

„Das Leben muss nicht schwer bleiben“

Christian Dogs spricht im Interview über Reizüberflutung, Gefühle und Wege aus Krisen

Bühl/Sasbachwalden. Mit dem Buch „Gefühle sind keine Krankheit“ hat Christian Dogs zusammen mit Nina Poelchau einen Bestseller gelandet. Mit dem Psychiater und Psychotherapeuten sowie ärztlichem Direktor der psychosomatischen Abteilung in der Max-Grundig-Klinik Bühlerhöhe sprach BNN-Redakteur Bernd Kamleitner.

Was machen Sie denn in Ihrer Freizeit?

Dogs: Da bin ich auf den Bergen und am See. Ich lebe in Lindau am Bodensee und werde nach diesem Gespräch auch wieder auf den Berg gehen. Ich bin ein Berg-Freak und im Sommer auch ein Wasser-Freak.

Was ist Ihre Motivation, das zu tun?

Dogs: Gesundheit natürlich, aber auch das Runterkommen und Natur erleben. Die Natur zu erleben, das ist das Schönste was es gibt, ganz besonders in der Stille. Bei der Reizüberflutung, die wir heute haben, können wir gar nicht genug gegensteuern.

BNN-Interview

Über den Kontrast zur Reizüberflutung im Alltag haben Sie einen Bestseller geschrieben. Viele Menschen sind ständig online, können kaum oder gar nicht mehr abschalten. Welche Folgen hat das für den Einzelnen?

Dogs: Das Hirn wird einfach überreizt. Früher hat es viel mehr Zeit gehabt, weil alles langsamer ging. Heute entwickelt sich in einem halben Jahr das, wofür man früher ein Jahrhundert brauchte. Das Hirn kommt bei der Menge an Reizen, die es aufnimmt, nicht mehr hinterher. Es kann nie abschalten, weil es 24 Stunden arbeitet, auch nachts im Schlaf ist es sehr aktiv. Das macht das Hirn kaputt. Was uns fehlt sind Orte der Stille. Ganz egal wo Sie sind: Sie werden immer bedudelt. Im Restaurant reicht es doch schon, wenn man die ganzen Stimmen hört, aber sie haben zudem noch unheimlich viele akustische und optische Reize. Da ist es unheimlich wichtig, einfach mal total abzuschalten.

Wie kann ich wahrnehmen, dass ich in dieser Hinsicht meine Belastungsgrenze bereits überschritten haben?

Dogs: Man macht keine Pausen mehr und man schaut nicht mehr aus dem Fenster. Wenn Sie früher Bahn gefahren sind, haben Sie aus dem Fenster geschaut. Heute checken Sie in der Bahn Ihre Mails oder machen sonst was am Handy oder Tablet. Die Menschen schalten nicht mehr ab, darum werden sie heute zunehmend krank. Erkennen kann man das etwa daran, dass ich merke, dass ich zunehmend ungeduldiger und gereizter werde. Ein kleiner Hinweis ist etwa, wenn man beim Autofahren kein Radio mehr hört und es von sich aus ausmacht. Man bekommt zudem Schlafstörungen und hat das, was man einen Reizdarm nennt, der nicht auf die Ernährung zurückzuführen ist, sondern Ausdruck unseres Grundnervensystems ist, weil wir einfach überreizt sind. Vor allem merke ich es daran, dass meine Haut dünner wird: Ich bin verletzbarer. Das ist ja kein Wunder, wenn man sich ständig überreizt.

Kann ich das alleine bewältigen oder brauche ich dafür professionelle Hilfe?

Dogs: Grundsätzlich kann ich es immer alleine schaffen. Ich brauche nicht immer gleich einen Therapeuten. Therapeuten können auch mehr schaden als dass sie nutzen. Was ich machen muss, ist: Ich muss mich disziplinieren! Ich nutze am ganzen Wochenende kein Handy und kein Internet.

Das halten Sie durch?

Dogs: Ja, kein Problem! Auch abends ab 18 Uhr. Sobald ich mit meiner Frau zusammen bin, gibt es keine elektronischen Geräte mehr für uns beide. Das ist übrigens auch eine sehr gute Partnerschaftspflege. Man erkennt sich wieder, spricht miteinander und schreibt sich nicht nur SMS.

Warum sind so viele Menschen ständig online?

Dogs: Da spielt die Veränderung in der Gesellschaft mit, alle machen das. Wenn Sie heute mal in ein Lokal schauen, gucken alle Leute am Tisch in ihr Handy, die sprechen nicht miteinander. Hinzu kommt, dass wir alle in diesem Trend drin sind, weil wir in dem Bewusstsein sind, wir seien nicht wichtig, wenn wir nicht ständig erreichbar sind. Das Dumme dabei ist: Wir verlieren zunehmend die Fähigkeit, miteinander zu kommunizieren. Ich meine damit die digitale Demenz, die der Ulmer Psychiater und Hochschullehrer Manfred Spitzer immer wieder anspricht. Es stimmt wirklich: Wir haben junge Leute, die können nicht mehr vor Gesicht zu Gesicht kommunizieren. Sie sind völlig hilflos, wenn sie mit jemandem direkt sprechen sollen, aber wenn sie vor ihrem Kasten sitzen, können sie es hervorragend.

Was können Eltern tun, wenn Sie das bei ihren Kindern beobachten – oder gar bei sich selbst?

Dogs: Vorbildverhalten wäre schon einmal viel, das ist das Wesentliche. Sie könnten direkt sprechen sollen, aber wenn sie vor ihrem Kasten sitzen, können sie es hervorragend.

einführen und wieder einmal etwas gemeinsam machen und vor allem miteinander reden. Viele Kinder machen heute ihre Hausaufgabe mit dem Handy dabei und hören auch noch Musik. Diese ganze Ablenkung nennt man Tagesfragmentierung: Der Tag wird ständig mit irgendetwas anderem unterbrochen. Was Kinder gar nicht mehr lernen, ist, sich zum Beispiel eine Stunde nur einer Aufmerksamkeit zu widmen. Dafür kommen immer neue SMS oder Mails, auf die sie beim Hausaufgabenmachen schauen. Das macht einen verrückt.

Und in der Freizeit muss auch die Post abgehen, auch bei vielen Erwachsenen ...

Dogs: Die hat fast immer auch mit Reizüberflutung zu tun. Wenn sie abends in die Disco gehen, dröhnen sie sich 150 Watt auf die Ohren, manche hauen sich noch Drogen rein, um die Nacht durchzumachen, kein Wunder, dass die fertig sind.

Bei den meisten Menschen kommen Veränderungen erst, wenn der Leidensdruck groß genug ist ...

Dogs: Das ist nicht neu, aber es ist uns oft nicht bewusst: Wir brauchen immer erst einen Stoß gegen die Rippen, bis wir wach werden. Nur Leidensdruck bringt Menschen dazu, dass sie wirklich was verändern. Was interessant ist: Wir versuchen die Wahrnehmung des Leidensdrucks zu verdrängen, damit wir nicht wahrnehmen, was wir falsch machen. Man macht zum Beispiel in einer Beziehung jahrelang etwas mit und irgendwann kommt der Punkt, an dem man sagt: Jetzt reicht's! Auch in Arbeitsbeziehungen kann es diesen Punkt geben und beim Thema Gesundheit. Es muss immer erst was passieren. In der Grundig-Klinik erleben wir das oft: Wenn die Leute erfahren, dass sie vielleicht eine tödliche Erkrankung haben oder einer ihrer Angehörigen, dann ändern sie was. Wir kümmern uns erst um Gesundheit, wenn wir krank sind und wir kümmern uns erst um die Beziehung, wenn sie kaputt ist. Das ist irre!

Liegt das daran, dass viele Menschen gar nicht wissen, was für sie gut ist und wie sie gut für sich sorgen können?

Dogs: Das wissen wir schon. Der Körper und das Gehirn sagt uns das schon. Wir sind häufig einfach feige und bequem. Wir sollten häufiger auf den Körper und auf die Psyche hören. Heutzutage sind Menschen psychisch und körperlich hoch belastet. Das Problem ist, dass wir für den Körper ins Fitnessstudio gehen aber keines für den Geist haben.

Wie sieht ein Fitnessstudio für den Geist aus?

Dogs: Sich zum Beispiel zehn Minuten am Tag ganz bewusst langweilen, oder auf die Woche bezogen ein bis zwei Stunden. Langweilen bedeutet aber nicht, auf der Couch chillen und fernsehucken oder sonst was. Dann haben sie wieder optische Reize. Langweilen heißt rausgehen oder zu Hause aus dem Fenster schauen. Ich habe eine Übung für Patienten: 36 Stunden auf dem Zimmer bleiben und aus dem Fenster schauen. Die Übung wird gehasst (lacht). Die sollten das aber tun, um runterzukommen! Wir sind den ganzen Tag, die ganze Woche immer auf der Flucht vor unseren Gefühlen. Wir flüchten uns immer in irgendwelche Aktivitäten.

Insbesondere den Männern wird nachgesagt, dass sie nicht über Gefühle sprechen – woran liegt es, dass über Gefühle so wenig gesprochen wird?

Dogs: Männer fühlen auch viel, aber ihre Wahrnehmung ist nicht trainiert und sie haben es auch nicht gelernt, darüber zu reden. Es ist nicht opportun, über Gefühle zu reden. Entweder sind Gefühle verboten oder sie sind krank, weil man die Kriterien für die Diagnosen so weit runter nimmt, dass die Menschen gleich krank sind. Das stimmt aber einfach nicht.

Sie empfehlen: Raus mit dem Ärger an der richtigen Stelle. Wie kann ich das lernen?

Dogs: Ich muss erst einmal merken, dass ich mich ärgere. Wir sind so kränkungsstrainiert, dass wir oft gar nicht mehr merken, dass wir gekränkt werden. Weil wir von Kindheit an gewohnt sind, abgewertet zu werden. Ich muss also erst einmal spüren, dass Ärger da ist. Dann die Frage: Wo kommt er her? Wir verschieben ihn gerne auf andere Personen. Und wir müssen den Mut haben, es da anzusprechen, wo es hingehört. Oft geht aber die Kette so: Der Chef ärgert den Mitarbeiter, der lässt es an seiner Frau aus, die an der Tochter

Umgeblättert

„Nicht geschimpft ist gelobt genug!“ Kennen Sie das? Wenn ja, dann haben Sie vielleicht die Erfahrung gemacht, dass über Gefühle kaum oder gar nicht gesprochen wird. Rund 1,2 Millionen Menschen sind in Deutschland pro Jahr in psychotherapeutischer Behandlung. Schon Kinder leiden unter Stress, den kann es auch in der Schule, im Studium, in der Familie und am Arbeitsplatz geben.



Depressionen und Ängste können die Folge sein. Doch es gibt Auswege. Davon handelt das Buch „Gefühle sind keine Krankheit“ von Nina Poelchau und Christian Dogs (Ullstein-Verlag, 240 Seiten, 20 Euro). Es vermittelt die Botschaft, dass es in aussichtslosen Situationen eine Wendung zum Positiven geben kann – mit Hilfe der eigenen Selbstheilungskräfte und/oder mit fachlicher Unterstützung von außen. Und: Wer durch das Leben rast, ist schneller tot!

Buch-Verlosung

Wir verlosen drei Exemplare des Buches „Gefühle sind keine Krankheit“. Sie wollen gewinnen? Dann senden Sie ganz einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „Gefühle“ an glueckstreffer@bnn.de. Bitte den Absender nicht vergessen, damit wir den Gewinnern das Buch zusenden können. Einsendeschluss ist am Montag, 12. März. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen! kam

und die am Hund und am Ende der Konfliktvermeidungskette beißt der Hund den Vater – und das alles nur, weil der Mann nicht den Konflikt mit seinem Chef klärt.

Wie könnte ein erster Schritt aussehen?

Dogs: Ein guter Tipp ist, abends ein Gefühlstagebuch zu schreiben. Was ist an diesem Tag mit meinen Gefühlen passiert? Was hat mich geärgert? Das schreibe ich auf die linke Seite. Auf die rechte Seite schreibe ich, wie ich reagiert habe. Dann wird einem bewusst, was man die ganze Zeit tut. Dann zunehmend den Mut entwickeln, auf die Menschen zuzugehen, die es angeht und über das zu reden, um das es geht. Gerade in Ehen werden Konflikte oft nicht angesprochen. Ich mache sehr viel Paartherapie. Meine Aufgabe besteht fast immer darin, Dinge anzusprechen, die bei beiden offensichtlich sind, aber die sich keiner sagt.

Sie hatten es in Ihrem Leben auch oft alles andere als leicht. Haben Sie deshalb eine besondere Antenne für das Thema?

Dogs: Ich bin mein ganzes Leben darauf geschult worden. Meine ganze Kindheit war konfliktreich. Ich hatte nie die Chance wie andere, Konflikte auszuweichen. Das hat mich früh trainiert, dass ich mich allen Dingen im Leben stelle. Das ist unter dem Strich eigentlich eine sehr gesunde Geschichte und ich habe es bis heute durchgehalten. Es macht nur ein bisschen einsam, weil die Menschen das nicht mögen. Das Leben muss nicht schwer bleiben, wenn es schwer begann.

Termin

Über die Auswirkungen der Digitalisierung auf unser Gehirn spricht Christian Dogs am Dienstag, 13. März, um 19 Uhr im Kurhaus Zum Alde Gott in Sasbachwalden. Das Eintrittsgeld (zehn Euro) geht an „Animotion“. Das Institut für tiergestützte Therapie ist Teil der in Sasbachwalden entstehenden „Anima Tierwelt“.



EINFACH MAL TOTAL ABSCHALTEN: Dazu rät der Psychiater, Psychotherapeut und Bestseller-Autor Christian Dogs. Foto: Ullstein

Zur Person

Christian Dogs

Christian Dogs, Jahrgang 1953, ist Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin. Seit April 2017 leitet er als ärztlicher Direktor die psychosomatische Abteilung der Max-Grundig-Klinik Bühlerhöhe. An diesem Freitag, 9. März, ist Dogs als Psychotherapeut Gast im „Nachtcafé“. In der Talkrunde im SWR Fernsehen (22 Uhr) geht es um das Thema „Zwischen zwei Welten“.

Was psychisches Leiden bedeutet, weiß Dogs aus eigener Erfahrung. Als ungewolltes Kind und als Jugendlicher erlebte er unvorstellbare Gewalt und Vernachlässigung. Zeitweise war er in einem Heim für schwererziehbare, einsame Jugendliche untergebracht. Wenn er offen über seine Erlebnisse spricht, dann tut er es in der Absicht, Betroffenen Mut zuzusprechen: Trotz solcher negativer Erfahrungen ist es seiner Ansicht nach möglich, ein zufriedenes Leben zu führen. Während sein ältester Bruder als Obdachloser starb, ging Dogs seinen Weg – als Arzt und Therapeut, der selbst eine Menge erlebt hat. kam

Polizei zerschlägt Waffenhändlering

Pistolen und Langwaffen sichergestellt / Lieferung sollte auch in den Südstetten

Von unserem Mitarbeiter Matthias Röder

Tuttlingen/Bregenz. Die Polizei in Deutschland, Österreich und Frankreich hat einen internationalen Ring von Waffenhändlern zerschlagen. Die Ermittler stellten bei Hausdurchsuchungen insgesamt mehr als 100 Langwaffen, fast 50 Revolver und Pistolen, mehr als 100 Stichwaffen sowie mehrere Tausend Schuss Munition sicher, wie die Behörden am Mittwoch im österreichischen Bregenz mitteilten. Außerdem seien rund 135 000 Euro Bargeld beschlagnahmt worden. Als Hauptverdächtige

wurden in Deutschland ein 61-Jähriger und ein 37-Jähriger festgenommen. In Österreich sind die drei Hauptverdächtigen 35 bis 76 Jahre alt. Ein terroristischer Hintergrund wird ausgeschlossen.

Ermittler schließen Terror-Hintergrund aus

Auf die Spur des Rings kam die Polizei nach eigenen Angaben dank Hinweisen französischer Kollegen aus Toulouse. Die Lieferung sollte demnach im Zollernalbkreis und im Landkreis Ludwigs-

burg in Baden-Württemberg sowie im Großraum Iserlohn in Nordrhein-Westfalen auf den Weg gebracht werden. Nach längerer Beobachtung und intensiver Kooperation der Behörden sei bereits am 9. November 2017 der Zugriff erfolgt. In Deutschland wurden im Raum Ludwigsburg, Stuttgart und Nürnberg laut Polizei acht Wohnungen durchsucht. Dabei wurden elf Handfeuerwaffen, 1 500 Schuss Munition und 100 000 Euro Bargeld sichergestellt. Im Verlauf der Ermittlungen fanden sich den Angaben zufolge keine Hinweise, dass die sichergestellten Waffen bei Straftaten eingesetzt worden sind.



GROSSER FANG: Ein Polizist hält während einer Pressekonferenz ein Foto in der Hand, das das Ergebnis der Aktion gegen illegalen Waffenhandel zeigt. Foto: Kästle/dpa