
PAUSEN – UND ZWAR WIRKLICHE PAUSEN

Dr. Michael Winterhoff

Unbegrenzte digitale Möglichkeiten bedeuten auch hohe Anforderungen an die Aufnahmefähigkeit der menschlichen Psyche. Tamara Dietl sprach mit dem Psychotherapeuten Dr. Michael Winterhoff über sein neues Buch „Mythos Überforderung“, in dem er Chancen und Risiken der digitalen Entwicklung beschreibt

Tamara Dietl: Herr Dr. Winterhoff, wie so haben Sie jetzt nach so vielen erfolgreichen Büchern über die Seele des Kindes ein Buch über Erwachsene geschrieben?

Dr. Michael Winterhoff: Ich arbeite ja jeden Tag mit den Eltern. Das, was ich schreibe, basiert auf der täglichen Arbeit in der Praxis und der Beobachtung von Erwachsenen. So gesehen habe ich mich eigentlich immer mit den Erwachsenen befasst, allerdings ausgehend von den Kindern. Bis ungefähr 1995 lag die Auffälligkeit des Kindes immer begründet in der Lebensgeschichte der Eltern oder in der gemeinsamen Geschichte mit dem Kind. Seitdem liegt es meiner Meinung nach an den gesellschaftlichen Veränderungen.

Können Sie das konkretisieren?

Waren es früher beispielsweise zwei auffällige Kinder pro Klasse, ist das heute ein Massenphänomen geworden.

Sie stellen da einen direkten Zusammenhang zur digitalen Revolution her.

Ja, und zwar deshalb, weil wir gar nicht gewohnt sind, mit diesen Medien umzugehen und wir uns damit permanent überfordern.

Inwiefern?

Wenn Sie beispielsweise früher eine Reise machen wollten, sind Sie ins Reisebüro gegangen und haben dort eine Fachberatung eingeholt. Das dauerte vielleicht eine Stunde und der kompetente Mitarbeiter hat Ihnen Vorschläge gemacht, dann haben Sie sich für eine Reise

entschieden, und der hat gebucht. Wenn Sie das heute selbst machen – was ja aufgrund der technischen Entwicklung online möglich ist – müssen Sie zum Experten werden, wenn Sie in eine Gegend reisen, in der Sie vorher noch nie waren. Als zweites müssen Sie überlegen, welche Unterkunft Sie wählen. Dann müssen Sie höllisch aufpassen, dass Sie sich nicht verbuchen. Denn dann sind immer Sie selbst schuld. Und wenn Sie dann endlich an ihrem Urlaubsort sind und







Sie haben es dann doch nicht optimal angetroffen, dann geht es auch um Sie selbst. Wir überfrachten uns permanent.

Aber vor der Digitalisierung hat es doch auch technischen Fortschritt gegeben. Ich kann mich noch gut an unsere erste Spülmaschine Anfang der 1970er-Jahre erinnern. Das war eine Revolution!

Der gesellschaftliche und der technische Fortschritt haben vor Mitte der 1990er-Jahre dazu geführt, dass wir mehr Zeit hatten. Diese Entwicklung konnten wir auch in der Arbeitswelt beobachten, irgendwann kam die 38 Stunden-Woche. Und das Interessante ist: Seit es die digitale Revolution gibt, haben wir keine Zeit mehr, wir sind permanent beschäftigt. Das ist der fundamentale Unterschied zum vorherigen technologischen Fortschritt.

Sie sagen in dem Buch, dass wir als Menschen schon immer in der Lage waren und auch jetzt sind, uns immer wieder neu den Veränderungen anzupassen. Das ist eine zentrale Fähigkeit des Menschen. Haben Sie irgendeine Vorstellung wie lange dieser Anpassungsprozess an den digitalen Fortschritt noch dauern wird?

Ich habe die Sorge, dass es zu lang sein wird. Sonst hätte ich das Buch nicht geschrieben. Aber ich bin ja weniger befasst mit der Frage: „Regelt sich das und wann regelt sich das?“ Das denke ich schon. Die Frage ist immer, welchen Preis der Mensch zahlen muss, bis er das regelt. Man sieht das ja schon, wenn man Rückenschmerzen hat. Solange das ab und zu ist, kümmert man sich nicht drum. Da müssen die Schmerzen doch schon relativ heftig sein, dass man dann wirklich bereit ist, Krankengymnastik zu machen



»SEIT ES DIE DIGITALE REVOLUTION GIBT, SIND WIR SIND PERMANENT BESCHÄFTIGT«

und was für seinen Rücken zu tun. Und so nehme ich das hier auch an. Ich habe das Buch geschrieben, weil ich darauf aufmerksam machen will, dass die Psyche leider ihre großen Schwachpunkte hat – im Gegensatz zum Körper.

Der Körper hat auch Schwachpunkte.

Ja, aber der Körper macht sich bemerkbar durch Schmerzen. Und das kann Psyche nicht. Unsere Psyche ist in Stress und in Krisen hochleistungsfähig. Und wir simulieren unserer Psyche durch die moderne Technik quasi, dass wir permanent in einem Zustand der Hochleistungsfähigkeit sind. Und da dieser Zustand nicht direkt schmerzt, bewegen wir uns immer weiter in diesen Zustand hinein – bis sich möglicherweise eine Depression entwickelt oder ein Burn-out. Die Psyche selbst wird nicht wehtun und auch nicht



Die ganz persönliche Erfolgsstrategie muss jeder selbst herausfinden: Für manche gehört der Wald als Rückzugsort dazu, andere wollen dem digitalen Dschungel gar nicht mehr entfliehen

vorwarnen. Außerdem kann die Psyche nicht beurteilen, was ihr gut tut oder was ihr nicht gut tut. Und drittens kann die Psyche sich ja selbst nicht beurteilen. Es gibt Menschen, die haben eine Depression, die würden das aber nie einer Depression zuordnen können. Und hinzukommt, dass die Psyche ja immer versucht stabil zu bleiben. Der Zustand, in dem ich bin, der wird von der Psyche her so erhalten. Wenn unsere Psyche davon ausgeht, dass wir in einer Art „Katastrophe“ leben, dann wird sie alles dransetzen, dass wir in diesen Zustand verbleiben.

»WIR KÖNNEN NUR EINE BESTIMMTE MENGE AN ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN PRO TAG«

Können wir nochmal einen Schritt zurück machen? Man kann also sagen: Objektiv sind die Möglichkeiten besser geworden, denn wir schwimmen in einem Meer von Möglichkeiten und Freiheiten durch diese technologische Entwicklung. Aber subjektiv führt die Entwicklung zu dem

Gefühl permanenter Überforderung?

Ja, und zwar deshalb, weil wir uns nicht mehr abgrenzen von dieser Technologie. Weil wir uns von ihr beherrschen lassen, anstatt sie zu beherrschen. Hinzu kommt, dass wir ja zunehmend auch eine digitale Aufarbeitung von Nachrichten haben und sind damit überall live dabei sind. Auch die Art der Berichterstattung hat sich verändert. Heute hält man die Kamera des Smartphones direkt auf die Katastrophe. Damit sind Sie hoch emotionalisiert, und das ist extrem gefährlich für unsere Psyche. Wir können nur eine bestimmte Menge an Meldungen aufnehmen und auch nur eine bestimmte Menge an Entscheidungen treffen pro Tag. Und damit sind wir weit drüber, weil wir oft auf viel zu vielen Kanälen viel zu viel empfangen. Der Mensch gerät in einen Zustand der Reizüberflutung. Und durch diese Reizüberflutung gerät der erwachsene Mensch in eine punktuelle Regression. Er verhält sich eher wie ein Kind. Ein Kind fühlt sich fremdbestimmt. Als Erwachsener bin ich Kapitän über mich. Ich entscheide, ich habe eine Meinung, ich habe ein Standing, ich kann wohl überlegt Entscheidungen treffen, für





mich und für andere. Ich bin umsichtig, weitsichtig, vorausdenkend, ich kann auch in die Zukunft denken.

Also alle Verhaltensweisen, die mich als erwachsenen Menschen kennzeichnen, im Gegensatz zu meiner 12-jährigen Tochter zum Beispiel, die die Wirkung ihrer Entscheidungen noch nicht überblicken und verantworten kann. Aber dazu hat sie ja auch ein Recht – sie ist noch ein Kind.

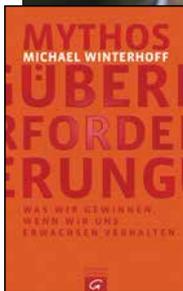
Ja, genau. Diese sogenannten „Ich-Leistungen“, die einen erwachsenen Menschen auszeichnen, die setzten so ungefähr im Alter von 16 Jahren ein. Ein Kind hat die nicht. Wenn wir uns aber mit dem Smartphone oder mit den modernen Möglichkeiten, die wir heute haben, überfordern, indem wir viel zu

»WIR HABEN ALSO IMMER MEHR ERWACHSENE, DIE SICH ABER NICHT WIE ERWACHSENE VERHALTEN KÖNNEN«

viele Entscheidungen treffen müssen, verlieren wir die Fähigkeit über diese „Ich-Leistungen“ zu verfügen und geraten in den selben Zustand wie Kinder. Wir haben also immer mehr Erwachsene, die zwar erwachsen sind, sich aber nicht mehr wie Erwachsene verhalten können. Das ist meine These.

Und was sind Ihre Empfehlungen für die regressiven Erwachsenen, die sich wie Kinder verhalten und deshalb auffällige Kinder haben?

Pausen – und zwar wirkliche Pausen. Pausen, in denen sie buchstäblich



Dr. Michael Winterhoff

Michael Winterhoff, geboren 1955, ist Kinder- und Jugendpsychiater und Psychotherapeut. Er befasst sich vorrangig mit psychischen Entwicklungsstörungen im Kindes- und Jugendalter aus tiefenpsychologischer Sicht.

wieder zu sich kommen. Ich muss den Erwachsenen wieder in eine Position bringen, dass er wieder über sein Ich, seine „Ich-Leistungen“, verfügen kann. Dann ist seine Psyche so gestärkt, dass sie den Anforderungen der digitalen Welt gewachsen ist.

Was heißt das konkret?

Esgibtverschiedene,wirksameMethoden. Ich bevorzuge Waldspaziergänge. Alle zwei Wochen ab in den Wald. Für ein bis zwei Stunden. Damit erziele ich in meiner Praxis große Erfolge. Allerdings kostet es mich am Anfang eine unglaubliche

Überzeugungskraft, die Eltern in den Wald zu bekommen. Das erste Mal verlange ich allerdings einen sehr langen Spaziergang von vier bis fünf Stunden.

»SIE SIND AUF EINMAL WIEDER SIE SELBST«

Im Wald kommt es zuerst einmal darauf an, dass sie allein sind, weil häufig dann die Frage kommt: „Kann ich nicht meine Frau mitnehmen?“ Also allein muss man sein, Handy natürlich abgeschaltet, nicht joggen, nicht Fahrrad fahren, keinen Hund mitnehmen. Also ich muss wirklich mit mir allein sein und gehen.

Und warum ausgerechnet der Wald?

Das geht nur im Wald oder am Strand – aus folgendem Grund: Sie haben eine innere Rotation und setzen eine äußere Bewegung dagegen. Die Bäume, die an Ihnen vorüberziehen. Wenn sie im Boot fahren, das Wasser fließt vorbei, sind Sie auch relativ schnell bei sich. Durch diese Bewegung der Bäume oder Wasser, das vorüberzieht, ist es vergleichbar mit einer Meditation. Und wenn Sie das erste Mal gehen, werden Sie nach zweieinhalb Stunden in einer anderen Verfassung sein. Sie sind auf einmal wieder Sie selbst, Kapitän über sich, verfügen über ihr Ich. Sie sind völlig entspannt, merken erst jetzt, wie angespannt Sie waren, Sie haben keine Gedanken mehr, eher Glücksgefühle, die im Zustand der Angstgetriebenheit nichts zu suchen haben, Sie sind nicht mehr im Tunnelblick, nehmen den Wald insgesamt und als angenehm wahr. Wenn Sie dann weitergehen, passiert Folgendes: Probleme, die Sie vorher hatten, haben sie auf einmal gar nicht mehr. Probleme, die Sie real haben, können Sie auf einmal aus der Distanz sehen und können sie zu einer Lösung führen. Und wenn Sie das mal erlebt haben, machen Sie das freiwillig. ♠