

Generation Angst

eine Zusammenfassung von Valentin Späth

Quellenangabe: Haidt, Jonathan, Generation Angst. Wie wir unsere Kinder an die virtuelle Welt verlieren und ihre psychische Gesundheit aufs Spiel setzen, Hamburg 2024

„Es geht nicht nur um Smartphones und soziale Medien, sondern um eine historische und beispiellose Transformation der menschlichen Kindheit.“ (S. 27)

Spannendste Zahl

40h pro Woche – so lange verbringt ein Jugendlicher aktuell am Smartphone, quasi ein Vollzeitjob.

Spannendstes Wort

Antifragil – dieses Wort beschreibt Objekte, die Widerstand und Gefährdung brauchen, um stark zu werden. Haidt wendet es diesen Begriff auf Kinder an, für ihn sind Kinder ihrem Wesen nach **antifragil** (S. 97). Sie müssen lernen mit „kleineren Unfällen, Hänseleien, Ausschluss, empfundenen Ungerechtigkeiten und normalen Konflikten umzugehen, sie zu verarbeiten und über sie hinwegzukommen, ohne stunden- oder tagelang in einem Gefühlschaos zu versinken.“ (S. 97)

Das darf doch nicht sein

Etwa alle 5min kommt eine Benachrichtigung einer Kommunikationsapp, und wenn man alle Apps miteinbezieht kommt etwa eine pro Minute. (S.163)

In einem Satz

Der Wandel von einer spielbasierten zu einer smartphonebasierten Kindheit, verhindert eine gesunde Entwicklung von Heranwachsenden, führt zu einer ängstlichen Generation und bedingt den Zuwachs an psychischen Erkrankungen der GenZ.

To Do

Jonathan Haidt geht im letzten Teil seines Buches auf die Verantwortung einer gesamten Gesellschaft (Kap 9), der Regierungen und Tech-Unternehmen (Kap.10), der Schulen (Kap. 11) und Eltern (Kap. 12) ein. Er zeigt auf, dass die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen auf dem Spiel steht, wenn ihnen bestimmte, wichtige Erfahrungen in der realen Welt versagt bleiben.

Deshalb: Lasst uns als Gemeinden dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche nicht-smartphonebasierte Erfahrungen in der realen Welt machen, die ihre Resilienz und Antifragilität stärken.

Um was geht es?

"Was ist passiert, dass die mentale Gesundheit der GenZ, global und beginnend etwa 2012, drastisch schlechter wurde?" Dieser Frage geht Jonathan Haidt, ein renommierter New Yorker Professor für Sozialpsychologie in dem Bestseller "Generation Angst" nach. Dafür evaluiert er verschiedene Erklärungsversuche und gründet seine Forschung in verschiedenen Meta-Studien und in der Entwicklungspsychologie bzw. -biologie.



Die Neuverdrahtung der Kindheit

Seine Antwort ist die "Neuverdrahtung der Kindheit" (S.63): eine Verschiebung der Kindheit aus der physischen Welt, in die digitale. Als Hauptfaktor bedinge sie die Welle an psychischen Krankheiten von Heranwachsenden. Den Ursprung sieht er im Siegeszug von portablem Breitbandinternet, vor allem in Form von Smartphones.



Das Ende der spielbasierten Kindheit

Bestärkt wurde diese Dynamik von einem gesellschaftlichen "Safetyism" (überhöhter Sicherheitsdrang): Kinder wurden in der physischen Welt überbehütet, um sie vor allen möglichen Risiken zu schützen. Die Konsequenz war Schaden, statt Schutz. Sie verloren ihre Freiheit, sowie Möglichkeiten durch risikoreiches Spiel in der echten Welt sich zu entwickeln, denn sie brauchen freies Spiel mit der Gefahr sich zu verletzen, um zu lernen sich nicht zu verletzen (S. 70f). Ihr Leben verschob sich immer weiter in die digitale Welt, in der sie paradoxerweise unterbehütet blieben und Inhalten ausgesetzt wurden, die ihrem Alter nicht angemessen sind (bspw. 10-jährige, die mit Pornographie konfrontiert werden - S. 90).

Das Problem ...

... der digitalen Welt bestehe darin, dass sie grundverschieden funktioniert, wie die physische Welt. Interaktionen passieren asynchron, statt synchron (mit der Ausnahme von Videotelefonie), körperlos, statt verkörpert, Gruppenzugehörigkeit kann im Gegensatz zur physischen Welt schnell erworben werden und ist mit wenig persönlicher Investition verbunden, dazu passiert Kommunikation vermehrt mit vielen, anstatt mit einzelnen (S.21). Das kindliche Hirn braucht für seine Entwicklung aber nicht nur reale, physisch-soziale Interaktion, sondern erwartet sie auch. **So führte der Wandel von einer spielbasierten zu einer smartphonebasierten Kindheit zu einer Generation die grundlegend anders aufwuchs, wie alle Generationen vor ihr.**



Verteidigungsmodus anstelle von Entdeckermodus

Statt durch die Welt standardmäßig im „Entdecker-Modus“ zu gehen, der die Interaktion mit der Welt als Lernmöglichkeit wahrnimmt und eine „Antifragilität“ (durch wiederkehrendes Umstoßen entwickelte Standhaftigkeit) entwickeln lässt (S.98ff), verbringen mehr und mehr Kinder ihr Leben in einem „Verteidigungsmodus“. In diesem wird die reale Welt als Gefahr wahrgenommen und bestehende, teils kindliche Ängste werden verstärkt. Statt durch eine gesunde Abwechslung von Entdecker- und Verteidigungsmodus Schutz- und Bewältigungsstrategien zu erlernen, fliehen viele in die digitale Welt.

„Es ist als gäben wir unseren Kleinkindern Tablets mit Filmen übers Laufen, doch diese Filme sind so fesselnd, dass sich die Kids nie die Zeit nehmen oder die Mühe machen, tatsächlich Laufen zu lernen.“ (S.73)

Digitale Welt als Erfahrungsblocker

Aufgrund mangelnden physischen Risikos, herrscht dort aber die Illusion einer Verletzungsfreiheit. Damit dienen Smartphones nicht nur als Erfahrungsblocker für die reale Welt. Sie öffnen auch die Tür für subtile, oft nachhaltige Schäden, die der übermäßige Konsum hoch-emotionalisierter Inhalte, in Kombination mit einer noch nicht fertig ausgebildeten Impulskontrolle, anrichten können. Das Resultat zeigt sich in zahlreichen Studien zu drastisch gestiegenen psychischen Krankheiten und Suizidalität.



Jungs und Mädchen sind unterschiedlich gefährdet

Interessanterweise reagieren Jungs und Mädchen sehr unterschiedlich darauf. Mädchen leiden unter einer smartphonebasierten Kindheit meist stärker, da sie durchschnittlich mehr Zeit in sozialen Medien verbringen, wo sie mit visuell-sozialen Vergleichen und Perfektionismus konfrontiert werden, Gefühle und Störungen von anderen Mädchen vermehrt übernehmen und beziehungsorientierte Aggression, wie auch sexuelle Nachstellung erfahren (S.194-212). Jungs hingegen verbringen mehr Zeit mit Videospielen und Pornographie. Sie verschieben ihre Bedürfnisstillung vermehrt in die digitale Welt und entfremden sich dadurch zunehmend von der physischen Welt. Aber auch sie leiden zunehmend an psychischen Erkrankungen.



Smartphonebasiertes Leben führt zu spiritueller Degradierung

Spannenderweise sieht Haidt, bekennender Atheist, neben einer stärkeren Kontrolle der digitalen Welt und deren Konsum, Spiritualität als eine Bewältigungsstrategie der von ihm beobachteten Probleme. Er beschreibt, wie Spiritualität unter der smartphonebasierten Kindheit leidet. **Wo aber eine verkörperte, sinnstiftende Gemeinschaft erlebt wird, die ermöglicht über das Individuum hinaus zu denken und Heiligkeit und Ehrfurcht erfahrbar macht (er verwendet stark christliches Vokabular in diesem Kapitel), da können die negativen Aspekte einer smartphonebasierten Kindheit kompensiert werden (S. 249-272).**



„Das smartphonebasierte Leben erzeugt eine spirituelle Degradierung, nicht nur bei Heranwachsenden, sondern bei uns allen.“ (S. 249)

Bedeutung der Beobachtungen für die Praxis

Präventiv



Während der Gruppenstunden

Für den internen „Betrieb“, kann Kinder- und Jugendarbeit schon bei kleinen Kindern anfangen (möglichst) smartphonefreie Gruppen zu gestalten, sodass diese Dynamik für die Kinder normal wird. Zum einen erleben sie so spielbasierte Momente in einer smartphone-basierten Kultur, zum anderen wird es im Idealfall zu einer Dynamik, die sich ins Jugendalter weiterträgt. Wobei das nur funktionieren kann, wenn auch die Mitarbeiter sich an gleiche Regeln halten und so als Vorbilder dienen.

Kirche als "Playboorhood"

Haidt beschreibt, wie Kinder in der Vergangenheit, statt im Internet zu surfen in der Nachbarschaft mit anderen Kindern spielten. Da amerikanische Gegenden aber meist nicht mehr kinderfreundlich gestaltet werden, appelliert er sogenannte "Playboorhoods" ins Leben zu rufen (englisches Wortspiel aus "play" dt. spielen und "neighborhood" dt. Nachbarschaft). Orte, wie private Gärten, wo Kinder ohne Intervention von Erwachsenen frei spielen können, gleichzeitig aber auch von einzelnen Erwachsenen beaufsichtigt werden, um die Eltern anderer Kinder zu beruhigen und im Notfall einzugreifen. Ich glaube Kirchen können sich dafür ideal eignen. Häufig haben diese bereits Räumlichkeiten und Materialien, damit Kindern sich austoben können und gemeinsam spielen. So kann eine Art offene Kinder- und Jugendarbeit stattfinden, die wenige Mitarbeiter benötigt, da kein Programm vorbereitet werden muss, die dann z.B. in geplante Gruppenaktivitäten überleiten kann. Diese bietet nicht nur Raum für freies Spiel der Kinder, sondern kann auch eine missionarische Komponente tragen, da Kinder Freunde einladen, um mit ihnen zu spielen. Sie kommen dann ggf. das erste Mal in Kontakt mit Christen, Kirche und dem Evangelium.



Eltern treffen gemeinsame Absprachen

Haidt beschreibt, dass der Umgang mit Smartphones ein Problem kollektiven Handelns ist. Ein Problem, das nur gelöst werden kann, wenn gemeinsam gehandelt wird. Wenn es nur einzelne machen, leiden die Kinder und werden zu sozialen Außenseitern. Hier bietet Kinder- und Jugendarbeit die Möglichkeit die Eltern über die Dynamiken einer smartphonebasierten Kindheit aufzuklären und zu einer kollektiven Einigung zu kommen, mit welchem Alter sie ihren Kindern Smartphones (mit Internetzugang) kaufen. Damit sind es nicht nur einzelne Kinder, sondern ganze Gruppen und Freundeskreise, sodass (im Idealfall) sich keiner als sozialer Außenseiter wahrnimmt. Gleichzeitig gibt das der Kirche eine Chance auf gesunde Weise kontrakulturell zu handeln und auch damit gewinnend zu wirken.



Pro-aktiv

Pro-aktive Umsetzung bezieht sich vor allem auf Jugendliche (aber auch Kinder), die schon eine smartphonebasierte Kindheit durch- und erlebt haben, wodurch sich eine erfolgreiche Umsetzung deutlich schwieriger gestalten wird.

Synchrone, verkörperte Aktivität

Während in der Online-Welt vor allem asynchrone und körperlose Kommunikation passiert, können Gruppen hier entgegenwirken, indem sie bewusst synchrone und verkörperte Interaktionen einplanen, die Gemeinschaft und Bedeutung stiften. Z. B. Spiele, die Jugendliche auch körperlich mit teilweise synchronen Bewegungen involvieren oder besonders bei jüngeren Kindern, Lieder mit Bewegungen.

Gesprächs- und Reflexionsmöglichkeiten

Gleichzeitig können Gesprächsmöglichkeiten geschaffen werden, die zum einen die Beobachtungen von Haidt reflektieren und das Erleben der Jugendlichen miteinbeziehen, um mit ihnen gesunde Umgangsweisen zu finden. Darüber hinaus ermöglicht das die Masse an Inhalten, die durch "Doomscrolling" von den Jugendlichen aufgenommen wird, zu reflektieren anstatt, dass sie resonanz- und kritiklos in sie hineingepumpt wird und so in ihnen Schaden anrichten kann.



Gemeinsame Verpflichtung

Letztlich kann mit Kindern- und Jugendlichen, die bereits eine smartphonebasierte Kindheit erlebt haben eine Art "community covenant" (dt. gemeinschaftliche Selbstverpflichtung) geschlossen werden, in der alle (auch die Mitarbeiter!) unterschreiben zumindest für die Zeit der Jugendgruppe auf die Handynutzung zu verzichten, wenn diese nicht bewusst in das Programm eingebunden ist.



Hg. von Youth Inside | www.youthinside.de

Teil des Praxisinstitut Gemeindeaufbau und Gemeindeentwicklung e.V. | c/o Freie Theologische Hochschule Gießen z. Hd. Prof. Dr. Philipp Bartholomä | Rathenastr. 5-7 | 35394 Gießen

**YOUTH
INSIDE**