

<1.) Selbstwahrnehmung

Achte darauf, in welchen Situationen du den Kiefer anspannst oder auf die Zähne beißt. Wann sprichst du nicht aus, was dir auf der Zunge liegt? Mahlen deine Zähne nachts auf ungelösten Dingen herum? Findest du kein Ventil für deinen Zorn, sondern schluckst ihn hinunter? Fühlst du dich wie ein einsamer Kämpfer, der seinen Unterkiefer wie ein Schild hervorschiebt?

Der erste Schritt zur Änderung von alten Mustern ist deren Wahrnehmung. Deine Gefühle kannst du am besten dann fühlen, wenn du sie zulässt und erfährst, und nicht, wenn du sie in dich hineinstopfst und hinter deinen Zähnen verschließt. Selbst wenn du noch keinen Weg findest, sie auszudrücken. Für Leib und Seele ist es gesünder, sich zu fühlen, als sich zu verschließen.

2.) Übungen

Im Yoga gibt es einige Übungen für die mimische Muskulatur im Gesicht, die unmittelbar den Kiefer entspannen. Entspannungsübungen für die Augen, Ohren und die Kopfhaut machen auch sofort die Kiefermuskulatur etwas freier. Finde ein Zeitfenster von etwa 5 Min. täglich, z. B. nach dem Zähneputzen, für die folgenden Übungen. Wer Kinder hat, macht sie am besten mit ihnen zusammen. Das bringt Spaß und hilft den Kindern, sich von den Anforderungen der Schule und der Gesellschaft zu erholen.

Wichtig bei den Übungen ist, dass du die Grimassen so übertreibst, dass die Muskeln im Gesicht kribbeln oder sogar brennen. Das ist nicht schlimm und auch nicht anstrengend, sieht nur lustig aus. Halte die Grimassen für ein paar Sekunden, wiederhole sie dann nochmal.

- Die Maus: Mache ein spitzes Gesicht, spitze Schnute, kräusel die Nase, press die Augen zu und zieh die Brauen herunter.
- Der Löwe: Reiß die Augen und den Mund auf, zieh die Augenbrauen weit hoch, strecke die Zunge weit heraus und lasse die Luft beim Ausatmen laut hörbar aus der Kehle entweichen. Das klingt in etwa wie ein Asthmaanfall.
- Der Fisch: Mach einen Fischmund, indem du einen spitzen Mund machst, öffne die Lippen zu einem „blubb blubb“.
- Lachen: Mundwinkel weit nach oben ziehen, Oberlippe lässt Unterlippe verschwinden.
- Weinen: Mundwinkel weit nach unten ziehen, Unterlippe lässt Oberlippe verschwinden.
- Pferd: Lippenflattern, Geräusch wie ein schnaubendes Pferd
- Bagger: Bewege den Unterkiefer wie eine Baggerschaufel
- Zunge: Putze mit der Zunge die Zähne
- Fasching: Mache zum Abschluss alle möglichen hässlichen und fröhlichen Grimassen mit der mimischen Muskulatur, wobei du fühlst, was das mit den Augen, Ohren, Wangen und mit der Kopfhaut macht.
- Fühlen: Jetzt fühle nach. Öffne den Mund leicht, halte die Zähne leicht voneinander getrennt. Kann der Unterkiefer besser loslassen? Fühlt sich das Gesicht besser durchblutet an? Bettet sich die Zunge anders im Mund?

3.) Seelische Müllentsorgung

Nimm dir einen Bleistift oder einen Stabilo und leg ihn quer zwischen die 6. oder 7. Zähne. Gehe in Gedanken deinen Tag nochmal durch und entspanne dabei die Kiefergelenke. Vielleicht wickelst du Klebeband um den Stift, damit er nicht aufweicht. So kannst du vor dem Schlafengehen schon mal etwas von dem täglichen Müll entsorgen und brauchst ihn nachts nicht mehr durchkauen. Hat dich etwas ganz extrem geärgert und du merkst, dass dein Kiefer einfach nicht locker lässt, beiße ganz fest auf den Stift, um danach etwas mehr loslassen zu können.

Lerne, auch tagsüber die Zahnreihen etwas geöffnet zu lassen. Lege die Zungenspitze ganz weich in die kleine Grube gleich hinter den oberen Schneidezähnen. So reduziert sich auch schon die Spannung in den Gelenken. Kauge niemals Kaugummi oder sonstige Dinge, die längeres und angestregtes Kauen erfordern. Vermeide belastende Körperhaltungen wie das Aufstützen des Kopfes auf einer Hand oder das Tragen einer Schultertasche immer auf einer Schulter. Fährst du viel Auto, können diagonale Sicherheitsgurte die Spannung im Kiefer verstärken. Tausche sie lieber durch Renngurte aus.

4.) Lass doch mal locker!

Hin und wieder hörst du vielleicht diesen wohlgemeinten Satz. Genau das willst du in dem Moment vielleicht nicht hören, weil du eine engagierte Mutter bist. Oder ein ernsthafter Student. Oder einen gewissenhaften Job machst. Es zeigt dir aber auch, dass andere deine Anspannung fühlen können. Lass doch wirklich mal locker! Gähne mehrmals herzhaft, das befreit Kehle und Kiefermuskeln, streiche die Kiefermuskeln von oben nach unten mit Fingern oder Handballen aus. Atme tief durch, aber in den Bauch, so dass sich der Brustkorb kaum bewegt. So können sich die Schultern senken und der Hals entspannen. Lass die Augen in die Ferne schweifen, so dass sie ihren ständigen Fokus mal verlassen dürfen. Lass doch mal für einen Moment locker...

Entlastung für das Kiefergelenk

Gedanken und Übungen für den Alltag