

## INTERVIEW

„Immer mehr  
Kinder sind  
ausgebrannt“

Der deutsche Jugendpsychiater Michael Schulte-Markwort fordert anlässlich des Tages der Elternbildung eine Abkehr vom Perfektionismus.

**W**ie erkennt man, ob ein Kind ein Burn-out hat?

**SCHULTE-MARKWORT:** Es beginnt meist mit einem Leistungsknick, die Konzentration lässt nach. Es folgen Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit. Die Kinder artikulieren das auch. Sie sagen: „Ich bin müde.“ Oder: „Ich bin erschöpft.“ Obwohl sie eigentlich ausgeschlafen sein müssten. Das Ganze steigert sich nicht selten zum Vollbild einer Depression.

Wie viele solcher Kinder landen in Ihrer Ordination?

**SCHULTE-MARKWORT:** Immer mehr. Und immer jüngere. Früher waren nur Jugendliche betroffen. Heute kommen schon 9-Jährige und sind erschöpft. Ich beobachte immer öfter, dass der Übertritt ins Gymnasium für viele eine schwere Belastung ist.

Eltern wollen immer das Beste für ihr Kind...

**SCHULTE-MARKWORT:** Ja, Eltern wollen Gutes, sie handeln aus fürsorglichen Impulsen. Ich möchte sie auch nicht unter den Generalverdacht der Helikopter-Eltern stellen. Aber das Abitur bzw. die Matura ist nicht das einzige Mittel für ein gutes Leben. Und viele Kinder unterwerfen sich freiwillig dem Diktat der Leistungsgesellschaft: Die Noten müssen stimmen, sie müssen perfekt gestylt sein. Nach Schulschluss warten Trainer und Klavierlehrerin. In Summe ist dieser Druck unerträglich.

Was tun?

**SCHULTE-MARKWORT:** Es hat keinen Sinn, aus einem vollen Kalender einfache Dinge bzw. Termine wegzustreichen. Denn es gibt ja nicht nur negativen Stress, also Distress. Sondern auch Eustress – also Tätigkeiten, die zwar Zeit kosten, aber Spaß bringen und eine Quelle der Kraft sind. Besser ist es, die Kalender aller Familienmitglieder übereinander zu legen und auf gemeinsame Zeit zu überprüfen.

Haben Eltern zu wenig Zeit für ihre Kinder?

**SCHULTE-MARKWORT:** Ich würde eher sagen, sie stehen unter Optimierungszwang. Man optimiert Gesundheit, Fitness. Und da will man auch die Kindheit seiner Kinder optimieren. Und dann die Konkurrenz mit den anderen Eltern, die sagen: „Mein Kind kann aber schon das und das.“

Mit welchen Fragen kommen die Eltern zu Ihnen?

**SCHULTE-MARKWORT:** Es sind Fragen wie: „Ich habe eine Studie gelesen, wonach Klarinette spielen sich günstiger auf die Hirnentwicklung auswirkt als Gitarre zu spielen. Stimmt das?“ Oder: „Ist mein vierjähriges Kind hochbegabt?“ Es sind nur zwei Prozent der Kinder hochbegabt. Aber viele Eltern sind enttäuscht, wenn sich herausstellt, dass ihre Kinder normalbegabt sind. Viele fassen es wie einen Todesstoß auf, wenn sich zeigt, dass ihr Kind eine Lernbehinderung hat. Es ist für sie, wie, wenn ich sagen würde: „Ihr Kind wird sterben.“

Die erschöpften Kinder – eine Folge unserer Leistungsgesellschaft?

**SCHULTE-MARKWORT:** Die Gesellschaft ist ökonomisiert. Alles, was einen Wert hat, muss heutzutage auch einen Gegenwert haben. Wir steigern alles: die Auflage, die Patienten usw. In diesem Karussell, diesem Hamsterrad wachsen die Kinder auf.

In diesem Hamsterrad sind auch die Eltern...

**SCHULTE-MARKWORT:** Mütter haben heutzutage drei Jobs: Sie machen Karriere, um sich selbst zu verwirklichen. Sie sind Hausfrau. Und sie sind Mutter. Ohne die Mama-Logistik läuft nichts.

Wo führt das hin, wenn sich nichts ändert?

**SCHULTE-MARKWORT:** Es wird sich die Quote an Erschöpfungsdepressionen der Kinder jener der Erwachsenen angleichen. Und die Kinder werden ihr Erwachsenenleben fürchten: Sie stellen sich natürlich vor, dass das ganze Leben so anstrengend ist.

Wenn ein Burn-out beim Kind da ist, geht es dann ohne Behandlung?

**SCHULTE-MARKWORT:** Nein, ab einem gewissen Schweregrad nicht. Eine Psychotherapie greift gut. Darin geht es um den Aufbau des Selbstwertgefühles und Stärkenprofils und den Abbau des Perfektionismus.

Interview: EVA GABRIEL

**Michael Schulte-Markwort** ist Kinderpsychiater in Hamburg. Er ist Autor der Bücher „Burn-out Kids“ (9,99 Euro) und „Superkids“ (9,99 Euro).

Heute spricht er anlässlich des „Tages der Elternbildung“ im Diözesanhaus Klagenfurt auf Einladung des Katholischen Familienwerkes Kärnten über „Burn-out Kids“, 13.30 bis 17 Uhr.



Schulte-Markwort: „Die Gesellschaft steht unter Optimierungszwang“ KK, FOTOLIA

