

Ausgeruhte Eltern tun Kindern gut

VORTRAGSREIHE Psychiater Michael Winterhoff gibt Tipps, wie man Ruhe in den rastlosen Alltag bringt – und letztlich auch besser schläft

Von Sabine Schiner

DARMSTADT. Wenn Eltern zur Ruhe kommen, dann klappt es nicht nur mit dem Schlaf, dann wirkt sich das auch positiv auf die Kinder aus: Sie werden wieder wissbegieriger und lernfähiger. Diese These vertritt der Bonner Kinderpsychiater und Autor Dr. Michael Winterhoff. Wie Eltern es schaffen können, Ruhe in den rastlosen Alltag zu bringen, das ist Thema seines Vortrages am Donnerstag, 22. Februar, 19 Uhr, im Justus-Liebig-Haus in Darmstadt.

Kinder brauchen Eltern, die in sich ruhen

Winterhoff hat in seiner Praxis die Beobachtung gemacht, dass viele Grundschüler heutzutage verhaltensauffällig sind. Im Eltern-Kind-Verhältnis habe es in den vergangenen zwei Jahrzehnten durch die Schnelllebigkeit der digitalen Welt drastische Veränderungen gegeben, so die Analyse des Kinderpsychiaters. Smartphones hätten den Druck noch verstärkt. „Wir sind überrollt worden vom digitalen Zeitalter“, sagt er im Gespräch mit dem ECHO. Nur noch wenige Menschen ruhten in sich oder vertrauten auf ihre Intuition. Dies habe Folgen für die Psyche.

„Wir müssen heute viel zu viele Entscheidungen treffen – mehr als ein Gehirn leisten kann“, so Winterhoff. Erwachsene stünden permanent unter einer Reizüberflutung. „Das erkennt man daran, dass man morgens schon beim Aufwachen an die Arbeit im Büro denkt. Der Kopf rattert“, sagt



Sich Zeit nehmen, um zur Ruhe zu kommen: Davon profitiert die ganze Familie.

Archivfoto: dpa

der Kinderpsychiater. Viele machten sich bereits am Mittwoch Gedanken, was sie samstags mit ihrem freien Tag anfangen sollen. In diesem Zustand sei man völlig überdreht: „Sie sind dann nur noch fremdgesteuert und verfügen nicht mehr über ihre Psyche“. Der Mensch sei im Ausnahmezustand, die Psyche im Katastrophenmodus. „Das ist sehr, sehr ungesund.“ Gerade abends, wenn man eigentlich die Systeme herunterfahren sollte,

machten viele Menschen genau das Gegenteil, sie beantworteten Mails oder gingen gedanklich ihren Terminkalender durch. In diesem „Katastrophenmodus“, so Winterhoff, gehe letztlich auch das Gefühl verloren, wann eigentlich die beste Zeit ist, ins Bett zu gehen. Und das wirke sich letztlich auch auf den Schlaf aus.

„Wir müssen wieder Kapitän der Psyche sein“, so das Fazit des Kinderpsychiaters. Aus diesem Alarmmodus komme man

nur heraus, wenn man sich Zeit gibt für die Regeneration. Früher, vor dem digitalen Zeitalter, sei man nach der Arbeit und im Urlaub für den Chef nicht erreichbar gewesen. „Wir machen uns leider die digitale Technik auch nicht zunutze, um mehr Zeit für uns zu haben“, bedauert er. Um wieder zu sich selbst zu finden, biete sich Meditation an, autogenes Training oder Yoga. Er selbst geht regelmäßig, alle zwei Wochen für ein paar Stun-

den im Wald spazieren. „Wenn ich zwei Stunden mit mir alleine durch den Wald gehe, dann schweige ich, ich gehe immer denselben Weg. Ohne Handy, ohne Hund, ohne zu joggen. Wenn die Bäume an mir vorbeiziehen, dann ist das wie Meditation, da kommt man auf einmal zu sich“, schildert er seine Erfahrungen. Anfangs hätte man noch tausende Gedanken, nach einiger Zeit komme man zur Ruhe. „Wenn man dafür sorgt, dass man eine Dis-

tanz zu Problemen gewinnt, dass die Psyche regenerieren kann, dann ist man auch wieder zu geistigen Leistungen in der Lage – und das hat wiederum positive Wirkung auf Kinder“, so Winterhoff. „Die Psyche kann sich nur bilden, wenn man Ruhe und viel Zeit hat, wenn man Kinder in vielerlei Weise anleitet und begleitet und mit ihnen Dinge einübt. Erwachsene, die geerdet sind, geben ihren Kindern die Kindheit zurück.“

DIE VORTRÄGE

► Der Kinderpsychiater **Michael Winterhoff** hält seinen Vortrag am **Donnerstag, 22. Februar, 19 Uhr**, im Justus-Liebig-Haus in Darmstadt. Weitere Vorträge in der Reihe von **Caritas, ECHO und Software-Stiftung** sind am gleichen Ort zur gleichen Zeit am 15. März („Hilft das richtige Licht gegen Schlafprobleme?“ mit Oliver Stefani vom Fraunhofer-Institut für Arbeitswirtschaft und Organisation) und 18. April (Jörg Marschall vom Iges-Institut über Schlafstörungen bei Erwerbstätigen).

Eintrittskarten gibt es für zwölf Euro an der Abendkasse sowie für zehn Euro – plus ein Euro Vorverkaufsgebühr – beim ECHO, Berliner Allee 65 (montags bis donnerstags 9 bis 17 Uhr, freitags 9 bis 16 Uhr) und im Darmstadt-Shop im Luisencenter (montags bis freitags von 10 bis 18 Uhr, samstags von 10 bis 16 Uhr. Ermäßigungen gibt es für ECHO-Abonnenten und Teilhabecard-Besitzer. (red)