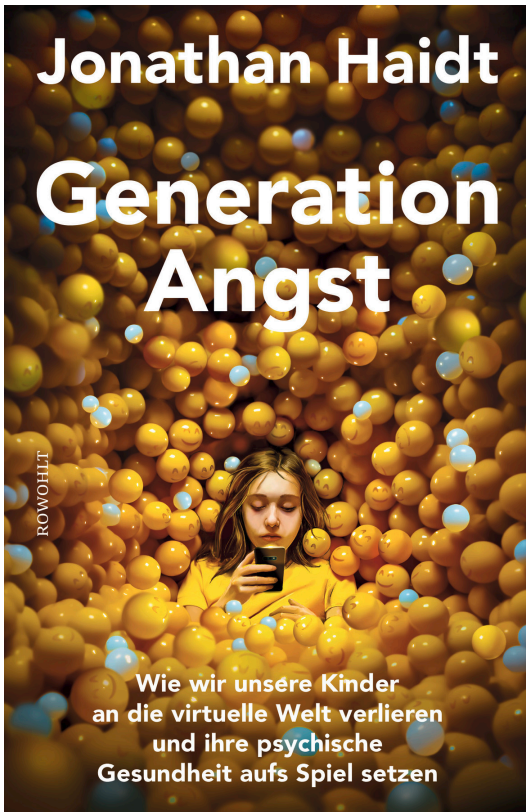


Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-498-02836-7

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf
www.rowohlt.de.

Jonathan Haidt

Generation Angst

*Wie wir unsere Kinder an die virtuelle
Welt verlieren und ihre psychische
Gesundheit aufs Spiel setzen*

Aus dem Englischen von Monika Niehaus und
Jorunn Wissmann

Rowohlt

Die englische Originalausgabe erschien 2024 unter dem
Titel «The Anxious Generation» bei Penguin Press, New York.

Deutsche Erstausgabe

Veröffentlicht im Rowohlt Verlag, Hamburg, Juli 2024

Copyright © 2024 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg
«The Anxious Generation» Copyright © 2024 by Jonathan

Haidt

Die Nutzung unserer Werke für Text- und Data-Mining im
Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

Satz aus der Kepler bei Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

Druck und Bindung GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-498-02836-7

Aufwachsen auf dem Mars

Stellen Sie sich folgendes Szenario vor: Als Ihr erstes Kind, sagen wir ein Mädchen, zehn Jahre alt wird, wählt ein visionärer Milliardär, dem Sie niemals begegnet sind, es aus, sich den ersten Menschen anzuschließen, die dauerhaft auf dem Mars siedeln werden. Die schulischen Leistungen Ihrer Tochter – und eine Genomanalyse, zu der Sie Ihrer Erinnerung nach keine Einwilligung gegeben haben – sichern ihr einen Platz. Ohne Ihr Wissen hat sie sich selbst für die Mission angemeldet, weil sie das Weltall liebt und sich überdies all ihre Freunde angemeldet haben. Ihre Tochter bittet Sie, sie gehen zu lassen.

Bevor Sie Nein sagen, willigen Sie ein, mehr über das Projekt zu erfahren. Der Grund dafür, dass die Planer Kinder rekrutieren, ist, so erfahren Sie, dass Kinder sich an die ungewöhnlichen Bedingungen auf dem Mars, vor allem an die geringe Schwerkraft, besser anpassen werden als Erwachsene. Wenn Kinder auf dem Mars in die Pubertät kommen und den damit einhergehenden Wachstumsschub durchmachen, wird ihr Körper – anders als derjenige von Siedlern, die erst im Erwachsenenalter dorthin gehen – dauerhaft auf diesen neuen Lebensraum zugeschnitten sein. Zumindest ist das die Theorie.

Ob die an den Mars angepassten Kinder wieder auf die Erde zurückkehren können, ist ungewiss. Aber das ist nicht das Einzige, was Ihnen Angst macht. Zunächst ist da die Strahlung. Die irdische Fauna und Flora hat sich unter dem

Schutzschirm der Magnetosphäre entwickelt, die einen Großteil der Solarwinde, der kosmischen Strahlung und anderer schädlicher Teilchenströme, die unseren Planeten unablässig bombardieren, blockiert oder ablenkt. Der Mars besitzt keinen solchen Schutzschirm, daher wird ein weitaus größerer Teil an Ionen durch die DNA in jeder Zelle Ihrer Tochter schießen. Zwar haben die Planer des Projekts auf der Basis von Studien an erwachsenen Astronauten, die nach einem Jahr Aufenthalt im Weltraum ein leicht erhöhtes Krebsrisiko haben, für die Marssiedlung Schutzschirme gebaut.¹ Das Risiko für Kinder ist jedoch höher, denn ihre Zellen entwickeln und diversifizieren sich rascher; daher sind Zellschäden häufiger. Haben die Planer das berücksichtigt? Haben sie überhaupt wissenschaftliche Studien zur Sicherheit der Kinder durchgeführt? Soweit Sie wissen, ist das nicht der Fall.

Und dann ist da die Schwerkraft. Die Evolution hat den Aufbau eines jeden Geschöpfs über Jahrmillionen optimal an die Schwerkraft auf unserem Planeten angepasst. Von Geburt an entwickeln sich Knochen, Gelenke, Muskeln und Kreislaufsystem eines jeden Lebewesens in Reaktion auf den unveränderlichen, in eine Richtung wirkenden Zug der Gravitation. Ohne diese ständige Zugwirkung verändert sich unser Körper grundlegend. Die Muskulatur von erwachsenen Astronauten, die Monate in der Schwerelosigkeit des Weltalls verbringen, verliert an Kraft, und die Knochendichte nimmt ab. Ihre Körperflüssigkeiten sammeln sich an Stellen, wo sie es nicht sollten, beispielsweise im Hirnschädel, was zu Druck auf den

¹ Hamm et al. (1998); Milder et al. (2017).

Augäpfeln führt und deren Form verändert.² Auch auf dem Mars gibt es eine Schwerkraft, doch sie beträgt nur rund 38 Prozent der Anziehungskraft, der ein Kind auf der Erde ausgesetzt ist. Kinder, die unter Einfluss der geringen Marsgravitation aufwachsen würden, hätten ein hohes Risiko, Fehlbildungen an Skelett, Herz, Augen und Gehirn zu entwickeln. Haben die Planer mitbedacht, dass Kinder hier besonders verletzlich sind? Soweit Sie wissen, nicht.

7

Würden Sie Ihre Tochter also gehen lassen?

Natürlich nicht. Kinder zum Mars zu schicken, die vielleicht niemals zur Erde zurückkehren können – rasch begreifen Sie, dass dies ein völlig verrückter Plan ist. Warum sollten Eltern so etwas erlauben? Das Unternehmen, das hinter dem Projekt steht, unternimmt alle Anstrengungen, seine Besitzansprüche auf dem Mars durchzusetzen, bevor ihm die Konkurrenz zuvorkommt. Die Führungskräfte wissen offenbar nichts über die Entwicklung von Kindern und kümmern sich keinen Deut um ihre Sicherheit. Schlimmer noch: *Das Unternehmen hat keinen Beleg für die Einwilligung der Eltern verlangt.* Die Kinder müssen nur ein Häkchen in der Checkbox machen, wo von der Erlaubnis der Eltern die Rede ist, schon können sie zum Mars abziehen.

Kein Unternehmen könnte uns jemals unsere Kinder wegnehmen und sie ohne unsere Erlaubnis in Gefahr bringen, ohne massive rechtliche Konsequenzen befürchten zu müssen. Das ist doch so, oder?

² Grigoriev und Egorov (1992); Strauss, M. (2016, 30. November). We may finally know why astronauts get deformed eyeballs. *National Geographic*. www.nationalgeographic.com/science/article/nasa-astronauts-eyeballs-flattened-blurry-vision-space-science.

8

Um die Jahrtausendwende schufen Technologie-Unternehmen, die ihren Sitz an der Westküste der Vereinigten Staaten hatten, eine Reihe weltverändernder Produkte, die sich das rasch wachsende Internet zunutze machten. Damals herrschte ein weitverbreiteter Technikoptimismus; diese Produkte machten das Leben leichter, brachten Spaß und höhere Rentabilität. Einige von ihnen halfen Leuten, sich zu vernetzen und miteinander zu kommunizieren; daher nahm man an, sie würden ein Segen für die wachsende Zahl im Entstehen begriffener Demokratien sein. Diese Entwicklung, die kurz nach dem Fall des Eisernen Vorhangs einsetzte, erschien wie der Anbruch eines neuen Zeitalters. Die Gründer dieser Unternehmen wurden als Helden, Genies und Wohltäter der Menschheit gepriesen, die uns wie weiland Prometheus Gaben der Götter brachten.

Aber die Tech-Unternehmen verwandelten nicht nur die Welt der Erwachsenen, sondern bald auch das Leben der Kinder. Seit den 1950er-Jahren hatten Kinder und Jugendliche viel ferngesehen, doch die neuen Technologien ließen sich viel besser transportieren, waren viel personalisierter und viel fesselnder als alles, was es zuvor gegeben hatte. Eltern wurde das schnell bewusst, und so auch mir, als 2008 mein damals zweijähriger Sohn den Touchscreen meines ersten iPhones meisterte. Viele waren erleichtert, als sie herausfanden, dass ein Smartphone oder ein Tablet ein Kind stundenlang beschäftigen und ruhig halten konnte. Aber war das sicher? Niemand wusste es, doch da es alle machten, nahm man an, es sei in Ordnung.

Die Unternehmen hatten jedoch kaum oder keine Forschung dazu betrieben, wie sich ihre Produkte auf die psychische Gesundheit von Kindern auswirkten. Ebenso we-

nig hatten sie Daten mit Forschern ausgetauscht, die diese gesundheitlichen Auswirkungen untersuchten. Angesichts zunehmender Belege dafür, dass ihre Produkte jungen Menschen schaden, flüchteten sie sich in Leugnung, Verschleierung und Pressekampagnen.³ Unternehmen, denen es darum ging, das «Engagement», die Interaktion mit dem Produkt, mithilfe psychologischer Tricks zu maximieren, gingen am skrupellosesten vor. Sie angelten sich Kinder in vulnerablen Entwicklungsstadien, in denen sich ihr Gehirn in Reaktion auf einlaufende Reize rasch neu verdrahtet. Dazu zählten Social-Media-Unternehmen, die besonders Mädchen großen Schaden zufügten, wie auch Videospielefirmen und pornografische Seiten, die ihre Krallen am tiefsten in die Jungen schlugen.⁴ Indem diese Unternehmen ein Feuerwerk suchterzeugender Inhalte zündeten, die in Augen und Ohren der Kids eindringen, und indem sie körperliches Spielen und eine Sozialisierung durch persönlichen Kontakt in den Hintergrund drängten, haben sie die Kindheit neu verdrahtet und die menschliche Entwicklung in einem fast unvorstellbaren Ausmaß verändert. Die intensivste Phase dieser Neuverdrahtung waren die Jahre zwischen 2010 und 2015, auch wenn die Geschichte, die ich Ihnen erzählen will, mit dem Aufstieg

-
- ³ Siehe beispielsweise Metas Antwort auf Frances Haugens Enthüllungen in den Facebook Files: Zuckerberg, M. (2021, 5. Oktober). Facebook. www.facebook.com/zuck/posts/10113961365418581. Siehe auch meine Zurückweisung von Mark Zuckerbergs Behauptung, die Forschung zeige, dass die Nutzung von Instagram durch Kinder und Jugendliche «generell positiv für ihre geistige Gesundheit» sei: Fridman, L. (2022, 4. Juni). Jonathan Haidt: The case against social media. Lex Fridman Podcast #291 (Video). YouTube. www.youtube.com/watch?v=foun-l1L8Zw&ab_channel=LexFridman.
- ⁴ Waren die Jungen alt genug, führten andere Unternehmen das böse Spiel fort, darunter Plattformen für Sportwetten und Dating-Apps.

der ängstlichen und überbehütenden Erziehung bereits in den 1980er-Jahren begann und bis heute anhält.

10 Welche rechtlichen Grenzen haben wir diesen Tech-Unternehmen bisher gesetzt? In den Vereinigten Staaten, die letztlich die Normen für die meisten anderen Staaten setzen, ist die wichtigste Beschränkung der 1998 in Kraft getretene Children's Online Privacy Protection Act (COPPA, «Gesetz zum Schutz der Privatsphäre von Kindern im Internet»). Dieses Gesetz legt fest, dass Kinder unter dreizehn Jahren die Einwilligung der Eltern benötigen, bevor sie einen Nutzungsvertrag mit einem Unternehmen abschließen und diesem beim Erstellen ihres Accounts Daten übermitteln und bestimmte Rechte einräumen können. Die effektive «Internet-Volljährigkeit» liegt damit bei dreizehn Jahren, und das aus Gründen, die wenig mit der Sicherheit von Kindern oder ihrer psychischen Gesundheit zu tun haben.⁵ Das Gesetz verlangt von den Unternehmen jedoch nicht, dass sie das Alter ihrer Nutzer überprüfen; solange ein Kind eine Checkbox anklickt und versichert, es sei alt genug (oder das passende falsche Geburtsdatum einträgt), kann es fast überall ins Internet gelangen, ohne dass die Eltern es wissen oder einverstanden sind. Tatsächlich haben 40 Prozent der amerikanischen Kinder unter dreizehn Jahren Insta-

5 Zu COPPA siehe Jargon, J. (2019, 18. Juni). How 13 became the internet's age of adulthood. *Wall Street Journal*. www.wsj.com/articles/how-13-became-the-internets-age-of-adulthood-11560850201. Zuletzt gab es ein großes überparteiliches Interesse daran, Kinder vor sozialen Medien zu schützen, vor allem in Kalifornien und Utah. Eine Reihe von Gesetzesvorlagen wurde in den US-Kongress eingebracht, die ich in Kapitel 10 diskutiere.

gram-Accounts erstellt,⁶ doch seit 1998 sind die Bundesgesetze nicht angepasst worden. (In Großbritannien sind hingegen einige erste Schritte unternommen worden, ebenso in einigen US-Bundesstaaten.)⁷

Einige dieser Unternehmen verhalten sich wie die Tabak- und die E-Zigaretten-Industrie, die ihre Produkte so entworfen haben, dass sie höchst suchterzeugend sind, und dann Gesetze verhinderten, die den Verkauf an Minderjährige begrenzten. Wir können sie auch mit den Ölfirmen vergleichen, die gegen das Verbot von verbleitem Benzin kämpften. Mitte des 20. Jahrhunderts begannen sich Beweise dafür zu häufen, dass die vielen Hunderttausend Tonnen Blei, die allein von amerikanischen Autofahrern *jedes Jahr* in die Atmosphäre geblasen wurden, die Gehirnentwicklung von zig Millionen Kindern störten, ihre kognitive Entwicklung beeinträchtigten und vermehrt zu antisozialem Verhalten führten. Dennoch fuhren die

11

⁶ Thorn & Benenson Strategy Group (2021); Canales (2021, 13. Mai). 40 Prozent der Kinder unter dreizehn Jahren nutzen bereits Instagram, und einige erleben dort, wie ein Bericht festhält, Missbrauch und sexuelle Forderungen. Währenddessen denkt ein der Tech-Giant darüber nach, eine Instagram-App für Kids aufzubauen. *Business Insider*. www.businessinsider.com/kids-under-13-use-facebook-instagram-2021-5.

⁷ In Kapitel 10 setze ich mich mit dem britischen Age Appropriate Design Code auseinander, von dem eine Version auch in Kalifornien Gesetzeskraft erlangte. Mehrere US-Bundesstaaten beschlossen 2013 ebenfalls verpflichtende Altersüberprüfungen und andere Regulierungen.

Ölfirmen fort, verbleites Benzin zu produzieren, auf den Markt zu bringen und zu verkaufen.⁸

12 Natürlich gibt es einen Riesenunterschied zwischen den großen Social-Media-Unternehmen von heute und beispielsweise den großen Tabakfirmen Mitte des 20. Jahrhunderts: Social-Media-Unternehmen stellen Produkte her, die nützlich für Erwachsene sind und ihnen helfen, Informationen, Jobs, Freunde, Liebe und Sex zu finden, die Einkäufen und politisches Organisieren erleichtern und das Leben auf tausenderlei Weise einfacher machen. Die meisten von uns würden gern in einer Welt ohne Tabak leben, aber soziale Medien sind weit-
aus wichtiger und hilfreicher, und viele Erwachsene möchten sicherlich nicht mehr auf sie verzichten. Zwar haben manche Erwachsene Suchtprobleme, was den Umgang mit sozialen Medien und andere Online-Aktivitäten angeht, aber wie bei Tabak, Alkohol oder Spielsucht überlassen wir es im Allgemeinen ihnen, in dieser Hinsicht ihre eigenen Entscheidungen zu treffen.

Das gilt jedoch nicht für Minderjährige. Während die Belohnung suchenden Teile des Gehirns früher heranreifen, erreicht der frontale Cortex (Stirnappen) – der wesentlich ist für Selbstkontrolle, Belohnungsaufschub und den Widerstand gegen Versuchungen – erst Mitte zwanzig seine volle Kapazität, und

⁸ Drum, K. (2016). Lead: America's real criminal element. *Mother Jones*. www.motherjones.com/environment/2016/02/lead-exposure-gasoline-crime-increase-children-health/; Kovarik, B. (2021, 8. Dezember). A century of tragedy: How the car and gas industry knew about the health risks of leaded fuel but sold it for 100 years anyway. *Conversation*. theconversation.com/a-century-of-tragedy-how-the-car-and-gas-industry-knew-about-the-health-risks-of-leaded-fuel-but-sold-it-for-100-years-anyway-173395. Beide Artikel schildern die Geschichte des verbleiten Benzins und seine Auswirkungen auf Gehirnentwicklung und spätere Kriminalität. Farben und Wasserleitungen waren zusätzliche Quellen für Bleivergiftungen.

Kinder unter dreizehn Jahren befinden sich in einer besonders vulnerablen Phase ihrer Entwicklung. Wenn sie in die Pubertät kommen, fühlen sie sich oft sozial unsicher, lassen sich leicht vom Druck Gleichaltriger beeinflussen und zu Handlungen verleiten, die soziale Wertschätzung versprechen. Wir lassen Kinder unter dreizehn nicht rauchen, keinen Alkohol trinken und auch nicht ins Spielcasino gehen. Die gesundheitlichen Kosten, die bei der Nutzung sozialer Medien entstehen, sind für Heranwachsende im Vergleich zu Erwachsenen besonders hoch, der Nutzen ist hingegen minimal. Lassen wir unsere Kinder doch erst einmal auf der Erde aufwachsen, bevor wir sie zum Mars schicken.

Dieses Buch erzählt die Geschichte der Generation, die nach 1995 geboren wurde, allgemein als Generation Z (oder auch kurz Gen Z) bezeichnet, jener Generation, die auf die sogenannten Millennials (geboren 1981 bis 1995) folgte.⁹ Einige Marketingfachleute behaupten, die Generation Z würde um das Geburtsjahr 2010 enden, und bieten uns die Bezeichnung «Generation Alpha» für die danach geborenen Kinder an, doch ich glaube nicht, dass die Generation Z – die ängstliche Generation – ein Enddatum hat, bis wir die Bedingungen für

⁹ Pew Research nennt 1997 als das erste Jahr der Generation Z, doch ich halte das für ein wenig zu spät; die neuen Verhaltensweisen waren bei Studenten, die 2014 an die Universität kamen, klar erkennbar. Jean Twenge wählte 1995 als das erste Jahr von «iGen». Ich dividiere die Differenz zwischen beiden und wähle 1996 als das erste Jahr der Generation Z. Natürlich lassen sich Generationen nicht durch einen breiten Strich trennen; dennoch unterscheiden sie sich, wie Twenge in ihrem 2023 erschienenen Buch *Generations zeigt*; Parker und Igielnik (2020).

eine Kindheit verändern, die junge Menschen so ängstlich macht.¹⁰

14

Wie wir dank der bahnbrechenden Arbeiten der Sozialpsychologin Jean Twenge wissen, geht das, was die Generationen voneinander unterscheidet, über die im Kindesalter erlebten *Ereignisse* (wie Kriege und wirtschaftliche Krisen) hinaus und schließt *Veränderungen in der Technologie* ein, die in dieser Lebensphase benutzt wird (Radio, Fernsehen, PC, Internet, Smartphone).¹¹ Die ältesten Vertreter der Generation Z kamen um 2009 in die Pubertät, als mehrere Tech-Trends zusammenliefen: die rasche Verbreitung von schnellem Breitbandnetz in den 2000er-Jahren, die Einführung des iPhone 2007 und das neue Zeitalter hyperviralisierter sozialer Medien. Die letzte dieser Neuerungen war die Einführung der Like- oder Share-Buttons, die die soziale Dynamik der Online-Welt verwandelten. Vor 2009 bestand der Nutzen sozialer Medien vor allem darin, einfach Kontakt mit Freunden halten zu können, und mit weniger unmittelbaren und nachhallenden Feedback-Funktionen erzeugten sie viel weniger Toxizität als heute.¹²

Ein vierter Trend setzte nur ein paar Jahre später ein, und er

¹⁰ Natürlich sieht es so aus, als würde Künstliche Intelligenz alles verändern, daher werden wir vermutlich eine neue Generation erleben, die in den 2020er-Jahren beginnt. Aber da KI Kinder wahrscheinlich noch weiter aus der wirklichen Welt herauszieht, nehme ich an, dass sie zu noch mehr Ängsten führen wird, wenn wir nicht jetzt handeln und die Große Neuverdrahtung der Kindheit rückgängig machen.

¹¹ Twenge erklärt dies in ihrem Buch *Generations* (Twenge, 2023a). Siehe auch ihr früheres Buch *iGen* (Twenge, 2017).

¹² Siehe dazu Haidt, J., und Rose-Stockwell, T. (2019). The dark psychology of social networks. *Atlantic*.
www.theatlantic.com/magazine/archive/2019/12/social-media-democracy/600763/.
Tumblr hat 2007 ein reblog-Feature eingeführt, doch sein Effekt war klein im Vergleich zu Twitters Share/Retweet 2009.

traf Mädchen viel stärker als Jungen: die wachsende Bedeutung, die das Posten von Selfies bekam, nachdem Smartphones 2010 mit Frontkameras ausgerüstet wurden und Facebook 2012 Instagram erwarb, was dessen Popularität noch steigerte. Die Zahl der Jugendlichen, die sorgfältig bearbeitete Fotos und Videos über ihr Leben für Gleichaltrige und Fremde posteten, stieg rasant an, aber es ging nicht nur um das Betrachten, sondern – oder vor allem – um das Beurteilen.

15

Generation Z wurde die erste Generation in der Geschichte, die ihre Pubertät mit einem Portal in der Tasche durchlebte, das sie fort von den Menschen um sie herum in ein alternatives Universum rief, das aufregend, suchterzeugend, instabil und – wie ich zeigen werde – für Kinder und Heranwachsende ungeeignet war. Um in diesem Universum sozial erfolgreich zu sein, mussten die Jugendlichen einen Großteil ihrer bewussten Aufmerksamkeit – rund um die Uhr – dem widmen, was zu ihrer Online-Marke wurde. Es ging fortan darum, die Akzeptanz Gleichaltriger zu gewinnen, was der Sauerstoff der Adoleszenz ist, und Online-Shaming zu vermeiden, was der Alptraum der Adoleszenz ist. Teenager der Generation Z wurden dazu verführt, jeden Tag viele Stunden damit zu verbringen, durch die glücklich strahlenden Posts von Freunden, Bekannten und fernen Influencern zu scrollen. Sie schauten sich eine ständig wachsende Zahl von hochgeladenen Videos an und streamten Unterhaltung, die ihnen von Autoplay und Algorithmen angeboten wurde, gezielt so konstruiert, dass sie so lange wie möglich online blieben. Sie verwendeten weitaus weniger Zeit darauf, mit Freunden und Familienmitgliedern zu spielen, sich mit anderen zu unterhalten, sie zu berühren oder auch nur Augenkontakt mit ihnen aufzunehmen. Dadurch reduzierte sich ihr Anteil an körperlichen sozialen Verhaltensweisen, die

für eine erfolgreiche menschliche Entwicklung unbedingt nötig sind.

16 Die Vertreter der Generation Z sind Versuchskaninchen für eine radikal neue Form des Heranwachsens, die weit entfernt ist von den Interaktionen kleiner Gruppen in der wirklichen Welt, in der sich Menschen im Lauf ihrer Evolution entwickelten. Man kann dies als die Große Neuverdrahtung der Kindheit bezeichnen. Es ist, als ob diese Kinder die erste Generation wären, die auf dem Mars aufwächst.

Bei der Großen Neuverdrahtung geht es nicht nur um Veränderungen in den Technologien, die den Tagesablauf und die Psyche von Kindern formen. Es gibt einen zweiten Handlungsstrang: das wohlmeinende, aber katastrophale Überbehüten von Kindern, durch das ihre Autonomie in der «wirklichen Welt» massiv eingeschränkt wird. Um zu gedeihen, brauchen Kinder viel freies Spiel. Das ist ein Imperativ, der sich quer über alle Säugerarten belegen lässt. Die kleinen Herausforderungen und Rückschläge, die während des Spiels auftreten, sind wie eine Impfung, die Kinder darauf vorbereitet, sich später viel größeren Herausforderungen zu stellen. Aus verschiedenen historischen und soziologischen Gründen begann das freie Spiel jedoch in den 1980er-Jahren zurückzugehen, ein Trend, der sich in den 1990er-Jahren noch beschleunigte. Erwachsene in den USA, Großbritannien und Kanada kamen zunehmend zu der Überzeugung, das Kind könne Kidnappern und Sexualstraftätern zum Opfer fallen, wenn sie es unbeaufsichtigt draußen herumlaufen ließen. Während unbeaufsichtigtes Spielen draußen immer stärker eingeschränkt

wurde, wurden PCs immer häufiger und boten Kindern eine einladende Möglichkeit, ihre Freizeit zu Hause zu verbringen.¹³

Ich schlage vor, die späten 1980er-Jahre als Beginn des Übergangs von einer «spielbasierten Kindheit» zu einer «smartphonebasierten Kindheit» anzusehen, ein Übergang, der erst Mitte der 2010er-Jahre, als die meisten Jugendlichen ihr eigenes Smartphone besaßen, vollständig abgeschlossen war. Ich verwende «smartphonebasiert» im weitesten Sinne und meine damit alle mit dem Internet verbundenen persönlichen elektronischen Geräte, mit denen junge Leute ihre Zeit füllen, wie Laptops, Tablets, Videospielekonsolen und, am wichtigsten, Smartphones mit Millionen von Apps.

17

Wenn ich von einer spielbasierten oder smartphonebasierten «Kindheit» spreche, dann benutze ich auch diesen Begriff im weitesten Sinne. Er umfasst für mich Kinder ebenso wie Heranwachsende, also auch die Jugend. Für Entwicklungspsychologen kennzeichnet das Einsetzen der Pubertät den Übergang zwischen Kindheit und Adoleszenz, doch da die Pubertät bei Kindern zu unterschiedlichen Zeiten einsetzt und sich in den letzten Jahrzehnten allgemein nach vorn verschoben hat, ist es nicht mehr korrekt, die Adoleszenz mit den Teenagerjahren

¹³ Es ist gut belegt, dass sich die Trends bei Überbehütung, Technologienutzung und psychischer Gesundheit, die ich beschreibe, in weitgehend derselben Weise und zur selben Zeit in allen englischsprachigen Ländern abzeichneten: den Vereinigten Staaten, Großbritannien, Kanada, Australien und Neuseeland (siehe Rausch und Haidt, 2023, März). Meiner Meinung nach verhält es sich in den meisten oder allen westlichen Industrienationen so, allerdings je nach Ausprägung von Individualismus, sozialer Integration und anderen kulturellen Variablen in unterschiedlichem Maße. Ich sammle Studien aus anderen Teilen der Welt und werde über Trends in diesen Ländern auf <https://www.afterbabel.com/> schreiben.

gleichzusetzen.¹⁴ In diesem Buch definiere ich die Altersgruppen so:

- **Kinder:** 0 bis 12 Jahre
- **Jugendliche:** 10 bis 20 Jahre
- **Teenager:** 13 bis 19 Jahre
- **Minderjährige:** unter 18 Jahren. Ich verwende gelegentlich auch den Begriff «Kids», weil er weniger formell klingt als «Minderjährige».

18

Die Überlappung zwischen Kindern und Jugendlichen ist beabsichtigt: zehn- bis zwölfjährige Kinder stehen zwischen (englisch *between*) Kindheit und Adoleszenz und werden daher oft als Tweens bezeichnet. (Dieser Zeitraum wird häufig auch als frühe Adoleszenz bezeichnet.) Sie sind noch so verspielt wie jüngere Kinder, beginnen aber, die komplexe soziale und psychologische Struktur von Jugendlichen zu entwickeln.

Als der Übergang von der spielbasierten zur smartphonebasierten Kindheit weiter voranschritt, waren viele Kinder und Jugendliche rundum glücklich damit, drinnen zu bleiben und online zu spielen, doch dabei verloren sie den Zugang zu all den herausfordernden physischen und sozialen Erfahrungen, die alle jungen Säuger brauchen, um grundlegende Kompetenzen zu erwerben, angeborene Kindheitsängste zu überwinden und sich auf eine geringere Abhängigkeit von den Eltern einzustellen. Virtuelle Interaktionen mit Gleichaltrigen können diesen Erfahrungsverlust nicht völlig ausgleichen. Diejenigen, deren Freizeit und Sozialleben online ging, fanden sich überdies zunehmend in eigentlich Erwachsenen vorbehaltenen Räumen wieder, konsumierten Inhalte für Erwachsene und tauschten sich mit Erwachsenen in einer Weise aus, die für Minderjährige

¹⁴ Steinberg (2023, Introduction).

oft schädlich ist. Während Eltern also darauf bedacht waren, Risiko und Freiheit in der wirklichen Welt zu eliminieren, ließen sie ihren Kindern generell und oft, ohne sich dessen bewusst zu sein, volle Unabhängigkeit in der virtuellen Welt – zum Teil deshalb, weil die meisten Schwierigkeiten hatten zu verstehen, was da vor sich ging, womöglich gar nicht wussten, was sie einschränken und wie sie das anstellen sollten.

19

Meine zentrale These ist, dass diese beiden Trends – Überbehütung in der wirklichen Welt und *Unterbehütung in der virtuellen Welt* – die Hauptursachen dafür sind, dass nach 1995 geborene Kinder zur «ängstlichen Generation» wurden.

Ein paar Worte zur Terminologie. Wenn ich von der «wirklichen Welt» spreche, meine ich damit Beziehungen und soziale Interaktionen, die sich durch vier Eigenschaften kennzeichnen lassen, die seit Hunderttausenden von Jahren typisch sind:

1. Sie sind **körperlich** (*embodied*), das heißt, wir setzen unseren Körper zur Kommunikation ein, wir sind uns des Körpers anderer bewusst, und wir reagieren bewusst und unbewusst auf die Körper anderer.
2. Sie sind **synchron**, das heißt, sie geschehen gleichzeitig und enthalten subtile Hinweise für das richtige Timing und die Wechselseitigkeit.
3. Es geht dabei primär um eine **Eins-zu-eins-** oder eine **Eins-zu-mehreren-Kommunikation**, wobei zu einem bestimmten Zeitpunkt jeweils nur eine einzige Interaktion erfolgt.
4. Sie finden innerhalb von Gemeinschaften statt, deren Mitglieder ihre **Zugehörigkeit nicht ohne Weiteres erwerben oder auch beenden** können; daher sind die Be-

troffenen hochmotiviert, in Beziehungen zu investieren und Risse zu kitten, wenn solche auftreten.

Wenn ich hingegen von der «virtuellen Welt» spreche, meine ich damit Beziehungen und Interaktionen, die sich durch vier Eigenschaften kennzeichnen lassen, die erst seit ein paar Jahrzehnten typisch sind:

20

1. Sie sind **entkörperlicht** (*disembodied*), das heißt, dass kein Körper nötig ist, nur Sprache. Partner können Künstliche Intelligenzen (KIs) sein (und sind das häufig schon).
2. Sie sind höchst **asynchron** und erfolgen im Rahmen von textbasierten Posts und Kommentaren. (Ein Videoanruf ist etwas anderes, er ist synchron.)
3. Sie umfassen eine beträchtliche Anzahl von **Eins-zu-mehreren-Kommunikationen** und wenden sich potenziell an eine breite Öffentlichkeit. Zahlreiche Interaktionen können parallel ablaufen.
4. Sie finden in Gemeinschaften statt, deren Mitglieder ihre Zugehörigkeit ohne Schwierigkeiten erwerben oder beenden können, daher können Beteiligte andere blockieren oder die Gruppe einfach verlassen, wenn sie keine Lust mehr haben. Solche Gruppen sind meist kurzlebig und die entsprechenden Beziehungen oft austauschbar.

In der Praxis verschwimmen die Grenzen. Meine Familie ist sehr stark in der wirklichen Welt verwurzelt, auch wenn wir Facetime, SMS und E-Mails nutzen, um in Kontakt zu bleiben. Umgekehrt ähnelte der Austausch zwischen zwei Wissenschaftlern im 18. Jahrhundert, die einander nur aus ihrem Briefwechsel kannten, eher einer virtuellen Beziehung. Der entscheidende Faktor ist das persönliche Engagement, das

nötig ist, damit die Beziehung funktioniert. Wenn Menschen in einer Gemeinschaft aufwachsen, der sie sich nicht so leicht entziehen können, tun sie, was unsere Vorfahren seit Hunderttausenden von Jahren getan haben: Sie lernen, wie man Beziehungen handhabt und wie man sich selbst und seine Gefühle kontrolliert, damit diese so kostbaren Beziehungen möglichst reibungslos weiterlaufen. Sicherlich gibt es viele Online-Communitys, die Wege gefunden haben, starke persönliche Bindungen und ein Zugehörigkeitsgefühl zu schaffen, doch im Allgemeinen gilt: Wenn Kinder in multiplen, sich ständig wandelnden Netzwerken aufwachsen, in denen sie nicht ihren wirklichen Namen verwenden müssen und die sie jederzeit mit einem einfachen Tastendruck verlassen können, sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass sie diese Fertigkeiten erlernen.

21

Dieses Buch umfasst vier Teile: Teil I erläutert die Trends, die wir bei der psychischen Verfassung von Jugendlichen seit 2010 beobachten; in Teil II geht es um das Wesen der Kindheit und darum, wie wir sie verunstaltet haben; Teil III schildert die negativen Folgen, die aus der neuen, smartphonebasierten Kindheit resultieren; Teil IV zeigt auf, was wir nun tun müssen, um die angerichteten Schäden in Familie, Schule und Gesellschaft zu reparieren. Eine Veränderung ist möglich, wenn es uns gelingt zusammenzuarbeiten.

Teil I besteht aus einem einzigen Kapitel. Darin lege ich dar, wie sehr sich die psychische Gesundheit und das Wohlergehen von Teenagern im 21. Jahrhundert verschlechtert haben, und zeige, wie verheerend sich das rasche Umschalten auf eine smartphonebasierte Kindheit ausgewirkt hat. Diese Ver-

schlechterung der psychischen Verfassung lässt sich an einer rapiden Zunahme von Angststörungen, Depressionen und Selbstverletzungen erkennen, die Anfang der 2010er-Jahre einsetzte und Mädchen besonders stark betraf. Bei Jungen ist die Geschichte komplizierter. Die Zunahme fällt oft geringer aus (mit Ausnahme von Selbstmord), und sie beginnt manchmal etwas früher.

In Teil II geht es um die Hintergrundgeschichte. Die Krise der psychischen Gesundheit in den 2010er-Jahren wurzelt in der wachsenden elterlichen Ängstlichkeit und Überbehütung der 1990er-Jahre. Ich zeige, dass der Umgang mit Smartphones in Verbindung mit dieser Überbehütung wie eine «Erfahrungsblockade» wirkte, die es Kindern und Jugendlichen erschwerte, die sozialen Erfahrungen zu machen, die sie am nötigsten brauchten, von risikoreichen Spielen und kulturellem Lernen bis zu Übergangsriten und romantischen Beziehungen.

In Teil III stelle ich Forschungsergebnisse vor, die zeigen, dass eine smartphonebasierte Kindheit die kindliche Entwicklung in mehrfacher Hinsicht stört. Ich beschreibe vier grundlegende Übel: Schlafmangel, soziale Deprivation, Fragmentierung der Aufmerksamkeit und Suchtverhalten. Dann

betrachte ich gesondert Mädchen.¹⁵ Ich zeige, dass die Nutzung sozialer Medien nicht nur mit psychischen Erkrankungen *korreliert* ist, sondern sie *verursacht*, und lege empirische Befunde vor, die dies in vielfacher Hinsicht belegen. Ich zeige, wie die Große Neuverdrahtung zu der steigenden Rate von Jugendlichen beigetragen hat, die nicht «flügge» werden – die also den Übergang von der Adoleszenz zum Erwachsensein und der damit einhergehenden Verantwortung nicht schaffen. Ich schließe Teil III mit Überlegungen, wie ein smartphonebasiertes Leben uns alle, Kinder, Jugendliche und Erwachsene, verändert, indem es uns – anders kann ich es nicht ausdrücken – in spiritueller Hinsicht nach unten zieht. Und ich beschreibe sechs alte spirituelle Praktiken, die uns allen helfen können, heute besser zu leben.

In Teil IV lege ich dar, was wir heute tun können und tun müssen. Ich biete wissenschaftlich fundierten Rat an, der Tech-Unternehmen, Regierungen, Schulen und Eltern helfen soll, um aus einer Vielzahl von Problemen des kollektiven Handelns auszurechnen. Das sind Fallgruben, mit denen sich Sozialwissenschaftler schon lange beschäftigen und die da-

¹⁵ Ein Wort zum sozialen Geschlecht (Gender): Mädchen und Jungen benutzen (in der Regel) unterschiedliche Plattformen in unterschiedlicher Weise, und sie unterscheiden sich, was ihre Muster im Hinblick auf psychische Gesundheit und psychische Krankheit angeht; daher betrachtet ein wesentlicher Teil dieses Buches (vor allem Kapitel 5 und 6) Trends und Prozesse für Mädchen und Jungen getrennt. Es ist bemerkenswert, dass sich eine wachsende Zahl von Jugendlichen der Generation Z als nichtbinär bezeichnet. Mehrere Studien sprechen dafür, dass es um die psychische Gesundheit von nichtbinären Jugendlichen noch schlechter steht als um die ihrer weiblichen und männlichen Altersgenossen (siehe Price-Feeney et al., 2020). Studien über diese Gruppe sind weiterhin rar; das gilt für die Vergangenheit wie für die Gegenwart. Ich hoffe, dass zukünftige Studien zeigen werden, wie sich diese Technologien speziell auf nichtbinäre Jugendliche auswirken. Der größte Teil der Forschungen, die ich in diesem Buch präsentiere, und ebenso die vier grundlegenden Übel betreffen alle Jugendlichen, ganz unabhängig von ihrer Gender-Identität.

durch gekennzeichnet sind, dass für ein Individuum, das allein handelt, hohe Kosten entstehen; wenn die Betroffenen sich jedoch absprechen und gemeinsam handeln, ist es einfacher, Maßnahmen zu ergreifen, die auf lange Sicht für alle von Vorteil sind.

24

Als Professor an der New York University, der Anfänger und fortgeschrittene Studierende unterrichtet und an vielen Highschools und Colleges spricht, habe ich festgestellt, dass die Generation Z große Stärken hat, die ihr helfen werden, positive Veränderungen herbeizuführen. Die erste Stärke besteht darin, dass die jungen Leute das Problem nicht leugnen. Sie wollen stärker und gesünder werden, und die meisten sind offen für neue Wege des Miteinanders. Ihre zweite Stärke ist, dass sie systemische Veränderungen bewirken wollen, um eine gerechtere und empathischere Welt zu schaffen, und sie sind geschickt darin, sich zu organisieren, um genau das zu tun (in der Tat auch mithilfe sozialer Medien). Seit etwa einem Jahr höre ich von immer mehr jungen Leuten, die sich intensiv mit der eigenen Ausbeutung durch die Tech-Industrie beschäftigen. Wenn sie sich organisieren, werden sie neue Lösungen jenseits derjenigen finden, die ich in diesem Buch vorschlage, und sie werden diese Lösungen auch durchsetzen.

Ich bin Sozialpsychologe, kein Klinischer Psychologe oder Experte für Medienwissenschaften. Der Kollaps der psychischen Gesundheit von Jugendlichen ist ein dringendes und komplexes Problem, das wir nicht aus einer einzigen wissenschaftlichen Perspektive allein verstehen können. Ich beschäftige mich mit Moral, Emotion und Kultur. Dabei habe ich einige Instrumente und Blickwinkel kennengelernt, die ich bei der

Untersuchung der Kindesentwicklung und der psychischen Gesundheit von Heranwachsenden einbringen werde.

Ich bin auf dem Gebiet der Positiven Psychologie seit ihren Anfängen in den späten 1990er-Jahren aktiv und beschäftige mich mit den Ursachen von Glück. Mein erstes Buch, *The Happiness Hypothesis (Die Glückshypothese)*, untersucht zehn «große Wahrheiten», die antike Kulturen in Ost und West im Hinblick auf ein gelingendes Leben entdeckten.

25

Auf der Grundlage dieses Buches hielt ich als Psychologieprofessor an der University of Virginia (bis 2011) eine Lehrveranstaltung mit dem Titel *Flourishing* (englisch für «blühen», «gedeihen»); heute unterrichte ich Varianten davon an der Stern School of Business der New York University. Ich habe erlebt, wie Angstprobleme und Smartphonesucht zunahmen, als die Studenten von den Millennials mit ihren Klapphandys zur Generation Z mit ihren Smartphones wechselten. In offenen Diskussionen habe ich viel über ihre psychischen Probleme und ihr kompliziertes Verhältnis zur Technik erfahren.

Mein zweites Buch, *The Righteous Mind*, beschäftigte sich mit meiner eigenen Forschung über die psychologischen Grundlagen der Moral, die wir im Lauf unserer Evolution entwickelt haben. Mir ging es um die Frage, warum gute Menschen durch Politik und Religion entzweit werden, wobei meine besondere Aufmerksamkeit dem menschlichen Bedürfnis galt, in eine moralische Gemeinschaft eingebunden zu sein, die ihnen ein Gefühl von gemeinsamem Sinn und Zweck gibt. Soziale Netzwerke im Internet können Erwachsenen helfen, bestimmte Ziele zu erreichen, sie sind jedoch, wie ich erkannt habe, kein effizienter Ersatz für stabile Gemeinschaften in der wirklichen Welt, in denen Kinder seit Hunderttausenden von

Jahren verwurzelt waren, geformt wurden und aufgewachsen sind.

26

Aber es war mein drittes Buch, das mich direkt zum Thema der psychischen Gesundheit von Heranwachsenden führte. Mein Freund Greg Lukianoff war einer der Ersten, denen auffiel, dass sich in den Hochschulen etwas sehr plötzlich verändert hatte: Studentinnen und Studenten fingen an, in genau dieselben verzerrten Denkmuster zu verfallen, die Greg nach einer schweren Depression 2007 im Rahmen einer Kognitiven Verhaltenstherapie zu erkennen und von sich zu weisen gelernt hatte. Greg ist Rechtsanwalt und Präsident der Foundation for Individual Rights and Expression, die seit Langem Studierenden hilft, ihre Rechte gegenüber einer zensorischen Universitätsverwaltung zu verteidigen. Im Jahr 2014 beobachtete er etwas Seltsames: Die Studierenden selbst begannen von den Universitäten zu verlangen, sie vor Büchern und Rednern zu schützen, die sie «verunsicherten». Greg war der Meinung, die Universitäten würden den Studierenden irgendwie *beibringen*, in kognitive Verzerrungen wie Schwarzmalerei, Schwarz-Weiß-Denken und emotionale Argumentation zu verfallen, und dies könne tatsächlich *ursächlich* dafür sein, dass sie depressiv und ängstlich reagierten. Im August 2015 stellten wir diese Idee in einem Aufsatz im *Atlantic* vor: «The Coddling of the American Mind» (etwa: «Das Verhätscheln des amerikanischen Geistes»).

Damit lagen wir nur teilweise richtig: Einige Universitätsveranstaltungen und neue akademische Trends¹⁶ führten tatsächlich unbeabsichtigt zu kognitiven Verzerrungen. Bis 2017

¹⁶ Beispiele sind die Zunahme von Triggerwarnungen, Safe Spaces (geschützten Räumen) und Bias-Response-Teams, die alle im dem *Atlantic*-Artikel diskutiert wurden.

war jedoch klar geworden, dass es in vielen Ländern zu einem Anstieg von Depressionen und Angststörungen kam, der Jugendliche aller Bildungsniveaus, sozialer Klassen und Ethnien betraf. Statistisch gesehen, unterschieden sich Menschen, die im Jahr 1996 oder später geboren waren, psychologisch von denjenigen, die nur ein paar Jahre früher zur Welt gekommen waren.

Wir entschlossen uns, unseren *Atlantic*-Artikel zu einem Buch mit demselben Titel auszubauen. Darin analysierten wir die Gründe für diese Krise der psychischen Gesundheit, wobei wir uns auf Jean Twenges Buch *iGen* (2017) stützten. Damals basierten allerdings fast alle Befunde auf Korrelationen. Bald nachdem Teenager Smartphones bekommen hatten, begannen sie vermehrt unter Depressionen zu leiden. Die intensivsten User litten am stärksten, während diejenigen, die mehr Zeit in realer Gemeinschaft verbrachten, beispielsweise beim Sport oder in religiösen Gemeinschaften, die gesundesten waren.¹⁷ Da Korrelationen aber noch kein Beleg für Kausalität sind, rieten wir Eltern, auf der Basis der vorliegenden wissenschaftlichen Befunde keine drastischen Maßnahmen zu ergreifen.

Mittlerweile aber hat sich die Datenlage – was experimentelle Befunde wie auch Korrelationen angeht – deutlich verbessert. Sie zeigt, dass soziale Medien Heranwachsenden Schäden zufügen, vor allem Mädchen in der Pubertät.¹⁸ Bei der Recherche für dieses Buch habe ich auch festgestellt, dass die Ursachen für das Problem vielschichtiger sind, als ich zunächst angenommen hatte. Es geht nicht nur um Smartphones und

¹⁷ Twenge, Martin und Campbell (2018).

¹⁸ Siehe meine Zusammenfassung der Forschung: Haidt (2023, Februar).

soziale Medien, sondern um eine historische und beispiellose Transformation der menschlichen Kindheit.

28 Wir haben mehr als ein Jahrhundert Erfahrung darin, die wirkliche Welt für Kinder sicher zu machen. Anfang des 20. Jahrhunderts wurden Autos populär, und Zehntausende Kinder starben in ihnen, bis wir (in den 1960ern) Sicherheitsgurte und später (in den 1980ern) Kindersitze einführten.¹⁹ Als ich Ende der 1970er-Jahre auf der Highschool war, rauchten viele meiner Mitschüler Zigaretten, die sie problemlos aus Automaten ziehen konnten. Schließlich verbannte Amerika diese Automaten, was für erwachsene Raucher lästig war, denn nun mussten sie ihre Zigaretten im Geschäft kaufen, wo ein Angestellter ihr Alter überprüfen konnte.²⁰

Im Lauf vieler Jahrzehnte fanden wir Wege, Kinder zu schützen, während wir Erwachsenen weitgehend erlaubten zu tun, was sie wollten. Dann erschufen wir recht plötzlich eine virtuelle Welt, in der sich Erwachsene jedes spontane Bedürfnis erfüllen konnten, Kinder aber praktisch schutzlos blieben. Ist das ein guter Tausch, wenn sich doch die Hinweise häufen, dass eine smartphonebasierte Kindheit unseren Kindern psychisch schadet, sie sozial isoliert und höchst unglücklich macht? Oder werden wir irgendwann wie im 20. Jahrhundert erkennen, dass wir unsere Kinder manchmal vor Schäden schützen müssen, auch wenn das mit Unbequemlichkeiten für Erwachsene verbunden ist?

¹⁹ Durocher, A. (2021, 2. September). The general history of car seats: Then and now. *Safe Ride 4 Kids*.

saferide4kids.com/blog/the-general-history-of-car-seats/.

²⁰ Food and Drug Administration (2010).

In Teil IV mache ich Vorschläge für eine Reform, die allesamt darauf abzielen, unsere beiden großen Fehler zu korrigieren: Kinder in der wirklichen Welt zu sehr zu behüten (wo sie aus direkter Erfahrung lernen müssen) und sie online zu wenig zu behüten (wo sie in der Pubertät besonders verletzlich sind). Sie basieren auf wissenschaftlichen Befunden, die ich in den Teilen I bis III vorstellen werde. Da die Befunde komplex und teilweise auch unter Forschenden umstritten sind, werde ich mich an manchen Stellen sicher irren, und ich werde mein Bestes tun, jedweden Irrtum durch Aktualisierung der Online-Ergänzung für dieses Buch²¹ richtigzustellen. Dabei gibt es vier Reformen, die so wichtig sind und bei denen ich mir so sicher bin, dass ich sie fundamental nenne. Sie können eine Grundlage für eine gesündere Kindheit im digitalen Zeitalter liefern. Diese sind:

1. **Kein Smartphone vor einem Alter von ca. vierzehn Jahren.** Eltern sollten den Eintritt ihrer Kinder ins Rund-um-die-Uhr-Internet verzögern, indem sie ihnen nur einfache Geräte (Handys mit einer begrenzten Zahl von Apps und ohne Internetbrowser) in die Hand geben.
2. **Keine sozialen Medien vor dem sechzehnten Lebensjahr.** Lassen Sie Ihre Kinder durch die empfindlichste Phase ihrer Hirnentwicklung gehen, bevor sie Zugang zu einem Hexenkessel aus sozialem Wettbewerb und algorithmisch vorausgewählten Influencer-Inhalten bekommen.
3. **Schulen ohne Smartphones.** In allen Schulen, von der Grundschule bis zum Ende der weiterführenden Schule,

²¹ Die Online-Ergänzung zu diesem Buch findet sich hier: anxiousgeneration.com/supplement.

sollten Schüler ihre Smartphones, Smartwatches und andere persönliche elektronische Geräte, die Texte senden oder empfangen können, während des Schultags in Schließfächern oder Ähnlichem verstauen. Nur so wird es ihnen möglich, sich auf ihre Mitschüler und Lehrer zu konzentrieren.

30

4. **Weit mehr unüberwachtes Spiel und Unabhängigkeit in der Kindheit.** So entwickeln Kinder auf natürliche

Weise soziale Fähigkeiten, überwinden ihre Ängste und wachsen zu selbstbewussten jungen Erwachsenen heran.

Diese vier Reformen umzusetzen, ist nicht schwer – wenn viele von uns gleichzeitig am selben Strang ziehen. Sie kosten fast nichts. Sie funktionieren auch dann, wenn wir keine Hilfe vom Gesetzgeber erhalten. Wenn die meisten Eltern und Schulen in einer Gemeinde alle vier in Kraft setzten, dann würden sie meiner festen Überzeugung nach innerhalb von zwei Jahren erleben, wie sich die psychische Verfassung der Jugendlichen wesentlich verbessert. Angesichts der Tatsache, dass KI und räumliches Computing (wie Apples neue Vision-Pro-Brille) dabei sind, die virtuelle Welt noch weitaus immersiver und suchterzeugender zu gestalten, sollten wir lieber heute als morgen mit den Reformen beginnen.

Beim Scheitern der *Glückshypothese* habe ich großen Respekt vor antiker Weisheit und den Erkenntnissen früherer Generationen entwickelt. Was würden die Weisen raten, um uns dabei zu unterstützen, unser smartphonebasiertes Leben zu meistern? Sie würden raten, die elektronischen Geräte beiseitezulegen, um wieder Kontrolle über unseren Geist zu gewinnen. So beklagte Epiktet im 1. Jahrhundert n. Chr. die

menschliche Neigung, anderen die Kontrolle über unsere Gefühle zu überlassen:

Wenn jemand deinen Körper dem ersten Besten, der dir begegnet, ausliefern würde, dann wärest du entrüstet. Dass du aber dein Denken jedem Beliebigen auslieferst, sodass es beunruhigt und verstört wird, wenn er dich beleidigt – dessen schämst du dich nicht?²²

31

Jeder, der seine «Erwähnungen» in den sozialen Medien checkt oder schon einmal von dem, was jemand über ihn gepostet hat, völlig umgehauen wurde, wird Epiktets Anliegen verstehen. Selbst diejenigen, die selten erwähnt oder kritisiert werden und einfach nur durch einen endlosen Feed scrollen, in dem es um das Treiben und die Bewertungen anderer Leute geht, werden Marc Aurels Rat (2. Jahrhundert n. Chr.) für sich selbst zu schätzen wissen:

Verschwende deine Zeit nicht mit Gedanken über das, was andere angeht, es sei denn, dass du jemand damit ersprießlich sein kannst.

Du versäumst offenbar notwendige Dinge, wenn dich nichts weiter beschäftigt, als was der und jener macht und aus welchem Grunde er so handelt, was er sagt oder will oder anstellt.²³

Bei Erwachsenen der Generation X und früherer Generationen hat es seit 2010 keinen bedeutenden Anstieg

²² <https://www.projekt-gutenberg.org/epiktet/moral/chap002.html>.

²³ <https://www.regensburger-tagebuch.de/2016/09/verschwende-deine-zeit-nicht-mit.html>.

von klinischen Depressionen oder Angststörungen gegeben,²⁴ doch viele von uns verspüren aufgrund der neuen Technologien und ihrer ständigen Unterbrechungen und Ablenkungen ein immer stärkeres Gefühl der Erschöpfung. Da generative KI die Produktion von superrealistischen Fake-Fotos, -Videos und -Nachrichtenstorys erlaubt, könnte das Online-Leben noch viel verwirrender werden, als es jetzt schon ist.²⁵ Doch dazu muss es nicht kommen, denn wir können die Kontrolle über unseren Geist wiedergewinnen.

Dieses Buch ist nicht nur für Eltern, Lehrer und andere gedacht, die sich um Kinder kümmern und denen Kinder wichtig sind. Es richtet sich an alle, die verstehen wollen, wie diese schnellste Neuverdrahtung von Beziehungen und Bewusstsein in der menschlichen Geschichte es uns allen erschwert hat zu denken, uns zu konzentrieren, uns selbst so weit zu vergessen, dass wir uns um andere kümmern, und enge Bindungen aufzubauen.

Generation Angst ist ein Buch, in dem es darum geht, wie wir das menschliche Leben für menschliche Wesen aller Generationen zurückerobern können.

24 Es ist in den Vereinigten Staaten, Kanada, Großbritannien und Australien seit 2010 zu einem allgemeinen Anstieg der Selbstmordrate unter Erwachsenen gekommen (Alter fünfzig Jahre und darüber), doch diese Veränderungen sind – relativ gesehen – kleiner als die Veränderungen unter jüngeren Bevölkerungsgruppen. Wichtig dabei ist, dass den Zunahmen, die wir in den 2010er-Jahren bei Erwachsenen sehen, oft Jahrzehnte mit fallenden Raten, etwa in den 1980ern und 1990ern, vorangingen. Siehe Rausch und Haidt (2023, Oktober).

25 Siehe den Aufsatz von Eric Schmidt und mir darüber, wie KI die vier bereits existierenden Probleme mit sozialen Medien verschlimmern wird: Haidt, J., und Schmidt, E. (2023, 5. Mai). Die KI ist dabei, die sozialen Medien (noch viel) toxischer zu machen. *Atlantic*. www.theatlantic.com/technology/archive/2023/05/generative-ai-social-media-integration-dangers-disinformation-addiction/673940/.