

Das Lächeln aus Licht

Ein Märchen für Menschen mit Zahnarztangst

TOPDENTIS COLOGNE

Vorwort



Manche Geschichten tun gut, obwohl sie nichts lösen. Man liest sie und merkt: Das kenne ich. So geht es mir auch.

Dieses Märchen ist so eine Geschichte. Es kommen keine Prinzen darin vor und keine Drachen. Es geht um Zahnschmerzen und um Scham, um Menschen, die sich das Lachen abgewöhnt haben, und um eine Praxis, in der am Anfang kein Instrument steht, sondern ein Gespräch.

Vielleicht erkennen Sie sich in Ella wieder. Vielleicht fühlen Sie sich beim Lesen ein wenig verstanden. Uns würde das freuen.

Wir haben die Geschichte für alle aufgeschrieben, die lange geschwiegen haben. Für alle, die glauben, es sei zu spät. Und für alle, die noch nie jemand gefragt hat: „Was brauchen Sie, damit Sie sich trauen?“

Ihr Team von topDentis Cologne

KAPITEL 1

Die Stadt, die nicht mehr lächelte

Es war einmal eine Stadt an einem breiten Fluss. Sie hieß Colonia, und wer an einem Sommerabend über ihre Brücken ging, konnte meinen, hier sei alles in Ordnung. Aus den Gassen kam Musik, in den Fenstern stand der Himmel, und sogar der Wind benahm sich anständig.



Nur eines fiel auf, wenn man länger blieb. Die Leute grüßten, sie waren freundlich, sie gaben sich Mühe. Aber sie lachten nicht richtig. Sie lächelten mit geschlossenen Lippen, und wenn man sie etwas zu lange ansah, wichen ihre Augen aus, als wollten sie sagen: Bitte schau nicht so genau hin.



Die Verkäuferin in der Bäckerei nickte nur. In der Schule hielten schon die Kinder beim Kichern die Hand vor den Mund. Und in vielen Badezimmern hing ein Spiegel, in den morgens niemand gern sah.

Die einen nannten es schlechte Laune, die anderen Scham. In Wahrheit hatte sich in Colonia ein Wesen eingenistet, das man weder sehen noch hören konnte. Es saß in Wartezimmern und auf Terminzetteln, es steckte in der Fernsehwerbung und in alten Erinnerungen. Die Leute nannten es den Zahnschreck.

Der Zahnschreck war kein lautes Ungeheuer. Er war höflich und leise, und er hatte viel Geduld. Er flüsterte immer dieselben vier Sätze: „Du wirst dich schämen." „Du bist selber schuld." „Jetzt ist es zu spät." „Du bist damit allein." Wer ihm lange genug zuhörte, glaubte ihm irgendwann. So verschwand das Lachen aus der Stadt, erst bei einem, dann beim nächsten, und nach ein paar Jahren fragte niemand mehr, warum hier eigentlich keiner lachte.

In dieser Stadt lebte Ella.

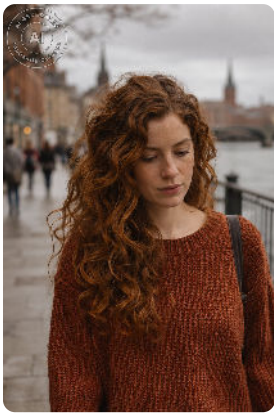


Als Kind hatte Ella Locken, in denen sich die Sonne verfing, und ein Lachen, das man drei Häuser weiter hörte. Ihre Großmutter sagte oft: „Dein Lachen ist ein Fenster. Da winkt deine Seele heraus."

Das Fenster ging zu, als Ella zwölf war. Sie hatte Zahnschmerzen, ein Backenzahn pochte seit Tagen, und ihre Mutter brachte sie zu einem Zahnarzt, der an diesem Nachmittag keine Zeit hatte. Er erklärte nichts und kündigte nichts an. Das Licht war grell, das Metall

kalt, und dann kam ein spitzer Schmerz, auf den niemand sie vorbereitet hatte. Als sie weinte, hieß es: „Jetzt reiß dich zusammen. Stell dich nicht so an, das kann gar nicht wehtun."

An diesem Tag zog der Zahnschreck bei Ella ein.



Ella wurde erwachsen, und über ihre Zähne sprach sie mit niemandem mehr. Sie lachte mit geschlossenen Lippen. Auf Fotos hielt sie die Hand vor den Mund. Beim Reden drehte sie den Kopf ein wenig zur Seite und überlegte dabei, welche Seite gerade die bessere war. Mit einundzwanzig fehlte ihr der erste Zahn. Mit fünfundzwanzig träumte sie regelmäßig von Behandlungsstühlen. Mit dreißig lebte sie wie viele in Colonia: Sie ging dem Thema aus dem Weg, schämte sich und war überzeugt, dass es für Menschen wie sie keinen Ort gab.

Dann kam ein sonniger Tag im Frühjahr. Ella ging am Fluss entlang, wie immer, wenn sie nicht wusste, wohin mit sich. Am Ufer spielte ein kleines Mädchen und lachte, laut und mit weit offenem Mund. Ella schossen die Tränen in die Augen. Warum kann ich das nicht mehr? Gleichzeitig war sie froh, dass es so ein Lachen in dieser Stadt noch gab.



Auf dem Heimweg kam sie an einem alten Fabrikgebäude aus Backstein vorbei. Vor dem Eingang lag ein roter Teppich. Eine Ausstellung vielleicht? Auf dem Schild neben der Tür stand:

topDentis Cologne – spezialisiert auf Angstpatienten

Eine Zahnarztpraxis, hier? Ella blieb stehen. Ihr Hals wurde eng, und der Zahnschreck war sofort zur Stelle. „Lass das“, flüsterte er. „Das ist ein Trick. Die sehen sofort, was du versteckst.“

Aber da war noch etwas anderes, etwas, das Ella lange nicht gespürt hatte. Sie war neugierig.

Durch die Glastür sah sie eine junge Frau am Empfang. Ella zögerte, dann drückte sie die Tür auf. Drinnen roch es nicht nach Zahnarzt. An den Wänden hingen Bilder, und statt der üblichen Stuhlreihe standen dort bunte Sessel.



Die Frau am Empfang sah auf. Auf ihrem Namensschild stand Cecillia. Sie lächelte, und es war kein Lächeln für Kundschaft.

„Sie haben Angst vor dem Zahnarzt, oder?“

Ella nickte.

„Dann nehmen wir uns Zeit für Sie.“

Mehr sagte Cecillia nicht. Sie wollte nichts verkaufen und nichts beurteilen. Ella stand im Eingang einer Zahnarztpraxis, zum ersten Mal seit vielen Jahren, und dachte: Vielleicht bin ich hier richtig.

KAPITEL 2

Das Tor aus Licht

Eine Woche später stand Ella wieder vor der Glastür, diesmal mit einem Termin. Draußen rauschte die Stadt wie an jedem Morgen. Ellas Herz schlug viel zu schnell.

Der Zahnschreck hatte die ganze Nacht geübt. „Du wirst weinen“, sagte er. „Du wirst es bereuen. Es wird furchtbar, und niemand hilft dir.“

Ella spürte die Enge in der Brust. Sie spürte aber auch etwas, das dagegenhielt. Mut war es nicht, Trotz auch nicht. Es war eher eine leise Zuversicht, von der sie nicht wusste, woher sie kam. Sie griff nach der Tür.



Drinnen war es hell, aber nicht grell. Cecillia kam hinter dem Empfang hervor und blieb vor ihr stehen. „Wie schön, dass Sie wieder da sind.“ Sie brachte Ella in den Wartebereich. Ein hoher, offener Raum, ruhige Farben, Sessel, in denen man gut saß. Ella dachte an eine Hotelhalle. Sie setzte sich und merkte, dass ihre Schultern ein Stück tiefer sanken.

Kurz darauf kam Lydia. Sie hatte eine warme Stimme, gab Ella die Hand und führte sie in einen kleinen Nebenraum. Dort lag ein Teppich, es gab drei Sessel, einen Tisch, ein Bild an der Wand und eine Lampe mit warmem Licht. Einen Behandlungsstuhl gab es nicht.



„Willkommen, Ella“, sagte Lydia. Dann wartete sie.

Sie stellte keine Liste von Fragen und schrieb nichts mit. Ella begann zu erzählen, erst stockend, dann immer flüssiger. Von dem Nachmittag, als sie zwölf war. Von der Kälte und von der Scham. Von den Träumen, den Zahnlücken und dem ewigen Verstecken. Zwischendurch musste sie Pausen machen, und Lydia ließ sie.

„Was Sie damals erlebt haben, war nicht Ihre Schuld“, sagte Lydia schließlich. „So geht man mit einem Kind nicht um.“



Ella weinte, still und ziemlich lange. Lydia reichte ihr ein Taschentuch und sagte nichts.

„Und heute?“, fragte sie nach einer Weile. „Heute sind Sie hier, und Sie entscheiden.“

„Ich weiß noch nicht, ob ich mich traue“, sagte Ella. „Aber ich bin da.“

„Das genügt für heute.“

Später fragte Lydia: „Möchten Sie sich ein Behandlungszimmer ansehen? Nur ansehen.“ Ella zögerte, aber ihre Beine gingen schon los.

Das Zimmer war hell und aufgeräumt. Nirgends lag ein Instrument. An der Wand stand in geschwungener Schrift ein Wort: Relax. Meinen die das ernst?, dachte Ella. Sie setzte sich auf den Stuhl, nicht zurückgelehnt, aber sie saß. Und sie lächelte, zum ersten Mal seit fast zwanzig Jahren in einem Behandlungszimmer.

„Trauen Sie sich heute noch ein Röntgenbild und einen kurzen Blick auf die Zähne zu?“, fragte Lydia. „Wenn nicht, machen wir das ein andermal.“

Der Zahnschreck meldete sich sofort. „Sie haben dich reingelegt. Jetzt wird es wie damals.“

Ein Röntgenbild bringt mich nicht um, dachte Ella. Ein paar Minuten später war es erledigt, und sie stellte fest, dass diesmal der Zahnschreck der Reingelegte war.

Dann klopfte es. Herr Safavi kam herein, ruhig und freundlich, und setzte sich so, dass er nicht größer war als sie. „Guten Tag, Ella. Erzählen Sie mir in Ihren Worten, was Sie sich von uns wünschen. Und ob Ihnen im Moment etwas wehtut.“

Wünsche? Eigentlich wollte Ella nur hinaus. Sie wartete auf die Panik, aber die Panik kam nicht. Der Mann wirkte so unaufgeregt, dass ihr die Fluchtgedanken ausgingen. Und Lydia saß neben ihr.

„Ja“, sagte Ella. „Ich will es versuchen.“

Die Untersuchung dauerte nicht lange. Danach sahen sie sich gemeinsam das Röntgenbild an. Schön war es nicht. Es gab viel zu tun. Aber niemand sprach von Schuld. Sie sprachen darüber, was möglich war.

„Wir machen zusammen einen Plan“, sagte Herr Safavi. „In Ihrem Tempo.“

Als Ella die Praxis verließ, war es derselbe Tag wie vorher. Der Zahnschreck war auch noch da. Aber er war leiser geworden und ein gutes Stück kleiner. Ella dachte: Ich bin allein hergekommen. Und ich komme wieder.



KAPITEL 3

Die Heilung beginnt

Am Morgen des nächsten Termins wachte Ella vor dem Wecker auf. Die Nacht war unruhig gewesen, aber sie hatte geschlafen, und schon das wunderte sie.



Die Angst war noch da. Sie hatte sich aber verändert. Früher hatte sie geknurrt, jetzt lag sie in der Ecke und sah nur zu. Ella frühstückte in Ruhe und zog den Pullover an, in dem sie sich am wohlsten fühlte. Dann ging sie los, ohne Eile.

Cecillia winkte ihr vom Empfang zu. Ella setzte sich im Wartebereich nicht mehr in die hinterste Ecke, sondern mitten hinein. Ein Mann kam aus dem Behandlungstrakt und nickte ihr zu. Ella nickte zurück und merkte erst danach, dass sie die Hand nicht vor den Mund genommen hatte.

„Bereit für den ersten richtigen Schritt?“, fragte Lydia.

„So bereit wie noch nie“, sagte Ella, und es stimmte sogar halbwegs.

Geplant war eine professionelle Zahnreinigung. Ich putze doch, dachte Ella. Und trotzdem sehen meine Zähne so aus. Bevor sie den Gedanken zu Ende grübeln konnte, holte Olga sie ab.

Olga erklärte mit ruhiger Stimme, was sie vorhatte, einen Schritt nach dem anderen. Sie nannte es Zahnwellness. Ich hasse Wellness,

dachte Ella. Ich mag es nicht, wenn mir fremde Leute so nahe kommen. Aber gut. Wenn es nicht geht, frage ich nach Lydia.

Sie musste nicht nach Lydia fragen. Olga sagte vor jedem Handgriff Bescheid und hörte zwischendurch von selbst auf, um zu fragen, ob alles in Ordnung sei. Mit jeder Minute ließ die Anspannung ein wenig nach. Ella beschloss, nicht weiter darüber nachzudenken, damit es so blieb.

Danach kam Herr Safavi zur Kontrolle. Der will bloß nachsehen, ob ich noch lebe, dachte Ella und musste innerlich lachen. „Schön, dass Sie wieder bei uns sind“, sagte er. Auch er erklärte, was er tat, bevor er es tat. Ellas Herz klopfte, aber es raste nicht.



„Möchten Sie einmal sehen?“, fragte Olga und hielt ihr einen Handspiegel hin.

Ella zögerte. Um Spiegel hatte sie jahrelang einen Bogen gemacht. Dann nahm sie ihn. Perfekt war nicht, was sie sah. Aber sie sah nicht nur Zähne. Sie sah eine Frau, die hergekommen und geblieben war.

„Ich sehe Mut“, sagte sie leise und wurde ein bisschen rot dabei.

Herr Safavi nickte nur. Olga reichte ihr ein warmes Tuch, wie man es im Flugzeug bekommt. Ella legte es sich aufs Gesicht und atmete durch.



Am Empfang sagte Cecillia: „Das war heute ein besonderer Tag.“

„Für mich auch“, sagte Ella.

Auf dem Heimweg lief der Zahnschreck noch neben ihr her. Aber zum ersten Mal lief er nicht mehr voraus.


AI

KAPITEL 4

Der Schatten stellt sich

Wer meint, von nun an sei es nur noch bergauf gegangen, kennt den Zahnschreck schlecht.

An einem grauen Dienstag wachte Ella auf und wusste sofort: Heute wird es schwer. Sie hatte geträumt. Ein Raum, grelles Licht, klirrendes Metall und eine Stimme, die sagte: „Jetzt reiß dich zusammen." Der Traum hing ihr noch in den Kleidern, als sie in der Praxis ankam.



Cecillia sah sie nur kurz an. „Möchten Sie erst einmal etwas trinken?“



Ella nickte. Sprechen ging gerade nicht.

Als Alina sie ins Behandlungszimmer bat, schnürte es ihr den Hals zu. Sie ging trotzdem mit. „Ich hätte gern, dass Lydia dabei ist“, brachte sie heraus.

Lydia kam und setzte sich neben sie. „Manchmal kommt er zurück, oder?“

Ella nickte. Sie saß auf dem Behandlungsstuhl, aufrecht, und dann liefen die Tränen. „Der Schatten“, sagte sie. „Er sitzt einfach wieder da.“



„Dann setzen wir uns daneben“, sagte Lydia. „Wir müssen ihn nicht verjagen.“

Ella erzählte von dem Traum und von dem Gefühl, wieder zwölf zu sein. Lydia hörte zu und gab keine klugen Ratschläge. Nach einer Weile sagte sie: „Heute muss kein großer Schritt sein. Wir können etwas Kleines versuchen. Oder gar nichts.“

Ella dachte nach. „Vielleicht ein Gespräch mit Herrn Safavi? Einfach so?“

Er kam ohne Mappe und ohne Eile. „Wie geht es Ihnen heute, Ella?“

„Schlechter. Aber ich bin da.“

„Dazu gehört an so einem Tag mehr Mut als zu jeder Behandlung.“

Sie sahen sich das Röntgenbild noch einmal an. „Das sind viele kleine Wege“, sagte er. „Ein paar sind einfach, ein paar steinig, und bei manchen wissen wir es noch nicht.“

„Gibt es etwas, das man zuerst machen müsste?“, fragte Ella.

„Ja. Etwas Kleines, das Ihnen ein erstes Stück Sicherheit gibt.“

Ella holte Luft. „Dann machen wir das beim nächsten Mal. Oder …“ Sie hörte sich selbst zu und staunte. „Oder heute. Ich möchte heute etwas Kleines versuchen.“

So kam es. Herr Safavi fragte nach jedem Schritt, ob sie weitermachen wollte, und Ella sagte jedes Mal Ja. Es ging schneller, als sie gedacht hatte, und sie spürte kaum etwas.

Auf dem Heimweg merkte sie, dass sich etwas verschoben hatte. Es lag weniger an der Behandlung. Niemand hatte sie gedrängt, und gerade deshalb hatte sie gewollt. Der Zahnschreck war an diesem Morgen mit ihr aufgestanden. Bestimmt hatte er an diesem Tag nichts.

KAPITEL 5

Das Lächeln aus Licht

Ein paar Monate später stand Ella morgens vor dem Badezimmerspiegel. Es war ein ganz gewöhnlicher Tag. Sie beugte sich vor, aber nicht, um etwas zu kontrollieren. Sie wollte sich ansehen. Sie lächelte. Erst vorsichtig, dann mit offenem Mund. Sie presste die Lippen nicht zusammen und drehte den Kopf nicht weg.



Seit jenem grauen Dienstag war viel geschehen. Ella war regelmäßig gekommen, nicht immer mutig, aber immer bereit. Sie hatte Termine bei Herrn Safavi und bei den anderen Zahnärzten der Praxis. Alte Füllungen wurden erneuert. Einige Zähne mussten entfernt werden. Eine schmerzfreie Wurzelbehandlung war dabei, und ihr Zahnfleisch wurde gründlich behandelt. Am Ende bekam sie zwei Implantate mit Kronen aus Keramik, die aussahen, als wären sie schon immer da gewesen.

Nichts davon geschah auf einmal. Alles ging in ihrem Tempo, und nie war sie dabei allein.

Der Zahnschreck verschwand nicht ganz. Manchmal stand er noch vor der Tür, manchmal steckte er in einem Geruch oder in einem Geräusch. Aber Ella hörte nicht mehr auf ihn.



Nach dem letzten Termin blieb sie noch einen Moment im Wartebereich sitzen. Ein kleines Mädchen kam mit seiner Mutter herein. Es trug einen Rucksack mit Glitzersternen und sah sich neugierig um. Ella wurde ganz still. Die Kleine fängt hier an, dachte sie. Den Umweg, den ich gegangen bin, muss sie nicht gehen.



An einem Samstag saß Ella mit Freundinnen im Café. Jemand erzählte etwas Albernes, und Ella lachte laut los. Dass sie die Hand nicht vor den Mund genommen hatte, fiel ihr erst zehn Minuten später auf. Darüber musste sie gleich noch einmal lachen.

Viel später sprach Cecillia sie an. „Ella, wir planen einen Abend für Menschen mit Zahnarztangst. Würden Sie dort Ihre Geschichte erzählen?“

Warum ich?, dachte Ella. So etwas kann ich nicht. Dann dachte sie an alles, was sie in diesem Jahr gekonnt hatte.

„Wenn es auch nur einem Menschen Mut macht“, sagte sie, „dann gern.“

Der Abend fand im Schulungsraum der Praxis statt. Ella stand vorn, und ihre Hände zitterten ein wenig. Ihre Stimme zitterte nicht. Sie sprach nicht über Befunde. Sie erzählte vom Zahnschreck, von seinen vier Sätzen und davon, wie klein er wird, wenn man ihm nicht mehr allein zuhört.



Als sie fertig war, stand hinten eine Frau auf. Dann ein Mann, dann noch jemand. Sie lächelten, manche noch mit halb geschlossenen Lippen.

Später kam Lydia zu ihr. „Weißt du eigentlich, was du heute gemacht hast?“

Ella schüttelte den Kopf.

„Du hast dem Zahnschreck ein Stück Arbeit weggenommen.“

Ella lachte. „Er hat es wirklich nicht leicht mit mir.“

Als sie nach Hause ging, war es dunkel, und über dem Fluss standen die Sterne. Mutiger als andere bin ich nicht, dachte Ella. Ich bin nur irgendwann losgegangen.



Und wenn sie nicht vergessen haben, ihre Zähne zu putzen, dann lachen sie noch heute.

MVZ topDentis Cologne GmbH
Schanzenstraße 6–20, Carlswerk Gebäude 1.10, 51063 Köln
Tel. 0221 66950300 · praxis@topdentis-cologne.de · topdentis-cologne.de

Die Spezialisten für Angstpatienten im Rheinland

Ein Märchen. Ella und die Stadt Colonia sind erfunden.
Die Bilder sind mit KI erzeugt und tragen den AI-Stempel.
Jede Behandlung verläuft anders. Was für Sie infrage kommt, besprechen wir persönlich.