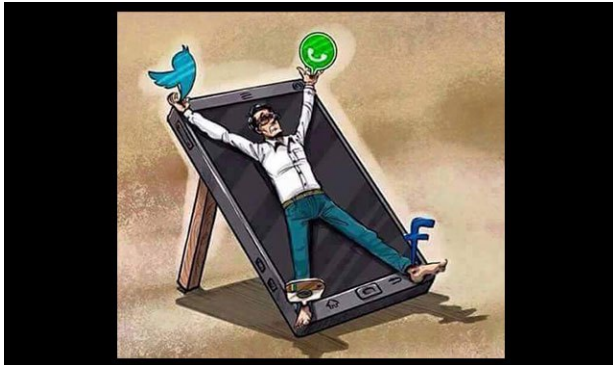


Wie das Smartphone eine ganze Generation zerstört

16.08.2017, aikos2309 | [Originalartikel](#)

Eines Tages letzten Sommer rief ich um die Mittagszeit Athena an, eine 13-Jährige, die in Houston (Texas) lebt. Sie ging ans Telefon – sie hatte ein iPhone seit sie 11 war – und klang so, als ob sie gerade erst aufgewacht wäre.



Wir sprachen über ihre Lieblingslieder und -fernsehsendungen und ich fragte, was sie gerne mit ihren Freunden unternimmt. „Wir gehen zum Einkaufszentrum“, sagte sie. „Setzen dich deine Eltern dort ab?“, fragte ich, indem ich mich an meine eigene Zeit auf der Realschule in den 1980ern erinnerte, als ich einige Stunden ohne Eltern bei einem Einkaufsbummel mit Freunden genoss.

„Nein – ich gehe mit meiner Familie dorthin“, antwortete sie. „Ich gehe zusammen mit meiner Mutter und meinen Brüdern dorthin und gehe hinter ihnen her. Ich muss einfach nur zu meiner Mutter sagen, wo wir hingehen. Ich muss mich jede halbe oder ganze Stunde einchecken.“

Diese Ausflüge zum Einkaufszentrum sind unregelmässig – ungefähr einmal im Monat. Öfter verbringen Athena und ihre Freunde Zeit miteinander auf ihren Smartphones, unbeaufsichtigt. Im Unterschied zu Teenagern meiner Generation, die vielleicht einen Abend lang durch eine Plauderei den familiären Zusammenhalt gestärkt haben, kommunizieren sie auf Snapchat, der Smartphone-App, die es den Nutzern ermöglicht, Bilder und Videos zu verschicken, die schnell wieder verschwinden.

Sie stellen sicher, ihre „Snapstreaks“ aufrechtzuerhalten, die anzeigen, wie viele Tage lang sie in einer Reihe miteinander „gesnapchattet“ haben. Manchmal speichern sie Bildschirmaufnahmen besonders lächerlicher Bilder von Freunden. „Das eignet sich gut zur Erpressung“, sagte Athena. (Weil sie minderjährig ist, verwende ich nicht ihren echten Namen.)

Sie sagte mir, dass sie die meiste Zeit des Sommers in ihrem Zimmer allein mit ihrem Smartphone herumgelungert sei. Das sei einfach die Art, wie ihre

Generation eben ist, sagte sie. „Wir hatten keine Wahl, ein Leben ohne iPads oder iPhones zu kennen. Ich denke, wir mögen unsere Smartphones mehr, als wir wirkliche Leute mögen.“ („Mobilfunk-Gate“: Smartphone-Skandal – grössere Strahlungsaussetzung als Hersteller es behaupten! (Videos))

Ich habe seit 25 Jahren Unterschiede zwischen Generationen untersucht und fing damit an, als ich ein 22-jähriger Psychologie-Doktorand war. Typischerweise bilden sich die Merkmale zur Abgrenzung einer Generation allmählich und durch eine ununterbrochene Abfolge von Ereignissen heraus. Glaubensvorstellungen und Verhaltensmuster, die bereits am Zunehmen waren, setzten sich einfach fort. Die Generation Y zum Beispiel, ist eine sehr individualistische Generation, aber der Individualismus nahm zu, seit die „Baby-Boomer“ [Generation der geburtenstarken Jahrgänge] dem Schlagwort [Timothy Learys] folgten: „turn on, tune in, drop out“ [dt. etwa: „antörnen, draufkommen, aussteigen“]. Ich hatte mich an Kurvendiagramme von Trends gewöhnt, die wie moderaten Hügel und Täler aussahen. Dann begann ich damit, Athenas Generation [Z] zu untersuchen.

Um 2012 herum bemerkte ich abrupte Veränderungen bei den Verhaltensmustern und emotionalen Zuständen von Jugendlichen. Die sanften Steigungen und Neigungen der Kurvendiagramme wurden zu steilen Bergen und senkrechten Klippen, und viele der charakteristischen Eigenschaften der Generation begannen zu verschwinden. Bei all meinen Analysen der Daten über Generationen – von denen einige bis in die 1930er zurückreichten – hatte ich so etwas noch nie zuvor gesehen (Hawaii: Honolulu führt Strafen für Smartphone-Zombies ein).

Die Verlockung der Unabhängigkeit, die für vorherige Generationen so stark war, hat weniger Macht über die Jugend von heute.

Zuerst nahm ich an, dass dies kurzzeitige Veränderungen seien, aber die Trends hielten über mehrere Jahre und eine Reihe von landesweiten statistischen Erhebungen an. Die Veränderungen waren nicht nur quantitativ, sondern auch qualitativ. Der grösste Unterschied zwischen der Generation Y und ihren Vorgängern war, wie sie die Welt betrachteten; die heutigen Teenager unterscheiden sich von der Generation Y und ihren Vorgängern nicht nur in ihren Ansichten, sondern auch, womit sie ihre Zeit verbringen. Ihre alltäglichen Erfahrungen unterscheiden sich fundamental von denjenigen der Generation, die nur einige Jahre vor ihnen erwachsen geworden ist.

Was passierte 2012, das solch dramatische Verhaltensänderungen bewirkte? Es war nach der Grossen Rezession, die offiziell von 2007 bis 2009 dauerte und eine krasse Auswirkung auf die Generation Y ausübte, die versuchte, einen Platz in einer Wirtschaft zu finden, deren Motor ins Stottern gekom-

men war. Aber es war genau der Moment, als der Anteil der Amerikaner, die ein Smartphone besaßen, über 50 Prozent hinausging.

Je mehr ich über die jährlichen statistischen Erhebungen über Einstellungen und Verhaltensweisen von Jugendlichen brütete und je mehr ich mit jungen Amerikanern wie Athena sprach, umso klarer wurde mir, dass ihre Generation durch das Smartphone und das gleichzeitige Aufkommen sozialer Medien geprägt ist. Ich nenne sie die „iGeneration“.

Zwischen 1995 und 2012 geboren, wachsen Angehörige dieser Generation mit Smartphones auf, haben ein Instagram-Konto noch bevor sie anfangen, aufs Gymnasium zu gehen und können sich nicht an eine Zeit vor dem Internet erinnern. Die Angehörigen der Generation Y wuchsen zwar auch mit dem Internet auf, aber es war in ihrem Leben nicht allgegenwärtig, immer verfügbar, Tag und Nacht. Als 2007 das iPhone eingeführt wurde, waren die ältesten Angehörigen der iGeneration junge Heranwachsende und Gymnasiasten, als 2010 das iPad erschien. Eine statistische Erhebung von 2017 über mehr als 5'000 amerikanische Jugendliche ergab, dass drei von vier ein iPhone besaßen.

Auf die Ankunft des Smartphones und seines Vetters, des Tablet-Computers, folgte schnell eine Auseinandersetzung über die schädlichen Auswirkungen von „Zeit vor dem Bildschirm“. Die Auswirkungen dieser Geräte haben noch keine vollumfängliche Beachtung gefunden und diese gehen weit über die üblichen Bedenken über eingeschränkte Aufmerksamkeitsspannen hinaus. Die Ankunft des Smartphones hat jeden Aspekt des Lebens der Jugendlichen radikal verändert, vom Wesen ihrer sozialen Interaktionen bis hin zu ihrer geistigen Gesundheit.

Diese Veränderungen haben auf junge Leute in jeder Ecke des Landes und in jedem Haushalt einen Einfluss ausgeübt. Die Trends zeichnen sich sowohl unter reichen als auch armen Jugendlichen ab; vor jedem ethnischen Hintergrund; in Städten, Vororten und Kleinstädten. Wo es Sendemasten gibt, führen Jugendliche ihr Leben durch ihr Smartphone.

Für diejenigen von uns, die sich gerne an eine analogere Jugendzeit erinnern, mag dies befremdlich und beunruhigend erscheinen. Das Ziel der Untersuchung von Generationen besteht jedoch nicht darin, wegen der Art und Weise, wie die Dinge einmal waren, in Nostalgie zu schwelgen, sondern es geht um das Verständnis darüber, wie es heute um die Dinge bestellt ist. Manche generationsbedingte Veränderungen sind positiv, manche negativ und manche beides davon. Indem sich die heutigen Jugendlichen in ihrem Schlafzimmer wohler fühlen als in einem Auto oder auf einer Party, sind sie physisch gesehen sicherer als Jugendliche dies je zuvor waren. Es ist deutlich unwahrscheinlicher, dass sie in einen Autounfall verwickelt werden und,

indem sie weniger Geschmack an Alkohol finden als ihre Vorgänger, sind sie weniger anfällig für Erkrankungen, die mit dem Trinken einhergehen.

Psychisch jedoch sind sie verwundbarer als die Generation Y jemals war: Die Depressions- und Selbstmordraten bei Jugendlichen sind seit 2011 steil angestiegen. Es ist keine Übertreibung, die iGeneration so zu beschreiben, als dass sie sich kurz vor der schlimmsten mentalen Gesundheitskrise seit Jahrzehnten befindet. Ein grosser Teil dieser Verschlimmerung kann auf ihre Smartphones zurückgeführt werden.

Selbst wenn ein seismisches Ereignis – etwa ein Krieg, ein technologischer Sprung, ein kostenloses Konzert im Schlamm – eine übergrosse Rolle bei der Herausbildung einer Gruppe von jungen Leuten spielt, definiert jedoch kein einzelner Faktor allein eine ganze Generation. Die Erziehungsstile ändern sich kontinuierlich, genauso wie die Lehrpläne und die Kultur, und auch diese Dinge sind von Bedeutung. Aber der gleichzeitige Siegeszug des Smartphones und der sozialen Medien hat ein Erdbeben von einer Stärke verursacht, das wir seit Langem nicht erfahren haben, falls überhaupt jemals. Es gibt überzeugende Indizien dafür, dass die Geräte, die wir jungen Leuten an die Hand gegeben haben, tiefgreifende Auswirkungen auf ihr Leben haben – und sie ernsthaft unglücklich machen.

In den frühen 1970ern machte der Fotograf Bill Yates eine Reihe von Porträts an der Rollschuhbahn *Sweetheart Roller Skating Rink* in Tampa (Florida). Bei einem davon ist ein Teenager mit freiem Oberkörper und einer im Hosenbund steckenden Flasche Pfefferminzschnaps zu sehen. Auf einem anderen posiert ein Junge, der aussieht, als ob er nicht älter als 12 Jahre alt ist, mit einer Zigarette in seinem Mund. Die Rollschuhbahn war ein Ort, an dem die Jugendlichen von ihren Eltern wegkommen und sich in eine eigene Welt zurückziehen konnten, eine Welt, wo sie Alkohol trinken, Rauchen und auf den Rücksitzen ihrer Autos miteinander knutschen konnten. In schlichtem Schwarz-weiss starren die heranwachsenden Baby-Boomer mit dem Selbstvertrauen in Yates' Kamera, welches das Ergebnis des Treffens eigener Entscheidungen ist – selbst wenn, oder vielleicht sogar besonders wenn, ihre Eltern nicht denken, dass es die richtigen waren.

15 Jahre später, während meiner eigenen Teenagerjahre als Angehöriger der Generation X, hatte das Rauchen etwas von seiner Romantik eingebüsst, aber Unabhängigkeit war definitiv immer noch angesagt. Meine Freunde und ich planten insgeheim so schnell wie möglich unseren Führerschein zu bekommen, und für den Tag, an dem wir 16 werden, einen Termin zu machen, um die Zulassungsplakette zu bekommen und unsere neugefundene Freiheit dafür zu nutzen, um den engen Grenzen unseres Vorstadtviertels zu entkommen. Von unseren Eltern gefragt „Wann werdet ihr zuhause sein?“ antworteten wir „Wann muss ich?“.

Aber die Verlockung der Unabhängigkeit, die für die vorhergehenden Generationen so stark gewesen war, hat weniger Anziehungskraft für die Jugend von heute, bei der es weniger wahrscheinlich ist, das Haus ohne ihre Eltern zu verlassen. Die Veränderung ist erstaunlich: 2015 gingen Zwölfklässler weniger häufig aus als Achtklässler 2009.

Die heutigen Jugendlichen gehen auch weniger häufig auf Partnersuche. Das Anfangsstadium der Liebeswerbens, das Angehörige der Generation X „mögen“ nannten (so wie in „Oh, er mag dich!“), nennen die Kids heute „reden“ – eine ironische Wortwahl für eine Generation, die SMS-Schreiben gegenüber wirklicher Konversation bevorzugt. Nachdem zwei Jugendliche für eine Weile „geredet“ haben, können sie mit dem gemeinsamen Ausgehen anfangen. Aber nur ungefähr 56 Prozent der Gymnasiasten der Oberstufe gingen 2015 auf Partnersuche; bei Baby-Boomern und Angehörigen der Generation X lag die Zahl bei ungefähr 85 Prozent.

Der Rückgang bei der Partnersuche geht einher mit einem Rückgang sexueller Aktivität. Der Rückgang ist bei Neuntklässlern am stärksten, bei denen die Zahl der sexuell aktiven Jugendlichen seit 1991 um fast 40 Prozent einbrach. Der durchschnittliche Jugendliche hat nun zum ersten Mal zu Beginn der 11. Klasse Geschlechtsverkehr, ein ganzes Jahr später als der durchschnittliche Angehörige der Generation X. Dass weniger Teenager Sex haben, hat zu dem beigetragen, was viele es als einen der positivsten Trends bei Jugendlichen in den letzten Jahren ansehen: Die Geburtenrate bei Teenagern erreichte 2016 einen Tiefstpunkt, indem sie gegenüber dem Höhepunkt im Jahre 1991 um 67 Prozent nach unten ging.

Selbst das Autofahren, ein Symbol der Freiheit von Heranwachsenden, das durch Filme wie ... *denn sie wissen nicht, was sie tun* bis *Ferris macht blau* tief in der amerikanischen Popkultur verwurzelt ist, hat für die heutige Jugend seinen Reiz verloren. Beinahe alle Gymnasiasten der Baby-Boomer hatten ihren Führerschein gegen Anfang ihres letzten Schuljahres in der Tasche; mehr als einer von vier heutigen Jugendlichen hat gegen Ende des Gymnasiums immer noch keinen. Für manche sind Mutter und Vater so gut Chauffeure, dass sie keine Notwendigkeit verspüren, selbst zu fahren: „Meine Eltern fuhren mich überall hin und beklagten sich nicht, daher hatte ich immer eine Mitfahrgelegenheit“, sagte eine 21-jährige Studentin aus San Diego zu mir. „Ich hatte keinen Führerschein, bis mir meine Mutter sagte, dass ich einen bekommen müsse, weil sie mich nicht länger zur Schule fahren könne.“ Sie bekam schliesslich ihren Führerschein sechs Monate nach ihrem 18. Geburtstag. Bei jeder Unterhaltung beschrieben Teenager das Bekommen ihres Führerscheins als etwas, das auf das Nörgeln ihrer Eltern zurückzuführen sei – eine Vorstellung, die für vorherige Generationen undenkbar gewesen wäre.

Unabhängigkeit ist nicht gratis – man braucht etwas Geld in der Tasche, um das Benzin oder die Flasche Schnaps bezahlen zu können. In früheren Zeiten arbeitete eine grosse Zahl an Jugendlichen, indem sie begierig darauf waren, ihre Freiheit zu finanzieren oder von ihren Eltern den Anstoss bekamen, den Wert des Dollars schätzen zu lernen. Aber die Jugendlichen der iGeneration arbeiten nicht so viel (oder kümmern sich nicht so sehr um ihr eigenes Geld). In den späten 1970ern arbeiteten 77 Prozent der Oberstufenschüler während des Schuljahrs gegen Bezahlung; bis Mitte der 2010er taten dies nur noch 55 Prozent. Die Zahl der Achtklässler, die gegen Bezahlung arbeiten, hat sich halbiert. Diese Rückgänge beschleunigten sich während der Grossen Rezession, aber die Beschäftigungsrate bei Jugendlichen hat sich davon nicht wieder erholt, obwohl dies bei den verfügbaren Jobs durchaus der Fall ist.

Natürlich ist die Zurückweisung der Verantwortlichkeit des Erwachsenseins keine Erfindung der iGeneration. Angehörige der Generation X waren in den 1990ern die ersten, die die traditionellen Merkmale des Erwachsenseins verschoben. Bei jungen Angehörigen der Generation X war es genauso wahrscheinlich, ein Auto zu fahren, Alkohol zu trinken und auf Partnersuche zu gehen, wie dies junge Baby-Boomer getan hatten, und es war bei ihnen sogar wahrscheinlich, als Jugendlicher Sex zu haben und schwanger zu werden. Aber als sie ihre Teenagerjahre hinter sich hatten, heirateten viele Angehörige der Generation X und schlugen später eine berufliche Laufbahn ein als ihre Vorgänger der Baby-Boomer dies getan hatten.

Die Generation X schaffte es, das Erwachsensein über alle vorherigen Grenzen hinauszuzögern: Ihre Angehörigen begannen früher damit, erwachsen zu werden und hörten später damit auf. Beginnend mit der Generation Y und sich mit der iGeneration fortsetzend, zieht sich die Zeit des Erwachsenwerdens wieder zusammen – aber nur, weil ihr Einsetzen verschoben worden ist. Durch eine Reihe von Verhaltensweisen – wie Trinken, Partnersuche und unbeaufsichtigte Zeit zu verbringen – verhalten sich die heute 18-Jährigen eher so, wie dies 15-Jährige zu tun pflegten, und 15-Jährige eher so wie früher 13-Jährige. Die Kindheit dehnt sich nun weit in die Gymnasialzeit aus.

Warum warten die heutigen Teenager länger damit, sowohl die Verantwortung als auch die Annehmlichkeiten des Erwachsenseins zu übernehmen? Veränderungen bei der Wirtschaft und der Erziehung spielen dabei sicherlich eine Rolle. Bei einer Informationsökonomie, die eine höhere Bildung mehr belohnt als ein früh beginnendes Berufsleben, können Eltern dazu geneigt sein, ihre Kinder dazu zu ermutigen, zuhause zu bleiben und zu lernen, anstatt einen Teilzeitjob anzunehmen. Die Jugendlichen scheinen im Gegenzug mit dieser Stubenhocker-Abmachung zufrieden zu sein – nicht weil sie

so eifrig sind, sondern weil ihr soziales Leben durch ihr Smartphone stattfindet. Sie müssen ihr zuhause nicht verlassen, um ihre Freunde zu treffen.

Wenn die heutigen Jugendlichen eine Generation von Strebern wären, würden wir das anhand der Daten erkennen. Aber die Acht-, Zehnt-, und Zwölftklässler in den 2010ern verbringen eigentlich weniger Zeit mit Hausaufgaben als die Jugendlichen der Generation X in den frühen 1990ern. (Oberstufenschüler, die sich auf ein vierjähriges Studium vorbereiten, verbringen damit ungefähr die gleiche Menge an Zeit wie ihre Vorgänger.) Die Zeit, die die älteren mit Aktivitäten wie Studentenclubs, Sport und Bewegung verbringen, hat sich in den letzten Jahren kaum verändert. Zusammen mit dem Rückgang bei der bezahlten Arbeit bedeutet dies, dass Jugendliche der iGeneration mehr Freizeit haben als Jugendliche der Generation X, und nicht weniger.

Also was tun sie mit all dieser Zeit? Sie sind an ihrem Smartphone, in ihrem Zimmer, allein und oft betrübt.



Eine der Ironien des Lebens der iGeneration ist, dass obwohl sie viel mehr Zeit unter dem gleichen Dach mit ihren Eltern verbringen, kaum von den heutigen Jugendlichen gesagt werden kann, dass sie ihre Mütter und Väter häufiger sehen würden als ihre Vorgänger. "Ich habe meine Freunde mit ihren Familien gesehen – sie sprechen nicht mit ihnen", sagte Athena zu mir. "Sie sagen einfach 'Okay, okay, was auch immer', während sie mit ihren Smartphones beschäftigt sind. Sie schenken ihrer Familie keine Beachtung."

Wie andere in ihrem Alter, ist Athena eine Expertin dabei, ihre Eltern auszublenzen, damit sie sich auf ihr Smartphone konzentrieren kann. Sie verbrachte einen grossen Teil des Sommers damit, mit ihren Freunden in Kontakt zu bleiben, aber beinahe alles davon lief über Snapchat. "Ich war länger an meinem Smartphone als mit wirklichen Leuten zusammen", sagte sie. "Auf meinem Bett ist sowas wie ein Abdruck von meinem Körper."

Auch in dieser Hinsicht ist sie typisch. Die Anzahl der Jugendlichen, die sich beinahe täglich mit ihren Freunden treffen, ist von 2000 bis 2015 um mehr als 40 Prozent gesunken; der Rückgang war in letzter Zeit besonders dras-

tisch. Es geht nicht nur darum, dass weniger Jugendliche auf Partys gehen; weniger Jugendliche verbringen Zeit damit, sich einfach nur mit anderen zu treffen. Das ist etwas, was die meisten Teenager zu tun pflegten: Streber und Sportskanonen, reiche und arme Kinder, C- und A-Schüler. Die Rollschuhbahn, der Basketballplatz, das städtische Schwimmbad, der örtliche Knutschplatz – sie wurden alle durch virtuelle Räume ersetzt, die durch Apps und das Internet zugänglich sind.

Man könnte erwarten, dass Jugendliche so viel Zeit in diesen neuen Räumen verbringen, weil es sie glücklich macht, aber die meisten Daten deuten darauf hin, dass dies nicht der Fall ist. Die statistische Erhebung *Monitoring the Future*, die vom *National Institute on Drug Abuse* gefördert wurde und so angelegt ist, dass sie landesweit repräsentativ ist, hat Zwölfklässlern seit 1975 jedes Jahr mehr als 1.000 Fragen gestellt und seit 1991 Acht- und Zehntklässler befragt.

Im Rahmen der Erhebung werden Jugendliche gefragt, wie glücklich sie sind und wie viel ihrer Freizeit sie mit verschiedenen Aktivitäten verbringen, einschliesslich Aktivitäten ohne Bildschirm wie persönliche Interaktionen und Bewegung, und, in den letzten Jahren, mit Aktivitäten vor dem Bildschirm, so wie die Nutzung sozialer Medien, SMS schreiben und Surfen im Internet. Die Ergebnisse könnten nicht eindeutiger sein: Jugendliche, die überdurchschnittlich viel Zeit mit Aktivitäten vor dem Bildschirm verbringen, sind mit grösserer Wahrscheinlichkeit unglücklich, und diejenigen, die überdurchschnittlich viel Zeit mit Aktivitäten ohne Bildschirm verbringen, sind mit grösserer Wahrscheinlichkeit glücklich.

Es gibt keine einzige Ausnahme. Alle Bildschirmaktivitäten stehen in Zusammenhang mit weniger Glücksgefühl, und alle Aktivitäten ohne Bildschirm hängen mit grösserem Glücksgefühl zusammen. Achtklässler, die mehr als zehn Stunden pro Woche oder mehr mit sozialen Medien verbringen, sagen mit 56 Prozent grösserer Wahrscheinlichkeit, dass sie unglücklich sind als diejenigen, die sozialen Medien weniger Zeit widmen. Zugegebenermassen sind zehn Stunden pro Woche eine Menge.

Aber diejenigen, die sechs bis neun Stunden pro Woche mit sozialen Medien verbringen, sagen immer noch mit 47 Prozent grösserer Wahrscheinlichkeit, dass sie unglücklich sind, im Vergleich zu diejenigen, die soziale Medien noch weniger nutzen. Das Gegenteil ist bei persönlichen Interaktionen der Fall. Diejenigen, die persönlich eine überdurchschnittliche Menge an Zeit mit ihren Freunden verbringen, sagen mit 20 Prozent geringerer Wahrscheinlichkeit, dass sie unglücklich sind als diejenigen, die eine unterdurchschnittliche Zeit mit ihnen verbringen (Die blossе Präsenz eines Smartphones reduziert schon die Gehirnkapazität (Videos)).

Je mehr Zeit Jugendliche damit verbringen, auf Bildschirme zu schauen, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie von Anzeichen einer Depression berichten.

Wenn man anhand dieser statistischen Erhebung einen Ratschlag für eine glückliche Jugendzeit erteilen soll, wäre es ganz einfach: Legt das Smartphone weg, schaltet den Laptop aus und tut etwas – irgendetwas –, das nichts mit einem Bildschirm zu tun hat. Natürlich beweisen diese Analysen nicht zweifelsfrei, dass die Zeit vor dem Bildschirm Unglücklichsein verursacht; es ist auch gut möglich, dass umgekehrt unglückliche Jugendliche mehr Zeit im Internet verbringen.

Aber aktuelle Forschungen deuten darauf hin, dass Zeit vor dem Bildschirm, insbesondere die Nutzung sozialer Medien, tatsächlich unglücklich macht. Bei einer Untersuchung wurden Hochschulstudenten mit einer Facebook-Seite gebeten, über den Verlauf von zwei Wochen kurze Fragebögen über ihre Smartphone-Nutzung auszufüllen. Sie bekamen fünfmal am Tag eine Textnachricht mit einem Link und sollten über ihre Stimmung Auskunft geben sowie darüber, wie viel sie Facebook genutzt hatten. Je mehr sie Facebook genutzt hatten, umso unglücklicher fühlten sie sich, aber sich unglücklich zu fühlen, führte nicht dazu, mehr Facebook zu nutzen.

Soziale Netzwerke wie Facebook versprechen, uns mit Freunden zu verbinden. Aber das Porträt der Jugendlichen der iGeneration, das sich anhand der Daten abzeichnet, ist das einer einsamen, verlorenen Generation. Jugendliche, die jeden Tag Internetseiten sozialer Netzwerke aufrufen, aber ihre Freunde weniger häufig persönlich treffen, stimmen mit grösserer Wahrscheinlichkeit Aussagen zu wie "Ich fühle mich oft einsam", "Ich fühle mich oft ausgeschlossen" und "Ich wünsche mir oft, mehr gute Freunde zu haben". Das Gefühl der Einsamkeit bei Jugendlichen schoss 2013 nach oben und blieb seitdem hoch.

Das bedeutet nicht immer, dass Jugendliche, die mehr Zeit im Internet verbringen, auf einer individuellen Ebene einsamer sind als Jugendliche, die weniger Zeit im Internet verbringen. Teenager, die mehr Zeit mit sozialen Medien verbringen, verbringen durchschnittlich auch mehr Zeit mit ihren Freunden persönlich – sehr soziale Jugendliche sind bei beiden Treffpunkten sozialer und bei weniger sozialen Jugendlichen ist dies weniger der Fall. Aber auf die Ebene der Generation bezogen, ist Einsamkeit üblicher, wenn Jugendliche mehr Zeit mit Smartphones verbringen und weniger Zeit mit persönlichen sozialen Interaktionen.

So ist es auch mit Depressionen. Wieder einmal sind die Auswirkungen von Bildschirmaktivitäten unmissverständlich: Je mehr Zeit Jugendliche mit dem Anschauen von Computer-Bildschirmen verbringen, umso wahrscheinlicher

berichten sie von Anzeichen einer Depression. Achtklässler, die starke Nutzer von sozialen Medien sind, erhöhen ihr Risiko einer Depression um 27 Prozent, während diejenigen, die im Vergleich zum durchschnittlichen Teenager überdurchschnittlich häufig Sport betreiben, an religiösen Zeremonien teilnehmen oder sogar Hausaufgaben machen, senken ihr Risiko deutlich.

Jugendliche, die drei Stunden pro Tag oder mehr an elektronischen Geräten verbringen, haben einen um 35 Prozent erhöhten Risikofaktor für Selbstmord, so wie sich mit Selbstmordgedanken zu tragen. (Das ist viel mehr als das Risiko, das etwa mit Fernsehen in Zusammenhang steht.) Ein Datensatz, der auf indirekte aber erstaunliche Weise die zunehmende Isolation der Jugendlichen, im Guten wie im Schlechten, einfängt, ist: Seit 2007 ist die Tötungsrate unter Jugendlichen zurückgegangen, aber die Selbstmordrate hat zugenommen. Indem Jugendliche dazu übergegangen sind, weniger Zeit miteinander zu verbringen, ist es unwahrscheinlicher geworden, dass sie sich gegenseitig töten, und umso wahrscheinlicher ist es, dass sie sich selbst umbringen. 2011 war bei Jugendlichen die Selbstmordrate zum ersten Mal seit 24 Jahren höher als die gegenseitige Tötungsrate.

Depression und Selbstmord haben viele Ursachen; zuviel Technologie ist sicherlich nicht die einzige. Und die Selbstmordrate bei Jugendlichen war in den 1990ern sogar noch höher, lange bevor es Smartphones gab. Andererseits jedoch nehmen nun viermal so viele Amerikaner Antidepressiva ein, die oft effektiv bei der Behandlung schwerer Depressionen sind, der Art, die am stärksten mit Selbstmord in Verbindung gebracht wird.

Worin besteht der Zusammenhang zwischen Smartphones und der psychischen Notlage, die diese Generation erfährt? Bei all ihrem Vermögen, Jugendliche Tag und Nacht miteinander zu vernetzen, verstärken soziale Medien auch die uralte Sorge darüber, ausgeschlossen zu sein. Die heutigen Jugendlichen mögen vielleicht weniger auf Partys gehen und weniger Zeit persönlich miteinander verbringen, aber wenn sie sich versammeln, dokumentieren sie ihre gemeinsamen Treffen auf unablässige Weise – auf Snapchat, Instagram und Facebook. Dadurch bekommen diejenigen, die nicht eingeladen sind, dies ebenfalls mit.

Entsprechend hat die Anzahl der Jugendlichen, die sich ausgeschlossen fühlen, durch alle Altersgruppen hindurch Allzeithöchststände erreicht. Wie die Zunahme bei der Einsamkeit, so ist auch der Aufwärtstrend beim Gefühl des Ausgeschlossenenseins rapide und beträchtlich.

Dieser Trend hat besonders bei Mädchen stark zugenommen. 2015 gaben 48 Prozent mehr Mädchen an, dass sie sich oft ausgeschlossen fühlen, als noch 2010, im Vergleich zu 27 Prozent mehr Jungen. Mädchen nutzen häufiger

soziale Medien, was ihnen zusätzliche Gelegenheiten bietet, sich ausgeschlossen und einsam zu fühlen, wenn sie sehen, wie sich ihre Freunde oder Klassenkameraden ohne sie miteinander treffen. Soziale Medien fordern auch bei den Jugendlichen, die einen Beitrag posten, einen psychischen Tribut, indem sie besorgt die Bestätigung in Form von Kommentaren und Likes erwarten. Wenn Athena auf Instagram Bilder postet, so sagte sie mir, ist sie "aufgeregt darüber, was die Leute denken und sagen werden. Es wurmt mich manchmal, wenn ich nicht eine bestimmte Anzahl an Likes für ein Bild bekomme".

Es sind auch hauptsächlich Mädchen, die für den Anstieg bei Anzeichen einer Depression bei heutigen Jugendlichen verantwortlich sind. Die depressiven Symptome bei Jungen haben von 2012 bis 2015 um 21 Prozent zugenommen, während diejenigen bei Mädchen um 50 Prozent zugenommen haben – mehr als doppelt so viel. Der Anstieg bei Selbstmorden ist bei Mädchen ebenfalls ausgeprägter. Obwohl die Rate bei beiden Geschlechtern zugenommen hat, brachten sich 2015 dreimal so viele 12- bis 14-jährige Mädchen um als 2007, im Vergleich zu zweimal so vielen Jungen. Die Selbstmordrate ist bei Jungen aber immer noch höher, was teilweise daran liegt, dass sie tödlichere Selbstmordmethoden einsetzen, aber die Mädchen sind im Begriff, diese Kluft zu überbrücken.

Diese düsteren Konsequenzen bei jugendlichen Mädchen könnten auch in der Tatsache verwurzelt sein, dass sie mit grösserer Wahrscheinlichkeit Opfer von Cyber-Mobbing werden. Jungen neigen vielmehr dazu, sich gegenseitig physisch zu schikanieren, während Mädchen dies mit grösserer Wahrscheinlichkeit tun, indem sie den sozialen Status oder die sozialen Beziehungen des Opfers untergraben. Soziale Medien bieten Mädchen von der Realschule oder dem Gymnasium eine Plattform, auf der sie den Aggressionsstil ausleben können, den sie bevorzugen, um andere Mädchen rund um die Uhr zu ächten und auszugrenzen.

Soziale-Netzwerk-Unternehmen sind sich selbstverständlich dieses Problems bewusst, und zu einem gewissen Mass haben sie sich bemüht, Cyber-Mobbing zu verhindern. Aber ihre verschiedenen Motive sind, gelinde gesagt, komplex. Ein kürzlich an die Öffentlichkeit durchgesickertes Facebook-Dokument gab an, dass das Unternehmen sich gegenüber Werbekunden mit seiner Fähigkeit gerühmt hatte, auf der Grundlage ihres Verhaltens auf der Internetseite, den emotionalen Zustand der Jugendlichen zu bestimmen und sogar genau "Momente" festmachen zu können, "wenn junge Leute eine Stärkung ihres Selbstvertrauens brauchen". Facebook gab zu, dass das Dokument echt ist, stritt jedoch ab, dass es "Hilfsmittel" anbiete, "um Leute aufgrund ihres emotionalen Status ins Visier zu nehmen".

Die Smartphone-Generation – Ein statistisches Porträt. Die andauernde Präsenz des Internet, besonders der sozialen Medien, ändert das Verhalten und die Einstellung der heutigen Jugendlichen.

- 1. Keine Zeit mit Freunden verbringen – Zeiten pro Woche, bei denen Jugendliche mit ihren Eltern ausgehen;*
- 2. Keine Eile, Auto zu fahren – Prozentzahl der Zwölftklässler, die Auto fahren;*
- 3. Weniger Partnersuche – Prozentzahl der Jugendlichen, die je auf Partnersuche gehen;*
- 4. ...und weniger Sex – Prozentzahl der Oberstufenschüler, die je Geschlechtsverkehr hatten;*
- 5. Grössere Wahrscheinlichkeit, sich einsam zu fühlen – Prozentzahl der Acht-, Zehnt- und Zwölftklässler, die eher Aussagen zustimmen wie "Ich fühle mich oft ausgegrenzt" oder "Ich fühle mich oft einsam";*
- 6. Geringere Wahrscheinlichkeit, genug Schlaf zu bekommen – Prozentzahl der Acht-, Zehnt-, und Zwölftklässler, die in den meisten Nächten weniger als sieben Stunden Schlaf bekommen.*

Im Juli 2014 wachte ein 13-jähriges Mädchen im nördlichen Texas beim Geruch von etwas Brennendem auf. Ihr Smartphone hatte sich überhitzt und sich in das Bettzeug eingebrannt. Nationale Zeitungen griffen die Geschichte auf, wodurch die Ängste der Leser geschürt wurden, dass ihr Smartphone spontan Feuer fangen könne. Für mich war jedoch ein in Flammen aufgehendes Smartphone nicht der einzige überraschende Aspekt an der Geschichte. "Warum", so fragte ich mich, "sollte überhaupt irgendjemand mit seinem Smartphone im Bett schlafen?" Und wer kann nur wenige Zentimeter von einem summenden Smartphone entfernt überhaupt noch tief schlafen?

Neugierig geworden, fragte ich meine Bachelor-Studenten an der San Diego State University, was sie mit ihrem Smartphone tun, während sie schlafen. Ihre Antworten ergaben ein Profil der Obsession. Beinahe alle von ihnen schliefen zusammen mit ihrem Smartphone, indem sie es unter das Kopfkissen legten, auf die Matratze oder zumindest innerhalb der Reichweite ihres Arms neben das Bett. Sie waren direkt vor dem Schlafengehen auf sozialen Medien und langten nach ihrem Smartphone, sobald sie morgens aufwachten (sie mussten – schliesslich nutzten es alle als ihren Wecker).

Ihr Smartphone war das Letzte, was sie vor dem Schlafengehen sahen, und das Erste was sie sahen, sobald sie aufwachten. Wenn sie mitten in der Nacht aufwachten, sahen sie oft letzten Endes auf ihr Smartphone. Einige gebrauchten die Ausdrucksweise von Abhängigen: "Ich weiss, dass ich es

nicht tun sollte, aber ich kann einfach nicht anders“, sagte eine von ihnen über das Anschauen ihres Smartphones, während sie im Bett ist. Andere betrachteten ihr Smartphone als eine Erweiterung ihres Körpers – oder sogar wie einen Liebespartner: “Mein Smartphone in meiner Nähe zu haben, während ich schlafe, ist ein Trost.”



Phone 6S, iPad Pro,
Huawei Mate S,
Xiaomi Mi 4c
It's new opium?!

Es mag zwar ein Trost sein, aber das Smartphone dringt in den Schlaf der Jugendlichen ein: Viele schlafen in den meisten Nächten weniger als sieben Stunden. Schlafexperten sagen, dass Jugendliche ungefähr neun Stunden Schlaf pro Nacht bekommen sollten; ein Jugendlicher, der weniger als sieben Stunden Schlaf pro Nacht bekommt, leidet unter beträchtlichem Schlafmangel. 57 Prozent mehr Jugendliche litten 2015 unter Schlafmangel als 1991. In nur vier Jahren von 2012 bis 2015, versäumten es 22 Prozent mehr Jugendliche, überhaupt sieben Stunden Schlaf zu bekommen.

Der Zeitpunkt der Zunahme ist auffällig, indem sie erneut um die Zeit herum beginnt, als die meisten Jugendlichen ein Smartphone bekamen. Zwei landesweite statistische Erhebungen zeigen, dass die Jugendlichen, die drei oder mehr Stunden pro Tag an elektronischen Geräten verbringen, mit 28 Prozent grösserer Wahrscheinlichkeit weniger als sieben Stunden Schlaf bekommen als diejenigen, die weniger als drei Stunden damit verbringen, und Jugendliche, die täglich Internetseiten sozialer Medien aufsuchen, leiden mit 19 Prozent höherer Wahrscheinlichkeit unter Schlafmangel. Eine Meta-Analyse von Studien über die Nutzung elektronischer Geräte unter Kindern kam zu ähnlichen Ergebnissen: Kinder, die ein Mediengerät direkt vor dem Schlafengehen benutzen, schlafen mit grösserer Wahrscheinlichkeit weniger als sie sollten, sie schlafen mit grösserer Wahrscheinlichkeit schlecht, und mit mehr als doppelt so grosser Wahrscheinlichkeit fühlen sie sich während des Tages schläfrig.

Ich habe ein Kleinkind, das kaum alt genug ist, um gehen zu können, dabei beobachtet, wie es selbstbewusst seinen Weg durch das iPad findet.

Elektronische Geräte und soziale Medien scheinen eine besonders ausgeprägte Fähigkeit zu besitzen, den Schlaf zu stören. Jugendliche, die über-

durchschnittlich oft Bücher und Zeitschriften lesen, leiden tatsächlich mit geringerer Wahrscheinlichkeit unter Schlafmangel – entweder werden sie beim Lesen müde oder sie können das Buch rechtzeitig zur Schlafenszeit aus der Hand legen. Mehrere Stunden am Tag fernzusehen wird nur geringfügig mit weniger Schlaf in Zusammenhang gebracht. Aber die Verlockung des Smartphones ist oft zu stark, um ihr zu widerstehen.

Schlafmangel wird mit einer Vielzahl von Problemen in Verbindung gebracht, einschliesslich eingeschränkten Denk- und Urteilsvermögens, Anfälligkeit für Krankheiten, Gewichtszunahme und hohem Blutdruck. Erneut ist es schwierig, nachzuverfolgen, wie genau die Kausalkette miteinander zusammenhängt. Smartphones könnten Schlafmangel verursachen, was zu Depressionen führt, oder die Smartphones könnten Depressionen verursachen, was zu Schlafmangel führt. Oder irgendein anderer Faktor könnte sowohl zu einem Anstieg von Depressionen als auch Schlafmangel führen. Aber das Smartphone, sein in der Dunkelheit schimmerndes blaues Licht, spielt dabei wahrscheinlich eine unrühmliche Rolle.

Die Wechselwirkungen zwischen Depressionen und Smartphone-Nutzung sind stark genug, um naheulegen, dass mehr Eltern zu ihren Kindern sagen sollten, dass sie das Smartphone aus der Hand legen sollten. Wie der Technologie-Autor Nick Bilton berichtet hat, ist dies auch eine Richtlinie, der einige Führungskräfte in Silicon Valley folgen. Selbst Steve Jobs schränkte gegenüber seinen eigenen Kindern die Nutzung jener Geräte ein, die er auf der ganzen Welt einführte.

Was auf dem Spiel steht, ist nicht nur, wie die Jugendlichen die Pubertät durchleben. Die durchgehende Präsenz von Smartphones wird sie wahrscheinlich auch bis in das Erwachsensein begleiten. Unter Leuten, die eine depressive Phase durchleben, werden mindestens die Hälfte von ihnen, zu einem späteren Zeitpunkt ihres Lebens, wieder davon betroffen. Die Pubertät ist eine entscheidende Zeit für die Entwicklung sozialer Fähigkeiten; indem Jugendliche weniger Zeit mit ihren Freunden von Angesicht zu Angesicht verbringen, haben sie weniger die Gelegenheit, diese zu praktizieren. Im nächsten Jahrzehnt könnten wir daher mehr Erwachsene erleben, die zwar genau das richtige Emoticon für eine bestimmte Situation verwenden, aber nicht den richtigen Gesichtsausdruck parat haben.

Mir ist klar, dass technologische Beschränkungen eine unrealistische Forderung sind, um sie einer Generation von Jugendlichen aufzuerlegen, die so sehr daran gewöhnt sind, jederzeit vernetzt zu sein. Meine drei Töchter wurden 2006, 2009 und 2012 geboren. Ich habe mein Kleinkind, das kaum alt genug ist, um gehen zu können, dabei beobachtet, wie es selbstbewusst seinen Weg durch das iPad findet. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass meine Sechsjährige nach einem eigenen Handy fragt. Ich habe mitbekom-

men, wie meine Neunjährige darüber diskutiert, wie die neueste App sie dazu bringen könnte, mit Bravour die vierte Klasse zu bestehen.

Unseren Kindern hinterherzuschneffeln, damit sie das Smartphone aus der Hand legen, wird schwierig sein, und zwar noch mehr als die weltfremden Bemühungen der Generation meiner Eltern, ihre Kinder dazu zu bringen, MTV abzuschalten und an die frische Luft zu gehen. Aber es scheint mehr auf dem Spiel zu stehen, indem die Jugendlichen dazu angehalten werden, verantwortungsbewusst mit ihrem Smartphone umzugehen, und es können daraus Vorteile erzielt werden, selbst wenn wir unseren Kindern die Wichtigkeit der Mässigung einbläuen.

Signifikante Auswirkungen auf die mentale Gesundheit und Schlafdauer treten nach zwei oder mehr Stunden pro Tag an elektronischen Geräten auf. Der durchschnittliche Jugendliche verbringt ungefähr zweieinhalb Stunden pro Tag an elektronischen Geräten. Moderate Grenzen zu ziehen, könnte den Kindern dabei helfen, nicht in schädliche Gewohnheiten zu verfallen.

Bei meinen Unterhaltungen mit Jugendlichen sah ich hoffnungsvolle Anzeichen dafür, dass sie selbst damit anfangen, manche ihrer Probleme mit ihrem allgegenwärtigen Smartphone in Zusammenhang zu bringen. Athena sagte zu mir, dass wenn sie persönlich Zeit mit ihren Freunden verbringt, diese oft auf ihr Gerät schauen anstatt zu ihr. "Ich versuche mit ihnen über etwas zu reden und sie schauen mir dabei eigentlich nicht ins Gesicht", sagte sie. "Sie schauen auf ihr Smartphone oder auf ihre Apple Watch." "Wie fühlt es sich an, wenn du versuchst, mit jemandem von Angesicht zu Angesicht zu reden und sie dich dabei nicht ansehen?", fragte ich. "Es tut irgendwie weh", sagte sie. "Es tut weh. Ich weiss, dass die Generation meiner Eltern das nicht getan hat. Ich könnte über etwas reden, das für mich super wichtig ist, und sie würden noch nicht einmal zuhören." (Studie: Smartphones machen Kinder krank und süchtig – „Verblödung“ der Jugend)

Einmal, so sagte sie mir, war sie bei einer Freundin, die ihrem Freund SMS-Nachrichten schrieb. "Ich versuchte mit ihr über meine Familie zu reden und was los war, und sie sagte 'Oh-äh, ja, was auch immer.' Und daher nahm ich ihr das Smartphone aus der Hand und warf es gegen die Wand."

Ich musste einfach lachen. "Du spielst Volleyball", sagte ich. "Du hast wohl einen ziemlich guten Arm?" "Ja", sagte sie.

Dieser Artikel wurde aus Jean M. Twenges in Kürze erscheinendem Buch »iGen«, „Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy - and Completely Unprepared for Adulthood - and What That Means for the Rest of Us“, übernommen.