

«Gefühlslöcher müssen gestopft werden»

Kindern und Jugendlichen ist heute schnell langweilig. Ein Mitgrund, dass Gewalt nach innen und aussen zunimmt? Ja, sagt Jugendpsychologe Leo Gehrig.

Mit **Leo Gehrig** sprach **Ursula Eichenberger**

Vergleicht man ein Kinderzimmer vor 30 Jahren mit einem heutigen, fällt auf, dass viel mehr Spielzeug vorhanden ist. Langweilen sich Kinder schneller als früher?

Immer mehr Kinder werden materiell verwöhnt, emotional jedoch vernachlässigt. Es ist nur noch eine Frage der Zeit, bis die meisten Vierjährigen ihre eigene Playstation mit Fernseher haben. Ja, das Bedürfnis nach immer wieder Neuem, nach Aufregung, Nervenkitzel, Action hat stark zugenommen.

Warum?

Der Erlebnisjahrmarkt bedroht die Gefühlswelt. Auf der Strecke bleiben zunehmend jene Gefühle, die inneren Halt geben und tiefere Erlebnisfähigkeit ermöglichen. Zum Beispiel die Fähigkeit zu staunen, sich zu wundern, zu warten. Sind solche Gefühle zu wenig entfaltet, wird der Mensch übermässig von Leere, diffusem Unbehagen und eben auch von Langeweile überfallen. Diese dumpf quälenden Gefühlslöcher müssen gestopft

werden. Unter anderem durch ein übermässiges Bedürfnis nach Action und Aufregung. Man muss immer verrücktere Dinge machen, um das Gefühl zu haben, etwas zu erleben und sich zu spüren.

Ist so auch zu erklären, weshalb Jugendliche Steine von Autobahnbrücken auf fahrende Autos werfen, mit Waffen spielen und auch mal abdrücken?

Zunächst muss zwischen zwei Formen von Gewaltäusserungen unterschieden werden. Die eine ist absichtsvoll, geplant, zuweilen auch brutal und völlig rücksichtslos, wie sie zum Beispiel von Rowdys auf Fussballplätzen verübt wird. Diese jungen Menschen stimmen sich mit Alkohol ein, geilten sich auf und provozieren bewusst tätliche Auseinandersetzungen. Die andere ist nicht böse gemeint und auf eine geringe Selbststeuerungsfähigkeit zurückzuführen. Es ist ein Handeln aus dem Augenblick heraus, ohne die Konsequenzen zu bedenken. Die Impulse werden kaum kontrolliert. Wegen der vielen Ausseneinflüsse haben immer mehr Kinder und Jugendliche Mühe, bei sich zu bleiben, und sind leicht ablenkbar. Viele, mit denen ich nach Gewalttaten spreche, erschrecken und sagen, dass sie es gar nicht böse gemeint haben.

Generell sinkt die Hemmschwelle und damit einhergehend auch das Mitgefühl. Es ist denkbar, dass Jugendliche, die Steine werfen, gar nicht an die Folgen denken, sich nicht in die Lage der Autofahrer versetzen können.

Aber den Jugendlichen muss doch klar sein, welche Folge eine zertrümmerte Windschutzscheibe für den dahinter sitzenden Fahrer haben kann?

Mit dem Kopf wissen sie das schon, aber gefühlsmässig kann das zu wenig verankert sein. In Gutachten über solche Jugendliche heisst es dann jeweils, intellektuell sei eine Einsicht ins Unrecht der Tat vorhanden, aber diese Einsicht entbehre des emotionalen Tiefgangs. Meines Erachtens nimmt der emotionale Alphabetismus zu, in allen Schichten. Er wird nur unterschiedlich ausgelebt.

Was heisst das für Eltern? Sollen sie ihre Kinder zu mehr Verantwortung erziehen?

Viel zentraler ist, den Kindern wieder vermehrt echte Erlebnisse zu vermitteln und sie weniger dem virtuellen Erlebnismarkt auszusetzen.

Wie macht man das?

Nicht mit pädagogischen Predigten, sondern nahe Liegendes tun: Mit den Kindern zusammen gute Feste feiern, gemeinsam Haushalten, kranke Menschen besuchen. Aus dem gemeinsam Erleben und Bewältigen von Aufgaben heraus entwickeln sich Mit- und Verantwortungsgefühl.



BILD AXEL SEIDEMANN/AP

Jugendliche warfen Steine, die Lenkerin starb (Darmstadt, 28. 2. 2000).

Ein schwieriges Unterfangen. Es gibt Einjährige, die Entzugerscheinungen zeigen, wenn sie nicht mehr fernsehen können, und zur Beruhigung vor bewegte Bilder gesetzt werden müssen, wie zum Beispiel vor die Trommel der Waschmaschine.

Leider werden die nahe liegenden psychischen Grundbedürfnisse der Kinder wie Wärme, Geborgenheit, verlässliche Beziehungen oder eben auch eine gewisse Abschirmung vom visuellen Bildersturm immer weniger angemessen befriedigt, was sich auf das spätere Leben als Erwachsener verheerend auswirken kann. Der Keim für die Entfaltung wichtiger emotionaler und sozialer Fähigkeiten wird in den ersten Lebensjahren gelegt. Später ist es zwar nicht ganz unmöglich, diesbezüglich noch nachzulernen. Aber die Zielsetzungen sind bescheiden.

Erwarten Sie irgendwann eine Gegenbewegung zur totalen Reizüberflutung, eine Verinnerlichung?

Die Gegenbewegung zur Beschleunigung ist schon da. Viele Jugendliche und auch Erwachsene klammern sich an ganz einfache Strukturen und Lebensprinzipien. Wenn die Welt zu chaotisch und diffus wird, gewinnt der extreme Gegenpol für viele, auch für Erwachsene, wieder an Attraktion. Viele Jugendliche sind überaus angepasst, brav, glauben wieder, die Welt sei tatsächlich in sieben Tagen erschaffen worden, experimentieren und rebellieren nicht mehr. Das macht mir auch Sorgen.

Aber diese Gegenbewegung könnte auch eine positive Seite mit sich bringen, dass nämlich Gewaltakte wieder abnehmen.

Ich bin kein Prophet. Aber ich möchte noch auf ein anderes Problem hinweisen. Einen tieferen Lebenssinn gibt es nur durch längerfristige und tragende Beziehungen. In unserer Welt der raschen Kommunikation (Natel, SMS, E-Mail) nimmt die Kontaktfähigkeit zwar zu, die Bindungs- und Beziehungsfähigkeit jedoch eher ab. Der Lebenssinn ist auch von daher bedroht. Verrückte Dinge zu tun, um die Sinnleere zu füllen, wird wahrscheinlich eher zunehmen.

Gibt es auch Bereiche, in denen sich Jugendliche ihren Adrenalinschub holen, die von aussen gar nicht so sichtbar sind?

Ja, es gibt stille Grenzgänger, die sich durch Selbstverletzungen den Kick holen. Das kommt viel häufiger vor, als allgemein angenommen wird. Diese Jugendlichen reissen sich beispielsweise Augenwimpern oder Haarbüschel aus, drücken Zigaretten auf der Haut aus oder brennen sich auf die Brust ein Kreuz ein. Ich betreute eine 17-Jährige, die jeweils in einen kalten Bach stand, sich in den Arm schnitt und das warme Blut an sich herunterlaufen fühlte. Sie erklärte mir, das helfe ihr gegen das Gefühl von Leere und Langeweile.



ZUR PERSON

Leo Gehrig

Der Winterthurer Psychologe Leo Gehrig, 53, hat sich auf Jugendfragen spezialisiert. Zwischen 1995 und 1998 war er Leiter der ersten Schweizer Drogenstation für Jugendliche in der Embracher Klinik Hard.