

# „Das Gehirn ist ein Beziehungsorgan, welches soziale Kontakte zum Überleben braucht“

## Heute im Gespräch: Dr. med. Karlheinz Erbe

Wer mit Dr. med. Karlheinz Erbe ins Gespräch über seine tägliche Arbeit kommt, merkt sofort, dass die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen nicht nur sein Beruf, sondern eine echte Berufung für ihn war und ist. In seiner Praxis in der Luisenstraße 10 hat er gemeinsam mit seinem Team rund 25.000 Patienten im Alter von 3 bis 21 Jahren versorgt. Was am 1. April 1997 mit drei Personen begonnen hat, ist nach rund 28 Jahren eine Institution mit 18 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und einem eingespielten Netzwerk weit über die Grenzen Bambergers hinaus.

**WOBLA:** Herr Dr. Erbe, im Jahr 1997 waren Sie der erste Facharzt Bambergers, der speziell für die Behandlung seelischer und psychischer Probleme von Kindern und Jugendlichen ausgebildet war. Haben Sie zu dieser Zeit viel Pionierarbeit leisten müssen?

**Dr. med. Karlheinz Erbe:** Die Anfangszeit hatte tatsächlich eine Art Pioniergeist-Charakter. In der Universitätsklinik Erlangen war ich als leitender Oberarzt auf Station tätig gewesen, nun traten ganz andere Herausforderungen in den Vordergrund. Es galt, die Strukturen vor Ort kennenzulernen, Beziehungen zu knüpfen und Stück für Stück ein tragfähiges Netzwerk aufzubauen, ohne welches kinder- und jugendpsychiatrisches Arbeiten nicht möglich ist. Diese Zeit war vom „Anfängergeist“ geprägt, Alles war neu, spannend und zunächst unbekannt.

Sie sind Kinder- und Jugendpsychiater und haben auch aus dieser besonderen Perspektive heraus in fast drei Jahrzehnten die Entwicklung

unserer Gesellschaft hautnah erleben dürfen und müssen. Was hat sich über die Jahre verändert, waren die Zeiten wie es immer wieder heißt, früher wirklich besser und einfacher?

Die knapp drei Jahrzehnte der Praxistätigkeit haben viele Veränderungen mit sich gebracht. Die sogenannten sozialen Medien und Computerspiele und der angemessene Umgang damit stellten eine große Herausforderung für Kinder, Jugendliche und deren Eltern dar und tun dies weiterhin. Auch das Schulsystem stellte unsere Patienten zum Teil vor erhebliche Probleme. Die Verkürzung der durchschnittlichen Gymnasialzeit von neun auf acht Jahre setzte die Schüler unter einen hohen Druck und wurde zum Glück wieder aufgehoben. Die Vielfalt an Ausbildungsmöglichkeiten erwies sich für viele Berufsanfänger als schwierig, die Qual der Wahl. Im Freizeitbereich war der Rückgang an Vereinsengagement erkennbar, was ich

sehr bedauere, da die jungen Menschen hier gemeinschaftliches Handeln und Rücksichtnahme sowie Fair Play erleben und lernen können. Mit den unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen kam eine neue Herausforderung auf uns zu.

Sicherlich ein ganz entscheidender Faktor bei aktuellen Krankheitsbildern war die Corona-Zeit und ihre Auswirkungen bis heute. Was hat dieser Virus und der Umgang damit, bei vielen Kindern bewirkt?

Die Corona-Pandemie hat uns auf vielfältige Weise deutlich gemacht, wie wichtig der Schutz und die Prävention auf körperlicher Ebene waren, wieviel gravierender sich aber die dadurch verursachte soziale Isolation vor allem auf die seelische und geistige Gesundheit der Kinder und Jugendlichen ausgewirkt hat. Grundschüler der ersten beiden Klassen hatten nicht die Möglichkeit, im üblichen Rahmen Lesen, Schreiben und Rechnen zu lernen. In den höheren Jahrgangsstufen kamen die Schüler häufig nicht damit zurecht, sich eine kontinuierliche Lernstruktur aufrecht zu erhalten. Die für Jugendliche wichtigen „realen“ Kontakte zu Ihrer Peer-Group nicht nur per Handy oder Internet zu gestalten, war lange Zeit nicht möglich. Depressive Störungsbilder, Angsterkrankungen und Ess-

störungen sowie Medienabhängigkeit traten bei unseren Patienten gehäuft auf. Wir sahen eine erhöhte Zahl an Schülern, welchen aus Angst, Depression oder anderen Gründen die Aufnahme eines regelmäßigen Schulbesuches nicht mehr möglich war. Es wurden auch gehäuft Gefühle von Sinnlosigkeit und Suizidgedanken geäußert. Die Störungsbilder wurden in der Ausprägung gravierender, die Familien gerieten unter vermehrte Belastung.

Das Selbstbewusstsein ist ein entscheidendes Element bei der Entwicklung von jungen Erwachsenen. Sind soziale Netzwerke gerade in diesem Punkt nicht eine große Gefahr?

Kinder und Jugendliche haben ein gutes Gespür, wie ernst die Eltern, Lehrer und Erzieher sie nehmen. Ein respektvoller Umgang miteinander ist eine unverzichtbare Basis. Das beinhaltet Ermunterung und Wertschätzung der Fähigkeiten und Talente bei den uns anvertrauten Kindern und Jugendlichen, aber gleichzeitig auch die Notwendigkeit, klare Grenzen setzen zu können. Selbstbewusstsein kann sich dort gedeihlich entwickeln, wo ich gefördert, aber auch gefordert werde. Wenn ich die Erfahrung mache, dass ich etwas lernen und erfolgreich umsetzen kann (sei es im Sport, in der Schule, im Umgang mit anderen), was ich



Dr. med. Karlheinz Erbe kann zufrieden auf beeindruckende und erfüllende rund 28 Jahre Praxisarbeit in der Luisenstraße 10 zurückblicken.

vorher nicht für möglich hielt, dann kann sich allmählich ein stabiles Selbstbewusstsein entwickeln. Wenn ich allerdings den alltäglichen Anforderungen aus dem Weg gehe, alles Unlustgetönte und Unangenehme vermeide, traue ich mir immer weniger zu. Meine Frustrationstoleranz sinkt. Nichts macht mir mehr Freude als zu sehen, wenn ein junger Mensch mir ganz stolz mitteilt, dass er in seinem ungeliebten Fach durch eigenes Tun plötzlich Erfolg hat. Die sogenannten sozialen Netzwerke haben neben ihren Vorteilen auch ganz erhebliche Nachteile: Mobbing übers Internet, permanentes Vergleichen mit anderen, weniger reale Kontakte und die Gefahr, sich im virtuellen Raum zu verlieren, sind Herausforderungen, denen wir uns alle stellen müssen. Die Eltern erleben wir in der Praxis oft verunsichert, manchmal orientierungslos und überfordert. Wenn ein Kind oder Jugendlicher psychisch auffällig ist und der Hilfe bedarf, ist der Patient immer die gesamte Familie.

Lassen Sie uns den Schalter umlegen und positiv in die Zukunft blicken. Haben Sie ein paar Tipps und Ratschläge

aus Ihrer persönlichen Praxis, welche auch in der dunkleren Jahreszeit etwas Licht und Freude in unser aller Leben bringen können?

Den Eltern wünsche ich, klar in ihrer Haltung dem Kind gegenüber zu sein: mit liebevoller Grundhaltung ihr Kind zu unterstützen und ihm konsequent Grenzen zu setzen, wo es dieser bedarf, um Schaden abzuwenden und dem Kind eine verlässliche Orientierung zu ermöglichen. Reden Sie miteinander, scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn Sie überfordert sind oder nicht mehr weiterkommen. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es lieben, aber das bedeutet nicht, ihm kritiklos alles zu erlauben. Den Kindern und Jugendlichen wünsche ich die Freude am gemeinsamen Tun und Gestalten, am Miteinander und daran, sich gegenseitig zu unterstützen, statt sich gegenseitig körperlich oder seelisch zu verletzen und nicht zuletzt, Vertrauen in sich selbst zu entwickeln. Dabei ist es wichtig, sich klar zu machen, dass dies in der Regel des aktiven Tuns bedarf.

Vielen Dank für das Gespräch.

„Kinder sind keine kleinen Erwachsenen“



## Damit es Euch (weiter) gut geht!

Nach fast 28 Jahren übergibt der Neurologe, Psychiater, Kinder- und Jugendpsychiater Dr. med. Karlheinz Erbe seine Praxis in neue Hände

Sehr geehrtes Praxisteam, werte Partner, liebe Kinder und Jugendliche mit Eltern.

Nach knapp 28 Jahren endet meine Praxistätigkeit als Kinder- und Jugendpsychiater am 31.12.2024. **Abschied nehmen heißt innehalten**, um in Ruhe und Bedacht die vergangenen knapp drei Jahrzehnte zu überblicken. Vieles fast Vergessene scheint noch einmal auf: die Phase des Beginns mit all ihren Herausforderungen, das allmähliche Hineinwachsen in die Strukturen vor Ort und deren Mitgestalten, das Wachsen des Praxisteam von 3 auf 18 Mitarbeiter, die Ausbildung von 10 fachärztlichen Kollegen/-innen und mehr als 35 angehenden Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten sind markante Wegmarken.

Wesentlicher ist aber die Tatsache, dass uns mehr als 25.000 Patienten und deren Eltern in dieser Zeit ihr Vertrauen schenken und welche wir nach bestem Wissen und Können Hilfe zuteil werden ließen. Dies ist immer unser Ansporn gewesen.

Ein so großes Unterfangen bedarf verlässlicher Bündnispartner und helfender Kräfte. Ohne ein hochmotiviertes und engagiertes Praxisteam, welches oftmals an der Belastungsgrenze arbeitete, um dies tagtäglich zu erreichen, wäre mein Arbeiten nicht möglich gewesen.

Es war für alle diese wunderbaren Menschen kein Job, sondern respektvolles Handeln zum Wohle der Patienten. Dies verdient nicht nur Dank, sondern meine Hochachtung. Die vielfältigen Kontakte zu den ärztlichen und psychotherapeutischen Kolleginnen und Kollegen sowie den unterschiedlichen Institutionen bilden das Rückgrat des erforderlichen Netzwerkes, ohne welches ein solches Arbeiten nicht möglich ist.

Ohne hilfreiche Kräfte im Hintergrund wäre meine Arbeit nicht möglich gewesen. Dies gilt in besonderem Maße für Frau Melanie Huml, Staatsministerin a.D., die über die Jahre hinweg immer engagiert Anteil an den Nöten der Patienten nahm und der Praxis Hilfe zuteil werden ließ, als dies erforderlich war. Den Mitarbeitern der KVB schulde ich Dank für ihre jahrelange Unterstützung. Ohne die tatkräftige Unterstützung und Hilfestellung meiner Frau wäre meine Arbeit schlicht nicht möglich gewesen, wofür ich ihr von Herzen dankbar bin.

Mit Herrn Kollegen Tim Güntzel geht die Praxisleitung am 01.01.2025 an die nächste Generation über. Er war langjährig in leitender Position an der Universitätsklinik Würzburg tätig. Ich weiß meine Patienten bei ihm in besten Händen, mein Praxisteam wird ihm hilfreich zur Seite stehen.

*Dr. Karlheinz Erbe*  
Dr. med. Karlheinz Erbe



Foto: master1305 - stock.adobe.com