

Dietrich Volkmer

Knirschen

KNIRSCHEN

Bruxismus

BRUXISMUS

**Eine humoristisch-fachliche Rundreise
durch die Theman
Aggression, Wut und Ohnmacht**

Inhaltsverzeichnis

Vorwort(e)
Kauf- und Knirschmotivation
Sie sind Naturwissenschaftler(in)
Esoteriker(in)
Rohköstler(in)
Zahnlos (männlich und weiblich)
Börsenspekulant(in)
Investment-Banker
Golfer(in)
Schnäppchenjäger(in)
Restaurantbesitzer(in)
Buchhändler(in)
Buchkritiker(in)
Zahnarzt(-ärztin)
Implantologe(in)
Schönheitschirurg(in)
Hausfrau und Mutter
Autofahrer(in) der besonderen Art
(Voll)Bart-Träger
Choleriker(in)
Computer-Spezialist(in)
„Spiegel“-Leser(in)
Astrologe(in)
Astronom(in)
Lehrer(in)
Gewerkschaftsfunktionär(in)
SPD-Mitglied

Arbeitgeber(in)
Cabriofahrer(in)
Fast-Food-Liebhaber(in)
Politik(er)-verdrossen
Sprüher
Wutbürger(in)
Sie sind nicht dabei
Sie sind einfach nur neugierig
Lautmalerisches
Die Spuren der Planierraupe
Knirschen - Normalität oder Krankheit
Das Spezialisten-Kapitel
Knirschen und Kiefergelenk
Die Gründe des Knirschens
Knirschen - was tun?
Knirschen und Unterbewusstsein
Knirschen in der Tageszeitung
Die Kunst des Knirschens
Zu guter Letzt
Literatur
Weitere Literatur des Autors ab Seite

Vorwort zur zweiten Neuauflage

Die Zeit vergeht und nach acht bzw neun Jahren hat sich einiges verändert. Manche Bezüge sind nicht mehr stimmig und auch unter den avisierten Berufsgruppen sind Änderungen eingetreten, so daß ich mich entschlossen habe, das Buch noch einmal zu überarbeiten und auch den Titel ein wenig zu verändern, damit der humoristischsatirische Bezug des ersten Teils etwas mehr ins Auge springt.

Bad Soden, im Dezember 2019

Vorwort zur modifizierten Neuauflage mit neuem Titel

Zwischen Weihnachten und Neujahr 1993 hatte ich die Idee, einmal über ein Thema zu schreiben, das bis dato in der Fachliteratur eine Art Mauerblümchen-Dasein führte, zumindest in einer auch für den Laien verständlichen Art.

Es sollte kein langweiliges Fachbuch werden, dass man, wenn nicht gerade aktueller Bedarf ist, schnell wieder ermüdet aus der Hand legt. Auch kein Ratgeber im eigentlichen Sinn.

Eine Prise Humor sollte schon hinein.

Aber wie?

Es ging ja um das Thema Knirschen.

Und so entstanden vor meinem Auge Personen und Berufsgruppen, denen ich eine Art Bedürfnis zu dieser Tätigkeit - so wollen wir sie erst einmal wertneutral nennen - unterstellte und die ich versuchte, bildhaft auszuschmücken.

Die Tage zwischen Weihnachten und Neujahr und die Tage danach sind ja zumeist nicht gerade spannende und erlebnisreiche Tage - wenn man einmal vom Ausprobieren

von Geschenken absieht - so dass ich mit der mir gestellten Aufgabe viel Spass hatte und häufig allein schon bei der Vorstellung schmunzeln musste.

Meine Frau erlebte mich als gut gelaunten Autor. Das soll aber nicht heissen, dass sonst schlechte Laune mein Metier ist.

Nun ergab es sich, dass der damalige Verlag sein gesamtes Programm reduzieren wollte. Darunter fielen auch meine Bücher „Selbstmord mit Messer und Gabel“ und eben dieses Buch „Die Kunst des Knirschens“.

Ich liess mir noch je hundert Exemplare liefern.

An einem Abend im Jahr 2011 nahm ich mir wieder einmal dieses sechzehn Jahre alte Buch vor und fand es auch nach so langer Zeit ausgesprochen humorvoll und gar nicht unaktuell, so dass ich mich zu einer Überarbeitung und zeitlichen Adaptation entschloss.

Natürlich ist vieles überarbeitet, erweitert und korrigiert. Hinzu kamen einige neue Berufs- und Zielgruppen, die bei mir damals noch nicht so im Visier oder im Vordergrund standen. Alles hat eben seine Zeit.

Ihnen, den bislang Vernachlässigten, habe ich ebenfalls einige Kapitel - mal ganz freundlich formuliert - gewidmet.

Bad Soden, im Jahr 2011

Vorwort zum Erscheinen des damaligen Buches „Die Kunst des Knirschens - eine kleine Konfrontationskunde“ im Jahr 1994

Dieses Buch ist ein Abfallprodukt. Nein, nein - nicht wie Sie jetzt glauben könnten. Und den grünen Punkt finden Sie auch nicht auf dem Umschlag.

Vielmehr entstand die Idee mitten während der Vorbereitungen für einen Vortrag zum Thema: Symbolik der Okklusion (Zusammen-Beissen) und des Kiefergelenks.

Das Wort Abfall ist daher (so hoffe ich zumindest) nicht als Müll zu interpretieren, sondern stellt die geistige Querstrebe zu einem ähnlich gelagerten Gedankenbereich dar. Mentaler Abfall quasi!

Nehmen Sie daher den ersten Satz der Einleitung nicht wörtlich.

Viele Leute nehmen ein Buch in die Hand, und blättern darin herum. Häufig ist die Einleitung die Markierung, auf der das Auge und das Gehirn länger verweilen. So bedeutet die herbe Eingangsformulierung nicht mehr und nicht weniger als eine Aufforderung, nochmal hinzuschauen und - so hätte ich es gern - im günstigsten Fall das Buch mit an die Kasse nehmen.

Davon lebt nämlich der Buchhändler und mein Verleger.

Die paar Pfennige (damals lag der Euro noch in weiter Ferne), die letztendlich auf meinem Konto als Autorenhonorar landen, sind so reichlich nicht bemessen. Manchmal könnte ich dann ob des dafür aufgewandten hohen Zeiteinsatzes und der Kosten genau dieser Tätigkeit anheimfallen, um die es in diesem Buch geht.

Sollten Sie es auch häufiger tun, dann hilft nur eines: Weiterlesen. Selbst wenn das Buch Ihnen zu keiner Heilung verhilft, vielleicht wissen Sie in Zukunft, warum Sie es tun. Dann lässt es sich leichter damit umgehen. Oder Sie tun es fortan bewusst mit Freude - die möchte ich Ihnen unter keinen Umständen vermiesen.

So, liebe Leserin, lieber Leser, jetzt sind Sie bereits so weit gekommen. Nunmehr bleibt mir nur eine Empfehlung auszusprechen:

Zähne zusammenbeißen und durchlesen.

Bad Soden, im Jahr 1994

Einige Sprüche und Zitate zum Thema

Solange es Haare gibt, liegen sich Menschen in denselben.
Heinz Erhard

Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt.
Joachim Ringelnatz

Jeder kann wütend werden, das ist einfach. Aber wütend auf den Richtigen zu sein, im richtigen Maß, zur richtigen Zeit, zum richtigen Zweck und auf die richtige Art, das ist schwer
Aristoteles

Mit einer geballten Faust kann man keinen Händedruck wechseln.
Indira Gandhi

Fahre nicht aus der Haut, wenn du kein Rückgrat hast.
Stanislaw Jerzy Lec

Kauf- und Knirschmotivation

Zum erstenmal bei meinen bislang veröffentlichten Büchern habe ich mir die hoffnungsfrohe oder auch bange Frage gestellt: Was könnte der Beweggrund sein, dass Sie, verehrte(r) Leser(in), dieses Buch erworben haben, falls nicht ein hilfreicher oder böswilliger (oder beides zusammen) Zeitgenosse es Ihnen als Geschenk dediziert hat. Einem geschenkten Gaul schaut man nicht ins Maul, werden Sie sagen. So sagt es auch der Volksmund, auf dessen Urteil ich manchmal grosse Stücke gebe.

Diesmal wollen wir doch hineinschauen. Denn es geht ja um eine Tätigkeit, die sich in der erdrückenden Anzahl der Fälle in jenem Bereich abspielt, in den man nicht hineinsehen soll bzw. den man gern vor anderen verbirgt..

Da es nahezu unmöglich ist, generalisierte Kaufverhaltensmuster aufzustellen, habe ich mich bemüht, Untergruppierungen von Interessenten auszuwählen. Es besteht allerdings kein Anspruch auf Vollständigkeit. Die eine oder andere Randgruppe ist mir mit Sicherheit durchs mentale Netz geschlüpft.

Um jeglichem Missverständnis und Prioritätsgerangel vorzubeugen:

Die Reihenfolge ist wahllos, unalphabetisch und bedeutungslos. Wenn also der Rohkötler gleich hinter dem Esoteriker kommt - dann ist das rein zufällig und unbeabsichtigt. Was indessen Gemeinsamkeiten zwischen beiden Gruppen nicht gänzlich ausschliesst.

Mit diesen Betrachtungen möchte ich auch keineswegs irgendjemandem zunahe treten. Wenn Sie, verehrter Leser oder Leserin, sich irgendwie angesprochen fühlen - ich hoffe doch nicht verletzt fühlen - so horchen Sie doch mal in sich hinein, ob nicht doch das eine oder andere auf Sie zutrifft.

Es ist eine alte Lebensweisheit:

Was zutrifft, trifft.

Ein trefflicher Satz!

Letztendlich sei noch ein ganz wichtiger Zusatz als Leserhinweis gestattet:

Die Betrachtung der einzelnen vermuteten Lesergruppen ist nicht etwa eine Art Hinführung auf das Thema. Vielmehr ist es bereits zentrales Geschehen dieses Buches, da sich das Hauptanliegen an den jeweiligen von mir willkürlich aber affinitätsmässig herausgegriffenen Figuren des „homo erectus bruxans“ am besten illustrieren lässt.

Sie sind Naturwissenschaftler(in)

Ich beginne mal den Korso der zu Beschreibenden mit Ihnen, denn Ihre Tätigkeit ist heutzutage im Zeitalter von Computern in jeglicher Variation gefragt, vom einfachen PC über den Laptop bis hin zu Smartphones und Tablet-Computern.

Sollten Sie das Buch mit dem heimlichen Hintergedanken gekauft haben, irgendwo ein Kapitel über die wissenschaftliche Betrachtung des Bruxismus (vornehme Fachbezeichnung für das profane deutsche Wort Knirschen) zu finden, so muss ich Sie enttäuschen.

Ebenso werden Sie auf der Suche nach Elektromyogrammen (Aufzeichnung der Muskelaktivitäten ähnlich dem Elektrokardiogramm) oder REM-Phasen (Rapid Eye Movement, unruhige Augen-Phasen während des Schlafes) erfolglos bleiben.

Das lesen Sie lieber in den dicken Wälzern nach, die landauf, landab in den Buchregalen von Ärzten und Wissenschaftlern Staub ansetzen.

Haben Sie Gefallen an dem Titel-Thema, so behalten Sie das Buch.

Falls nicht, so gibt es nunmehr zwei Möglichkeiten:

Sie sind ein grosszügiger Mensch.

Dann haken Sie dieses Buch so ähnlich wie ein Wirtschaftsunternehmen als Fehlinvestition ab und damit basta. Keine Träne, kein Bedauern, kein Klageruf, kein Zähneknirschen.

Sie halten es lieber mit der Sparsamkeit, dem Urtrieb der Schwaben?

Dann hilft nur eines: Verschenken.

Suchen Sie sich ein Opfer im Verwandten- oder Bekanntenkreis aus, auf das Ihrer Meinung nach die

Beschäftigung mit einem Buch passt, dass offenbar unter Ihrem Niveau liegt.

Sie kennen doch den schönen Spruch von Wilhelm Busch: Und nach alter Kennerweise steigt die Achtung mit dem Preise.

Daher ein Insider-Tipp nostalgisch aus dem Jahr 1994: Den Preis auf der Innenseite der Titelseite nochmal mit Bleistift kräftig nachfahren (damals gab es den heute obligatorischen Barcode auf der Rückseite des Buches noch nicht), dabei um einen Zehner nach oben aufrunden und dann alles wegradieren.

Das beeindruckt immer!

Den Trick kennen Sie schon? Schade! Wie kann ich auch annehmen, Alleinhaber solcher Eindruckschinderei zu sein?

Sie wollen vorerst dieser Lektüre keine weitere Aufmerksamkeit schenken, sie aber trotzdem behalten.

Legen Sie dieses Buch erst einmal beiseite. Die Zeit ist dafür noch nicht reif. Warten Sie nur in Ruhe und Geduld ab. Die Zeit, dieser kuriose Taktgeber des Schicksals, lässt Sie schon wieder zu dieser Lektüre greifen – wenn es denn sein soll.

Eines möchte ich auf jeden Fall verhindern: Dass Sie einer Fehlinvestition aufgesessen sind.

Zum Thema Fehlinvestition: Das machen Ihre Kollegen, die Teilchen-Physiker im CERN in Genf. Die Milliarden, die dort an Steuergeldern verplempert werden, könnten eine Knirsch-Motivation für jeden kritischen Bundesbürger sein.

Allein schon die Berufsbezeichnung: Teilchen-Physiker – das sagt doch alles. Die haben vor lauter Klein-Klein den Blick für das Ganze verloren.

Vom Geschwindigkeitsrausch der durch Riesenmagnet-Spulen erzeugten Beschleunigung von atomaren Partikeln besessen suchen sie krampfhaft nach einem sogenannten Higgs-Teilchen.

Vor 40 Jahren hat Peter Higgs eine Theorie aufgestellt, die den „heilige Gral“ der Elementarteilchenphysik darstellt: Wenn man sein Higgs-Teilchen finden könnte, liesse sich besser erklären, warum die Welt so ist, wie sie ist.

Welch eine Borniertheit, Welch eine Arroganz, Welch eine Überheblichkeit!

Und so suchen sie und suchen und finden nichts. Oder jetzt angeblich doch!

Ob die Teilchen-Sucher jetzt wohl vor Frust mit den Zähnen knirschen?

Ja, der Schöpfer lässt sich eben nicht in alle Karten gucken.

Sie sind Esoteriker(in)!

Um Himmels willen, was hat Sie nur veranlasst, in die Niederungen der Trivial-Literatur herabzusteigen?

Sie sind doch schon so weit, was und wie weit das auch immer sein mag.

Dieses Buch mit seinen Abhandlungen über ein so banales Thema wie das Knirschen stört Sie doch nur auf Ihrem Weg.

Wo aber wollen Sie denn eigentlich hin?

Haben Sie gar eine selbst ausgestellte Lizenz als Reiseleiter in Sachen meditativer Führung anderer Seelen? Oder versuchen Sie sich an Familienaufstellungen, um nachher Ihre Probanden mit ihren Problemen allein zu lassen?

Alles, was Sie mit sich abzuhandeln haben, worüber Sie mit den Zähnen knirschen könnten, das eben sind die Felsbrocken, die Sie anderen präsentieren.

Hauchen Sie Ihre Illusion hinweg, die anderen hätten ganz ergriffen meditierend auf Ihren Pfaden gewandelt. Die haben nur die Zeit für ein Nickerchen genutzt.

Es ist Ihr Weg, auch wenn Sie noch so viele Cassetten besprochen und leere Bücherseiten gefüllt haben.

Sie hängen noch immer an irgendwelchen Grüppchen und Gruppierungen. Wann wollen Sie endlich Ihre postnatale und postpubertäre Nabelschnur kappen? Oder sitzen Sie noch immer in der Gebärmutter, wo es so schön warm und dunkel ist?

Kommen Sie heraus!

Die Welt wartet auf Sie. Zwar nicht mit offenen Armen. Aber Sie können sich ja um die Welt verdient machen.

Sie haben doch wohl nicht damals die Esoterische Partei gewählt? Zum Glück sind sie an der Fünf-Prozent-Hürde