Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 105 (1979)
Heft: 10

Illustration: [s.n.]
Autor: Wyss, Hanspeter

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

PETER HEISCH

Nachts in der Mundhöhle

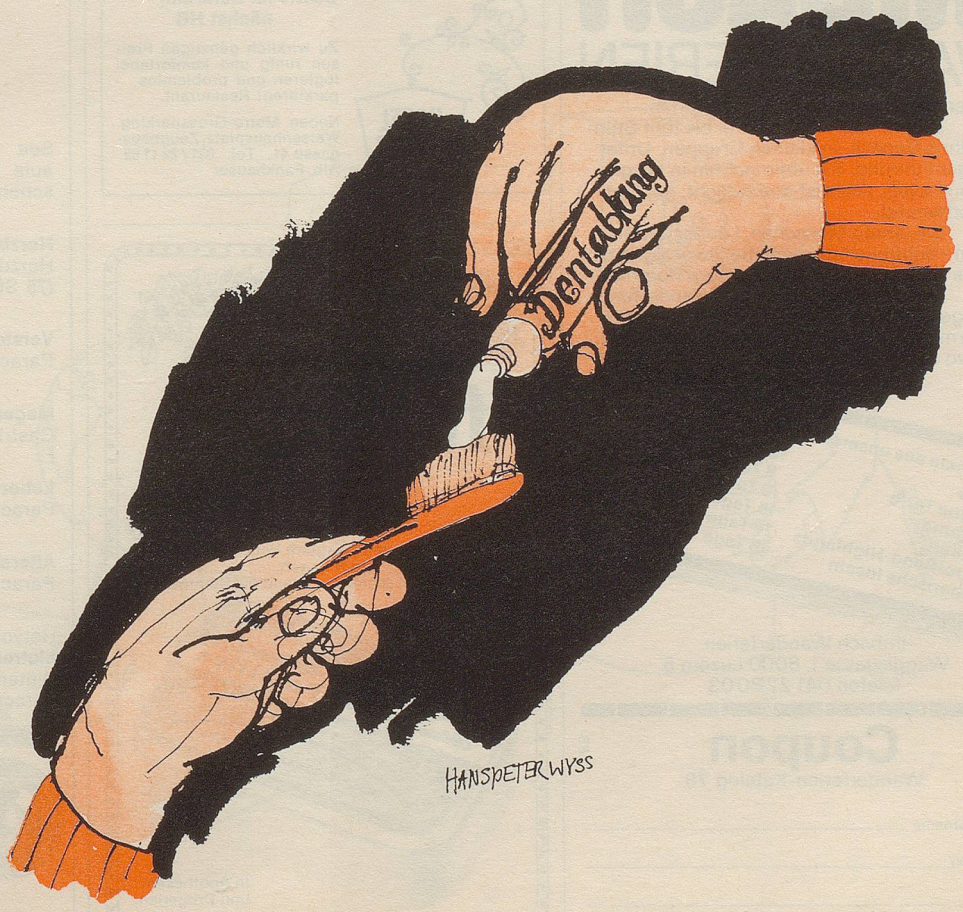
Ueber den richtigen Gebrauch der Zahnbürste und deren Wichtigkeit für die prophylaktische Zahnpflege sind wir ja von Kindesbeinen an hinreichend aufgeklärt. Gegen Karies und grauen Zahnbelag sehen wir uns vor und benutzen jene hervorragenden Weissmacher, die uns in gewissen Fernsehspots so beharrlich den Appetit zu verderben suchen. Nun erfahren wir jedoch zu unserem Erstaunen, dass nach den neuesten Erkenntnissen von Medizin und Psychoanalyse eine ebenso ernstzunehmende Gefahr für unsere Zähne gar in unserem Unterbewusstsein lauert, indem das Zähneknirschen als stressbedingte Parafunktion die Kieferknochen so stark belastet, dass sie sich allmählich zurückbilden. Als Folge davon kommt es zu Zahnfleischschwund (Paradontose) und Zahnausfall.

Diese Feststellung sollte uns immerhin veranlassen, unser traditionell gestörtes Verhältnis zwischen Zähnen und Innenleben ein wenig genauer zu überprüfen. Ziemlich zerknirscht müssen wir uns nämlich eingestehen, dass man es bisher für besonders mutig hielt, seinen Schmerz und Kummer tapfer zu verbeissen. Der Umgangssprache entnehmen wir dagegen einige sichere Hinweise dafür, dass das Gebiss über den Zweck der Nahrungsaufnahme hinaus einen Indikator für unseren Seelenzustand darstellt und die Zahnbürste wohl doch nicht das alleinglänzendmachende Zahnpflegemittel sein kann. Nicht umsonst sagen wir von jemandem, der einen etwas angegriffenen Eindruck macht, er komme auf dem Zahnfleisch daher, und gegenüber einer Person, die uns nicht besonders sympathisch ist, geben wir offen zu, dass wir sie auf dem Zahn haben.

Was wir an seelischen Ballaststoffen tagsüber in uns hineinfressen, das kauen wir nachts, während des Schlafs, in unserem Unterbewusstsein wieder. Zum Schaden der Zähne, die selbstverständlich zu schwach dafür sind, den gesamten Druck, der auf uns lastet, lange auszuhalten. Sonst kommt es zu einer vorzeitigen Erschlaffung des Kieferknochens, und die Zähne fallen bald einmal der Reihe nach dem Zahn der Zeit zum Opfer.

Wozu es also erst so weit kommen lassen, dass uns der auf der Kinnlade angesammelte Aggressionsstau der Pracht der Zähne beraubt, wenn wir, statt mit den Zähnen zu knirschen, doch bloss den Mund zu öffnen brauchen, um unsere Emotionen laut in die Welt hinauszuschreien? Folgen wir doch besser den Empfehlungen des amerikanischen Schrei-Therapeuten Daniel Casriel, der den Schrei als Werkzeug bezeichnet, damit die Menschen überhaupt an ihre völlig verschütteten Gefühle herankommen. Denn für Casriel, dessen Lehren in rührigen, komplexbeladenen Damenkränzchen gewissermassen der allerletzte Schrei sind, ist die klassische Psychoanalyse ungefähr so wirksam wie eine Zahnbürste für einen Flachmaler, der ein Haus anstreichen möchte. Als ob wir nicht so schon über das Ungenügen von Zahnbürsten bestens Bescheid wüssten!

Für uns psychoanalytische Normalverbraucher, die wir im täglichen Umgang mit Zahnbürsten ebenso beschlagen wie unerfahren in der Pflege der Psychohygiene sind, ergibt sich daraus die praktische Nutzanwendung: Schreien wir uns doch unsere Aggressionen, den Frust und den Aerger lautstark vom Leib, bevor wir in Versuchung fallen, nachts mit den Zähnen zu knirschen! Unsere verständnisvollen Nachbarn werden es uns sicher zu danken wissen. Die Sache hat bloss einen Haken: Wer macht mich darauf aufmerksam, wenn ich im Schlaf, vielleicht im Gedanken an die horrenden Honorarforderungen eines von meinem Geknirsch profitierenden Zahnarztes, unbewusst mit den Zähnen knirsche? Und wie mancher wird sich, als stummer Zeuge psychischer Konfliktbewältigung neben seinem Ehepartner im Doppelbett liegend, vielleicht fragen: Stammt das Gekrose nebenan nun aus der Mundhöhle oder ist das gar der Kalk, der bei ihm rieselt?

Die letzte Gewissheit darüber, dass wir auf keinen Fall mehr mit den Zähnen knirschen, haben wir erst dann, wenn die dritten Zähne wohlversorgt im Zahnglas auf dem Nachttisch liegen. Dort dürfte es für sie kaum noch etwas zu knirschen geben. Und den befreienden Urschrei können wir uns für die Gelegenheit aufsparen, bei der an einer überspannten Abendgesellschaft von Psychoanalyse die Rede ist.

PS. Was oben vom Schmerz gesagt wurde, das gilt selbstverständlich auch für das Lachen. Bedenken Sie, werter Leser, schöne Leserin, wie sehr Sie Ihr Gebiss strapazieren und Ihrer Gesundheit schaden würden, falls Sie sich das Lachen verbeissen sollten. Auch Lachen hat schliesslich eine befreiende Wirkung. Oder ziehen Sie lieber den Urschrei vor? Dann bitte!