



DR. MICHAEL WINTERHOFF, geboren 1955, Dr. med.,  
ist Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie Psycho-  
therapie in Bonn. In seinen bisherigen sehr erfolgreichen  
Büchern analysiert er gesellschaftliche Entwicklungen mit  
Schwerpunkt auf den gravierenden Folgen veränderter Eltern-  
Kind-Beziehungen für die psychische Reifeentwicklung junger  
Menschen und bietet Wege aus diesen Beziehungsstörungen  
an. Winterhoff lebt und arbeitet in Bonn.

*Mythos Überforderung in der Presse:*

»Jedes aufgeführte Beispiel, jede Aussage fordert zum  
Nachdenken und Überprüfen heraus. Dieses quasi  
›geistige Mitmachbuch‹ macht Freude und bietet allerhand  
Diskussionsstoff. Unbedingt lesenswert!«  
*social.net, Prof. Dr. Barbara Wedler*

*Außerdem von Michael Winterhoff lieferbar:*

Warum unsere Kinder Tyrannen werden  
Tyrannen müssen nicht sein  
Persönlichkeiten statt Tyrannen  
Lasst Kinder wieder Kinder sein  
SOS Kinderseele  
Die Wiederentdeckung der Kindheit

Besuchen Sie uns auf [www.penguin-verlag.de](http://www.penguin-verlag.de) und Facebook.

**MYTHOS**  
**MICHAEL WINTERHOFF**  
**ÜBER**  
**FORDE**  
**RUNG**

**WAS WIR GEWINNEN,  
WENN WIR UNS  
ERWACHSEN VERHALTEN**



**PENGUIN** VERLAG

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967



**PENGUIN** VERLAG

PENGUIN und das Penguin Logo sind Markenzeichen von Penguin Books Limited und werden hier unter Lizenz benutzt.

1. Auflage 2017

Copyright © 2015 by Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: any.way grafikpartner

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-328-10137-6

[www.penguin-verlag.de](http://www.penguin-verlag.de)

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

# Inhalt

Prolog 7

KAPITEL 1 ASAP 11

KAPITEL 2 Der Spiegel des Narziss 34

KAPITEL 3 Bitte erpress mich! 55

KAPITEL 4 Die Abschaffung des nächsten Jahres 79

KAPITEL 5 Love Machine 98

KAPITEL 6 »Ich war's nicht!« 119

KAPITEL 7 Diktatur der Angst 137

KAPITEL 8 Erwachsen sein ist kein Alter 156

KAPITEL 9 Die Kunst des Schnürsenkelbindens 176

KAPITEL 10 »Was brauchst du wirklich?« 195

KAPITEL 11 Nein sagen heißt Ja sagen 215

KAPITEL 12 Der Bergführer 235



# Prolog: Schwache Nerven

Wenn ein Arzt Neurasthenie diagnostiziert – auf Deutsch: Nervenschwäche –, dann ist das ein Sammelbegriff unter anderem für:

Allgemeine psychogene Ermüdung,  
Chronische Überlastungsbeschwerden,  
Depressive Erschöpfung,  
Depressives Erschöpfungssyndrom,  
Ermüdungsneurose,  
(...)  
Psychovegetative Erschöpfung,  
Überforderungssyndrom,  
Überlastung,  
Überlastungssyndrom.

Ich habe in der Mitte dieser alphabetischen Reihe, die aus der international gültigen Auflistung der bekannten Krankheiten stammt, 20 Diagnosen ausgelassen. Denn ganz gleich, wie man es nennt: Mehr oder weniger geht es immer um die gleichen Symptome: chronische Müdigkeit, ständiges Genervtsein, Schlafstörungen, das Gefühl der Sinnlosigkeit, Verlust der Kreativität, Reizbarkeit, Schlappeheit, Leistungsmin-

derung, Negativismus, Interesselosigkeit, Infektanfälligkeit, Vergesslichkeit, Depressivität, Rückzugstendenz, das Gefühl, unter dauerndem Druck zu stehen, unaufhörliches Gedankenkreisen, Hoffnungslosigkeit ...

Die Betroffenen würden das anders ausdrücken. Sie sagen: »Mein Akku ist leer« oder »Ich kann nicht mehr« oder »Das kann nicht so weitergehen, irgendwann kommt der große Knall« oder »Ich brauch dringend eine Auszeit«. Ihr diffuses Grundgefühl lässt sich auf einen Nenner bringen: Irgendwie läuft etwas furchtbar falsch.

All diese Symptome führen kein Nischendasein. Ich bin mir sicher, dass jeder Leser mehrere Menschen kennt, auf die diese Symptome in verschiedenen Stadien zutreffen. Der eine oder andere wird sich auch selbst ein wenig ertappt fühlen.

Als Auslöser für das, was da mit uns in Beruf, Partnerschaft und Familie passiert, gelten die herrschenden gesellschaftlichen Bedingungen: Wir sind überlastet, erschöpft und fertig, weil unser Umfeld es von uns verlangt. Wir können uns nicht in Ruhe auf *eine* Aufgabe konzentrieren (*Spagat zwischen Job und Familie*), sondern müssen auf vielen Hochzeiten gleichzeitig tanzen (*Multitasking*), uns werden keine Ruhepausen mehr zugestanden (*ständige Erreichbarkeit*), und all das sollen wir auch noch unter enormem Zeitdruck bewältigen (*ewige Hetze*). Ob Burn-out in der Arbeitswelt, schlechte Leistungen von Schülern, Scheitern von Beziehungen – überall, wo etwas schiefgeht, wird dieser Zusammenhang aus dem Hut gezaubert: Man treibt uns in die Überforderung, also geht es uns schlecht.

Ich nenne dieses universale Erklärungsmodell den Überforderungs-Mythos. Es wird nicht wahrer, je öfter es uns von



den Medien vorgebetet wird. Es ist sogar grundfalsch und lenkt vom eigentlichen Problem ab.

Ich will es nicht hinnehmen, dass wir uns mit einer einfachen Erklärung zufriedengeben sollen. Denn Selbstbetrug macht uns nicht gesund. Das Problem sind nicht die anderen – das Problem liegt in uns selbst.



## ASAP

Ein Gericht weist die Klage eines schwer Gehbehinderten ab, der nicht einsehen will, dass es auf dem Gelände der Klinik, in der er arbeitet, zwar Frauenparkplätze, aber keinen Behindertenparkplatz gibt.

Die Piloten der Lufthansa streiken wieder einmal. Zum zehnten Mal in diesem Jahr. Kein Witz: zum *zehnten* Mal in *einem* Jahr!

Eine Frau will sich mit dem Ausdruck »zu unserer vollen Zufriedenheit« in ihrem Arbeitszeugnis nicht abfinden. Erst das Bundesarbeitsgericht stellt endgültig fest, dass sie auf das Wort »stets« keinen Rechtsanspruch hat.

Drei Vorkommnisse, auf die ich im November 2014 innerhalb weniger Tage stieß und die auf den ersten Blick keine andere Gemeinsamkeit aufweisen, als dass es sich um Geschichten vom Scheitern und Versagen handelt. Nummer eins: Der Behinderte, der sich einen kürzeren Weg von seinem Parkplatz zum Arbeitsplatz gewünscht hatte, muss sich weiter durch Schnee und Regen kämpfen. Nummer zwei: Einer der weltweit größten Luftfahrtgesellschaften wird über Monate hinweg in massivster Weise Schaden zugefügt, ohne

dass ein – wie auch immer gearteter – Fortschritt zu verzeichnen ist. Nummer drei: Die 25-Jährige, die ein Jahr lang am Empfangstresen einer Zahnarztpraxis gearbeitet hatte, lieferte sich mit ihrem Arbeitgeber über längere Zeit und durch mehrere Instanzen ein erbittertes Gefecht, mit dem Ergebnis, dass ihr Arbeitszeugnis so blieb, wie es war.

Ich stolpere immer häufiger über solche Ereignisse, in denen es nur Verlierer gibt. In der Zeitung, beim Fernsehen, im Gespräch mit anderen, aus eigenem Erleben. Anfangs schüttelte ich nur den Kopf, so, wie es die meisten anderen Menschen wohl auch tun. Mehr als eine Reaktion, die zwischen Verwunderung und Verärgerung liegt, ist auch nicht zu erwarten. Es wird ja schon als normal wahrgenommen, wenn irgendwo trotz hohen Einsatzes nur Flickwerk herauskommt. Nur wenige dieser Nachrichten versetzen uns in echte Aufregung. Dazu braucht es schon einen dreistelligen Millionenbetrag, der in Berlin, Hamburg oder sonstwo in den Sand gesetzt wird, oder ein Kind, das zu Tode gekommen ist, weil diejenigen, die es schützen sollten, auf ganzer Linie versagt haben.

Und dann traf mich eines Tages der Schlag.

Ich war wieder einmal nach einem langen Arbeitstag aus meiner Praxis heimgekehrt, in der ich als Kinder- und Jugendpsychiater arbeite. Ich nahm die Zeitung, die am Frühstückstisch liegen geblieben war. Meine Augen streiften noch einmal die Seiten – und plötzlich fiel es mir wie Schuppen von den Augen: All diese Geschichten – egal, ob Titelthema mit Riesen-Schlagzeile oder kleine Randnotiz im »Vermischten« – kannte ich aus meiner Arbeit als Psychiater bis ins Detail!

Ich begann, die Stories zu sammeln, in denen ich Parallelen zu Störungsbildern aus der Entwicklungspsychologie er-

kannte. Und bald hatte ich einen ordentlichen Stapel von Zeitungsausschnitten in meiner Schublade. Vielleicht kennen Sie das: Sie sitzen mit Ihren Kindern im Auto und spielen etwas, um die Fahrzeit zu verkürzen. Wer sieht ein gelbes Auto? Gelbe Autos sind sehr selten. Wenn Sie aber erst einmal nach ihnen Ausschau halten, dann fallen sie Ihnen überall ins Auge. Ich begann, immer mehr gelbe Autos zu sehen.

Irgendwann wurde mir klar – um im Bild der Autofarben zu bleiben –, dass auch grüne, rote und blaue Autos dem Muster entsprachen. Ich war überrascht, als ich schließlich in allen möglichen Bereichen des öffentlichen Lebens Missstände fand, die exakt einem Verhalten entsprachen, das sich vor dem Hintergrund der Entwicklungspsychologie erklären lässt.

Die Steinchen begannen, sich zu einem Mosaik zusammenzusetzen. Eine Ahnung beschlich mich, dass all meine gesammelten Episoden vom Versagen und Scheitern einen gemeinsamen Nenner haben und ein ganz bestimmtes Syndrom erzeugen, das unsere Gesellschaft fest im Griff hat.

Dieses Buch öffnet uns die Augen und entlarvt den verhängnisvollen Mechanismus, der an vielen Missständen in unserer Gesellschaft und ebenso vielen gescheiterten Biografien schuld ist.

## **Immer weniger**

Besorgte Eltern sitzen vor mir, ihren 14-jährigen Sohn schützend zwischen sich. Ich nenne ihn Lukas. Seine Wangen sind eingefallen, trotz des gefütterten Kapuzenshirts sehe ich deutlich, wie ausgemergelt sein Körper ist. Die Haut ist trocken, blass, seinen Augen fehlt der Glanz. Teilnahmslos und desinteressiert hockt er da, will lieber ganz woanders sein.

Anorexie ist eine gefährliche Krankheit, das wissen die meisten. Magersüchtige zählen jede Kalorie, die Angst vor Gewichtszunahme hat sie fest im Griff. Die Folge ist eine sogenannte Körperschemastörung: Selbst wenn der Kranke praktisch nur noch aus Haut und Knochen besteht, nimmt er sich als zu dick wahr. Die fortdauernde Mangelernährung führt zu schweren organischen Schäden und im Extremfall zum Tod.

Dass Magersucht auch bei Jungen vorkommt, lesen Lukas' Eltern im Internet. Alles, was sie in Ratgebern über Anorexie lesen, erhärtet ihren Verdacht nur noch. Sie versuchen, ihren Sohn aus der gestörten Selbstwahrnehmung wieder herauszuholen: »Guck dich doch an! Du bist nicht zu dick. Du bist genau richtig.« Lukas schaut nur genervt und verzieht sich wieder in sein Zimmer.

Die Eltern sind verzweifelt. Deshalb sind sie zu mir gekommen. Sie erhoffen sich psychotherapeutische Hilfe, vielleicht sogar eine Einweisung in ein auf Magersucht spezialisiertes Krankenhaus.

Ich atme tief ein, schaue auf die spätsommerlichen Bäume vor meinem Fenster und überlege, wie ich den dreien meine Diagnose schonend mitteilen kann. Ich will ja nicht mit der Tür ins Haus fallen. Wie sagt man Eltern, dass das starke Abmagern ihres einzigen Sohnes nicht das Symptom einer Anorexie ist? Dass die Ursache ganz woanders liegt – weit weg von allem, was sie sich als Erklärung für das Krankheitsbild vorstellen können.

## **Im Dämmerlicht**

Wenn Familien mit ihren Kindern zu mir in die Praxis kommen, spreche ich zuerst mit dem Kind bzw. dem oder

der Jugendlichen. Alleine. Ohne die Eltern. Wenn das Kind noch zu klein ist, um sich mit mir zu unterhalten, darf es in meinem Zimmer spielen. Ich beobachte es in seinem Spiel und mache mir ein erstes Bild. Erst dann bitte ich die Eltern dazu. Dieses Vorgehen dient dazu, dass sich die Kinder unbeeinflusst von den Eltern mitteilen können. Denn meistens »wissen« Eltern schon genau, was ihr Kind hat – Legasthenie, ADHS, eine Depression usw. Manchmal stimmt die Einschätzung der Eltern, manchmal aber auch nicht.

Ich musste mich nicht lange mit Lukas unterhalten, um die schockierende Wahrheit herauszufinden. Von Anorexie konnte keine Rede sein. Die Sommerferien waren gerade vorbei. Vor den Ferien war Lukas noch wie alle anderen aus seiner Klasse zur Schule gegangen. Viel lieber war er natürlich mit seinen Freunden zusammen, kommunizierte mit ihnen per WhatsApp und spielte am Computer »World of Warcraft« oder Ähnliches. Ein ganz normaler 14-Jähriger also. Doch in den Schulferien änderte sich sein Verhalten. Lukas verbrachte seine Zeit fast rund um die Uhr in seinem Zimmer. 18, 20 Stunden am Tag tauchte er bei zugezogenen Vorhängen völlig in die Welt eines PC-Spiels ab. Sechs Wochen lang. Anfangs hatte er sich noch nachts eine Pizza in den Ofen geschoben. Aber auch das hörte bald auf. Nur wenige Stunden am Tag schlief er; von seinem Spiel war er so absorbiert, dass er Essen und Trinken einfach vergaß.

Ich will jetzt nicht über das Suchtpotenzial von Computerspielen sprechen oder darüber, wie gefährlich es ist, wenn Jugendliche den Kontakt zur realen Welt verlieren. Dazu wird später noch Gelegenheit genug sein. Ich möchte hier das Augenmerk auf Lukas' Eltern richten.

Sie haben bei den seltenen Gelegenheiten, zu denen ihr

Sohn aus seinem Zimmer auftauchte – auf die Toilette muss schließlich jeder mal –, mitbekommen, wie der Körper ihres Sohnes weniger wurde, und sich mit dieser Beobachtung auseinandergesetzt. Sie hatten bereits von Anorexie gehört und recherchierten weitere Informationen über diese Krankheit. Sie haben versucht, ihren Sohn wieder »zurückzuholen«. Und nicht zuletzt: Sie haben sich, als dieser Versuch scheiterte, an mich als Kinderpsychiater gewendet, um sich Hilfe zu holen. Lukas' Eltern sind also alles andere als nicht informiert oder desinteressiert.

Trotzdem haben sie *nicht wahrgenommen*, dass ihr Sohn die meisten für einen Anorektiker typischen Verhaltensweisen gar nicht aufwies: andauerndes Reden übers Essen, ständige Kontrolle seines Gewichts, Beschäftigung mit Diäten usw. Sie haben *nicht wahrgenommen*, dass Lukas sich exzessiv einem Computerspiel gewidmet hat. Und sie haben auch *nicht wahrgenommen*, dass er überhaupt keine Gelegenheit zum Essen hatte, weil er sechs Wochen lang praktisch rund um die Uhr vor dem Monitor hockte. Lukas' Eltern haben gar nicht gemerkt, dass da etwas Grundlegendes völlig aus dem Ruder lief. Stattdessen fixierten sie sich auf die Vorstellung, Lukas sei an einer Magersucht erkrankt.

Mit anderen Worten: Sie haben das Offensichtliche nicht erkannt. Es ist doch völlig verrückt, wenn ein Junge 24 Stunden am Tag im abgedunkelten Raum hockt! Was sich direkt vor ihrer Nase abspielte, *konnten* sie nicht sehen! Die Folge war fatal.

So waren sie auch nicht in der Lage, ihrem Sohn zu helfen. Da wäre zum Beispiel die Möglichkeit gewesen, Lukas ein Glas Milch und einen Teller mit Butterbroten neben die Tastatur zu stellen. Das hätte umgehend die größte Not gewen-



det. Doch mit dem Lieferservice bis an die Tastatur hätten die Eltern ihren Sohn allerdings nicht aus der existenzbedrohenden Situation herausgeholt, sondern in seinem krankmachenden Tun unterstützt. Noch besser wäre es gewesen, sie hätten einfach den PC-Stecker gezogen, um Lukas quasi vom Computer abzuschneiden. Eine sehr einfache und sehr effektive Methode, um ihn wieder in ein normales Leben zu führen.

## Heiße Füße

Wenn wir unter bestimmten Sachverhalten leiden, nehmen wir häufig nur den Schmerz wahr – und sind nicht in der Lage, auf die einfachsten Lösungsansätze zu kommen. Wie eine Ameise auf einer heißen Herdplatte laufen wir im Kreis. Dabei gibt es immer prinzipiell zwei Möglichkeiten. Erstens: wirres Hin- und Herlaufen, ohne dass man von der Herdplatte runterkommt. Zweitens: wirres Hin- und Herlaufen, das zusätzlich bewirkt, dass die Herdplatte noch heißer wird.

Beide Reaktionen helfen der Ameise nicht. Bei Ameise Nummer eins verpufft alle Energie, die in einen Lösungsversuch gesteckt wird, wirkungslos. Lukas' Eltern zum Beispiel haben auf diese Weise reagiert. Sie haben sich nächtelang über Anorexie informiert – alles für die Katz. Mit ihrem gut gemeinten Einsatz haben sie die Situation, in der sie und ihr Sohn feststeckten, keinen Deut besser gemacht.

Ich erinnere an dieser Stelle an den eingangs erwähnten gehbehinderten Krankenpfleger, der vor Gericht um einen Parkplatz kämpfte. An der Klinik – immerhin ein Betrieb mit 2.500 Beschäftigten! – waren nahe des Haupteingangs einige Frauenparkplätze ausgewiesen. Der Mann durfte dort

aber nicht parken. Der ihm zugewiesene Parkplatz befand sich 500 Meter vom Eingang entfernt. Die Klinikleitung kam seinem Wunsch nicht nach, weil der Betriebsrat andere Vergabekriterien hatte und sie sich da nicht einmischen wollte und konnte. Der Betriebsrat sah offenbar keinen Handlungsbedarf. Also wurde das Gericht bemüht, das feststellte, dass das Vergabekriterium »Frauen vor Männer« keine Diskriminierung sei.

Aber darum geht es doch überhaupt nicht. Das ist die völlig falsche Baustelle! Es geht darum, dass ein stark gehinderter Mensch nicht gezwungen sein sollte, sich jeden Tag einen halben Kilometer von seinem geparkten Auto zur Arbeit kämpfen zu müssen. Schlimm genug, dass hier ein Mensch mit seinem Problem alleingelassen wurde. Aber das eigentliche Drama, von dem diese Geschichte zeugt, ist doch, dass hier Menschen nicht in der Lage sind, für eine simple Fragestellung, für ein einfaches Problem eine Lösung zu finden. Wohlgermerkt: Hier geht es um Parkplätze. Und um die Frage, wer wo parken darf. Mehr nicht. Es kann doch nicht so schwer sein, sich zusammzusetzen, miteinander zu reden und die Angelegenheit aus der Welt zu schaffen. Stattdessen wird eine Wahnsinns-Energie verbrannt mit Stellungnahmen, Klageschriften etc., die am Ende das Problem noch nicht einmal lösen.

Nun zur Ameise Nummer zwei: So wie Ameise Nummer eins tut sie das Falsche – aber ihre Reaktion ist nicht nur ineffektiv, sie *verstärkt* auch noch mit ihrem Handeln das Ausgangsproblem.

Der Leidensweg von Markus und Elena, die ich in meiner Praxis kennenlernte, verdeutlicht, was ich meine.

## Wenn Unterstützung kaputtmacht

Markus und Elena sind Ende 20, ihre Kinder mit dreieinhalb Jahren und 18 Monaten noch klein. Mit viel Enthusiasmus haben die beiden die Familiengründung in Angriff genommen. Die Kindererziehung mit allen Konsequenzen sollte so weit wie möglich gleich verteilt sein, weil die Voraussetzungen dafür nicht schlecht stehen: Markus ist selbstständig, hat ein eigenes Beratungsbüro. So kann er viele Telefonate mit Kunden auch von zu Hause aus erledigen und hat mehr Gelegenheit als viele andere berufstätige Väter, bei seiner Familie zu sein. Er sieht seine Kinder aufwachsen, kann ihnen ein anwesender Vater sein.

Weil Elena sich mehr als andere Mütter in ihrer Nachbarschaft auf ihren Mann stützen kann, kümmert sie sich entspannt um die Kinder, hat auch noch Zeit für sich selbst und für die Partnerschaft. So weit die Theorie. In der Praxis sieht das Lebensmodell von Markus und Elena leider ganz anders aus.

Die Kinder sind anstrengender, als die beiden sich das in ihren schlimmsten Träumen vorgestellt hatten. Der Große ist kaum zu bändigen, die Kleine schreit stundenlang und schläft schlecht. Beide Eltern sind völlig übermüdet. Elena leidet unter dem Gefühl, dass sie nichts schafft. Wenn sie beim Einkaufen war, steht der Korb nach Stunden immer noch unausgeräumt auf der Küchentheke; leicht tropfend, weil die Tiefkühlpackungen aufgetaut sind. Da die Kinder so viel Aufmerksamkeit auf sich ziehen, fehlt die Zeit aufzuräumen und zu putzen. In der Wohnung sieht es so aus, als hätte eine Bombe eingeschlagen. Markus kann das Chaos nicht auffangen. Er will die Familie ernähren und gleichzeitig seiner Frau

beistehen. Doch es ist selten, dass er seine Kinder mal anders als schreiend erlebt. Das macht ihn fertig.

Den beiden geht es wie jedem anderen Menschen auch. Unter extremem Druck gelingt nur noch der Tunnelblick. Je größer die Überforderung, desto weniger nehmen wir um uns herum wahr. Und desto weniger können wir das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden, das Wirksame vom Unwirksamen, das, was wir heute erledigen müssen, und das, was bis morgen Zeit hat.

Markus und Elena verlieren den Überblick. Aus ihrer Sicht wäre alles in Ordnung, wenn nur »die Kinder nicht so wahn-sinnig anstrengend wären«. Deswegen kommt die vierköpfige Familie von weit her zu mir nach Bonn gereist. Ein guter Teil meines Arbeitstages besteht darin, wie mit einer Machete das Dickicht zu lichten und den Weg frei zu machen, damit Eltern wieder zurück zum Offensichtlichen kommen. Um es kurz zu machen: Nicht die Kinder sind das Problem, es ist der Vater, der die Familie destabilisiert. Wie das?

Wenn Markus nach Hause kommt, ist er zwar körperlich anwesend, aber er ist permanent von seiner Arbeit besetzt. Oft ruft ein Kunde mitten beim Abendessen an. Dann müssen die Kinder sofort still sein, bis er mit dem Hörer in der Hand den Tisch verlassen und sich in eine ruhige Ecke zurückgezogen hat. Immer wieder wird die Familie aus den gemeinsamen Mahlzeiten herausgerissen, weil Markus aufspringen muss. Auch wenn er mit seinen Kindern spielt, ist jederzeit eine Unterbrechung möglich. Seine Anspannung überträgt sich auf die gesamte Familie. Sobald das Telefon klingelt, schlägt die Stimmung um.

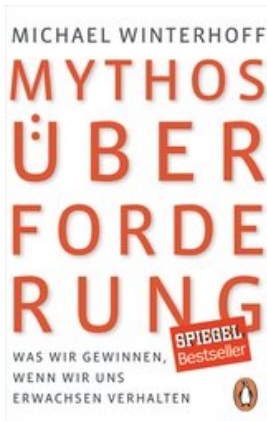
Auch für die Ehefrau bedeutet dieses Hineintragen der Arbeit in die Familie Hektik pur. Ein geplanter Tagesablauf ist

nicht möglich. Nie weiß Elena, wann ihr Mann nach Hause kommt. Manchmal steht er schon nachmittags um drei in der Tür, manchmal wird es spät nachts, weil eine Besprechung mit einem Kunden länger dauerte als geplant. Immer wieder geschieht es, dass sie gerade die Kinder glücklich ins Bett gebracht hat, wenn Markus nach Hause kommt und noch mal ins Kinderzimmer geht. Danach herrschen oft wieder Gebrüll und Geschrei, und das mühsame Ins-Bett-Bringen geht wieder von vorne los. Markus ist für Elena also keine Hilfe, sondern nur eine weitere Variable, die es unter den Hut zu bekommen gilt.

Die Unruhe der Eltern überträgt sich. Weil sie überdreht, genervt, gereizt und überfordert sind, sind es die Kinder auch. Eine Spirale, die immer weiter ins Chaos führt, hat sich in Gang gesetzt.

Auch hier wird wieder das Muster sichtbar: Alle wollen das Beste, und alle leiden, weil sie das Naheliegende nicht sehen. Insoweit ähnelt das Beispiel der Geschichte vom spielsüchtigen Lukas. Markus und Elena waren nicht in der Lage zu erkennen, dass die Verflechtung von Kundentelefonaten und Kinderzeit eine Aufregung hervorruft, die alle an den Rand des Wahnsinns treibt. Statt zunächst einmal über sich selbst nachzudenken, wird das Problem bei den Kindern gesehen, mit *denen* etwas nicht stimmt.

Und hier haben wir es wieder: das Verhaltensmuster der Ameise, die hektisch auf der heißen Platte hin- und herläuft. Und jetzt kommt der Knackpunkt: Markus versuchte, Ordnung ins Chaos zu bringen, und knappste immer mehr Zeit im Büro ab, damit er *noch mehr* zu Hause sein und seine Frau unterstützen konnte. Mit dem Erfolg, dass *noch mehr* Telefongespräche von daheim aus geführt werden mussten und



Michael Winterhoff

**Mythos Überforderung**

Was wir gewinnen, wenn wir uns erwachsen verhalten

ERSTMALS IM TASCHENBUCH

Taschenbuch, Broschur, 256 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-328-10137-6

Penguin

Erscheinungstermin: Mai 2017

Durchsetzungsunfähigkeit in der Erziehung oder Konfliktangst im Beruf – und wir schaffen es nicht, damit Schluss zu machen. Warum? Es gelingt uns nicht mehr, uns wie Erwachsene zu verhalten. Abgrenzung, Übernahme von Verantwortung, klare Entscheidungen, langfristiges Denken: Fehlanzeige. Der Einzelne kann nicht mehr für sich selbst sorgen, und auch das Verhalten in Wirtschaft, Politik und Institutionen zeigt: Wir sind auf dem besten Weg in eine infantile Gesellschaft. Eine dramatische Entwicklungsschwäche, die uns fertig macht. Der wir aber nicht tatenlos ausgeliefert sind ...

 [Der Titel im Katalog](#)