

# Kultur, Gesellschaft & Wissen

## Smartphonefreie Schulen würden jungen Menschen helfen

**Tipps für die «Generation Angst»** Der Sozialpsychologe Jonathan Haidt zieht in seinem neuen Buch eine direkte Linie zwischen der deprimierten Generation Z und ihrer Smartphone-Nutzung – und er zeigt Lösungen auf.

Michèle Binswanger

Das grösste Experiment, das je an der Menschheit vorgenommen wurde. So nennt der Sozialpsychologe Jonathan Haidt die digitale Entwicklung der letzten 20 Jahre. Wir alle haben miterlebt, wie Breitband-Internet, Smartphones und soziale Medien unser tägliches Leben fundamental verändert haben.

Dabei waren wir aber alle schon erwachsen – mit Ausnahme der Generation Z, also der nach 1995 Geborenen. Das war die erste Generation, die ihre Pubertät mit dem Smartphone in der Tasche durchlebte.

Diese aufregende, suchterzeugende und instabile Welt, sagt Haidt in seinem neuen Buch «Generation Angst», sei für Kinder und Heranwachsende gänzlich ungeeignet. Und sie sei der Hauptgrund, warum die Generation Z so depressiv, selbstverletzend und suizidal sei wie keine vor ihr. Haidt analysiert in seinem Buch, warum das so ist. Und er gibt auch eine ganze Reihe von Lösungsansätzen vor.

— **Die grosse Neuverdrahtung**  
«Die Vertreter der Generation Z sind Versuchskaninchen für eine radikal neue Form des Heranwachsendens, die weit entfernt ist von den Interaktionen kleiner Gruppen in der wirklichen Welt, in der sich Menschen im Lauf ihrer Evolution entwickelten», schreibt Haidt. Sobald Bildschirme in das Leben von Kindern treten, üben sie eine magische Anziehungskraft aus.

Das führte in den letzten Jahren zu fatalen Veränderungen: Die Generation Z schläft weniger, kann sich weniger gut konzentrieren und vernachlässigt ihre Freundschaften in der echten Welt. Sie sind, wie Haidt schreibt, «für immer anderswo».

Neben der technologischen Entwicklung diagnostiziert er einen zweiten fatalen Trend, der zum schlechten psychischen Zustand der Generation Z beigetragen habe: den zunehmenden «Sicherheitskult» in der Erziehung. Mehr denn je überwachen Erwachsene ihre Kinder auf Schritt und Tritt und machen überall Vorschriften, auch beim Spielen. Damit aber sabotierten die Erwachsenen weitere wichtige Entwicklungsschritte, die sich evolutionär ausgebildet haben und bei allen Säugetieren wesentlich sind, besonders aber beim sozialen Tier Mensch: Kinder müssen spielen und sich ausprobieren können.

Sie brauchen einen sicheren Hafen, aber sie müssen sich auch davon entfernen können, um Erfahrungen zu machen und zu lernen. Haidt nennt diese beiden parallelen Entwicklungen «die grosse Neuverdrahtung der Kindheit». Das grosse Menschheitsexperiment.

— **Der Gender-Gap**  
Insbesondere für Mädchen scheinen sich die Bedingungen mit dem Aufkommen der sozialen



Der Experte fordert, die Internet-Volljährigkeit von 13 auf 16 Jahre anzuheben. Foto: Plainpicture

Medien katastrophal verschlechtert zu haben. Denn diese zapfen gezielt psychologische Voraussetzungen an, die bei Mädchen stärker gegeben sind. Mädchen nutzen visuell orientierte Plattformen, auf denen man sich mit anderen vergleicht, auch deutlich intensiver als Jungen. Nicht zuletzt erleichtert das Internet Männern, sich Frauen und Mädchen zu nähern und ihnen nachzustellen.

Die grosse «Neuverdrahtung» trifft allerdings auch die Buben, bei denen ebenfalls ein Anstieg von psychischen Problemen zu beobachten ist, wenn auch leicht anders gelagert. Sie tendieren eher zum Videogamen und zur Internet-Pornografie, was auf ihre psychische Gesundheit aber einen ähnlichen Effekt hat. Nämlich Gefühle von Isolation und Einsamkeit.

— **Es ist nicht der Klimawandel**  
Oft hört man heute, die Depression der Jugend sei den Kriegen,

dem Klimawandel und anderen Bedrohungen geschuldet. Das trifft laut Haidt nur bedingt zu. «Menschen bekommen keine Depressionen, wenn sie sich kollektiv Gefahren stellen müssen. Sie werden depressiv, wenn sie

Jonathan Haidt



Foto: Getty Images

Jonathan Haidt gehört zu den meistzitierten Professoren für Psychologie und Soziologie. Er ist zudem Professor für Ethical Leadership an der New York University Stern School of Business.

sich isoliert, einsam oder nutzlos fühlen.»

Zwar helfe es, wenn man sich kollektiv engagiere, wie etwa gegen den Klimawandel. Allerdings hätten jüngere Studien über Aktivisten, auch solche, die sich fürs Klima engagierten, auch hier Einschränkungen ergeben. Wer heutzutage politisch aktiv sei, habe in der Regel eine schlechtere psychische Gesundheit als seine nicht aktiven Kollegen. Was damit zu tun habe, dass moderner Aktivismus vor allem in den sozialen Medien stattfindet. Jonathan Haidt rät deshalb dazu, Jugendliche in der echten Welt Verantwortung übernehmen zu lassen.

— **Das Problem muss kollektiv gelöst werden**  
Die gute Nachricht ist: Es gibt ein Mittel gegen die durch soziale Medien ausgelösten Störungen. Nämlich Abstinenz. Was leichter gesagt als getan ist. Haidt führt viele Beispiele von Eltern an, die versucht haben, ihre Kinder

von Videospiele und sozialen Medien fernzuhalten. Oft mit nur geringem Erfolg. Entweder finden die Kinder nämlich einen Weg, sich ihre Droge trotzdem zu beschaffen. Oder der dauernde Kampf um Einschränkungen vergiftet das Familienklima.

Das Problem kann nicht individuell gelöst werden, sondern erfordert einen gemeinschaftlichen Konsens und eine gemeinschaftliche Anstrengung. Es braucht die kollektive Einsicht, wie schädlich Smartphones und soziale Medien für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sind. Und dann braucht es Gesetze und Regeln.

— **Kinder brauchen Risiken**  
Bis in die Achtzigerjahre liess man Kinder ab circa sechs Jahren alleine in die Schule gehen. Heute werden den Kindern autonome Erfahrungen erst viel später erlaubt. Dieser Sicherheitskult, kombiniert mit den andauernden Verlockungen der Smartphones, hält Kinder von

grundlegenden Entwicklungsschritten ab.

Kinder brauchen nicht nur Zeit zum gemeinsamen Spielen, um sich gesund zu entwickeln. Sie profitieren auch von riskanten körperlichen Unternehmungen, wo sie Widerstandskräfte gegen echte Risiken und Gefahren entwickeln.

— **Soziale Medien erst ab 16**  
Gesellschaften hatten immer schon spezielle Initiationsriten für Jugendliche, um sie in die Gemeinschaft der Erwachsenen überzuleiten, etwa Konfirmation, Firmung, Bar-Mizwa oder Ähnliches. Heute wird dieser Übergang von der Sturzflut der Informationen aus dem Handy zugeschüttet. Dort machten Kinder und Jugendliche Erfahrungen, die nicht für sie gedacht seien, die sie nicht verarbeiten könnten und die ihre Intelligenz minderten, schreibt Haidt.

Heute liegt die Internet-Volljährigkeit bei 13 Jahren, dann darf man sich Social-Media-Profilen anlegen und wird von den Techfirmen bezüglich des Sammelns von Daten wie ein Erwachsener behandelt. Das ist just das Alter, in dem Mädchen entwicklungspsychologisch am verletzlichsten sind. Deshalb sollte das Mindestalter auf 16 angehoben und auch kontrolliert werden, fordert Haidt.

— **Smartphonefreie Schulen**  
Jonathan Haidt plädiert für handyfreie Schulen. Und er meint damit nicht nur das Verbot, Geräte im Klassenzimmer zu benutzen, sondern dass sie während der gesamten Zeit, da sich die Schüler auf dem Gelände befinden, abgegeben werden müssen.

Nicht nur wären die Schüler so weniger abgelenkt – denn die bloße Anwesenheit eines Handys in der Tasche lenkt die Schüler ab. Sie wären auch eher wieder motiviert, miteinander zu interagieren und so wertvolle Erfahrungen zu sammeln.

— **Die Techfirmen in die Verantwortung nehmen**  
Techkonzerne tragen eine moralische und gesetzliche Verantwortung im Umgang mit minderjährigen Kindern. So sollten etwa Design-Standards für Technologiekonzerne festgelegt werden, die den Schutz von Kindern im Fokus haben, fordert Haidt. Als Beispiel wären Voreinstellungen zum maximalen Datenschutze zu nennen. Sinnvoll wäre es auch, eine konsequente Altersverifizierung einzufordern.

Jonathan Haidt  
Generation Angst. Wie wir unsere Kinder an die virtuelle Welt verlieren und ihre psychische Gesundheit aufs Spiel setzen



Rowohlt-Verlag,  
448 S., ca. 40 Fr.