

Kinder brauchen Nähe, kein Handy

Kinderpsychiater Gunther Moll appelliert an Eltern, sich mehr Zeit zu nehmen

Von Eva Gaupp

Neumarkt. Kuscheln, zuhören und gemeinsam etwas unternehmen – das sind die drei wichtigsten Ratschläge des renommierten Kinderpsychiaters Prof. em. Dr. Gunther Moll an Eltern. Mehr als 160 Mütter und Väter waren am Montagabend ins G6 gekommen, wo es um die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ging.

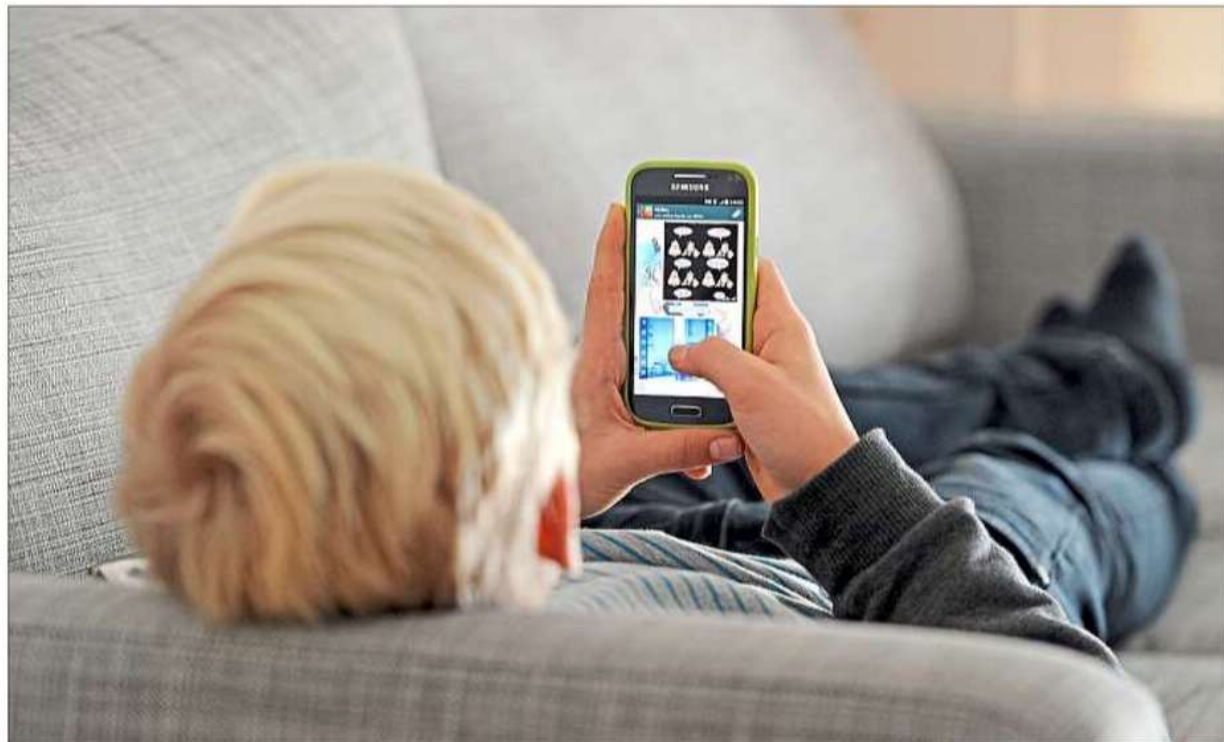
„Jeder fünfte junge Mensch in Deutschland braucht inzwischen psychologische Hilfe“, sagte Sigi Müller zur Einführung in den Elternabend. Der Förderverein des G6, dessen Vorsitzender er ist, möchte deshalb zusammen mit dem Netzwerk Schule – Wirtschaft mehrere solcher Informationsveranstaltungen organisieren.

Eine Umfrage unter Schulen und psychosozialen Beratungsstellen im Landkreis Neumarkt habe ergeben, dass etwa zehn Mal so viele Kinder und Jugendliche professionelle Unterstützung bräuchten, als derzeit möglich sei.

„Das Leichteste wäre jetzt, nach der großen Politik zu rufen und mehr Stellen zu fordern“, sagte Müller, um dann aber einen anderen Weg einzuschlagen: Den beiden Vereinen gehe es darum, bereits vorhandene Unterstützungsmöglichkeiten miteinander zu vernetzen, Angebote bekannter zu machen und zu hinterfragen, was jeder Einzelne tun kann, um Rahmenbedingungen zu schaffen, damit Kinder gesund aufwachsen. Dabei sieht er die Eltern als wichtigen Partner mit im Boot: „Sie haben jede Menge Erfahrung. Das tragen wir zusammen.“

Eltern sind Vorbild

Gunther Moll, emeritierter Professor für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg sowie früherer Leiter der Kinder- und Jugendabteilung für Psychische Gesundheit am Uniklinikum Erlangen bestärkte die Eltern darin, in ihrer Erziehung klare Grenzen zu setzen: „Sie müssen den Lebensrhythmus bestimmen, sonst verlieren Sie Ihr Kind an die Medien.“ Und er machte ihnen klar, wie wichtig ihre Vorbildfunktion ist: „Wenn es um die Medienzeit Ihrer Kinder geht, müssen Sie sich als erstes fragen, wie viel Zeit ver-



Auf dem Elternabend stellte sich der Umgang von Kindern und Jugendlichen mit den Sozialen Medien als ein großes Thema heraus, das in Familien zu Konflikten führt.

Symbolbild: Tobias Hase

„Erziehen ist anstrengend. Mit Eis und Handy kann man ein Kind leicht ruhigstellen.“

Gunther Moll

Professor für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie



Der Vorsitzende des Fördervereins des G6, Sigi Müller, interviewte den Kinderpsychiater und Buchautor Prof. Dr. Gunther Moll (re.).

„Genießen Sie die Trotzphase, wenn Ihr Kind alles allein machen will. Denn dann entsteht echtes Selbstbewusstsein. Wenn ein Kind etwas erfolgreich selbst getan hat, ist das wie Dünger fürs Gehirn.“

Gunther Moll
Buchautor, Kinderrechtler

bringen Sie mit dem Handy?“

Denn der Einfluss der Sozialen Medien und der Umgang mit Handy, Tablet und Computer stellten sich als zentrales Thema der Eltern heraus, die an dem Abend Fragen stellen konnten.

Älteren Jugendlichen könne man erklären, wie manipulativ die Sozialen Medien seien, sagte Moll. Kleineren Kindern müsse man den Umgang mit dem Handy schlichtweg eingrenzen und verbieten. „Der Staat schützt Ihre Kinder nicht vor den Medien“, sagte Moll. Dann gehe es darum, Alternativen anzubieten, gemeinsam zu spielen, Sport zu treiben, etwas zu unternehmen.

In diesem Zusammenhang verglich Moll die Wirkung der Sozialen Medien mit Fertig-Essen. Der Zucker belohne zwar kurzfristig, mache aber niemals richtig satt. Dabei nutzten die Anbieter das Belohnungssystem des Gehirns und die natürliche Neugier: „Medienzeit ist Geld für die Anbieter. Je länger Sie eingeschaltet haben, desto mehr verdienen sie. Deshalb sorgen sie dafür, dass Sie nie befriedigt werden und immer mehr wollen.“

Handys lenkten ab, störten die Konzentration, beeinflussten negativ die kognitive Entwicklung eines Kindes, sagte der Kinderpsychiater und untermauerte seine Aussagen

mit Studien. Gleichzeitig warnte er davor, Kindern zu früh elektronische Geräte zur Verfügung zu stellen: Erst müssten sie mit Papier und Bleistift schreiben lernen, bevor sie das Tippen anfangen. „Das hat mit Lesen und Schreiben nichts zu tun.“

Lieben muss gelernt sein

Der Mensch komme als soziales Wesen auf die Welt, betonte Moll, nicht aggressiv, nicht destruktiv. „Aber diese Anlagen muss ein Kind weiter ausbilden können.“ Deshalb appellierte er an die Eltern, ihrem Kind zuzuhören, es zu fragen, welche Bedürfnisse es

habe, wichtig sei körperliche Nähe, kuscheln, streicheln, in den Arm nehmen. „Wir können nur lieben, wenn wir Liebe erfahren haben.“

Und zuhören nannte Moll als den Schlüssel, um Zugang zu Teenagern auch in der Pubertät zu bekommen. Das bedeute aber, dass sich Eltern Zeit nehmen müssten – und zwar dann, wenn ihr Kind reden will, nicht, wenn es den Eltern gerade passt. „Wenn Sie einmal keine Zeit haben, haben Sie für die nächsten hundert Gespräche verspielt.“ Und es gehe um Glaubwürdigkeit sowie Ehrlichkeit: Wer seinem Kind verspreche, für es da zu sein, müsse dies auch einhalten.