



Jugendliche verbringen täglich im Durchschnitt über vier Stunden am Smartphone, die Zeit vor Computern, Tablets oder Fernsehern kommt noch obendrauf - Zeit, die für echte Erlebnisse fehlt.

Foto: David Moir/picture alliance/dpa

Kinder werden ins Virtuelle verdrängt

GESUNDHEIT Der Erlanger Kinderpsychiater Gunther Moll erklärt, warum unsere Lebensbedingungen dafür sorgen, dass es vielen Heranwachsenden schlecht geht.

VON KATHRIN WALTHER

ERLANGEN – Während seiner 22-jährigen Amtszeit als Leiter hat Professor Gunther Moll in der Erlanger Kinderpsychiatrie die Anzahl der stationären Behandlungsplätze von 20 auf 88 vergrößert. Der Bedarf wird dadurch aber längst nicht gedeckt. 2024 ist der 67-Jährige in den Ruhestand gegangen. In einem Interview schaut er besorgt auf die Situation von Kindern und Jugendlichen heute, erklärt die Gründe - und bleibt trotzdem zuversichtlich.

Herr Professor Moll, Sie waren Ihr Berufsleben lang von traurigen Schicksalen junger Menschen umgeben. Wie haben Sie es geschafft, zuversichtlich zu bleiben?
Ganz einfach: Ich lebe und freue mich. Bei mir funktioniert noch das Belohnungssystem: Wenn ich lächle und das Gegenüber lächelt zurück, ist das einfach schön. Mein liebster Arbeitsbereich war deshalb die Kleinkinderpsychiatrie, weil hier die Lebensfreude besonders spürbar ist. Überhaupt war es das Schönste, depressiven Jugendlichen wieder Lebensfreude zu vermitteln und ängstlichen Kindern Selbstvertrauen.

Haben Sie alle Kinder erreicht?
Nein. Es kann zu spät sein.

Unsere Gesellschaft hat sich stark verändert. Konnten Sie die Schattenseiten dieser Veränderung an den Kindern und Jugendlichen ablesen, die in Ihrer Klinik waren?

Auf diese Frage könnte ich ein Buch schreiben. Aber im Grunde: Ja. So viele Heranwachsende haben mehr Stress, mehr Druck, dafür weniger Gemeinschaft, weniger frei zur Verfügung stehende Zeit, weniger freie Räume, um sich auszuprobieren, weniger Bewegung. Und weniger Schlaf. Das führt unter anderem zu mehr Einsamkeit und mehr Auffälligkeiten im Sozialverhalten. Wir leben nicht mehr im Rhythmus unserer eigenen Natur. Das bekommen Kinder zu spüren. Und viel zu viele kommen damit nicht klar.

Welche Rolle spielt die Digitalisierung dabei?

Eine große, vor allem im Hinblick auf die sich entwickelnden Kindergehirne. Sozial- und Körperkontakte sind für diese Entwicklung elementar. Die

ZUR PERSON



Professor **Gunther Moll** (67) lebt, was er sagt. Deshalb sieht sich der Kommunalpolitiker, der seit 2014 für die Freie Wählergemeinschaft im Erlanger Stadtrat sitzt, auch als Botschafter der Gemeinwohl-Ökonomie: Der fünffache Vater ist außerdem Autor, mit seinem Sohn Benjamin hat er etwa das Buch „Der Umbruch: Wie Kinder, Eltern und Großeltern unser Land verändern“ geschrieben. Foto: Vittoria Moll

Zwangsdistanzierung durch die Corona-Pandemie hat uns ja deutlich vor Augen geführt, welche negativen Auswirkungen sie vor allem für Kinder und Jugendliche hat.

Die Digitalisierung führt zu einer Entfremdung?

Immer mehr Menschen und erschreckend vielen jungen Menschen fehlt der Bezug zu sich selbst und zu ihrem Leben. Wir Menschen sind ein lernendes Sinnessystem. Das basiert aber auf echten Kontakten, echten Erfahrungen und Erlebnissen. Ältere kennen den Unterschied zwischen virtuell und real. Immer mehr Kinder halten das Virtuelle für echt. In der virtuellen Welt lernen sie aber nicht, ein Gefühl für ihr Wohlbefinden zu entwickeln. Auch werden die kleinen Gehirne in einer künstlichen Welt der Algorithmen groß, die sie nicht durchschauen.

Nach den Ergebnissen der JIM-Studie 2023 verbringen Jugendliche über vier Stunden am Smartphone, die Zeit vor Computern, Tablets oder Fernsehern kommt noch obendrauf. Das ist Zeit, die für echte Erlebnisse fehlt.

Das Handy bereitet mich nicht auf mein Leben vor. Im Gegenteil. Es überfordert mein Gehirn mit zu vielen unwichtigen Dingen. Je mehr ich



Ein grundlegendes Umdenken ist nötig, um Kinder dauerhaft vom Computer wegzubekommen, meint Gunther Moll: Den Sport-, Kunst- und Musikunterricht verdreifachen, gesundes Essen in allen Schulen einführen und den Lehrplan um die Hälfte zusammenstreichen. Foto: imago images/Sven Simon/Frank Hoermann

auf Erlebtes bauen kann, desto weniger bin ich manipulierbar. Wenn Sie einen Raum betreten und sofort spüren, ob die Stimmung gut oder schlecht ist, ist das erlerntes Wissen. Diese Erfahrungen sammle ich nicht im Internet. Hinzu kommen die vielen toxischen Inhalte und schlechten „Vorbilder“ im Netz.

Das heißt: Handys verbieten?

Das heißt: Alternativen anbieten. Und eine Welt, die spannender ist als die Computerwelt. Kinder wollen etwas erleben. Wo aber ist der Platz für Halfpipes, Mountainbike-Trails, Fußballplätze, Jugendclubs, Tobe- und Abenteuerplätze? Wann könnten sie das nutzen? Raum und Zeit wurden ihnen genommen. Sie werden ja ins Virtuelle gedrängt. Wir brauchen auch nicht mehr Therapeuten, sondern mehr Trainer. Die Kinder brauchen nicht mehr Schule, sondern mehr soziale Kontakte. Viel zu viele schlafen und bewegen sich zu wenig und ernähren sich falsch. Wenn wir das ändern, verhindern wir mittelfristig die Hälfte der chronischen Erkrankungen. Und würden, nebenbei bemerkt, auch das Gesundheitssystem retten, das derzeit ein Krankheitsreparatursystem ist.

Was meinen Sie damit?

Das sehen Sie auch an der Kinderpsychiatrie: Vorgabe ist, das Kind wieder funktionsfähig zu machen. Aber müsste nicht das System zum Kind passen, und nicht das Kind dem System angepasst werden? Die Wurzeln der meisten Störungen liegen in den ungünstigen Entwicklungs- und Lebensbedingungen der Kinder und ihrer Familien.

Was schlagen Sie vor?

Zum Beispiel in der Schule: Sport-, Kunst- und Musikunterricht verdreifachen, gesundes Essen in allen Schulen einführen, den Lehrplan um die Hälfte zusammenstreichen. Die Kinder aktivieren. Körperbewusstsein, Eigeninitiative, Selbstwirksamkeit stärken. Und auch den australischen Weg. Social Media für Jugendliche unter 16 Jahren zu verbieten, gehen. Wir müssen unsere Kinder schützen.

Welche Rolle spielt die soziale Herkunft?

Armut ist ein großes Problem. Es bedeutet, ausgeschlossen zu sein, an vielem nicht teilhaben zu können. Und das bedingt ein vermindertes Selbstvertrauen. Und erhöht das Risiko, sich in Ersatzwelten zu flüchten.

Wie kann ich - ich entwerfe jetzt ein zugespitztes Klischeebild - einen Übergewichtigen, vernachlässigten Jugendlichen davon überzeugen, dass es kein Le-

bensziel ist, so reich und berühmt zu werden wie sein Vorbild-Influencer? Der ein Leben führt, das dieser Jugendliche auch gerne hätte?

Vielleicht würde ihn dieses Leben ja glücklich machen. Aber genau das sollte er selbst herausfinden. Es geht nicht um Bevormundung. Es geht um die Befähigung, sich zum Beispiel die Frage „Geht es mir wirklich besser, wenn ich die teuersten Turnschuhe habe?“ ehrlich beantworten zu können. Übrigens hat in Ihrem Bild die Politik versagt, denn kein Jugendlicher darf vernachlässigt aufwachsen und überbewertet werden.

Aber wenn ich nur mit den teuersten Turnschuhen von der Clique anerkannt werde?

Wir wollen alle anerkannt werden und uns zugehörig fühlen. Dazu muss sich aber ein jeder seinen Freundeskreis sehr genau aussuchen. Kinder werden so ähnlich wie ihre Eltern, Jugendliche wie ihre Gleichaltrigenkontakte.

Laut dem Ärztereport 2021 sind mehr als doppelt so viele Kinder und Jugendliche in Psychotherapie als vor elf Jahren...

...über Zahlen diskutiere ich nicht. Fakt ist: Der Staat ist verpflichtet, die Kinderrechte zu gewährleisten. Das ist kein Antrag oder ein Wunsch, das steht in der UN-Kinderrechtskonvention, die Völkerrechtsstatus hat. Es darf kein einziges Kind in Angst leben, missbraucht werden, alleine sein. Was mich bedrückt: Wir haben das Wissen, die Rechtsgrundlage, das Geld und die Möglichkeiten, es zu ändern. Die Politik könnte die Armut abschaffen und gesunde Lebensbedingungen für alle ermöglichen. Hoffentlich gelingt es der nächsten Generation, eine gute Welt zu schaffen.

Zum Schluss eine persönliche Frage. Was haben Sie im Ruhestand noch vor?

Hoffnung und Zuversicht ausstrahlen, dass wir ein gutes Leben für alle erreichen können und mit meiner Haltung von Bescheidenheit, Höflichkeit und Herzlichkeit, die ich in der Klinik 22 Jahre vorgelebt habe, weiter mit Mitmenschen und der Natur umgehen. Dazu - trotz der Schwierigkeiten, die mir meine Parkinson-Krankheit macht - mit Freude leben und lieben, so wie ich auch meinem Beruf ausgeübt habe. Mit Freude und Liebe.