Auf Handy-Entzug am Watzmann

Die Zahl der Jugendlichen, die süchtig nach Social Media und Videospielen sind, ist in den vergangenen Jahren stark gestiegen. In einer Rehaklinik bei Berchtesgaden sollen sie die Kontrolle zurückerlangen. Es ist klar: „Ein Leben ganz ohne Smartphone ist nicht mehr denkbar."

Von Pauline Held und Sina-Lara Nachtrub

Das Handy aus der Hand, dafür in sechs Wochen töpfern und als Gruppe zusammenwachsen: Das gehört zum Programm im Bergidyll. Fotos: Pauline Held (4); Monkey Business Images/stock.adobe.com

Berchtesgaden Mit einer Gabel rührt Levi* in einem Eimer Keramikglasur, Farbe „Bergsee", tiefblau. Die Augenbrauen konzentriert zusammengezogen, den Blick auf die zähflüssige Farbe gerichtet, sagt der 15-Jährige leise: „Sieben bis zehn Stunden waren halt normal an Schultagen, am Wochenende auch mal 15." So lange war er noch vor fünf Wochen täglich auf Instagram, Tiktok und Snapchat. Heute töpfert er, statt zu scrollen. Gemeinsam mit sieben anderen Jugendlichen lebt Levi gerade in einem ehemaligen Jagdschlösschen am Fuß des Watzmanns bei Berchtesgaden. Ihre Diagnose: Medienabhängigkeit. Sechs Wochen Reha sollen ihnen helfen, die Kontrolle über Handy und Konsole zurückzugewinnen. Kann das funktionieren?

„Am Anfang fand ich es richtig kacke", sagt Levi, sieht kurz von seiner frisch bemalten Schüssel auf und streicht sich die blonden Haare aus der Stirn. Die anderen Jungs nicken. Es ist ein Dienstagmittag im Mai. Während ihre Freunde zu Hause gerade Schulschluss haben, sitzen sie in Adiletten und weißen Tennissocken vor den Töpferscheiben. Freiwillig ist hier kaum jemand. Levis Eltern hatten ihn bei dem Rehaprogramm angemeldet, weil er immer mehr Zeit am Handy verbracht und Schule und Hobbys vernachlässigt hatte, erzählt er. Sechs Wochen in der Rehaklinik Schönsicht, im letzten Winkel Oberbayerns, im Landkreis mit dem größten Funkloch Deutschlands.

Es ist ein bundesweit bisher einzigartiges Projekt, das die Jugendlichen hier durchlaufen. „MeKi" nennt es sich, „Medienabhängigkeit bei Kindern und Jugendlichen". Das Programm entwickelte die Klinik gemeinsam mit Wissenschaftlern der Berliner Charité, die Institutionen stehen im regelmäßigen Austausch. Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales fördert das von der Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See koordinierte Projekt, die einzelnen Rentenversicherungsträger übernehmen die Kosten – um präventiv gegen ein Problem epidemischen Ausmaßes vorzugehen, das schon in ein paar Jahren Tausende fehlende Beitragszahler zur Folge haben könnte.

Denn was Levi beschreibt, ist längst kein Einzelfall mehr: Laut einer Studie der Krankenkasse DAK und der Uniklinik Hamburg-Eppendorf aus dem März 2025 nutzen mehr als ein Viertel aller Zehn- bis 17-Jährigen soziale Medien in einem riskanten und krankhaften Ausmaß. Insgesamt sind laut der Untersuchung ungefähr 1,3 Millionen Menschen in Deutschland betroffen. Die Auswirkungen der Coronapandemie wie Kontaktverbote oder Distanzunterricht verstärkten die Entwicklung. Knapp fünf Prozent der Jugendlichen gelten inzwischen als abhängig von Instagram, Tiktok und Co.

Im Sommer 2025 kam die erste Gruppe Jugendlicher für sechs Wochen zur Behandlung nach Berchtesgaden. Die letzte Gruppe wird die Klinik Ende 2026 verlassen. Danach ist zunächst Schluss vor Ort, denn das Versuchsprojekt geht in die nächste Phase: Die Charité wertet die gewonnenen Erkenntnisse aus, am Ende soll ein Leitfaden für die Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit gesundheitsgefährdendem Medienkonsum entstehen.

Was hier nach einem komplexen Forschungsprojekt klingen mag, ist vor Ort weit weniger spektakulär. Die Jugendlichen besuchen therapeutische Angebote und psychologische Gespräche, meist basteln, sporteln, wandern oder bummeln sie in der Stadt. Ein gesunder Alltag mit Struktur eben. Um 7.30 Uhr gibt es Frühstück, danach Unterricht in der hauseigenen Klinikschule. Am Nachmittag Therapie oder Freizeit, alles zunächst ohne Handy. Um 21 Uhr ist Bettruhe. Am wichtigsten: Die Jugendlichen verbringen Zeit miteinander.

„Der wichtigste Faktor ist hier erst mal eine Soziotherapie", erklärt Chefarzt und Kinder- und Jugendpsychiater Erik Kolfenbach. Durch das Suchtverhalten finde die Lebensrealität der Jugendlichen größtenteils digital statt. Medienverhalten sei dann problematisch, wenn die Kontrolle verloren geht. Die Jugendlichen würden die Schule vernachlässigen oder sogar schwänzen, Sozialkontakte verlagern sich in Chaträume, selbst Sexualität, die in dem Alter erst erforscht werden müsste, bleibe oft virtuell. Sie nehmen Probleme in Kauf, um mehr Zeit am Bildschirm zu verbringen. Das führe wiederum zu Konflikten mit Familie, Freunden oder in der Schule – woraufhin die Jugendlichen wieder in den virtuellen Rückzugsraum flüchten. Ein Teufelskreis.

In der Klinik ändere sich das schlagartig – was einige anfangs auch überfordere. „Die ersten zwei Wochen reden sie oft nicht viel miteinander", sagt Kolfenbach. Das bestätigen auch die Jungs beim Töpfern. „Man muss schon sagen, bei manchen gab es Anlaufschwierigkeiten", sagt Nino*. Der 17-Jährige erzählt, warum er hier ist: Nachdem sein Chef herausgefunden hatte, dass Nino während der Arbeit viele Stunden am Dienst-Tablet hing, um Onlinespiele zu zocken, gab es eine Abmahnung. „Oft habe ich krank gemacht und die ganze Nacht am Handy geklebt", gibt er zu und rückt die silberne Armbanduhr zurecht. Schließlich kündigte er seine Ausbildung, denn „ich hätte die Zwischenprüfung sowieso nicht bestanden", sagt er. Daraufhin begann er die Reha in Berchtesgaden. Auch Levi bestätigt, dass ihm der Anfang in der Reha schwergefallen sei. Freunde und Familie fehlten und das Handy natürlich auch. „Nach den ersten gemeinsamen Essen haben wir uns aber alle relativ schnell verstanden", wirft Nino ein. Die Gruppen mit Jugendlichen zwischen zwölf und 17 Jahren bleiben für die Zeit der gesamten Reha zusammen, um ein Gemeinschaftsgefühl aufzubauen. Apropos Essen, wie schmeckt's hier denn so? Ein Raunen geht durch die Gruppe, gefolgt von einem Kichern. „Falsches Thema", sagt Levi lachend – aber zumindest ein Eisbrecher.

„Das Problem ist, dass wir den gleichen Speiseplan haben wie die Kinder mit Adipositas", erklärt Levi. Um dann auch mal was zum Naschen zu haben, kaufen sie in Berchtesgaden Snacks ein. „Sonst ist es hier aber tot", wirft Nino ein. Im Ort sei nichts los, heißt das. Sport und Ausflüge, etwa zum Bowlen oder nach Salzburg, seien „schon ganz cool". Und das Töpfern? Ein schulterzuckendes „Okay" ist die einhellige Meinung – aber es sei besser als das Malen. Alle arbeiten konzentriert weiter, Nino steht kurz auf, um die Farbe vom Nebentisch zu holen. „Krass", sagt er anerkennend zur Schale eines anderen Jugendlichen, der grinst zurück. Die Jungs verstehen sich.

Klinikleiterin Iris Edenhofer

Chefarzt Erik Kolfenbach

Neben Schule, Ausflügen, Kunst- und Sportprogramm haben die Jugendlichen wöchentlich 14 Stunden Medienzeit. Ja, Medienzeit. Nach einer Abstinenzwoche bekommen sie ihr Handy wieder. Sie sollen dabei auch lernen, mit einem Zeitkontingent für das Handy umzugehen. „Ich nutze es inzwischen oft zum Telefonieren mit Freunden oder Familie", sagt Levi stolz. Dafür habe er sein Handy früher selten benutzt. „Wir wissen alle, ein Leben ganz ohne Smartphone ist nicht mehr denkbar", erklärt Klinikleiterin Iris Edenhofer. „Es gibt ja auch positive Aspekte daran. Aber die Jugendlichen müssen lernen, dass sie manipuliert werden." In der Klinik Schönsicht werden sowohl Jugendliche mit einem problematischen Social-Media-Verhalten als auch mit einer Videospielsucht behandelt. Ein Therapieangebot, das aus ihrer Sicht längst überfällig ist. Und das es in Deutschland viel häufiger bräuchte.

Exzessives Zocken falle Eltern oft schneller auf als zu viel Zeit in sozialen Medien, beides sei jedoch problematisch. Beim Zocken sind ihrer Einschätzung nach mehr Jungs betroffen. Auch die Zahlen der DAK bestätigen, dass Jungs sogar etwa doppelt so häufig von Medienabhängigkeit betroffen sind wie Mädchen, das liege aber wiederum nicht primär an Videospielen, sondern auch an vermehrter Social-Media-Nutzung.

Edenhofer bewertet besonders Mechanismen, die das Suchtverhalten fördern und Abstinenz bestrafen, als problematisch. Dazu gehören etwa sogenannte Flammen bei Snapchat, die man nur erhält, wenn man sich täglich kontaktiert, oder das Freispielen neuer Waffen oder Ausrüstung bei Videospielen. „Das gehört verboten", sagt die Klinikleiterin. Und wie sieht es mit einem allgemeinen Social-Media-Verbot aus, wie es in Australien umgesetzt wurde und auch von Politikern verschiedener Parteien in Deutschland gefordert wird?

Edenhofer und Kolfenbach sprechen sich beide für ein generelles Verbot für unter 14-Jährige aus – aber es sei auf keinen Fall die ganze Lösung. „Es geht darum, dass die Gesellschaft als ganze Medienkompetenz erwirbt", sagt der Chefarzt. „Es ist ein gesamtgesellschaftliches Problem im Millionenbereich. Und die Jugendlichen sind dabei die Schwächsten und die Opfer." Er sehe sowohl Gesetzgeber, Schulen als auch jede und jeden Einzelnen in der Pflicht. Denn oft seien Eltern ja selbst kein gutes Vorbild, wenn sie schon am Frühstückstisch nur aufs Smartphone schauten, statt sich mit den Kindern zu unterhalten. „Die Jugendlichen haben die Kontrolle verloren. Das Problem ist aber: Die Erwachsenen haben sie auch verloren."

Das Ziel sei nicht, dass die Jugendlichen in der Klinik vollständig geheilt werden – das sei auch unrealistisch. Stattdessen sollen sie wieder ein Leben im Analogen aufbauen, Spaß jenseits des Scroll-Dopamin-Kicks finden, sich an alte Hobbys erinnern oder neue entdecken. „Die Eltern hoffen oft, dass hier ein Zauber passiert und die Kinder danach gesund sind", sagt Edenhofer.

Direkt nach der Reha seien die meisten sehr motiviert, etwas zu ändern – es sei wichtig, genau dann konkrete Ziele und Regeln festzulegen. Drei bis vier Stunden Medienzeit pro Tag seien ein realistischer Zielwert. In den ersten sechs Monaten nach der Reha gibt es wöchentlich Gespräche mit den Jugendlichen, um über ihre Entwicklung zu sprechen. Zahlen zu einer Erfolgsquote gebe es bisher nicht.

Zwei Wochen bleiben Levi und Nino noch in der Klinik Schönsicht. Danach warten wieder Tiktok, Snapchat, Instagram – und ein Alltag, in dem niemand die Handynutzung auf wenige Stunden pro Woche begrenzt. Levi glaubt trotzdem, dass er etwas verändern kann. Fünf bis sechs Stunden täglich, sagt er, wären schon deutlich besser als früher. Und abends wolle er das Handy künftig spätestens um 22 Uhr weglegen. Nino will im Herbst eine neue Ausbildung beginnen und durchziehen. Im Werkraum wird weiter getöpfert, geklappert, gelacht. „Das war eigentlich die wichtigste Veränderung", sagt Nino. „Neue Freundschaften", und tunkt den Pinsel wieder in den Eimer „Vergissmeinnicht".

**Namen von der Redaktion geändert*