



Wie wir unsere Kinder an die virtuelle Welt verlieren und ihre psychische Gesundheit aufs Spiel setzen. Der neue Bestseller von Jonathan Haidt ist ein Weckruf.

Lesedauer 9 Minuten

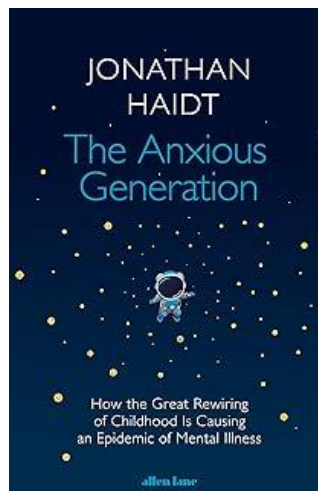
Wenn auf meinen verschiedenen Informationskanälen gleichzeitig ein neues Buch auftaucht, dann lohnt es sich meist, sich damit zu beschäftigen und gelohnt hat es sich. Sehr. Auch wenn die Nachrichten erschreckend sind.

Stellt Euch kurz vor, Eure 10-jährige Tochter wird ausgewählt, um an der ersten menschlichen Siedlung auf dem Mars teilzunehmen. Sie ist bereit zum Aufbruch, braucht aber Eure Erlaubnis.

Ihr erfahrt zufällig, dass der milliardenschwere Architekt der Mission die Risiken nicht bedacht hat, die die giftige Umgebung des roten Planeten mit sich bringt, wie z. B., dass Kinder "Missbildungen an Skelett, Herz, Augen und Gehirn" entwickeln.

Würdet Ihr sie trotzdem gehen lassen?

Mit diesem Denkanstoß setzt der Sozialpsychologieprofessor Jonathan Haidt den Ton für alles, was in seinem fundierten, fesselnden, und bahnbrechenden neuen Buch "The Anxious Generation" folgt. Der giftige rote Mars steht stellvertretend für die schädliche Welt der sozialen Medien. Die Reise zum Mars verbieten wir. Die grundlegend schädigende Wirkung der sozialen Medien auf die Gehirnentwicklung der Kinder unterschätzen wir.



Wir schaffen es nicht mehr, unsere Kinder stabil in der nicht-digitalen Realität zu verankern. Das Ergebnis darf nicht länger ignoriert werden: Fehlentwicklungen des Gehirns und des Herzens - Angstzustände, Depressionen, Selbstmordgefährdung - plagen unsere Jugend.

Haidt ist ein Mann, der dieses kollektive Versagen beenden will. Er will beweisen, dass die Jugend eine "Flutwelle" des Leidens erlebt. In einem Kapitel und mit einem Dutzend sorgfältig zusammengestellter Diagramme zeigt er die Zunahme von psychischen Erkrankungen und Problemen ab 2012 auf. Heranwachsende Mädchen sind am stärksten betroffen, aber auch Jungen und ältere Teenager leiden. Die Daten stammen aus Amerika, aber die Wirkung wird auf europäische Kindergehirne vergleichbar sein müssen.



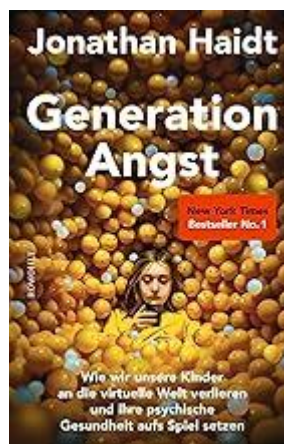
Ich sehe Daten aus unterschiedlichen Studien, die zeigen, dass die Jungen immer mehr Probleme haben. Das von Bundesfamilienministerin Paus gerade vorgelegte [Einsamkeitsbarometer](#) zeigt, dass 18- bis 29- Jährige die erwachsene Gruppe darstellen, die sich am einsamsten fühlt. Das hätte ich mir nie vorstellen können.

2012 fällt mit dem Aufkommen dessen zusammen, was Haidt als „telefonbasierte Kindheit“ bezeichnet. Smartphones, vollgestopft mit Social-Media-Apps und angetrieben durch Hochgeschwindigkeitsinternet, verbreiten allgegenwärtig ihren Sirengesang, der süchtig macht und ständig ablenkt. So werden schon Kinder schnell in Welten entführt, die sich unserer Kontrolle entziehen.

Es waren nicht nur die Telefone. Ein zweites Phänomen ging einher mit dem Rückgang der spielerischen Kindheit. Sinkende Risikotoleranz trieb Eltern schon vor der Jahrtausendwende zu einer angstbasierten Übererziehung. Dadurch wurde die unbeaufsichtigte, selbstbestimmte Spielzeit der Kinder reduziert. Die Smartphones haben das weiter dezimiert.

So werden die Kinder vom Entdeckungsmodus abgehalten, in dem sie sich Herausforderungen stellen, Risiken eingehen und erleben - die Bausteine der Antifragilität oder der Fähigkeit, durch Widrigkeiten stärker zu werden. Im Vergleich zu einer Generation vor uns verbringen unsere Kinder mehr Zeit mit ihren Handys und weniger mit Sex, Drogen und Rock 'n' Roll. Während weniger Krankenhausbesuche und Teenager-Schwangerschaften ein Gewinn sind, wird geringe Risikobereitschaft und mangelnde Resilienz insgesamt deren zukünftige Unabhängigkeit beeinträchtigen. Wenn wir den Kindern die Möglichkeit nehmen, echte soziale Lebenserfahrungen zu sammeln und die Chance nehmen, Selbstwirksamkeit zu erleben, dann werden wir viele schwache, abhängige

Erwachsene ‚produzieren‘, die mehr Unterstützung und Betreuung durch den Sozialstaat benötigen werden. Oder, wie es mein Kollege Florian Klaus ausdrückt: die Kids erleben mit Social Media ein Dopamin Hacking. Einen ultraschnellen Belohnungsschub, ohne dafür etwas tun zu müssen. Warum dann noch Herausforderungen in der realen Welt bestehen, wie etwa das Risiko einzugehen, einen Korb zu bekommen?



Erscheint am 18. Juni

Haidt argumentiert, dass Eltern mehr wie Gärtner werden sollten, die Bedingungen schaffen, unter denen Kinder unabhängig wachsen und gedeihen können, und weniger wie Zimmerleute, die zwanghaft daran arbeiten, ihren Nachwuchs zu kontrollieren, zu gestalten und zu formen. Wir haben unsere Kinder in der realen Welt überbehütet, während wir sie in der virtuellen Welt unterbehütet haben und sie zu sehr sich selbst überlassen haben.

Es ist dieser Doppelschlag aus Smartphones und überfürsorglicher Erziehung, so Haidt, der zu der großen Neuverdrahtung der Kindheit und den damit verbundenen Schäden geführt hat, die zu psychischen Erkrankungen führen: sozialer Entzug, Schlafentzug, Aufmerksamkeitsfragmentierung und Sucht.

Zu jedem dieser Punkte hat er eine Menge zu sagen. Es lohnt sich, sich damit detailliert zu beschäftigen.



Übrigens spielt auch der gesellschaftliche Kontext eine Rolle, wie stark Social Media wirken kann. Intensivere reale Sozialstrukturen mildern den negativen Effekt ab. Individualistische Kulturen verstärken den Effekt. Alle reden davon, dass diese Generation die souveränen Digital Natives seien. Unselbständige Mitläufer ist inzwischen wohl schon die verbreitete Realität.

Gibt es Lösungen für das Problem? Ja, Haidt hat sich damit intensiv beschäftigt. Er ist sich sicher, dass es drastischer Maßnahmen bedarf, um die kindliche Entwicklung zu schützen. Die letzten Buchabschnitte enthalten Ratschläge zur Verringerung schädlicher, räuberischer Aspekte der Technologie und zur Unterstützung von Eltern, Pädagogen und Gemeinden dabei, mehr zu gärtnern und weniger zu zimmern. Einige Tipps werden bekannt sein. Smartphones aus der Schule verbannen; Kindern mehr Unabhängigkeit für reale spielerische Entwicklung geben. Andere Ratschläge könnten die Eltern erschrecken, aber sie sind überlegenswert: keine Smartphones vor der Highschool (14 Jahre); keine sozialen Medien vor 16.

Die Vorschläge klingen fast undurchführbar, aber Haidt ist nach vielen Diskussionen mit Schülern durchaus optimistisch. Denn die Kids bemerken selbst, dass ihnen die vielen Stunden am Smartphone nicht guttun. Wenn die Begrenzungen für alle gelten würden und auch durchgesetzt würden, sind tatsächlich die meisten für den Verzicht. Erfolgreiche jugendliche Influencer sehen das vermutlich anders. Auch die Schulleitungen wären wohl dabei. Denn, so zitiert Haidt einen Mittelschuldirektor, Schulen ohne Telefonverbot seien wie eine "Zombie-Apokalypse mit all diesen Kindern in den Fluren, die nicht miteinander reden". Vor Haidts Buch habe ich als größte Ursache für die Probleme der Kids die drakonischen Coronamaßnahmen in Deutschland gesehen.

Aber im Licht von Haidts Untersuchungen haben die Lockdowns und Schulschließungen den bereits laufenden Effekt von Social Media und Helikoptereltern massiv verstärkt. Reale Kontakte wurden nun endgültig durch Social Media ersetzt, mit den erschreckenden Folgen, die wir beobachten müssen.

Jetzt fragen sich vermutlich Leser, ob denn Social Media die gleichen Effekte bei uns Erwachsenen hat? Haidt sieht einen großen Unterschied darin, dass GenY und GenX ihre Sozialisierung noch analog erleben durften und damit das emotionale Rüstzeug haben sollten, mit Social Media umzugehen. Aber wir sehen im toxischen Umgang der Menschen auf Social Media, dass auch hier negative gesellschaftliche Effekte entstehen, die tatsächlich das demokratische Rüstzeug von Gesellschaften gefährden können.

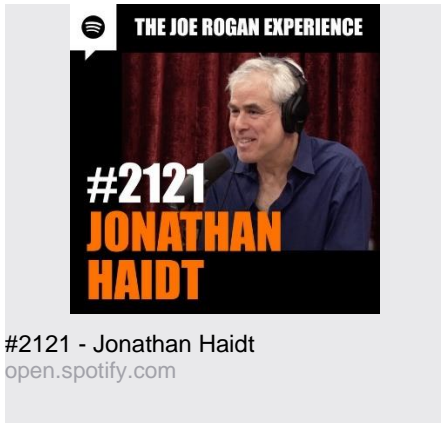
Ich empfehle allen Eltern, das Buch zu lesen. Ein guter Start können auch Podcasts sein. Zwei Podcasts haben mir besonders gefallen. Einmal das Interview mit Joe Rogan, einem der erfolgreichsten Podcaster der Welt. Ein langes Interview, aber Rogan zwiebelt Haidt immer wieder, da Rogan sich in der digitalen Welt besonders zu Hause fühlt. Oder das kluge Interview von Simon Sinek (Golden Circle). Klickt einfach auf die Links.

Und jetzt eine kleine Neuerung bei Buchbesprechungen zum Schluss: Ich versuche das Buch in einem Satz zusammenzufassen:

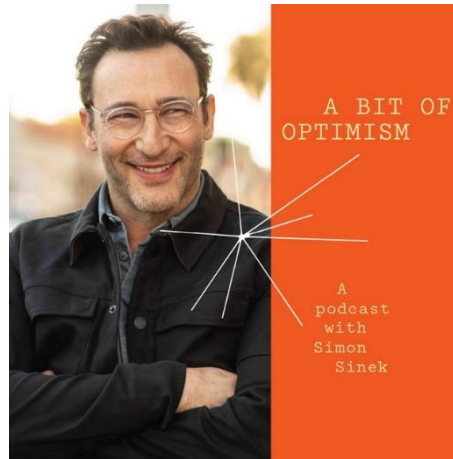
Die ängstliche Generation zeigt, wie Smartphones, soziale Medien und Helikopter-Eltern zu einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit junger Menschen geführt haben, und bietet praktikable Lösungen, die sowohl unseren Kindern als auch uns selbst helfen, reife, emotional stabile Erwachsene zu werden.



Quellen:



#2121 - Jonathan Haidt
open.spotify.com



The Anxious Generation
with social psychologist
Jonathan Haidt

open.spotify.com

<https://www.nytimes.com/2024/03/26/books/review/jonathan-haidt-the-anxious-generation.html>

<https://www.standard.co.uk/culture/books/anxious-generation-smartphone-teenager-jonathan-haidt-b1147112.html>

<https://www.oprahdaily.com/life/health/a60719004/the-anxious-generation-takeaways/>

<https://fourminutebooks.com/the-anxious-generation-summary/>



Buchempfehlung

Von Ralph Ohnemus, Uwe H. Lebok, Florian Klaus:

Context-Marketing

Der Schlüssel zum Verbraucherverhalten zum [Bestellen](#).



Feedback, Anregungen oder Kritik zu diesem Artikel:
braincandy@ka-brandresearch.com

Der Autor

Ralph Ohnemus, CEO. Seit 2001 Vorstand und Hauptanteilseigner von K&A BrandResearch. Vorher war er 15 Jahre Kunde von K&A BrandResearch. Nationale und internationale Marketing- und Vertriebserfahrung in Senior Management Positionen, darunter FMCG, Mode, Medien und Telekommunikation – zuletzt als SVP Consumer Sales verantwortlich für Marketing, Vertrieb und Filialketten bei Viag Interkom O2.

Kontakt: r.ohnemus@ka-brandresearch.com

