

Wiesbadener Tagblatt

DIE STADTZEITUNG



Nichtraucher werden – und bleiben

Dr. Matthias Dunkel im Samstagsgespräch über seine Therapie der Sucht. ► **REGION**

Essen statt Kicker-Autogramme

Familie in Oberlibbach und Wehener Ex-Torwart helfen in Südafrika. ► **RHEINGAU-TAUNUS**

Frederiksson wieder da

Mit Roxette bei „Nokia Night Of The Proms“. ► **FEUILLETON**

Nr. 283 | 157. Jahrgang | Samstag, 5. Dezember 2009

www.wiesbadener-tagblatt.de

1 E 7326 A Preis: 1,50 €

REGION

Samstag, 5. Dezember 2009

5

„Aggressiv gegen sich selbst“

NICHTRAUCHER Dr. Matthias Dunkel über seine Therapie von Sucht

Von
Angelika Eder

WIESBADEN. Konditor, Koch, Kellner, Seemann, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Die Biografie von Dr. Mathias Dunkel ist ebenso spannend wie ein Gespräch mit ihm: Der 65-Jährige brilliert dank unterschiedlichster Berufsausbildungen mit einem Erfahrungsschatz und Wissen, dank dem er Zusammenhänge auf sehr verständliche Weise aufzeigen und mit unterhaltsamsten Episoden aus der Weltgeschichte veranschaulichen kann.

Man könnte ihm stundenlang zuhören, zumal er die Gelegenheit nutzt, um wie ein Wasserfall zu reden. Verständlich, wenn man bedenkt, dass er beruflich überwiegend zuhören muss während seiner therapeutischen Arbeit. Schon vom Vater mit Sigmund Freud konfrontiert, hatte er damit einen Beruf erwählt, der seinen Interessen entsprach. Dazu bedurfte es jedoch zuvor einiger Umwege: Nach zeitweiliger Verweigerung in der Schule, Lehren in der Gastronomie, Abitur am Abendgymnasium und kurzzeitigen Fahren zur See, begann er mit knapp 30 Jahren Medizin zu studieren. Die Entscheidung für den Facharzt für Psychosomatische Medizin

und Psychotherapie resultierte aus der Erkenntnis, „dass Medizin generell psychosomatisch ist, also die Kombination von Geist, Seele und Körper, oder, anders ausgedrückt, von Soft- und Hardware“, erklärt er. Bis heute räume die Medizin der Psyche keine angemessene Rolle ein, was beispielsweise bei chronischen Rücken- und Muskelschmerzen fatal sei. Deshalb verfasste er, der als

und Psychotherapie resultierte aus der Erkenntnis, „dass Medizin generell psychosomatisch ist, also die Kombination von Geist, Seele und Körper, oder, anders ausgedrückt, von Soft- und Hardware“, erklärt er. Bis heute räume die Medizin der Psyche keine angemessene Rolle ein, was beispielsweise bei chronischen Rücken- und Muskelschmerzen fatal sei. Deshalb verfasste er, der als

Es gibt Menschen, die auf diese Art allein den Weg aus der Nikotinsucht schaffen und lebenslang ein „abstinenter Raucher“ bleiben. Dunkel wählt bewusst diese Bezeichnung, weil er der Meinung ist, dass „ein Mensch, der einmal süchtig war oder ein süchtiges Verhalten an den Tag gelegt hat, grundsätzlich immer wieder rückfällig werden kann.“

Wer sich den Weg in die Unabhängigkeit von Nikotin erleichtern wolle, könne zu entsprechenden Pflastern, Kaugummis oder auch einem Medikament greifen, das eine ähnliche Wirkung wie Nikotin erzeuge, aber weniger schädlich sei. Manche Raucher aber leiden seiner Erfahrung nach unter einer derart schweren Sucht-Erkrankung, dass sie einer Therapie bedürfen.

Bei ihnen kämen beim Aufhören Aggressionen zum Vorschein, die in der Jugend und Kindheit eingedämmt wurden. Dann freue er sich im Grunde immer, wenn sie ihn als Therapeuten anschrien, sie also auf diesem Wege herausließen. Und bemerkt schmunzelnd: „Man hat übrigens auch domestizierten Affen, die sich das Laster abgeguckt hatten und ihm 15 Jahre lang gefallen waren, das Rauchen durch eine Verhaltenstherapie abgewöhnen können.“

SAMSTAGSGESPRÄCH

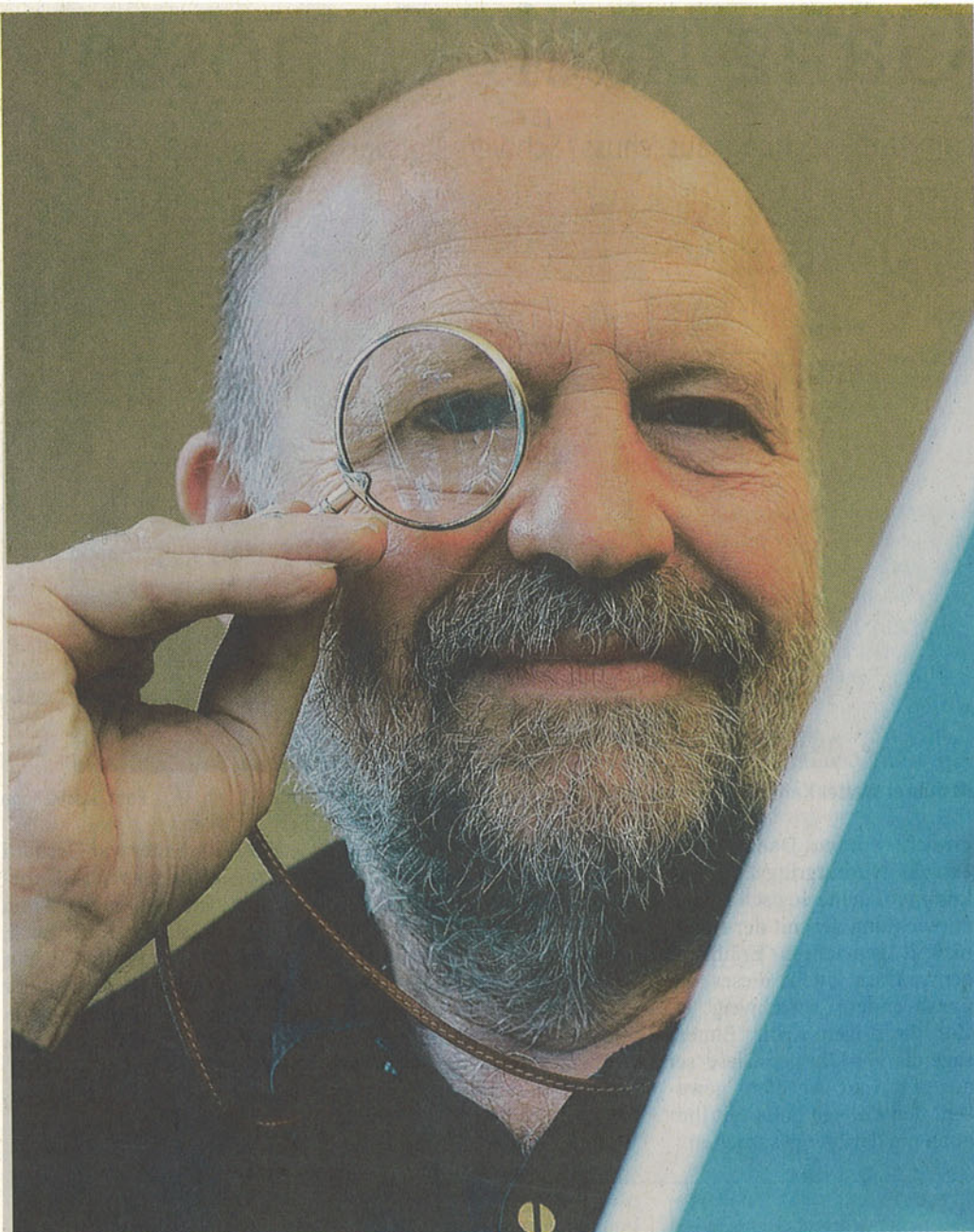
Dozent in der ärztlichen Weiterbildung Tausende von Medizinern für die psychosomatische Grundversorgung schulte und Dozent bei der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie ist, ein Buch über die seelischen Ursachen von Rückenschmerzen. Über seine psychosomatische Behandlung nikotinsüchtiger Patienten schreibt er in seinem neuesten Werk „Nichtraucher werden – und bleiben.“ Dabei kann er nicht nur sein Wissen als Mediziner einbringen, sondern auch das als einstiger Raucher, der dieselben Erfahrungen wie Mark Twain machte: „Das Rauchen abgewöhnen. Nichts einfacher als das. Ich muss es schließlich wissen, denn ich habe es schon tausendmal gemacht.“

Bei seiner Behandlung Süchtiger geht Dunkel von der Prä-

cher ist hochaggressiv gegen sich selbst, wenn auch unbewusst.“ Das Nikotin helfe ihm als scheinbar wunderbare Alltagsdroge, indem es antidepressiv, beruhigend, angstlösend, appetithemmend und aufmerksamkeitsfördernd wirke. Wer aufhören will, muss laut Dunkel einige Grundvoraussetzungen erfüllen: „Er muss das unbedingt mit allen seinen Fasern wollen, es als ein Projekt wie ein Examen, einen Hausbau oder eine Reise betrachten und alles dafür tun, um dieses Projekt zu verwirklichen.“ Dann müsse er jeden Tag für ausreichend Bewegung sorgen, denn die wirke ebenfalls stimmungsaufhellend. Darüber hinaus stehe Tag für Tag Meditation mittels Yoga, autogenem Training oder Muskelrelaxation nach Jacobson an.

Rhein Main Presse

WTregi02



Über seine psychosomatische Behandlung nikotinsüchtiger Patienten schreibt Dr. Matthias Dunkel in seinem neuesten Werk „Nichtraucher werden – und bleiben.“
Foto: wita / Paul Müller