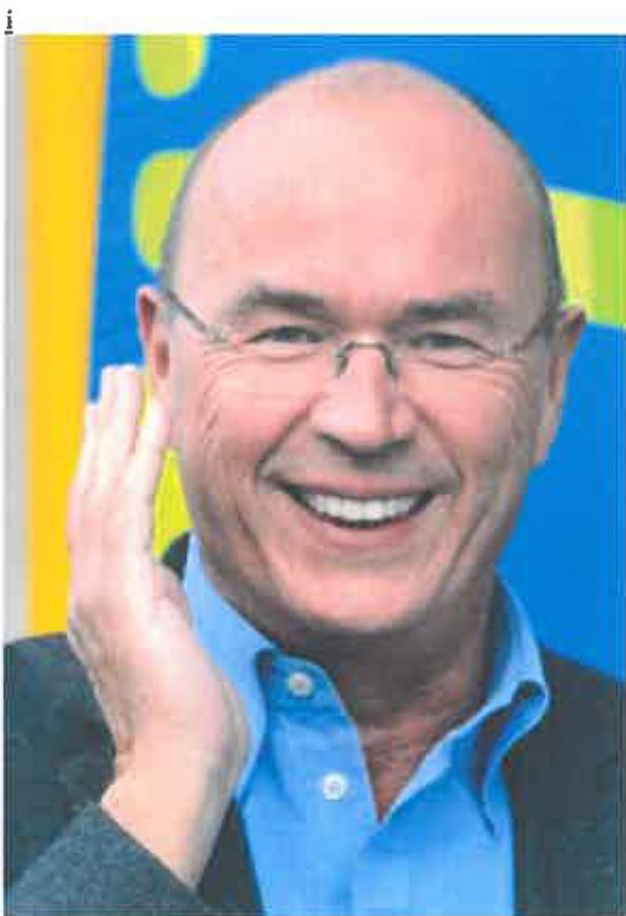




INTERVIEW

„Wir sollten öfter unsere Psyche pflegen“

Der Mediziner Christian Dogs fordert ein entschleunigtes Leben, um Burn-out-Syndrome zu verhindern.




 Christian Dogs rät zu mehr Pausen für das Gehirn.

Foto: Fred Schöllhorn

Die psychische Belastung in der Arbeitswelt zwingt immer mehr Menschen in die Knie. Das liegt auch daran, dass sich niemand Zeit für Gefühle und Herzlichkeit nimmt, behauptet Christian Dogs, Ärztlicher Direktor der Panorama Fachkliniken Scheidegg. Der Mediziner hielt im Rahmen der Gesundheitstage der Mediengruppe Pessedruck in Augsburg einen Vortrag vor Führungskräften. Im Gespräch mit unserer Zeitung weist er auch darauf hin, dass bei weitem nicht alle Patienten krank sind, die sich wegen Burn-out behandeln lassen.

Herr Dogs, immer mehr Menschen leiden an psychischen Erkrankungen. Lässt sich das nur mit der hektischen Arbeitswelt erklären?

Dogs: Der psychische Stress im Beruf hat doch enorm zugenommen. Alles muss immer ganz schnell gehen. Dadurch kommt die Psyche der Menschen zu kurz. Manche trainieren noch ihren Körper, aber wer kümmert sich schon um seine Gefühle? Natürlich tragen auch die Medien dazu bei, dass plötzlich sehr viele Menschen meinen, sie hätten ein Burn-out-Syndrom.

Ist das denn nicht der Fall?

Dogs: Streng genommen, gibt es das Burn-out-Syndrom gar nicht. Wir sprechen von einer mittelgradigen depressiven Episode. Die haben aber nicht alle Menschen, die sich wegen einem Burn-out behandeln lassen.

Bilden sich die Menschen ihre Erkrankung dann nur ein?

Dogs: Unser Gesundheitssystem macht es einem zurzeit recht einfach, die Diagnose Burn-out zu bekommen. Wir müssen schon unterscheiden zwischen denjenigen, die wirklich krank sind, und denjenigen, die nur ein wenig Erholung brauchen.

Wo verläuft die Grenze? Wann sollten sich Menschen wegen ihrer psychischen Belastung in Behandlung geben?

Dogs: Ab dem Zeitpunkt, ab dem man überhaupt keine Reserven hat. Wenn ich also trotz Erholungspausen nicht mehr regenerieren kann, sollte ich mich an einen Fachmann wenden. Das betrifft vor allem Menschen, die frühere Belastungen nicht mehr schultern können. Ein Anzeichen ist zum Beispiel, dass man beim Autofahren nicht mehr das Radio nebenher laufen lassen kann. In diesem Stadium ist man natürlich extrem empfindlich gegenüber bestimmten Reizen.

Wie kann man sich selber helfen, bevor es zu spät ist? Stress in der Arbeit begleitet schließlich viele Menschen.

Dogs: Wir sollten viel öfter unsere Psyche pflegen. Das haben wir nicht gelernt. In Deutschland sind wir eher darauf getrimmt zu funktionieren. Wir müssen raus aus

dieser Schnellebigkeit und die Langsamkeit entdecken. Wer alles ruhiger angeht, der bekommt am Ende auch ein besseres Ergebnis.

Das hört sich gut an, lässt sich aber in der Praxis kaum umsetzen, wenn der Arbeitgeber ein hohes Pensum fordert.

Dogs: Die Unternehmenskultur hierzulande müsste sich natürlich auch wandeln. Wenn Angestellte ihren Vorgesetzten vertrauen und sich sicher fühlen, dann leisten sie auch mehr. Als Führungskräfte kann man ruhig auch Schwäche und Gefühle zeigen. Ohne ein Klima der Angst sind Angestellte kreativer und auch motivierter.

Was können Menschen tun, die noch mit Vorgesetzten der alten Schule zusammen arbeiten?

Dogs: Man muss sich unbedingt Inseln zum Regenerieren schaffen und darf sich nicht nur über die Arbeit definieren. Das Gehirn braucht natürlich Zeit zum Entspannen. Einen Motor kann man auch nicht ständig hochtourig laufen lassen, irgendwann geht's nicht mehr weiter. Mit der Psyche verhält es sich genau so.

Interview: Erçin Özlü