

Von Nina von Hardenberg

Heilung von Insta, Tiktok & Co.

Sie verbringen ihre Tage auf Social Media, zocken bis zu 19 Stunden am Stück, geben Hunderte Euro

für virtuelle Kämpfer aus und vernachlässigen Freunde und Schule.

Eine Klinik in Berchtesgaden will Kindern aus ihrer Handy-Sucht helfen – in nur sechs Wochen.

Seine Eltern haben ihm seinen Laptop weggenommen. Vor einem Jahr und vier Monaten war das schon. Der Junge weiß das sehr genau. Er hat sich das Gerät schließlich selbst gekauft. „Deswegen nervt das“, sagt er und schiebt die Unterlippe vor. Er heißt Dean, und mehr als der Vorname von ihm und den anderen Jugendlichen soll in der Geschichte nicht vorkommen. Dean, 15 Jahre, grüner Kapuzenpulli, grinst schief, wenn er vom Zocken erzählt. Ist ja auch eh klar, was die Erwachsenen davon halten.

Dabei war er gut, sagt er. Ob er Türme gegen anstürmende Gegner verteidigte oder auf von Monstern besiedelten Planeten Schrott einsammelte: Einige seiner virtuellen Kämpfer hätte er für 200 Euro verkaufen können, so selten und stark waren sie. Er hat allerdings auch selbst Geld im Netz gelassen, ein Mal 700 Euro. Und ja, er habe viel gespielt. Sein „Rekord“ lag bei 19 Stunden: „Da habe ich es mal etwas übertrieben.“



Anke Jonas ist die stellvertretende Chefin in der Klinik Schönsicht.

Auch an normalen Tagen kam Dean auf sechs bis neun Stunden Bildschirmzeit. Am Computer oder später dann am Handy. Neben ihm am Tisch nicken Frida und Louis. Die beiden hatten ähnliche Zeiten, wobei Frida sich eher durch Tiktok, Instagram und Snapchat wischte, statt wie die Jungs zu zocken. Alle drei vernachlässigten Freundschaften oder Schule dafür. Und bei allen hat es deshalb zu Hause irgendwann gekracht.

Darum sind sie jetzt hier: An einem normalen Montag, während andere junge Menschen in die Schule gehen, sitzen sie in diesem Bastelzimmer in einem ehemaligen Jagdschlösschen tief in den bayerischen Alpen. Aus digitaler Sicht sind sie damit so ungefähr am Ende der Welt.

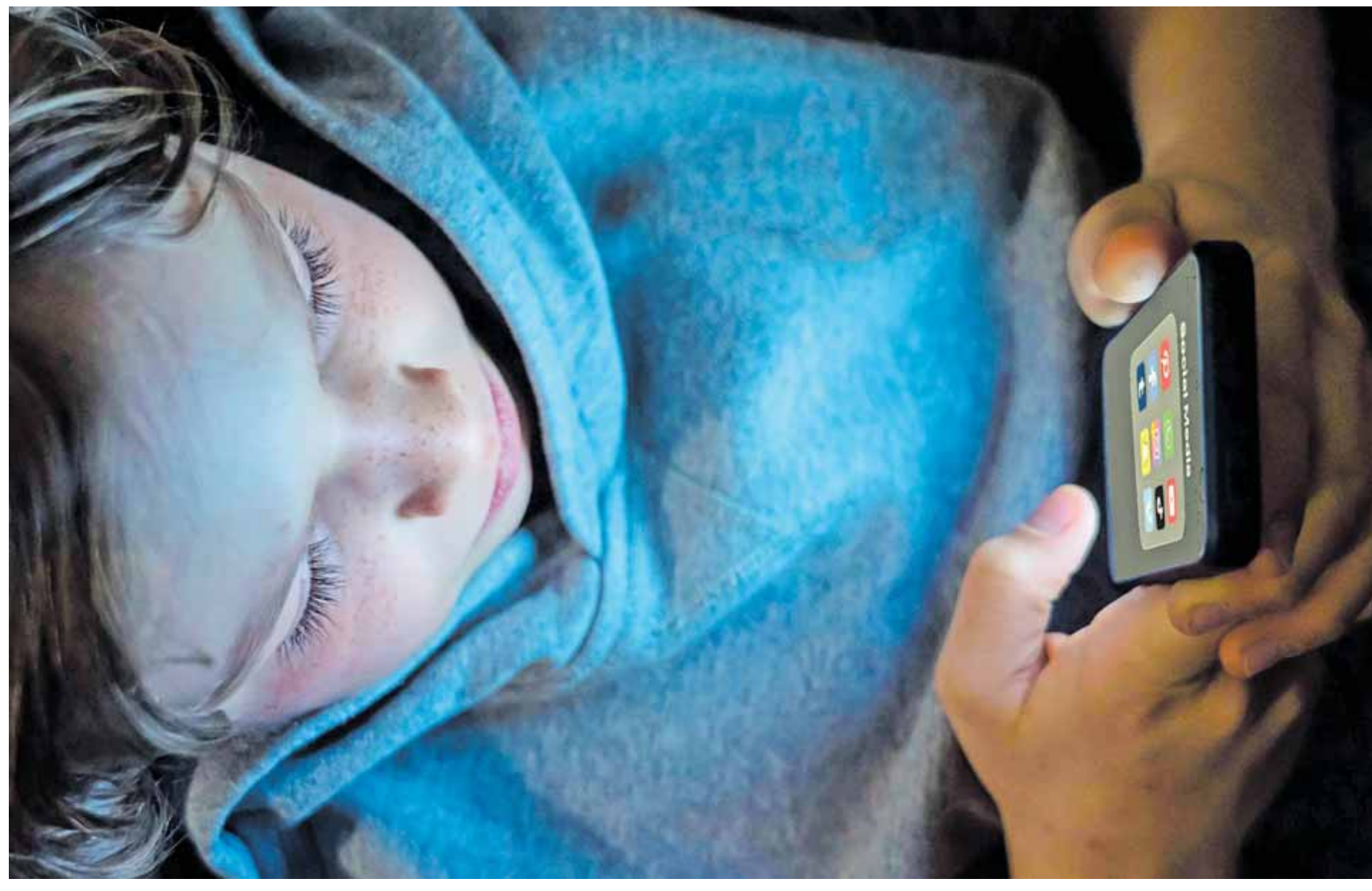
Statt über ein Handy zu wischen, greifen ihre Finger jetzt nach bunten Papierfetzen. Sie führen den Prittstift an Kanten entlang, schieben Schnipsel zu Bildern zusammen und drücken sie auf weißen Grund.

Dean arbeitet konzentriert. In wenigen Handgriffen zaubert er aus drei Papierstücken einen Paradiesvogel. Ob der was in ihm hervorrufe, will die Therapeutin wissen. „Keine Ahnung“, sagt der Junge und stützt das Kinn in die Hand. „Keine Ahnung.“

Keine Ahnung – das ist möglicherweise auch, was die Eltern dieser Kinder dachten oder denken. Keine Ahnung, wie sie mit der Medienbesessenheit ihrer Sprösslinge umgehen sollen. Eine ganze Elterngeneration fragt sich das ja. Die durchschnittliche Smartphone-Bildschirmzeit der Jugendlichen liegt bei knapp vier Stunden täglich. Mit dem Alter nimmt sie zu, von unter drei Stunden bei den Zwölf- bis 13-Jährigen auf über viereinhalb Stunden bei den Volljährigen, heißt es in der aktuellen JIM-Studie, die jährlich die Mediennutzung von Jugendlichen erfasst. Zwei Drittel der Befragten fällt es demnach schwer, die eigene Bildschirmzeit zu regulieren. Und obwohl die Gefahren von intensiver Mediennutzung bekannt sind, ringen fast allen Eltern damit, hier die richtigen Vorgaben zu machen.

Dass Kinder zu viel daddeln, mag Eltern und Lehrer nerven. Eine Sucht aber wird erst daraus, wenn die Kinder wegen der Handys und Computerspiele Kontrolle über ihr Leben verlieren. Wenn sie dafür Sport, Schule und Freunde aufgeben oder wenn sie Entzugserscheinungen haben.

In der Klinik Schönsicht in Berchtesgaden hatten sie schon Kinder, die randalierten oder mit Suizid drohten, wenn die Eltern das WLAN ausschalten. Sie sehen dort Kinder, die ohne Handy zittern, Panik bekommen oder ausflippen. Sie nehmen diese Kinder dort auf, aber auch solche, bei denen der übermäßige Konsum erst droht, zur Sucht zu werden.



Einst dienten die Gebäude der Klinik Schönsicht (oben links) als Jagdschlösschen. Heute sollen dort Kinder von ihrer Handy-Sucht, etwa durch Maltherapie in der Gruppe, befreit werden. FOTOS: FLORIAN PELJAK, JOCHEN TACK/IMAGO (1)



Die Therapie soll ihnen helfen, aus der digitalen Welt zurück ins echte Leben zu finden. Ihre Tage sind dafür vollgestopft mit Programm: Tischtennis, Basketball, bouldern und auf dem Gut Aiderbichl gerettete Pferde streicheln durften sie schon, erzählen die drei Jugendlichen. Freitags gehen sie mit Lamas spazieren. Außerdem töpfern und basteln sie. Kopf und Finger sind dann beschäftigt, ganz ohne Handy. Das Programm gefalle ihm, sagt Dean. Aber wird er deshalb auch zu Hause mal öfter das Handy weglegen? Ist er am Ende von seiner Sucht geheilt?

Das ist die große unbeantwortete Frage, die über dem Therapie-Angebot schwebt. Das, was sie in Berchtesgaden machen, ist derzeit noch ein großer Versuch, ein Modellprojekt zur Rehabilitation von Kindern und Jugendlichen bei Medien-



abhängigkeit. Ob es erfolgreich ist, sollen von 2027 an Forscher der Charité in Berlin evaluieren. Das Projekt hat die Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See gemeinsam mit der Charité entwickelt, weil man ein Problem epidemischen Ausmaßes auf sich zurollen sieht. Wo Kinder der Sucht verfallen, schaffen sie manchmal keinen Schulabschluss mehr, kommen also nie ins Arbeitsleben. Man

wollte frühzeitig gegenzusteuern und schrieb das Modellprojekt aus. Die Klinik Schönsicht, eine Rehaklinik für Kinder und Jugendliche, gewann den Zuschlag. Wer sie besuchen will, kurvt lange den Hang hoch und findet sich dann vor einer Reihe alpenländischer Chalets wieder, drinnen mehr Jugendherberge als Krankenhaus. Davor wurden zwei neue moderne Gästehäuser gebaut.

Von hier oben kann man weit blicken bis zu den Gipfeln des Alpennationalparks. Weitblick braucht es auch für das Problem, dem man hier versucht Herr zu werden. Die Handys sind aus dem Alltag der meisten Jugendlichen nicht mehr wegzudenken, gleichzeitig machen sie einen Teil von ihnen krank. Ein Viertel der Zehn- bis 17-Jährigen nutzt soziale Medien problematisch, darunter gelten 4,7 Prozent als abhängig, heißt es in der Suchtstudie der Krankenkasse DAK. Tendenz steigend. Süchtig nach digitalen Spielen waren demnach 3,4 Prozent der Jugendlichen in Deutschland. Das sind mehrere Hunderttausend Kinder und Jugendliche. In der Klinik in Berchtesgaden behandeln sie jeweils acht. Es gibt wenige weitere Kliniken in Deutschland, die medien-süchtige Kinder aufnehmen. Dort dauert die Therapie aber mehrere Monate. In der Klinik Schönsicht haben sie sich vorgenommen: Heilung in sechs Wochen. Kann das klappen?

Die Ärzte sind da selbst noch gespannt. Immerhin verlangen sie von den Jugendlichen, ihr Verhalten zu ändern. Das sei enorm schwierig, sagt die stellvertretende Chefin Anke Joas. Suchtkrankheiten seien insgesamt schwer zu heilen, Rückfälle häufig. Die Vorgabe für die vergleichsweise kurze Therapie kam von der Rentenversicherung. Die Idee: Eine kurze und damit bezahlbare Intervention könnte als Vorbild auch für andere Kliniken dienen.

Die Kinder und Jugendlichen haben verlernt zu kommunizieren

Die Kernfrage lautet: Kann man die Jugendlichen zum Umsteuern bewegen, wenn man ihnen klarmacht, dass sie Opfer einer Suchtmaschine geworden sind. Dass die internationalen Tech-Giganten sie ganz gezielt am Haken haben, weil sie damit Geld verdienen. Immerhin hat das in den USA gerade auch eine Jury in einem spektakulären Urteil bestätigt: Meta und Youtube machen süchtig und verursachen psychische Schäden. „Wir versuchen hier zu reparieren, was anderswo gezielt herbeigeführt wird“, sagt Joas.

Der Anfang der Therapie ist hart. Die Jugendlichen wissen nichts mit sich anzufangen, haben verlernt zu kommunizieren. In der ersten Woche dürfen sie das Handy noch zeitweise haben, in der zweiten Woche gar nicht, ab der dritten gilt ein Stundenkontingent von 14 Stunden pro Woche. Wann immer die jungen Patienten ihr Handy nutzen, läuft eine Stoppuhr.

Sie versuchen mit den Patienten aufzuarbeiten, warum sie ihr Handy brauchen, erzählt die Ärztin. Das sei bei ihr keine Mediensucht, sondern Medienflucht habe eine Patientin erklärt. Streit in der Familie, Einsamkeit, Mobbing in der Schule – beim Zocken kann man die Monster töten. Und mit jedem neuen Filmchen schüttet das Gehirn Glückshormone aus.

Die Ärzte halten auch nach der Therapie ein halbes Jahr lang wöchentlich Kontakt zu ihren Schützlingen. Einige entwickelten sich gut, hätten ihr Leben im Griff. Vieles aber hänge von den Eltern ab. Sie müssen mitziehen und die Beschränkungen durchsetzen. Wichtig ist auch das soziale Umfeld: Wer alleine auf dem Dorf lebt, und in seiner Schule gemobbt wird, hat es schwerer mit dem Neuanfang.

An dem Nachmittag im Bastelzimmer geben sich die drei Jugendlichen optimistisch. Sie haben in dieser Woche die erlaubten 14 Stunden nicht mal ausgereizt, erzählt das Mädchen stolz. „Frida ist zu streng zu sich selbst“, witzeln die Jungen. Künftig will sie sich noch vier bis fünf Stunden pro Tag gönnen, die Zeit am iPad in der Schule eingeschlossen. Dean nimmt sich drei bis vier Stunden vor. „Das ist schaffbar.“

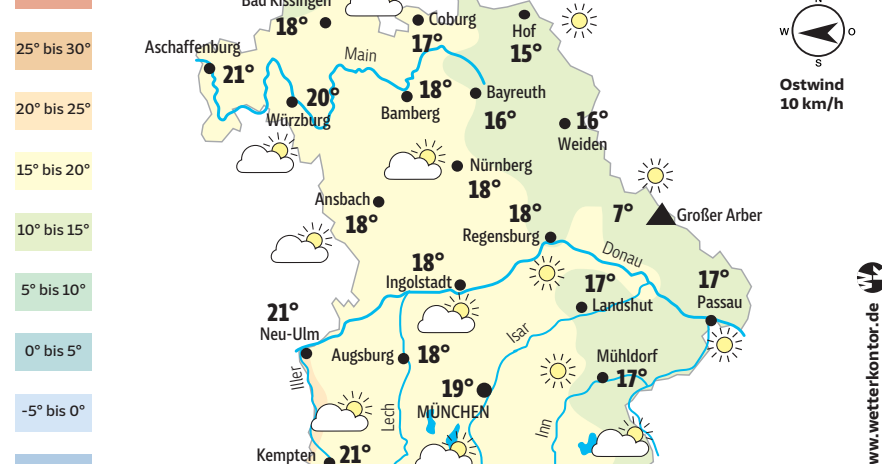
Die Jugendlichen haben ihre Collagen jetzt noch mit Kreide übermalt, Frida mit einer rosa Farbkombination, Louis hält sich an Gelb, Schwarz und Blau, weil ihn das an den Strand erinnert. „Irgendwie chillig“. Dean hat nach grauer Kreide gefragt und den Himmel hinter seinem Paradiesvogel damit verdüstert. Die andere Seite aber schraffiert er jetzt in hellen Tönen, Blau, Gelb und ein leichtes Morgenrot. Er will sein Bild jetzt doch noch erklären. „Ich geh' vom Schlechten ins Gute“, sagt er.

DAS WETTER

Mehr Sonnenschein als Wolken und vorerst trocken

In den Bergen: Teils heiter, teils wechselnd wolkig. In 1500 Metern Höhe 11 bis 14 Grad. Alpenvorland: Vor den Bergen in der Früh Nebel oder Hochnebel, sonst viel Sonnenschein. Später von Schwaben wolkiger, aber trocken. Erwärmung auf 17 bis 23 Grad. Donaugebiet: Von Regensburg bis Passau längere Zeit heiter, sonst allmählich wolkiger. Tageshöchstwerte 17 bis 21 Grad. Oberfranken, Oberpfalz und Bayerischer Wald: Viel Sonnenschein, nur ein paar Schleierwolken und trocken. 7 bis 18 Grad. Unter- und Mittelfranken: Oft längere Zeit heiter, später vom Spessart Wolken. 17 bis 21 Grad.

Wassertemperaturen: Ammersee 7°, Brombachsee 13°, Chiemsee 8°, Schliersee 9°, Staffelsee 10°, Starnberger See 7°, Tegernsee 6°, Walchensee 6°, Würthsee 11°



3000	2500	2000	1500
4° Dolomiten	1° Stubai Alpen	2° Zugspitze	23° Verona
26° Riva	23° Innsbruck	23° Lindau	17° Rosenheim
19° München			
Das Wetterpanorama			
Nullgradgrenze 3000 Meter			
Das Wetter gestern Mittag:			
München: bedeckt, 9 Grad	Nürnberg: stark bewölkt, 10 Grad	Regensburg: bedeckt, 7 Grad	Würzburg: stark bewölkt, 13 Grad
Augsburg: bedeckt, 10 Grad			
Österreich: Erst gebietsweise dichte Wolken und zeitweise etwas Regen. Später freundlicher. 11 bis 21 Grad.			
Südtirol: Viel Sonnenschein, über den Bergen Wolken, aber trocken. In den Tälern von Nord bis Süd 15 bis 26 Grad.			

IMPRESSUM

ANSCHRIFT: Hultschiner Straße 8, 81677 München
Telefon (089) 2183-0, Telefax (089) 2183-8295
RESSORTLEITER:
Ulrike Heidenreich, René Hofmann
STELLVERTRETER:
Kerstin Thiesmann, Stefan Dimitrov
FOTO: Jörg Buschmann, Petra Payer
AUGSBURG: Florian Fuchs, Philippine Welsch-Sträbe 13,
86150 Augsburg, Tel. (0821) 517025
NÜRNBERG: Olaf Przybilla, Kaiserstraße 23,
90403 Nürnberg, Tel. (0911) 2055503
REGENSBURG: Lisa Schnell, Prüfeninger Straße 20,
93049 Regensburg, Tel. (0941) 586125-20
OBJEKTLÉITUNG MÜNCHEN UND REGION: Mario Lauer
ANZEIGEN REGIONAL UND TRAUER:
Christine Tolksdorf (verantwortlich),
Süddeutsche Zeitung GmbH, Hultschiner Straße 8, 81677 München
Privatanzeigen: Tel. (089) 2183-9530, Gewerbliche Anzeigen:
Tel. (089) 2183-9581, szmedia.bayern@sz.de, sz-media.de
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 88 – gültig ab 1. Januar 2026
ABO-SERVICE: Telefon 089/2183-8080, Internet: www.sz.de/abo