquellen. Die Identifizierung und Stärkung von persönlichen Ressourcen können zentrale Maßnahmen sein, um die eigene Resilienz gegenüber Stress zu erhöhen und ein gesundes Gleichgewicht im Leben zu fördern.

Achtsamkeit und Bewusstsein: der Kiefer

Stress kann über eine erhöhte Muskelspannung im Kiefergelenk zu vielen weiteren Problemen führen [3, 4] (**Abb. 2**). Deshalb

kann der Fokus auf mehr Entspannung für den Kiefer auch andere Symptome lindern. Hier kann z.B. eine regelmäßige (tägliche) Achtsamkeitsmeditation helfen. Mit einer kurzen Phase der Konzentration auf den gegenwärtigen Moment von fünf bis zehn Minuten kann auch die Wahrnehmung für Kieferbewegungen geschärft werden. Auch sollte man über den Lauf des Tages darauf achten, den Kiefer entspannt zu halten. Die Zunge sollte sanft am Gaumen liegen, die Zähne sollten nicht zusammengebissen werden. Hier gibt es verschiedene unter-

Eine kleine Anleitung zur progressiven Muskelentspannung

Setzen oder legen Sie sich zunächst in eine bequeme Position. Schließen Sie Ihre Augen, wenn es sich für Sie richtig anfühlt, und nehmen Sie ein paar tiefe, langsame Atemzüge. Lassen Sie mit jedem Ausatmen etwas mehr Spannung los. Versuchen Sie, sich auf Ihren Körper und das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Wenn Gedanken aufkommen, lassen Sie sie einfach vorbeiziehen wie Wolken am Himmel und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihre Atmung.

Gesichtsentspannung

Stirn: Ziehen Sie Ihre Stirn so zusammen, als würden Sie die Augenbrauen für ein paar Sekunden nach oben ziehen. Spüren Sie die Spannung. Entspannen Sie dann die Stirn und spüren Sie, wie die Spannung nachlässt. Nehmen Sie sich einen Moment, um den Unterschied zu fühlen.

Augen und Nase: Schließen Sie Ihre Augen fest und ziehen Sie die Nase kraus, wie beim Riechen einer Zitrone. Halten Sie die Spannung kurz und lassen Sie dann los. Spüren Sie, wie die Entspannung sich über Ihr Gesicht ausbreitet.

Mund und Kiefer: Beißen Sie die Zähne zusammen und spüren Sie die Spannung in Ihrem Kiefer. Lassen Sie dann los und erlauben Sie Ihrem Kiefer, leicht nach unten zu fallen und sich zu entspannen. Lächeln Sie kurz breit, halten Sie die Spannung, und entspannen Sie dann komplett.

Schulter- und Nackenentspannung

Schultern hochziehen: Ziehen Sie die Schultern so hoch wie möglich, fast als wollten Sie die Ohren berühren. Halten Sie die Spannung und lassen Sie dann los, indem Sie die Schultern sinken lassen. Fühlen Sie, wie die Schwere von Ihren Schultern weicht.

Schulterkreisen: Kreisen Sie Ihre Schultern langsam nach hinten für ein paar Sekunden. Dann wechseln Sie die Richtung und kreisen Sie nach vorne. Dies löst Verspannungen und verbessert die Beweglichkeit.

Nacken: Beugen Sie Ihren Kopf vorsichtig nach vorne, als wollten Sie mit dem Kinn die Brust berühren. Spüren Sie die Dehnung im Nacken. Halten Sie kurz und kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück.

Atmen Sie nun noch einige Male tief durch und nehmen Sie die Entspannung in den bearbeiteten Bereichen wahr. Wenn Sie bereit sind, öffnen Sie langsam die Augen und dehnen Sie sich behutsam, bevor Sie sich erheben oder zur nächsten Tätigkeit übergehen.

stützende Tricks: Man kann an verschiedenen Stellen, sei es im Auto oder am Arbeitsplatz, Klebepunkte befestigen, die als Erinnerung gelten sollen, den Kiefer aktiv zu entspannen. Diese Methode gilt allerdings als ein bisschen überholt, da man die Punkte nach kurzer Zeit nicht mehr wahrnimmt. Besser ist es, mit dem Handy zu arbeiten und in Abständen einen Signalton (Wecker etc.) als Erinnerung zu programmieren, um dann den Kiefer wahrzunehmen und lockerzulassen. Auch geeignet wäre eine kostenlose Trink-App, die jede Stunde ein Signal sendet.

Und was hilft noch?

Entspannungstechniken wie z.B. die Progressive Muskelentspannung (PME) kann ebenfalls hilfreich sein. Die PME basiert auf der bewussten An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen (siehe Kasten). Dies kann insbesondere bei Verspannungen im Kieferbereich lindernd wirken. Auch eine Änderung des Lebensstils wäre ratsam. Regelmäßige Pausen im täglichen Arbeitsablauf, eine gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf können helfen, den Stress zu bewältigen.

Fazit

Die Bewältigung von Stress erfordert Zeit und Engagement. Unterstützen Sie Ihre Patientinnen und Patienten mit einer individuellen Beratung. Mit einer Kombination aus den richtigen Techniken und gegebenenfalls professioneller Unterstützung lässt sich Stress reduzieren und Symptome von Kieferproblemen und Zähneknirschen lindern.

Literatur

1. Beushausen U (2019) Zähneknirschen und Co. Kieferprobleme bei Craniomandibulärer Dysfunktion und Bruxismus. Idstein, Schulz-Kirchner
2. Kaluza G (2014) Stress und Stressbewältigung. EHK 63:261–266
3. S3 Leitlinie Diagnostik und Behandlung von Bruxismus (2019) AWMF <https://www.dgfdt.de/documents/10165/1373255/Diagnostik%20und%20Behandlung%20von%20Bruxismus%20%28S3%29/523e36be-0eef-440f-83d6-9b19e1b0a284>
4. Therapie craniomandibulärer Dysfunktionen (CMD) (2022) Wissenschaftliche Mitteilung der deutschen Gesellschaft für Funktionsdiagnostik und -therapie DGFD https://www.dgzm.de/documents/10165/2216101/WM_Therapie_CMD_2022.pdf/143d8a1e-cd-db-405d-a125-b9b6d36edb49

Prof. Dr. Ulla Beushausen //
HAWK Hochschule für angewandte
Wissenschaft und Kunst Hildesheim/
Holzminden/Göttingen
Goschentor 1, 31134 Hildesheim
ulla.beushausen@hawk.de



Advertisement placeholder

Hier steht eine Anzeige.

Hier staat een advertentie.

Advertisement placeholder

Hier steht eine Anzeige.

Hier staat een advertentie.

Advertisement placeholder

Hier steht eine Anzeige.

Hier staat een advertentie.

Advertisement placeholder

Hier steht eine Anzeige.

Hier staat een advertentie.