

Quelle:
general-anzeiger-bonn.de

Interview mit Jugendpsychiater Michael Winterhoff - „Vier bis fünf Stunden in den Wald“

Moritz Rosenkranz Folgen

12.10.2016 BONN. Millionen Erwachsene fühlen sich durch die rasante Digitalisierung allzu schnell überfordert, lautet eine These von Michael Winterhoff, Kinder- und Jugendpsychiater sowie Bestsellerautor aus Bonn. Im Interview erzählt er Moritz Rosenkranz, woher das kommt und was dagegen zu tun ist

Der Holzdielenboden in Fischgrätenoptik knarzt, an den Wänden des Wartezimmers der Praxis von Dr. Michael Winterhoff an der Bonner Händelstraße hängen in Blautönen gehaltene Kinderbilder: ein Piratenschiff, ein Nemo mit Glupschaugen, eine blonde Arielle. Und natürlich Plakate mit Werbung für die Bücher des Kinder- und Jugendpsychiaters.

Die Decken sind hoch, Winterhoff spät dran – der Mann ist viel beschäftigt, bekommt jeden Tag Anfragen für Vorträge, reist oft bis in die Schweiz oder nach Österreich. Seinem eng getakteten Zeitplan entsprechend redet er schnell und viel. Vor allem aber schnell.

Herr Winterhoff, Ihre These lautet, dass wir in Richtung einer infantilen Gesellschaft driften. Was meinen Sie damit?

Michael Winterhoff: Zunächst muss man die Frage stellen, warum ein Kinder- und Jugendpsychiater dazu überhaupt Stellung bezieht. Das liegt daran, dass ich Mitte der 90er Jahre feststellte, dass die Kinder sich verändert haben. Die Störungsbilder waren andere. Mittlerweile ist als Massenphänomen zu sehen, dass immer mehr Kinder in unserer Gesellschaft emotional und sozial auf der Stufe von Kleinkindern stehenbleiben.

Was bedeutet das?

Winterhoff: Dass die Erwachsenen sich verändert haben, zunächst einmal dem Kind gegenüber. In vielen Fällen werden Kinder gar nicht mehr als solche betrachtet, sondern als kleine Erwachsene, die sich möglichst viel selbst beibringen und Entscheidungen treffen sollen.

Woher kommt das aus Ihrer Sicht?

Winterhoff: Das liegt an der Digitalisierung. Wenn man 1990 im Urlaub war, war man einfach weg. Zum Telefonieren ging man zur Telefonzelle oder hatte einen Festnetzanschluss, auf dem man mittags und nach 20 Uhr nicht mehr angerufen wurde. Nach der Arbeit war einfach Schluss und wir hatten sehr viel Zeit und Ruhe für uns. Mit der Digitalisierung fehlte uns diese Zeit, denn wir sind bereit, sehr viel Zeit darein zu investieren. So haben wir als Gesellschaft unbewusst die Kindheit abgeschafft, denn wenn man Kindheit ermöglichen möchte, braucht man eben viel Zeit, viel Ruhe, viel Anleiten, viel Begleiten, viel Einüben. Da wir die Kinder aber zu kleinen Erwachsenen gemacht haben, brauchen wir uns darum nicht mehr zu kümmern.

Ist diese Entwicklung programmatisch?

Winterhoff: Nein, dahinter steht kein Programm, das ist das Tragische. Diese Entwicklung ist nicht diskutiert worden.

Sind Ihre Erkenntnisse empirisch belegt?

Winterhoff: Wenn Sie die Frage stellen, ob heute mehr Kinder auffällig sind als 1995, dann können Sie das an verschiedenen Punkten feststellen. Etwa, dass jedes zweite Kind schon vor der Einschulung in irgendeiner Therapieform ist. Dazu kommt eine enorme Verordnungsrate von Medikamenten. Am stärksten sehen Sie das beim Übergang von der Schule zum Beruf. Wir sind in einer Situation, in der mehr als 50 Prozent der Schulabgänger nicht mehr herkömmlich arbeitsfähig sind. Vielen fehlt es an Arbeitshaltung, Sinn für Pünktlichkeit, Erkennen von Strukturen und Abläufen. Zudem können Sie nicht über das, was sie gelernt haben, angemessen verfügen. Das finden Sie übrigens nicht nur im Bereich des Handwerks, sondern auch des Studiums.

Sie nehmen aber ja die Erwachsenen in die Pflicht ...

Winterhoff: Da hat sich im Jahr 2008 etwas verändert. Gehen Sie mal durch die Stadt. Wenn dort einer nicht gehetzt und aggressiv ist, sondern lächelt, denken Sie schon, der hat Drogen genommen. Diese Entwicklung führe ich zurück auf die Digitalisierung von Nachrichten. Bei jeder Krise sind wir wie live dabei. Dadurch gerät der Mensch in einen Zustand der diffusen Angst, ist immer getrieben und hat Scheuklappen auf, vor allem, seitdem es Smartphones gibt. Wir empfangen viel zu viele Meldungen und müssen viel zu viele Entscheidungen treffen. Das ist, wie wenn Sie an einem Adventswochenende in der Stadt einkaufen gehen. Nach zehn Minuten sind Sie nicht mehr Sie selbst, sondern nur noch durch Reize bestimmt. Über die eigene Psyche kann ich aber nur bestimmen, wenn ich in mir ruhe und abgegrenzt bin. Deshalb reagiert der Erwachsene zunehmend wie ein großes Kind. Er trifft keine vernunftorientierten Entscheidungen, weiß nicht, was das wichtigste ist, übernimmt keine Verantwortung mehr und ist nicht umsichtig und weitdenkend. Auf gesellschaftlicher Ebene ist das sehr beunruhigend.

Das ist eine finstere Bestandsaufnahme. Gibt es dazu Studien, oder fußt das auf persönlichen Beobachtungen?

Winterhoff: Allein an der Resonanz auf meine Bücher und Vorträge sehe ich: Die Not ist groß. Sie müssen nur mal eine Umfrage in Firmen machen und fragen, ob die Auszubildenden von heute noch vergleichbar sind mit denen von vor zehn Jahren. Untersuchungen wird es dazu nicht geben, weil wir ja auch gar nicht bereit sind, uns solchen Problemen zu stellen.

Was also tun?

Winterhoff: Die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder hat nichts mit Erziehung zu tun, sondern nur damit, ob der Erwachsene in sich ruht, ob er abgegrenzt ist und über eine angelegte Intuition verfügt, mit Menschen, insbesondere mit Kindern umzugehen. Wenn der Erwachsene aber nur noch nach außen gerichtet ist und gar nicht mehr über sich und seine Psyche verfügt, sondern im Katastrophenmodus ist, kann die Entwicklung eines Kindes nicht mehr funktionieren.

Wie kann man gegensteuern?

Winterhoff: Man muss zunächst erkunden, ob man selbst in diesem Zustand ist. Das erkennt man daran, dass man sich in einem Dauerstress befindet. Zwischen Arbeit und Freizeit ist dann kein Unterschied mehr, man hat inneren Druck und ist gedanklich immer schon in der nächsten Situation. Um da rauszukommen, müsste man

sich auf ein Experiment einlassen, das für Betroffene aber kaum leistbar ist.

Nämlich?

Winterhoff: Ein langer Waldspaziergang über einen Zeitraum von vier bis fünf Stunden. Alleine, nicht joggen, nicht Fahrradfahren, keinen Hund mitnehmen, das Handy abgeschaltet. Wenn Sie sich darauf einlassen, erleben Sie Folgendes: Kaum sind Sie im Wald – enormer Druck. Nach zwei bis drei Stunden passiert aber etwas Geniales: Sie sind wieder in einer anderen Verfassung, sind wieder Sie selbst. Kein Druck mehr, keine Gedanken mehr, Sie sind entspannt und haben Glücksgefühle. Zu realen Problemen bekommen Sie eine Distanz und möglicherweise zu anderen Lösungsschritten. Wenn Sie das erlebt haben, werden Sie freiwillig etwas tun, um in dieser Verfassung zu verbleiben. Ich persönlich gehe alle zwei Wochen in den Wald, um clean zu bleiben. Sonst wäre ich schnell wieder im Katastrophenmodus. Wir brauchen zu der digitalen Anforderung einen Gegenpol.

Sind Sie ein Feind der Digitalisierung?

Winterhoff: Nein, das wäre völliger Blödsinn. Die Schwierigkeit ist, dass sich die Psyche selbst nicht beurteilen kann. Es gibt Menschen, die Depressionen haben, aber nie auf die Idee kommen würden, dass sie Depressionen haben, weil der Zustand, in dem sie sind, für sie normal ist. Zudem tut die Psyche nicht weh. Deshalb laufen wir Gefahr, dass wir durch diese hohe Belastung, der wir uns aussetzen, Depressionen entwickeln.

Die Digitalisierung ist zwar ein massiver Umbruch, aber etwa im Vergleich zur industriellen Revolution keine tiefgreifende Entwicklung. Woher kommt diese Skepsis dem Neuen gegenüber?

Winterhoff: Schon damals gab es den Begriff der nervösen Gesellschaft. Auch das trifft auf unsere Zeit zu. Ich bin mir aber sicher, dass sich dieser Zustand auch wieder löst. Ich bin kein Pessimist, denn wir fangen ja langsam an zu kapieren, dass nicht alles gut ist, und beginnen gegenzusteuern. Es wird viele Jahre brauchen, aber der Mensch wird sich selbst regulieren. Leider reagiert eine Gesellschaft aber immer erst dann, wenn es nicht mehr geht. ([Moritz Rosenkranz](#))

• “

Der gebürtige Bonner Dr. Michael Winterhoff (61) betreibt an der Bonner Händelstraße seit 1988 eine Praxis für Kinder- und Jugendlichen-Psychiatrie und Psychotherapie. 1977 bis 1983 studierte er Humanmedizin an der Universität Bonn.

In seinen erfolgreich verkauften Büchern beschäftigt er sich vornehmlich mit der Beziehung von Erwachsenen zu ihren Kindern. Von verschiedenen Seiten wurde an seinen Thesen aber auch Kritik geübt, etwa dass diese auf Gehorsam abzielen und damit ein kaltes Erziehungsklima fördern.

”