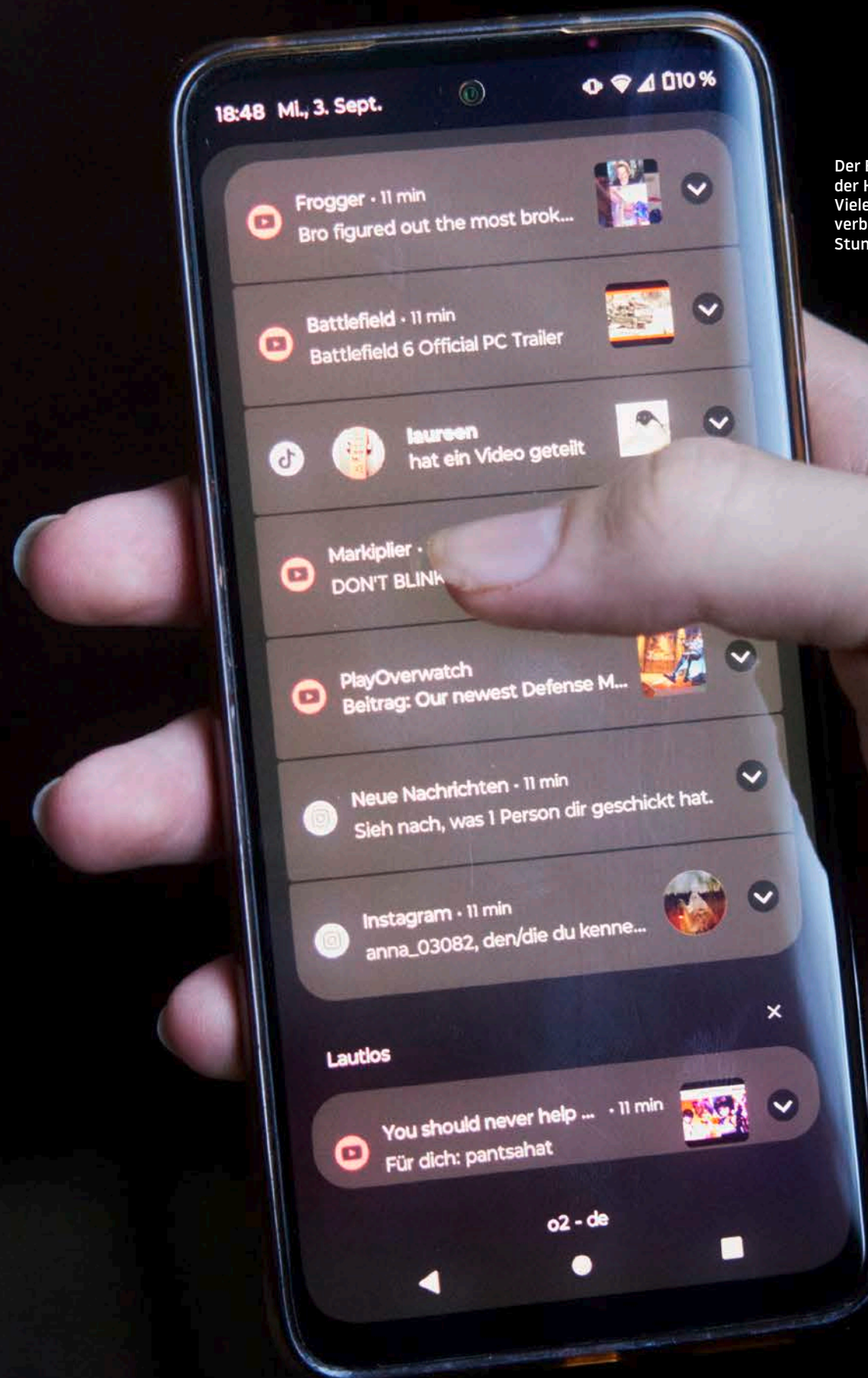


TITELGESCHICHTE

SUCHT- MASCHINE

Smartphones lassen uns nicht mehr los, besonders Jugendliche werden durch sie krank. Eine Klinik in Bayern bietet ihnen eine neue Therapie an. Können wir alle davon lernen?

Von Helen Bömelburg; Fotos: Tanja Kernweiss



Der Bildschirm überfull,
der Kopf oft leer:
Viele Heranwachsende
verbringen endlose
Stunden am Smartphone

D

Die schlimmsten Momente waren die, als Lea* einen Stuhl genommen und ihn zertrümmert hat. Als sie eine Schranktür zerschlug, durchs Fenster kletterte und gedroht hat, herunterzuspringen. Ich mach das, ich sterbe, echt jetzt, Papa! Wenn... wenn du nicht sofort die Bildschirmsperre wegmachst. So erzählt es Leas Vater. Lea ist zwölf.

Im südlichen Oberbayern, am Fuße des Watzmanns, liegt die Kinderklinik „Schönsicht“ oberhalb des Örtchens Bischofswiesen. Das Haupthaus war mal eine Jagdhütte von Kaiser Wilhelm II., grüne Fensterläden, Geranien auf den Balkonen. Abenteuerspielplatz, Turnhalle, Schwimmbad und drum herum Weiden, Wiesen, Wald. Ein Ort zum Gesundwerden, das hoffen alle Eltern, die ihre Kinder hierherbringen. Sie kommen mit Asthma, Neurodermitis, Adipositas, Depressionen, Angststörungen, Sprach- und Sprechstörungen. Seit diesem Sommer sind auch Kinder und Jugendliche mit einer neuen Diagnose da: Mediensucht.

Lea, 12 Jahre. Tiktok, Brawl Stars, Roblox. Bildschirmzeit: 12 Stunden
Emil, 12 Jahre. Fortnite. Brawl Stars. Bildschirmzeit: 8 Stunden
Philippa, 13 Jahre. Tiktok, Insta, Roblox. Bildschirmzeit: 9–10 Stunden
Hugo, 16 Jahre. Youtube, Fortnite. Bildschirmzeit: 8 Stunden
Marc, 16 Jahre. Minecraft, Fortnite. Bildschirmzeit: 10 Stunden
David, 16 Jahre. Fortnite. Bildschirmzeit: 6 Stunden
Lennart, 18 Jahre. Crunchyroll, Story Games, Spider-Man 2, Red Dead Redemption. Bildschirmzeit: 8 Stunden

Es ist ein in Deutschland einzigartiges Projekt, das hier gerade startet: Die Gruppe bleibt sechs Wochen in der Klinik, ohne Eltern, und durchläuft ein Therapieprogramm, das das Klinikteam gemeinsam mit Wissenschaftlern der Berliner Charité entwickelt hat. „MeKi“ heißt es, Medienabhängigkeit bei Kindern und Jugendlichen. Die Kosten übernehmen Rentenversicherungsträger; das Bundesministerium für Arbeit und Soziales fördert das Projekt. Noch bis

* Alle Kindernamen von der Redaktion geändert

Wald statt WLAN:
Die Jugendlichen
nach einer
Wanderung auf
die Kneifelspitze



Ende 2026 werden Gruppen aufgenommen, die Charité begleitet das Ganze wissenschaftlich. Am Ende soll ein klinischer und praktischer Leitfaden herauskommen, den andere Krankenhäuser übernehmen.

Medienschucht steht seit 2022 im Diagnose-Katalog der WHO und meint nicht einfach nur viel Zocken, Glotzen, Wischen. Sondern eine alles vernichtende Abhängigkeit wie die von Kokain oder Alkohol. In Deutschland haben rund 1,3 Millionen Kinder und Jugendliche ein krankhaftes Social-Media-Verhalten, ermittelte eine Studie der DAK. Für 900 000 Heranwachsende sind Videostreams der zentrale Lebensinhalt. Und etwa 700 000 gelten als pathologische Gamer. „Gegenwärtig erleben wir eine globale Krise der psychischen Gesundheit junger Menschen“, heißt es in einem Bericht der renommierten Akademie Leopoldina.

Die Pest des digitalen Zeitalters

Wie viele Erwachsene – Eltern, Lehrerinnen, Erzieher, Freunde von Heranwachsenden – selbst mediensüchtig sind, ist nicht gut erforscht. Eine große Studie von 2011 ergab, dass es damals, vor Instagram und Tiktok, bereits 1,5 Prozent waren. Zahlen aus diesem Jahr belegen, dass 15 Prozent

der erwachsenen Deutschen typische Zeichen einer Social-Media-Sucht zeigen.

Es gibt ein Wort, das den Zustand unserer Gesellschaft gut beschreibt, einer Gesellschaft, die nur noch selten richtig anwesend ist, weil sie abwesend auf einen Bildschirm starrt: Phubbing. Das Kofferwort aus *phone* und *snubbing* – abblitzen lassen, gering-schätzen – meint das Ignorieren von Menschen zugunsten des Smartphones. Phubbing ist *der* Beziehungskiller, zeigen erste Studien. Paare streiten und entfremden sich, weil einer oder beide einen Parallelalltag im Smartphone führen. Kinder entwickeln Ängste durch zu wenig Blickkontakt und eine Mimik der Eltern, die nichts mit ihnen zu tun hat. Freundschaften werden als unverbindlicher wahrgenommen. Phubbing ist die Pest des digitalen Zeitalters, und wir alle, ob Kind oder erwachsen, sind infiziert.

Wer also auf die jungen Patienten in der Klinik „Schönsicht“ zeigt und denkt, oh, ganz schön krank, der möge selbst in den Spiegel schauen.

In Deutschland kommt die Debatte nur behäbig in Gang. Eltern fordern, dass die Schulen das per Handyverbot regeln. Die Schulen fordern, dass die Politik was ➤

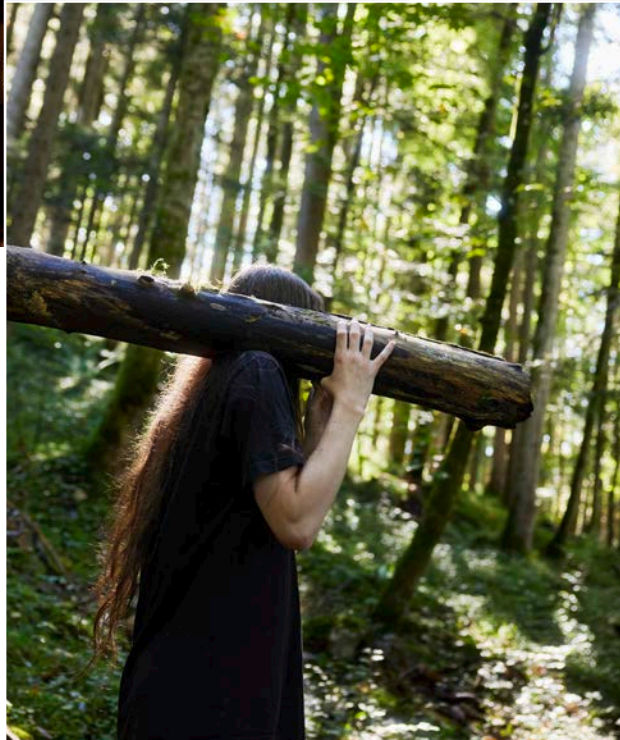


Das Motto der Socken wird in der Klinik ergänzt durch „... aber nur noch zwei Stunden täglich“

Auf der Terrasse abhängen und ein Buch lesen: Die Jugendlichen sollen neue Gewohnheiten entwickeln



Hat die Jugendlichen im Blick: Anke Joas ist die stellvertretende Chefin der „Schönsicht“



Wenn das Handy aus ist, geht so manches Talent wieder an – wie hier in der Kunsttherapie (o.) oder beim Hüttenbauen im Wald (r.)

Nah dran: Pädagogin Franziska Fellner hat ihr Büro neben den Zimmern der Jugendlichen

Im Ruhemodus: Die Handys der Jugendlichen lagern im Büro der Pädagogen

macht. Die Politik sagt, man solle die Internetkonzerne an die kurze Leine nehmen. So wie in Australien: Dort müssen Social-Media-Anbieter ab Dezember eine Sperre für unter 16-Jährige einbauen, sonst drohen Geldstrafen.

„Wir wollen, dass Kinder eine Kindheit haben“, sagt der australische Premier Anthony Albanese.

„Wir wägen noch ab“, sagt CDU-Fraktionschef Jens Spahn.

Die Rechnung kommt später

„In den vergangenen 20 Jahren haben wir es verschlafen, uns dem Thema als ganze Gesellschaft zu widmen“, sagt Daniel Illy. Der Psychiater und Chefarzt am Asklepios Fachklinikum Brandenburg hat die Klinik „Schönsicht“ beraten und war einer der Ersten, der die Folgen von Mediensucht be-

schrieben hat: Konzentrationsschwäche, soziale Inkompetenz, Misserfolg in der Schule und im Job. Illy hält soziale Medien und Computerspiele grundsätzlich für eine gute Sache – „Ich zocke selbst gern“ –, aber eine gesunde Nutzung werde kaum vermittelt. Die Rechnung für dieses Versäumnis kommt noch, da ist Illy sicher.

Thomas Dietel, der stellvertretende Leiter der „Schönsicht“, nennt die ersten sieben Patienten, die hier ihre Zimmer bezogen haben, „unsere Mekis“. Er sagt auch, sie seien sehr verletzlich. Er und die Projektassistentin Dagmar Oldach werden dem *stern* in den kommenden Tagen alle Türen öffnen, die sie öffnen können.

Wir wussten schon vor vier Jahren, dass Lea Hilfe braucht, da war ich bei einer Mutter-Kind-Kur an der See. Dort hat es angefangen.

Sie schaute nonstop Filme auf dem Tablet, wollte ihren Willen durchsetzen, hat mit Büchern geworfen: „Mir ist langweilig! Mir ist langweilig!“

So erzählt es Leas Mutter.

Im Therapieplan steht an diesem Vormittag „Natur für alle Sinne“. Waldpädagogin Evi Hajek marschiert hangaufwärts. „Kommt's los, ja?“, ruft sie. „Wald ist scheiße“, mault Emil. „Wie Knast“, sagt Lea.

Es geht ein paar Minuten einen Pfad hoch, weiter oben verteilt Evi Hajek grüne Schaumstoffkissen, jeder soll sich an einen Baum setzen. „Spürt's hin, wie ihr sitzt. Lasst's alles los“, sagt Hajek mit dieser typischen Achtsamkeitsstimme. Emil zieht das Band von seinem Hoodie so stramm, dass nur noch seine Nase aus dem schwarzen Stoff schaut. „Die Schultern

sinken lassen“, macht Hajek vor, „einfach atmen. Hört auf die Geräusche des Waldes.“ Aber niemand hört auf die Geräusche des Waldes. Sie scharren mit den Füßen, sie stochern in einem Erdloch. Nach wenigen Minuten schreit Emil irgendwas und rennt weg, als hätte man ihn tatsächlich aus dem Knast entlassen. „Fluchtverhalten“, sagt Hajek. Sie kennt das schon.

„Ich mache diese Therapie seit Jahren, aber die Mekis überraschen mich“, erzählt sie, „sie lassen sich einfach nicht darauf ein.“ Klar, es sei für jeden eine Herausforderung, mit den eigenen Sinnen allein zu sein: „Diese Jugendlichen aber halten das gar nicht aus. Der Wald ist für sie die schwierigste Übung, weil er am weitesten weg ist von ihrem digitalen Leben.“

Evi Hajek: „Für mich okay, wenn ihr den Wald scheiße findet. Ich will aber wissen, warum.“

Philippa: „Ist halt langweilig.“

Evi Hajek: „Langeweile hatte bisher in eurem Leben keine Daseinsberechtigung. Was ist eigentlich Langeweile?“

Philippa: „Wenn die Zeit nicht vergeht.“

Evi Hajek: „Was kann man dagegen machen?“

Emil: „Was machen, das Spaß bringt.“

Was machen, das Spaß bringt. Und was nicht am Smartphone, am Tablet oder an der Konsole stattfindet – das ist die wichtigste Erfahrung, die sie in der Klinik vermitteln wollen.

Wenn Belohnung zur Sucht wird

„Es geht letztlich immer um Dopamin, also um das Belohnungssystem“, sagt Anke Joas, die stellvertretende Chefarztin. Sie sitzt auf dem Balkon ihres Büros, der Watzmann gegenüber strahlt in der Mittagssonne. Apps und Spiele, erklärt Joas, seien bewusst so gebaut, dass sie unbewusste Bedürfnisse ansprechen: Anerkennung, Gruppenerlebnisse, Belohnungen. „Der Glücksspiel-Charakter ist besonders schädlich, weil unser Gehirn immer weitersucht, wenn hinter der nächsten Ecke eine Überraschung warten könnte“, sagt Joas.

So wie im knallbunten „Brawl Stars“, einem Spiel, das bisher 324 Millionen Mal heruntergeladen wurde. Die Nutzer schlüpfen in die Rollen knubbeliger Fantasiewesen und kämpfen gegen Feinde, die sie abknallen müssen. Du willst die beste Waffe aller Zeiten? Dazu brauchst du 97 Juwelen! Überall brodeln, explodieren, blinken und dampfen die Hindernisse, sodass man auf keinen Fall den Blick abwenden kann. Los, noch eine Runde, eine Schatzkiste! ►

VERBRINGE ICH ZU VIEL ZEIT VOR BILDSCHIRMEN?

stern-Redakteur Niels Kruse macht einen Selbsttest

Zum Schluss hat Daniel Illy noch einen unerwarteten Tipp: „Herr Kruse, benutzen Sie einen echten Wecker, kein Smartphone.“ „Tatsächlich habe ich einen Wecker, ich schalte das Handy nachts aus.“ Illy: „Ihr Gesamtbild sieht ja auch relativ gesund aus.“

Relativ gesund. Klingt besser, als ich erwartet hatte. Verhaltenstherapeut Daniel Illy will herausfinden, wie ich es mit Social Media, Handy, Fernsehen, Videospielen, also mit Medien insgesamt, halte. Er fährt fort:

„Haben Sie eine psychische Erkrankung oder schon einmal eine gehabt? Waren Sie deswegen in Behandlung?“ „Beschäftigen Sie sich auch während der Zeit, in der Sie keine Medien konsumieren, gedanklich sehr viel mit Medien?“ „Kommt es vor, dass Sie mit Ihrer Partnerin Zeit verbringen, aber lieber eine Serie schauen würden?“

Mein Fernsehkonsum ist relativ hoch. Auch der Second Screen, also das Tablet beim Fernsehschauen, ist längst die Regel. Als Vorbild für mein Kind tauge ich damit wohl kaum.

„Wenn Sie längere Zeit keine Medien konsumieren, werden Sie unruhig und nervös?“ „Konsumieren Sie länger Medien, als Sie es anderen eingestehen?“ „Haben Sie versucht, weniger Medien zu konsumieren, es aber nicht geschafft?“

Der Katalog, den wir durchgehen, besteht aus 18 Fragen in fünf Kategorien. Für jede Antwort gibt es Punkte, je mehr, desto bedenklicher mein Medienkonsum. Wer in allen Kategorien „stimmt eher“ oder „stimmt genau“ angibt, gilt als abhängig. Ich habe 16 Punkte und bin durchschnittlich mediensüchtig. Erfreuliche Mittelmäßigkeit. Ursprünglich zielte die Anamnese auf Videospielsucht, die in Deutschland immer noch keine echte Diagnose ist. Illy war 2018 einer der ersten Mediziner, die einen Ratgeber über die „Gaming Disorder“ bei Jugendlichen verfasst haben, und ist einer der wenigen Psychiater, die sich damit beschäftigen.

Mittlerweile hat er den Ratgeber und auch die Fragebögen um Internet- und Social-Media-Sucht erweitert. Längst testet Illy auch Erwachsene auf problematische Mediennutzung.

„Verheimlichen Sie Ihrer Partnerin manchmal Ihren tatsächlichen Medienkonsum?“ „Konsumieren Sie häufiger Medien, wenn es in Ihrem Leben gerade nicht gut läuft?“ „Haben Sie schon einmal eine Verabredung abgesagt, weil Sie lieber eine Serie weitergucken wollten?“

Wäre ich tatsächlich ehrlich gewesen, hätte ich die Verabredungsfrage auch mit Ja beantworten können. Heute, mit über 50, bleibe ich gern mal auf dem Sofa liegen.

„Müssen Sie immer länger Medien konsumieren, um zufrieden zu sein?“ „Machen Ihnen andere Aktivitäten weniger Spaß als früher?“

Keine Lust zu haben, sei völlig in Ordnung, sagt Illy. „Es geht darum, eine bewusste Entscheidung zu treffen. Aber: Wenn Freunde feiern wollen, und ich gehe nicht hin, weil ich auf der Playstation unbedingt ein Level schaffen will, kann es problematisch werden.“

Lebenssituation, Beziehungsstatus, Alter – wenig überraschend spielen diese Faktoren eine Rolle, wenn es um die Frage geht: Stubenhocker oder Abhängiger? Bei reinen Onlinetests fallen solche Zusammenhänge selten ins Gewicht; sie können aber eine Tendenz geben.

Vor dem Test hatte ich mir keine Gedanken darüber gemacht, was wäre, wenn ich tatsächlich medienabhängig wäre. Ein Leben ohne Social Media? Vorstellbar. Eines ohne Internet? Unmöglich. Aber selbst für die ganz schweren Fälle erklärt Illy nur eine Teilabstinenz zum Ziel: „Man soll nicht komplett aufhören, Medien zu nutzen, es geht darum, sie bewusster zu nutzen.“



Ist Ihr Umgang mit Medien problematisch? Mit diesem QR-Code gelangen Sie zu drei seriösen Selbsttests

Shoot, du bist tot! Kein Problem: Kauf das Juwelenpaket für 11,99 Euro.

Junge Hirne sind für diesen Dopamin-Kick besonders empfänglich, weil die neuronalen Verschaltungen noch im Aufbau sind. Wer also früh überwiegend die Abkürzung zum virtuell erzeugten Glücksgefühl nimmt, hat es schwer, sich für echte Erfolgserlebnisse anzustrengen und Frust auszuhalten.

Lea hat das Ersparte ihrer Schwester geklaut, um bei Rewe Gutscheinkarten für Roblox zu kaufen. Roblox ist eine Plattform mit 50 Millionen Spielen. Lea hat mindestens 20 Karten für je 20 Euro gekauft. So erzählt es Leas Vater.

Mediensucht gibt es in allen Gesellschaftsgruppen, nur fällt Mittelschichtseltern das Problem meist früher auf, und so kommen die ersten Mekis alle aus Familien, denen es nicht an Bildung und Geld mangelt. Was der Generation aber grundsätzlich fehle, sagt Anke Joas, sei das Gebrauchtwerden in einer Gruppe: „Ich bin mitverantwortlich für deren Erfolg, ich gehöre dazu! Das ist eine Erfahrung, die Heranwachsende zwingend brauchen.“

Kindern aus sogenannten guten Familien wird heute aber fast alles abgenommen. Kein Schulweg, der allein oder mit Freunden bewältigt werden muss. Keine Einkaufsliste, kein Spaziergang mit Oma, kein „Bring mal das Altglas weg“.

Dafür sagt aber auch niemand: „Danke, gut gemacht, ohne dich läuft’s nicht!“ Stattdessen Likes, Herzchen, Flammen, Skins – emotionales Falschgeld.

Die Medizinerin Joas trauert keiner vermeintlich guten alten Zeit nach, aber sie sieht einen Zusammenhang zwischen Mediensucht und dem Verlust sozialer Geborgenheit. „Solche Defizite merken wir in der Kinderklinik zuerst“, sagt Joas, „und sollen das schnell heil machen, sollen der Reparaturbetrieb der Gesellschaft sein.“

Hindernisse werden weggeballert

Gegen Abend fliegen im Aufenthaltsraum die Dartpfeile, die die Mekis machen Köpper auf das riesige braune Ecksofa und rütteln am Tischkicker, dass es knallt. Die meisten hier erzählen ihre Geschichte locker. Philippa hat die siebte Klasse vermasselt, sie ist nicht mehr zur Schule gegangen, sondern saß in ihrem Zimmer, Jalousien runter, Licht aus, Tiktok an. Bei Hugo war es die achte Klasse, bei Marc die elfte. Lennart hat zwei Bildungsmaßnahmen der



Die Masken aus der Ergotherapie tragen sie fürs Foto. Sonst zeigen sich die Jugendlichen offen und erzählen gern – am liebsten auf der Terrasse des Aufenthaltsraums (r.)

Arbeitsagentur abgesagt, als Koch und als Metallbauer. Alle haben in der Zeit der Sucht ihre Freunde verloren. Weil sie nicht mehr zum Judo oder zum Reiten gingen oder weil sie beim Wechsel nach der Grundschule keinen Anschluss fanden. Haben all die Probleme die Mediensucht ausgelöst oder war es umgekehrt? „Stundenlang ‚Fortnite‘ zu spielen, war nicht das Allertollste“, sagt Hugo, „aber die Leute an meiner neuen Schule waren nicht cool, und am Handy bin ich weg von allem.“ Das, was er hat, nennt er „Medienflucht“. In eine Welt, in der man Hindernisse einfach aus dem Weg ballert, so wie bei „Fortnite“.

„Aus, Emil, aus!“, schreit Marc den Jüngsten an und nimmt ihn in den Schwitzkasten. „Dir gehorcht er halt nicht“, sagt Lea in diesem provokant-souveränen Ton, wie ihn nur pubertierende Mädchen draufhaben. „Ich hasse dich, Lea!“, brüllt Emil. „Ach, Leute“, seufzt Marc und entlässt Emil mit einem sanften Schubs. Sie führen eine Heul-Liste, also wer wann wie oft geheult hat. War Hugos Idee. Hugo heulte in vier Wochen vier-, Lea fünf- und Emil 19-mal.

Dass sie inzwischen so miteinander umgehen, sehen die Pädagogen und Psychologen hier als großen Fortschritt. „Die soziale Kompetenz war anfangs eine Katastrophe“, sagt Franziska Fellner, die das pädagogische Team leitet. „Sie sprachen in den ersten Wochen nicht miteinander, und ich merkte: Sie haben die Skills gar nicht. Wie komme ich in Kontakt? Wie spreche ich jemanden an? Typisch Mediensucht.“

Freitags fährt sie die Gruppe auf die Neubichler Alm zu einer Herde Lamas, für die tiergestützte Therapie. „Auf dem Weg im Auto dürfen alle ihre Musik auswählen“, erzählt Fellner, „so komme ich normalerweise gut in Kontakt. Kinder ohne Mediensucht drehen voll auf: Lass mich aussuchen, mach meinen Song an! Bei den Mekis jedoch: keine Antwort. Wenn sie das Handy nicht hatten, waren sie off.“

Die Gier nach dem Gerät hat inzwischen deutlich nachgelassen. Wenn Franziska Fellner jetzt abends um 18.30 Uhr für zwei Stunden die Handys austellt, stehen die Mekis nicht mehr Schlange. Oft wollen sie lieber noch ihre junge Psychologin am Kicker besiegen, einen Manga-Comic zu Ende lesen oder grinsend um Hugo herumhopsen, der nach dem Schwimmtraining noch im Bademantel steckt: „Diggi, du



Wer sie am Kicker zu null besiegt, kriegt Schokolade: Psychologin Laura Kubasek



siehst aus wie meine Oma!“ Und wenn man ihnen so durch die Tage folgt, in den Wald, zum Sport, zur Ergo-, zur Kunsttherapie, wenn sie aus den psychologischen Gruppen- und Einzelgesprächen kommen und danach in der Kantine der Lasagne einen Daumen hoch oder runter geben, dann wird klar: Die Therapie gegen Mediensucht ist keine raffinierte medizinische Intervention.

Was sie hier machen, ist spektakulär unspektakulär. Reden, raufen, rennen. Das Wiedererlernen einer gesunden Jugend. So einfach, so ungeheuer schwer.

Können sechs Wochen wieder gutmachen, was jahrelang schlecht lief? Natürlich nicht, sagt die Ärztin Anke Joas. „Mediensucht entsteht in einem familiären System. Es wäre falsch zu sagen: Dieses Kind funktioniert nicht, aber alle anderen

schon.“ Es wäre auch falsch, zu sagen: Mit der Jugend heute läuft was schief, aber in der Gesellschaft nicht.

Ist Mediensucht eine Sucht wie jede andere – für die Betroffenen eine Katastrophe, aber gesellschaftlich beherrschbar? Niemand würde behaupten, Alkohol, Tabak oder Cannabis könnten eine Gesellschaft sprengen. Die langfristigen Nebenwirkungen der Überdosis Smartphone kennen wir allerdings noch nicht. Wahrscheinlich lassen sie die Gesundheitskosten explodieren, womöglich verschärfen sie den Fachkräftemangel. Und vielleicht – das wäre am gravierendsten – sprengen sie unser ganzes menschliches Miteinander.

Ich habe beim Elternabend herumgefragt, wie macht ihr das mit dem Handykonsum? Kein Problem, hieß es, sie dürfen maximal eine halbe Stunde täglich. Dabei weiß ich, dass Lea mit genau diesen Kindern bis nachts um eins chattet. Eltern haben eine falsche Scham. Ich schäme mich nicht. Wir müssen über das Thema sprechen. So erzählt es Leas Vater.

Alle Mekis wissen besser als ihre Eltern, wie man Passwörter, App-Sperren und Zeitlimits hintergeht. Youtube ist voller Anleitungen dazu. Wie man einen kostenlosen MP3-Player installiert, der auf dem Smartphone der Eltern nur Musikhören anzeigt, während in Wahrheit sämtliche Apps offen sind. Wie man das Handy abends brav abgibt, aber ein Zweithandy für Nonstop-Glotzen organisiert – so hat David es auch in der Klinik versucht, die Pädagogen kamen schnell dahinter.

„Meine Eltern haben irgendwann aufgegeben“, sagt Philippa, und daraus klingt der Stolz einer 13-jährigen Profi-Trickserin, aber auch viel Einsamkeit. Manche erzählen direkt davon, so wie Lea: „Meine Eltern sind nie da. Deshalb kriege ich jetzt einen Hund, einen Pomeranian.“

Lennart, der mit 18 Jahren der Älteste ist, erzählt auf der Terrasse des Aufenthaltsraums, dass sein Vater zwar nur 50 Meter entfernt von ihm und seiner Mutter wohne, dass sie aber nichts gemeinsam machten. Er erzählt, dass seine ältere Schwester studiere, in einer anderen Stadt: „Ich weiß nicht mal, ob sie weiß, dass ich hier bin.“ Er wird die Klinikleitung bitten, seine Therapie zu verlängern. Und dann wird er allein mit dem Zug nach Hause fahren, acht Stunden.

Lennart will nach der Therapie immer um 7.30 Uhr aufstehen, so wie in der Klinik. Und kochen lernen. ➤

IST MEIN KIND MEDIEN-SÜCHTIG?

An diesen Verhaltensweisen erkennen Sie, ob Sie handeln müssen

Schreien, schlagen, zerstören Das Kind reagiert mit krasser Wut, wenn man ihm das Gerät wegnimmt oder den Bildschirm sperrt. Manche Kinder werfen mit Dingen, zerstören Möbel oder Einrichtungsgegenstände. Manche richten ihren Frust gegen die Eltern und Geschwister, schreien, beschimpfen und schlagen.

Freunden absagen Verpasste Geburtstagsfeiern, ausgeschlagene Partys, abgesagte Wochenend-Trips: Wenn Kinder und Jugendliche sich lieber mit dem Handy oder der Konsole zurückziehen, als mit Freunden zusammen zu sein, ist das ein Warnzeichen.

Interessen aufgeben Wer plötzlich nicht mehr zum Fußball oder zum Tanzen geht, kaum noch malt, liest oder Musik macht, kurz: Wer bildschirmfreie Aktivitäten weitgehend einstellt, ist auf dem Weg in die Abhängigkeit.

Lügen, täuschen, stehlen Das Kind trickst die Bildschirmsperre aus, besorgt sich heimlich den Code des Elterngeräts oder nutzt insgeheim ein Zweithandy. Es lügt über die Inhalte, die es sieht, und über die Bildschirmzeit. Es stiehlt Geld, um online Filme oder Spiele zu kaufen.

Schule/Arbeit vernachlässigen Die Motivation für die Schule stürzt ab, die Noten auch. Das Kind muss eine Klasse wiederholen, oft verweigert es die Schule komplett. Ältere Jugendliche kommen zu spät oder gar nicht mehr zum Ausbildungsplatz, werden dort unzuverlässig und kriegen schlechtes Feedback.

Kontrollverlust Eine Jugendliche nimmt sich vor, am Freitagabend bis Mitternacht zu zocken – aber am Samstagabend eben nicht. Schafft sie das, spricht man nicht von Medienabhängigkeit. Ganz entscheidend dafür ist der Kontrollverlust: Ich will aufhören, aber ich kann es nicht. Obwohl der Betreffende weiß, dass er durch den hohen Medienkonsum Nachteile hat, macht er weiter. Trotz täglicher Konflikte mit Eltern und Lehrern, trotz schlechter Noten oder eines schlechten Praktikumszeugnisses, trotz Müdigkeit, Nackenschmerzen, Einsamkeit. Das ist Sucht.

Quellen: MeKi-Screening-Fragebogen (Suchbegriff führt auf die Website der Charité); Daniel Illy: „Ratgeber Videospiel- und Internetabhängigkeit“ (mit Jakob Florack) und „Ratgeber Daueronline in Sozialen Netzwerken“; Interviews mit der Ärztin Dr. Anke Joas und der Psychologin Laura Kubasek der Klinik „Schönsicht“.

Helen Bömelburg

Lea will mit dem neuen Hund rausgehen und mit Fußball anfangen.

Emil will seine alten Freunde aus der Grundschule anrufen und sie nachmittags am Netto treffen, so wie früher.

Marc will was mit Freunden machen.

David will ein FSJ machen, im Altenheim.

Philippa will nach der Therapie Beach-volleyball spielen. Und den Medienkonsum ihrer vierjährigen Schwester überwachen.

Hugo sagt: „Ich krieg das hin, ich pack das. Der Trick ist, nicht allein zu sein.“

Wir haben Lea in der Klinik besucht, es ist nicht gut gelaufen. Wir waren schwimmen, aber sie fragte sofort nach einem neuen Handy. Am Sonntag gab es einen Riesenstreit. Wir sind abgefahren, die Stimmung war gedrückt. Ich besuche sie nun nicht mehr, habe ich entschieden. Es ist besser so. Meine Ex-Frau will weiterhin am Wochenende hin. Ja, meine Ex-Frau. Wir trennen uns. Lea weiß es schon.

So erzählt es Leas Vater.

Lea und Philippa sitzen auf einem Felsen am Gipfel der Kneifelspitze, 1189 Meter. Noch eine Woche, dann fahren alle heim. Für die Zeit nach der Therapie haben sie eine Whatsapp-Gruppe aufgemacht, sie heißt „Frau Chemnitz nervt“. Frau Chemnitz ist eine Pädagogin. Das flog auf, also haben sie die Gruppe umbenannt in „Die wahren O.G.s“. Die was? „O.G., das heißt Original Gangster. Kommt aus dem Rap“, erklärt Philippa. „Das sind welche, die echt sind. Originale halt“, sagt Lea. Philippa: „Genau. Wir sind die Krassen.“

Auf die Frage, was in der Klinik das Beste gewesen sei, sagen alle Jugendlichen: die Gruppe. „Totaler Glücksfall“, sagt Marc. „Am liebsten mag ich die Abende, wenn wir zusammen abhängen und labern“, sagt Lea. „Eigentlich sollten wir noch eine Lach-Liste starten“, überlegt Hugo, also wer wann wie oft einen Lachanfall kriegt, wobei: „Alter, die würde überlaufen.“

Philippa sagt zu Lea: „Weißt du noch, wie Emil deinen Schuh in die Dachrinne geschmissen hat? Der liegt da jetzt bis in alle Ewigkeit.“ Sie greift Leas Hände, und dann kippen sie vor Lachen um. ✨



Die Kinder von **Helen Bömelburg** (l.) sagen, sie sei eine lockere Mama – nur nicht beim Thema Handy.

Fotografin **Tanja Kernweiss** ist jetzt noch entschlossener, ihren Fünfjährigen erst mal nicht allein ins Netz zu lassen

SO MACHEN SIE SMARTPHONES KINDERSICHER

Wenige Klicks, und Ihr Kind schaut nur noch, was und wie lange es soll? Leider nicht so einfach

Für Apple-Smartphones

Ein iPhone lässt sich mit wenigen Handgriffen kindersicherer machen. Dazu auf dem Eltern-Handy die Einstellungen öffnen und dann auf „Familie“ klicken. Man erhält eine Übersicht, was genau der Nachwuchs wie lange auf dem iPhone treibt, und es gibt Inhalte-Beschränkungen. Spiele wie „Brawl Stars“ lassen sich beispielsweise ausschließen.

Eine der wichtigsten Funktionen ist die Bildschirmzeit. Sie funktioniert genauso wie das Äquivalent für das eigene iPhone – nur dass die Nutzung des Kinder-Smartphones im Detail angezeigt wird. Eltern erfahren hier, wann und wie lange die Kinder sich mit welchen Apps beschäftigen. Und können bei exzessiver Nutzung eingreifen und einzelne Apps oder Spiele mit Zeitlimits versehen.

Wer will, verordnet dem Kinder-Handy Ruhezeiten in der Nacht oder während der Schule. Wichtige Apps wie Telefon, SMS oder Schul-Apps können Sie über den Reiter „Immer erlauben“ von den Beschränkungen ausnehmen. Möchte das Kind mal länger spielen oder zu Zeiten, in denen eigentlich Ruhe angesagt ist, schickt es eine Anfrage an die Eltern. Einmal abgelehnt, sind für eine Weile keine weiteren Anfragen möglich.

Wer jederzeit wissen möchte, wo das Kind gerade ist, schaltet auf dem iPhone des Kindes unter „Wo ist?“ die Standort-Freigabe ein. Aber: Das Kind kann das selbst wieder abschalten. Eine heimliche Variante gibt es nicht, Apple setzt hier auf gegenseitiges Vertrauen.

Für Android-Handys

Laden Sie auf beiden Geräten die App „Family Link“ herunter. Sie stammt von Google und liegt in Varianten für Kinder und Eltern vor. Eltern mit iPhone können damit auch die Android-Handys ihrer Kinder abriegeln. Einmal installiert, erlaubt es die App, weitreichende Kontrollfunktionen für das Kinder-Smartphone nachzurüsten.

Wer die App auf bereits genutzten Accounts von über 13-Jährigen installieren möchte, führt besser vorher ein Gespräch mit seinem Teenager. Denn der kann die Schutzfunktionen selbst wieder abstellen: Bei der Installation wird nach dem Alter gefragt. Daher empfiehlt es sich, die App gleich beim Einrichten eines neuen Smartphones zu installieren. So lassen sich

die Sicherungsfunktionen nicht einfach deaktivieren, wenn sie über einen eigens angelegten Kinder-Account eingerichtet wurden.

Apps für unter 13-Jährige

Klar nutzen viele Kinder bereits Apps wie Whatsapp, Tiktok und Instagram, die Anbieter allerdings haben ein Mindestalter von 13 Jahren festgelegt – was sie allerdings nicht kontrollieren. Suchen Sie also das Gespräch mit Ihrem Kind, und wägen Sie gemeinsam ab, welche App es sich wünscht, um im Freundeskreis mitreden zu können. Und welche vielleicht gar nicht so wichtig sind.

Tricks der Kinder

Eine der größten Gefahren für die Sicherheitseinstellungen sind die Heranwachsenden selbst. Viele kennen den Eltern-Code, weil sie Mama mal beim Eintippen beobachtet haben oder weil der Code Papas Geburtsdatum ist, das er immer verwendet. Kinder können dann sämtliche Einstellungen schnell nach den eigenen Vorstellungen anpassen. Packen Kinder sich auf dem iPhone den „Immer erlauben“-Reiter mit den Lieblingsapps voll, merken die Eltern davon erst einmal nichts. Weitere Tricks werden auf Youtube und im Freundeskreis schnell verbreitet: So kann man die Foto-App mit den Lieblingsvideos füllen und sie trotz der Zeitbeschränkung anschauen. Trickreiche Kids machen sich auch eine Funktion des Betriebssystems zunutze: Ist die Foto-Galerie beschränkt, kann man die auf dem iPhone über einen Umweg trotzdem vollständig nutzen. Dazu müssen die Kinder nur die Kamera-Vorschau öffnen.

Die Grenzen der Technik

So gut die Einschränkungen auch funktionieren, vollständig schützen können Sie Ihr Kind nicht. Immer wieder wird es Inhalte geben, die durch die Filter gelangen. Social-Media-Apps wie Whatsapp oder Discord erlauben es zudem, Inhalte-Schranken zu umgehen, etwa, wenn jugendgefährdende Inhalte in Chats geteilt werden. Auch vor Cybermobbing können technische Mittel nicht schützen. Die wichtigste Schutzmaßnahme sind Sie selbst: Sprechen Sie regelmäßig mit Ihrem Kind über dessen Aktivitäten, Interessen und Erfahrungen im Netz. Technik ist gut, Vertrauen ist besser.

Malte Mansholt