

„Renn nicht sofort zum Therapeuten!“

Psychiater Christian Dogs über das Geschäft mit eingebildeten Kranken, die tristen Ehen von Managern und die lahme Generation Y

Herr Dogs, Sie sind der „Psycho-Doc“ der Reichen und Erfolgreichen . . .

Ich bin Arzt für alle, darunter sind auch Reiche.

Wie krank sind die Deutschen?

Auf jeden Fall viel weniger krank, als die Therapeuten es ihnen einreden.

Warum sollten die das tun?

Das ist ihr Geschäftsmodell. Sie leben hervorragend davon, andere krank zu reden.

Wie meinen Sie das?

Jeder, der sich schlecht fühlt, ist heute krank. Wer traurig ist, hat eine Depression. Wer schüchtern ist, hat eine soziale Phobie. Wer Angst hat, bekommt eine generalisierte Angststörung attestiert. Für jedes Gefühl haben wir den passenden Titel.

Die Menschen bilden sich Burnout oder Depressionen nur ein?

Es gibt schwerkranke Menschen, denen geholfen werden muss. Die Praxen aber sind vollgestopft mit Menschen, die da nicht hingehören. 40 Prozent von denen sind nicht krank.

Zum Spaß gehen die dort aber auch nicht hin.

Sie haben Angst, sind wütend oder traurig, aber Gefühle gehören zu uns, auch die schlechten. In Amerika gilt neuerdings: Wenn du nach einem Todesfall zwei Wochen am Stück traurig bist, hast du eine schwere Depression. Sie setzen die Kriterien einfach so weit runter, bis alle krank sind. Zuvor hatten sie den Leuten noch ein halbes Jahr zugestanden, um über den Verlust hinwegzukommen. Auch Trauer gehört zum Leben.

„Gefühle sind keine Krankheit“ ist Titel und These Ihres neuen Buches.

Ja, wenn ein alter, allein lebender Mensch einsam ist, hat er noch lange keine Altersdepression. Wenn eine Geschäftsfrau keinen Mann findet, hat sie kein Bindungstrauma. Nur weil ein Kind ein Geschwisterchen bekommt, erleidet es kein Geschwistertrauma.

Schicken Sie die Menschen dann einfach aus der Praxis nach Hause?

Früher gelegentlich, heute nicht mehr. Damit machen Sie sich nur Feinde. Unser Krankenkassensystem ist leider auf Fehlanreize ausgerichtet, es belohnt die schlechten Therapeuten, die ewig behandeln. Die Menschen sollen gar nicht schnell gesund werden. Man therapiert sie jahrelang und verschreibt möglichst viele Medikamente, es dankt die Pharmaindustrie.

Ihr Tipp lautet also: Renn nicht so schnell zum Therapeuten!

Genau. Da bekommen Sie im Zweifel nur eingeredet, Ihre Befindlichkeitsstörungen seien eine Krankheit. Im schlimmsten Fall schreiben die Sie auch noch krank.

Wenn ich depressiv bin, soll ich arbeiten?

Was wollen Sie denn zu Hause? Die Wände anstarren, bis es Ihnen richtig dreckig geht? Der Mensch braucht Arbeit, er muss raus, unter Leute.

Er kann aber doch keinen vollen Einsatz bringen.

Richtig. Deshalb plädiere ich sehr für eine Teil-Krankschreibung, so dass er halbtags arbeiten kann.

Sie leben prächtig von den Störungen Ihrer Patienten. Sie leiten die Max-Grundig-Klinik in Baden-Baden, Sie haben eine Praxis am Bodensee . . .

Ja, aber ich mache Menschen nicht kränker, als sie sind. Deshalb kann ich auch nur dazu raten: Lasst die Vergangenheit ruhen, stochert nicht in der Kindheit herum, um herauszufinden, was damals schiefgegangen ist. In der Vergangenheit finden Sie Erklärungen für die Gegenwart, das heilt Sie aber nicht. Die Vergangenheit ist durch, die können Sie nicht ändern. Auch nicht Ihre Persönlichkeit, die ist mit 20 Jahren abgeschlossen.

Was können wir dann ändern?

Wir können Verhaltensweisen umstellen. Ich sage meinen Patienten: Du bist, wie du bist, und jetzt gucken wir, wie du in Zukunft besser klarkommst. Einsame Menschen brauchen Anschluss. Also suchen wir einen passenden Verein, geben Bekanntschaftsanzeigen auf. So können wir Menschen helfen.

Sie arbeiten auch als Coach.

Wie erkenne ich einen guten Coach?

Sie müssen ihn mögen. Und achten Sie darauf, was er in seinem Leben gemacht hat. Ich habe 30 Jahre lang Kliniken geleitet, ich kann Führungskräfte coachen. Ein Erzieher oder Krankengymnast kann das nicht, dem fehlt Führungserfahrung.

Was können Manager gegen den Stress tun?



„Gefühle sind keine Krankheit“, sagt Psychiater Christian Peter Dogs, Jahrgang 1953, seit April Ärztlicher Direktor der Max-Grundig-Klinik bei Baden-Baden.

Foto Patrick Junker

Man muss sich eins klarmachen: Unsere Arbeit ist heute wahnsinnig fordernd und schnell, wir sind einer irren Reizüberflutung ausgesetzt. Aber das allein macht nicht krank. Krank wird nur, wer privat nicht gegensteuert. Das Hirn braucht Pausen, wenn es tags unentwegt auf Sendung ist. Mich macht es im Zug ganz wütend, dass niemand aus dem Fenster schaut, alle klappen ihre Notebooks auf und hacken wild drauflos. Auch im Flieger.

Da oben gibt es wenig zu sehen.

Umso besser! Schauen Sie ins Nichts.

Langweilig.

Langeweile ist genial! Ich habe mal ein Wochenendseminar für Banker auf einer Berghütte geleitet. Die dachten immer, gleich geht es los mit dem Programm. Ich aber habe gesagt: Nein, jetzt nicht, mir fehlt noch was. Oder: Ich habe noch keine Lust. Die sind verrückt geworden, haben mich beschimpft: was ist das für ein Depp, wofür kriegt der sein Geld? Am zweiten Tag hat der erste die Berge entdeckt, dann sind sie raus, haben Blumen gepflückt, geredet, gelacht, die Natur genossen. „Seht ihr, geht doch“, habe ich ihnen am Schluss gesagt. Die Einsicht, dass weniger im Leben mehr ist, kostet manchmal viel Geld.

Waren die Banker zufrieden mit dem Wochenende?

Ja, und ich auch. Ich habe noch nie so viel Geld fürs Nichtstun bekommen. Die Menschen gönnen dem Hirn keine Ruhe. Was tun Sie, wenn Sie nach Hause kommen? Gucken Sie gleich aufs Handy?

Manchmal.

Tun Sie das nicht, kommen Sie erstmal zu Hause an. Sie brauchen Reizar-

mut. Ruhe. Stille. Setzen Sie sich ans Fenster und schauen Sie raus.

Wie lange?

Fangen Sie mit zehn Minuten an. Das hält kaum jemand durch. Und danach gehen Sie zu Ihrem Partner und kommunizieren.

Also reden?

Reden, Kuschneln, Sex. Alle Formen der Kommunikation sind gut für die Ehe. In den meisten Ehen herrscht Schweigen.

Das Übel liegt also im Privaten?

Wer den ganzen Tag eine Maske trägt, weil der Beruf das einfordert, muss abends die Maske fallen lassen. Zu Hause darf Herr oder Frau Wichtig erschöpft sein, schwach, unsicher. Viele aber spüren sich nicht. Die Maske frisst sie auf. Wer dagegen zu Hause Kraft sammelt, wer verliebt ist, dem macht der Ärger im Büro nichts aus. Der ist resilient.

Wie viele Paare sind glücklich?

Hören Sie mir auf mit dem Wort! Alle sind auf der Suche nach dem großen Glück, das es nicht gibt. Wenn ein Paar zufrieden ist, ist viel gewonnen. Die Hälfte aller Ehen ist kaputt. Bei den anderen hat die eine Hälfte sich so eingerichtet, dass sie ohne Klatsch nebeneinander her leben. Das ist in Ordnung, wenn es beide mögen. Aber gesund ist die Ehe nur bei dem kleinen Rest.

Die bekommen Sie in der Praxis nicht zu Gesicht.

Genau, ich lebe von der „Bodensee-Ehe“, wie ich sie nenne.

Was ist das für eine Ehe?

Viel Geld, riesige, schicke Villa. Er tourt karrieremäßig irgendwo umher, ist

immer unterwegs, sie allein zu Hause mit den Kindern, völlig frustriert. Da wird nicht mehr kommuniziert.

Die kommen zur Paartherapie?

Nein, er kommt wegen des Stresses auf der Arbeit. Ich frage ihn dann, wie es zu Hause läuft. Da fahren sie alle auf: Zu Hause ist alles super. Super Kinder, super Ehefrau.

Was nicht stimmt.

Manager lügen dir die Hütte voll, aber das ist die Lüge, die ich am häufigsten höre. Nach zwei, drei Sitzungen bitte ich die Frau dazu und frage sie, wie es ihr geht. Beschissen, sagt die. Und er: Aber Schatz, wie kannst du das sagen? Der merkt gar nichts mehr.

Was soll er machen, wenn er beruflich viel unterwegs sein muss?

Nach Hause gehen, so oft er kann. Muss er abends noch an der Bar sitzen? Muss jedes Geschäftsessen wirklich sein? Partnerschaften und Freundschaften sind das Wertvollste, was wir haben. Die gehen in die Brüche, wenn wir uns keine Zeit nehmen, um zusammen sinnvolle und schöne Dinge zu unternehmen. Auch Kinder beanspruchen Zeit. Sonst bricht die Familie auseinander. Das weiß ich aus eigener Erfahrung.

Wir klotzen rein bis zum Umfallen, bis die Familie kaputt ist. Warum?

Wir sind alle endorphinabhängig. Und Anerkennung, Macht, Erfolg sind unglaubliche Endorphinbildner. Je mehr Sie hatten, desto mehr wollen Sie.

Woran merkt man, dass die Ehe zerbrochen ist?

Ich frage die Paare, was sie noch verbindet. Was sie am anderen schätzen. Wie sie sich das zeigen. Da kommt meist

nicht viel. Oft reden die Paare seit Jahren nicht miteinander, fressen alles in sich rein. Die Dialoge laufen so ab: Du hast doch was! Nein. Doch, ich merk's doch. Ach, du weißt schon . . . Nein, keine Ahnung. Na, denk doch mal an letztem Sommer . . . Fürchterlich! „Ostfriesische Schweigetage“ nenne ich das.

Was raten Sie dem Paar?

Sagen Sie, was Sie stört und was Ihnen gefällt. Hauen Sie auf den Tisch, wenn nötig, das ist so befreiend! Und freuen Sie sich auf die Versöhnung. Jeder nimmt eine Situation unterschiedlich wahr. Und jeder hat mit seiner Wahrnehmung recht. Das gilt es zu akzeptieren.

Können Paare Ihnen etwas vormachen?

Ich begleite die Manager für zwei, drei Tage ins Büro, um sie dort zu beobachten, und auch nach Hause. Da spüre ich es sofort, die Anspannung, die aufgestaute Wut, diese Sticheleien. Letztens waren wir bei so einem Paar zum Abendessen eingeladen. Alles perfekt, toll gekocht, dann haben sie nur aufeinander rumgehackt. Da habe ich gesagt: „Eure Probleme müsst ihr nicht vor Publikum austragen“, und bin gegangen.

Die hatten wahrscheinlich auf Hilfe von Ihnen gehofft.

Einem Therapeuten erzählt jeder seine Geschichten, so wie jeder einem Hautarzt seine Pickel oder Leberflecken zeigt. Da sage ich gleich: Kommt zu mir in die Praxis, da höre ich mir den Mist für 250 Euro die Stunde an.

Stolzer Preis.

Bei Top-Managern nehme ich 500 Euro. Jeder Manager ist ein Narzisst, der muss Sie erst mal ernst nehmen. Wenn ich

höre, was Berater, Rechtsanwälte oder Notare abrufen, finde ich meinen Stundensatz nur gerechtfertigt. Ein paar schwierige Fälle behandle ich umsonst.

Wen?

Menschen, die kein Geld haben, aber so schwer gestört sind, dass sie andere überfordern. Eine davon hat eine Borderline-Störung, da weißt du nie, was sie sich antut. Die klettert auf Strommasten, läuft nachts mit einem Strick um den Hals in den Wald. Ich kann damit ganz gut umgehen.

Weil Sie selbst so eine schlimme Kindheit hatten?

Ja, ich schöpfe da aus dem Vollen. Ich war ein ungewolltes Kind, sollte abgetrieben werden, das hat mein Vater mich mein Leben lang spüren lassen, psychisch und körperlich.

Er hat sie misshandelt?

Und wie! Ich kam dann in ein Heim, da war es noch schlimmer. Ich habe viel Grausamkeit erlebt. Das spüren die Patienten. Außerdem zeige ich ihnen: Du kannst wie ich eine richtig üble Kindheit haben und es da trotzdem rauschaffen – ganz ohne Psychoanalyse und -therapie.

Wer wird eher psychisch krank – Männer oder Frauen?

Frauen gestehen sich psychische Probleme eher ein. Wir Deutschen werden von Kindheit an darauf getrimmt, zu funktionieren, keine Gefühle zuzulassen, keine Schwäche zu zeigen. Reiß dich zusammen, heißt es immer. Bei Jungs führt das dazu, dass sie den Kontakt zu ihren Gefühlen verlieren.

Ein Chef kann nicht rumheulen im Büro, das verstört die Mitarbeiter.

Er darf aber zeigen, dass er unsicher ist. Wenn bei mir vor einem Vortrag jemand anfängt: „Herr Dogs, Sie atmen so hektisch, Sie müssen mehr durch den Bauch atmen“, sage ich: „Lasst mir meine Nervosität, die macht mich menschlich.“ Was haben sie mit dem BMW-Chef gemacht, als der bei einem Vortrag ins Stocken kam? Da hieß es gleich: Er hat eine Kreislaufschwäche erlitten. Dabei war er nur aufgeregt, das ist normal. Manager sind keine Maschinen.

Aber sie sind Narzissten, haben Sie vorhin gesagt.

Natürlich sind sie das. Sonst wären sie nicht da oben. Ich bin auch ein Narzisst, aber einer von den guten.

Wie unterscheiden sich die guten von den schlechten?

Die schlechten manipulieren alle um sich herum, missbrauchen ihr Umfeld für ihre Selbstdarstellung, sind nicht bereit, sich in Frage zu stellen, das sind emotionale Krüppel mit radikalem Machtanspruch. Die guten stemmen viel Arbeit weg, reißen andere mit, begeistern sie. Sie wollen der Welt beweisen, wie toll sie sind. Dafür wollen sie ohne Ende bewundert werden. Und wehe, wenn nicht! Aber unsere Gesellschaft braucht diese Leute. Wir werden noch sehen, wie die Wirtschaft mit der Generation Y klarkommt.

Die ist weniger narzisstisch?

Unter den Jungen gibt es kaum Menschen, die Verantwortung übernehmen. Die wollen jede Entscheidung im Team fällen, ducken sich weg. Die Haudegen von früher haben grausame Entscheidungen getroffen, ohne mit der Wimper zu zucken. Manchmal muss das sein, wenn zum Beispiel eine Fabrik schließt.

Warum sind die Jungen so?

Sie haben zu viele Möglichkeiten, das lähmt. Sie wollen alles auf einmal und nichts richtig. Karriere machen und moderner Vater sein zum Beispiel, das geht kaum.

Was ist verkehrt daran?

Sie gehen an den Ansprüchen unter, an den eigenen und denen der Partnerin.

Wie lösen Sie das Problem?

Ich sage ihnen: Wenn sie die Gutenacht-Geschichten vorlesen wollen, bitte, dann müssen Sie im Beruf kürzertreten. Ganz einfach. Das ist auch völlig in Ordnung. Wir müssen unsere Ansprüche runterschrauben, müssen nicht immer der Beste sein, nicht immer vorne stehen, nicht immer glücklich sein.

Das klingt banal. Warum brauchen wir Menschen, die uns so simple Dinge beibringen?

Es heißt so schön: Die Seele geht zu Fuß. Je hektischer die Welt wird, desto schlichter werden unsere Botschaften. Hör den Vögeln zu. Mach Komplimente – anderen und dir selbst.

Ihr Tipp für den heutigen Tag?

Gehen Sie in den Wald, lassen Sie die Handys zu Hause. Gehen Sie langsam, nehmen Sie die Natur wahr. Atmen Sie den Wald!

Das Gespräch führte Bettina Weiguny.