

Jonathan Haidt

# Generation Angst

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

Hamburg 2024



# Generation Angst

1. Einführung: Das Buch, der Autor und seine Hauptthesen

2. Niedergang der spielbasierten Kindheit

3. Der Aufstieg der smartphonebasierten Kindheit

4. Gemeinsam für eine gesündere Kindheit

# Das Buch und der Autor



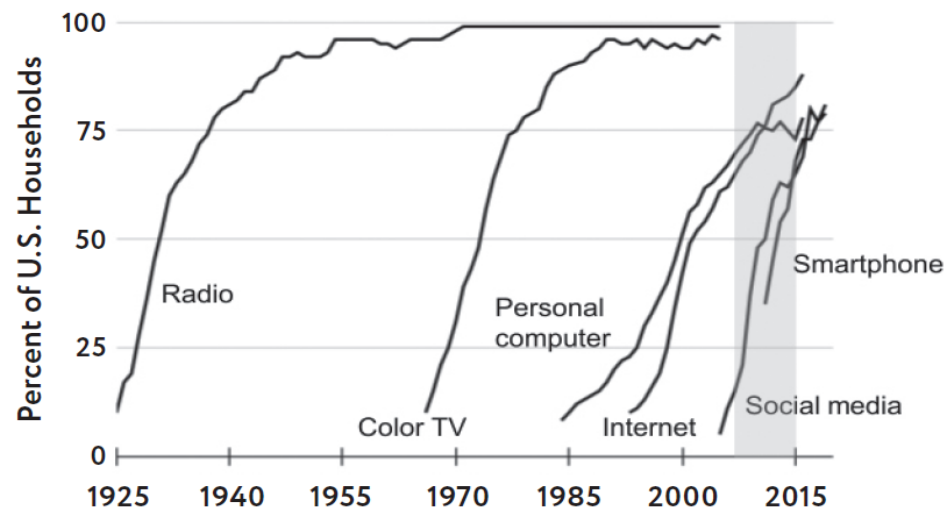
**Jonathan Haidt** ist Professor für Sozialpsychologie an der New York University. Seine Forschungsschwerpunkte sind die psychologischen Grundlagen der Moral, moralische Emotionen und Moralvorstellungen in verschiedenen Kulturen. Er ist ein ausgewiesener Vermittler wissenschaftlicher Erkenntnisse.

Das Buch „**Generation Angst**“ beleuchtet die sozialen und psychologischen Herausforderungen, mit denen die zwischen 1995 und 2010 geborene Generation Z konfrontiert ist. Es erschien zuerst im Jahr 2024 in den USA und dann in Deutschland.

# Die Hauptthesen

In den 2010er Jahren begann die **massenhafte Verbreitung von Smartphones** und sozialen Medien. **Die Generation Z** ist die erste Generation, die mit einem Smartphone in der Hand aufwächst.

## Communication Technology Adoption

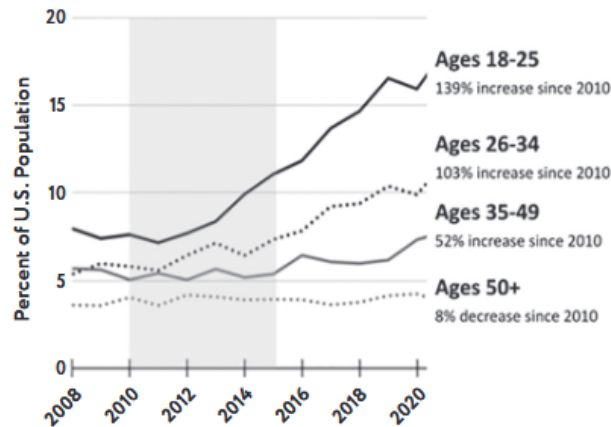


**Figure 1.6.** The share of U.S. households using specific technologies. The smartphone was adopted faster than any other communication technology in history. (Source: Our World in Data.)<sup>25</sup>

# Die Hauptthesen

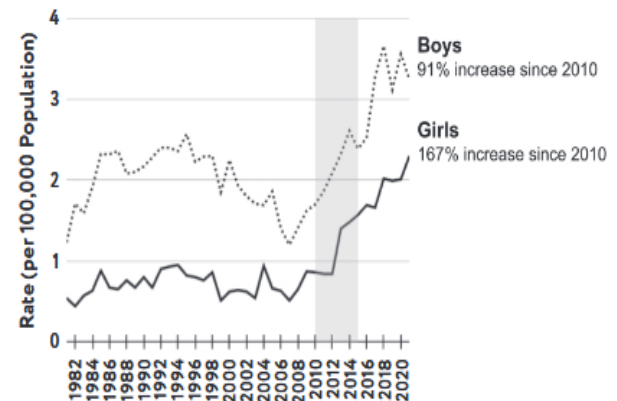
Zwischen 2010 und 2015 verlagerte sich das soziale Leben amerikanischer Jugendlicher auf Smartphones mit ständigem Zugang zu sozialen Medien, Online-Videospielen und anderen internetbasierten Aktivitäten. Die große Neuausrichtung der Kindheit führte ab den 2010er Jahren bei Jugendlichen in der westlichen Welt zu einer **Flutwelle psychischer Erkrankungen** (Angstzustände, Depressionen und Selbstmordgedanken) und zu einer zunehmenden **Entfremdung von der Schule**.

Anxiety Prevalence by Age



**Figure 1.3.** Percent of U.S. adults reporting high levels of anxiety by age group. (Source: U.S. National Survey on Drug Use and Health.)<sup>11</sup>

Suicide Rates for Younger Adolescents



**Figure 1.5.** Suicide rates for U.S. adolescents, ages 10–14. (Source: U.S. Centers for Disease Control, National Center for Injury Prevention and Control.)<sup>22</sup>

# Niedergang der spielbasierten Kindheit

## Was Kinder in der Kindheit brauchen

- Das **kindliche Gehirn** hat im Alter von etwa 5 Jahren 90 % seines endgültigen Volumens erreicht. In der Kindheit werden die Fähigkeiten erworben, die für ein erfolgreiches Leben in der jeweiligen Kultur notwendig sind.
- Das **freie Spiel** ist von entscheidender Bedeutung für die Entwicklung körperlicher und sozialer Fähigkeiten. Im freien Spiel lernen Kinder, Bindungen einzugehen und sich in einem sozialen Gefüge zu bewegen.
- Der **Konformitäts-Bias** hilft Kindern, das Verhalten anderer nachzuahmen. Der Prestige-Bias führt dazu, dass Kinder die Person nachahmen, die am prestigeträchtigsten erscheint.
- Es gibt eine besonders sensible Phase für **kulturelles Lernen**, die etwa zwischen dem neunten und fünfzehnten Lebensjahr liegt. Die in diesen Jahren erlernten Verhaltensweisen und Identitäten prägen den Menschen.

# Niedergang der spielbasierten Kindheit

## Furchtsame Erziehung im englischsprachigen Raum

- Kinder sind ihrer Natur nach **antifragil**. Sie brauchen Erfahrungen mit Rückschlägen, Fehlversuchen und Widerstand, um Stärke und Eigenständigkeit zu entwickeln. Sie benötigen viel **Zeit zum freien Spiel**, um sich zu entwickeln und sie profitieren von riskanten körperlichen Spielen, die einen angstreduzierenden Effekt haben.
- In den 1990er Jahren wurden Eltern in englischsprachige Ländern furchtsamer und begannen, **Risiken und Gefahren von Kindern fernzuhalten**. Dies erschwert es Kindern, sich um sich selbst zu kümmern und mit Risiken, Konflikten und Frustration zurecht zu kommen.

Time Spent Parenting by Mothers

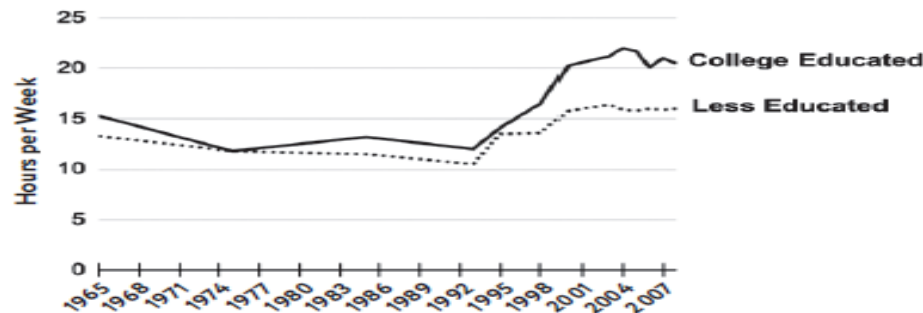


Figure 3.8. Time spent parenting by U.S. mothers. Parenting time suddenly increased in the mid-1990s—the beginning of Gen Z. (Source: Ramey & Ramey, 2000.)<sup>31</sup>



# Niedergang der spielbasierten Kindheit

## Pubertät und der blockierte Übergang ins Erwachsensein

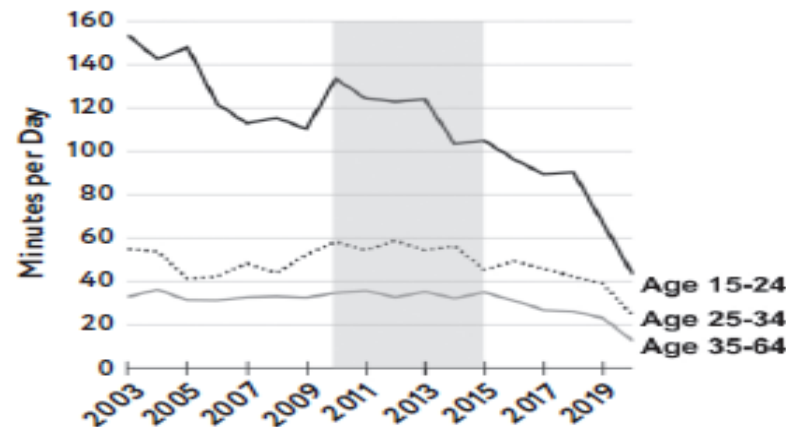
- Die **frühe Phase der Pubertät** ist eine Zeit der raschen Neuverdrahtung des Gehirns.
- Der **Sicherheitskult**, also die Vermeidung von Risiken, ist ein Erfahrungsblocker für Kinder und Jugendliche.
- Auch **Smartphones sind Erfahrungsblocker**. Sie verdrängen alle anderen nicht-bildschirmbasierten Erfahrungen, die das sich entwickelnde Gehirn dringend braucht.
- Westliche Gesellschaften haben viele Übergangsriten zum Erwachsensein abgeschafft, und die digitale Welt trägt einen großen Teil dazu bei. Sie setzt Kinder und Jugendliche stattdessen **undifferenzierten Reizfluten** ohne Alters-begrenzung aus.

# Der Aufstieg der smartphonebasierten Kindheit

## Soziale Deprivation

Studien zeigen immer wieder, dass der durchschnittliche US-Teenager **mehr als 7 Stunden pro Tag mit Bildschirmaktivitäten** verbringt. Als amerikanische Jugendliche Smartphones erhielten, ging die „**Zeit mit Freunden** von Angesicht zu Angesicht“ stark zurück. Die Generation Z praktizierte bereits "Social Distancing", bevor die COVID-19-Beschränkungen eingeführt wurden.

### Daily Time with Friends, by Age Group



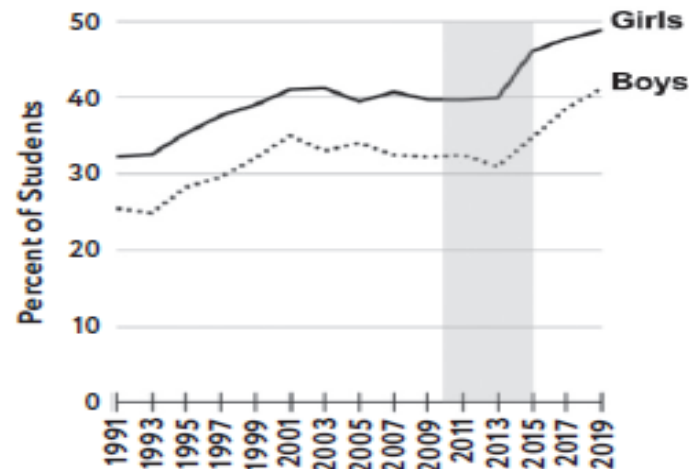
**Figure 5.1.** Daily average time spent with friends in minutes. Only the youngest age group shows a sharp drop before the 2020 data collection, which was performed after COVID restrictions had begun. (Source: American Time Use Study.)<sup>19</sup>

# Der Aufstieg der smartphonebasierten Kindheit

## Schlafmangel

Mit zunehmender Smartphone-Nutzung bei Teenagern haben **Schlafdauer und -qualität in den Industrieländern weltweit abgenommen**. Längsschnittstudien haben gezeigt, dass die Smartphone-Nutzung zuerst kam, gefolgt von Schlafmangel. Zu den Folgen von Schlafmangel gehören Depressionen, Angststörungen, Reizbarkeit und Lernschwierigkeiten.

### Teens Who Get Less Than 7 Hours of Sleep



**Figure 5.2.** Percent of U.S. students (8th, 10th, and 12th grade) who get less than seven hours of sleep on most nights. (Source: Monitoring the Future.)<sup>33</sup>

# Der Aufstieg der smartphonebasierten Kindheit

## Fragmentierung der Aufmerksamkeit

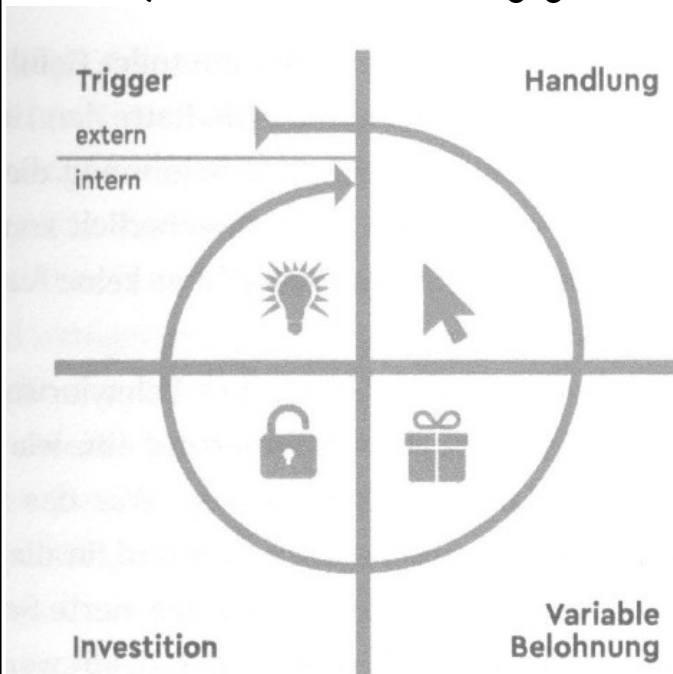
- **Aufmerksamkeit** ist die Fähigkeit, ohne Ablenkung auf einem geistigen Weg zu bleiben. Smartphones sind Gift für die Aufmerksamkeit. Viele Jugendliche erhalten Hunderte von Benachrichtigungen pro Tag, was bedeutet, dass sie selten fünf oder zehn Minuten Zeit haben, um ungestört nachzudenken.
- Diese endlosen Unterbrechungen - die ständige **Zersplitterung der Aufmerksamkeit** - wirken sich negativ auf das Denkvermögen der Jugendlichen aus und können dauerhafte Spuren im Gehirn hinterlassen.
- Dafür ein Beispiel: Die Studie: „Brain-Drain“ (Ward et. al. 2019):

Studenten lösen Aufgaben in 3 Gruppen	Ohne Smartphone	Smartphone ist in der Hosentasche	Smartphone liegt auf den Tisch
Matheaufgaben	++	+-	--
Buchstaben merken	++	+-	--

# Der Aufstieg der smartphonebasierten Kindheit

## Abhängigkeit erzeugen

Die Entwickler der erfolgreichsten Social-Media-Anwendungen setzen **ausgefeilte behavioristische Techniken (unregelmäßige Belohnung)** ein, um Kinder dazu zu bringen, ihr Produkt dauerhaft zu nutzen. Es wird der Wunsch erzeugt, immer mehr von dem zu tun, was man gerade tut (Sucht). Jugendliche entwickeln Verhaltensweisen, die an die Abhängigkeit von Spielautomaten erinnern.



1. **Trigger:** Z.B. eine Benachrichtigung über eine Antwort auf einen Post bekommen
2. **Handlung:** Die Nachricht ansehen
3. **Variable Belohnung:** Vielleicht äußert sich jemand lobend oder nicht.
4. **Investition:** Mehr von sich selbst einbringen, z.B. ein Foto posten.
5. **Trigger wird intern:** Z.B. Hat vielleicht schon jemand mein Foto gelikt?

# Der Aufstieg der smartphonebasierten Kindheit

## Soziale Medien schaden Mädchen mehr als Jungen

- **Mädchen** nutzen soziale Medien deutlich intensiver als Jungen, sie bevorzugen visuell orientierte Plattformen wie Instagram und TikTok.
- **Soziale Medien** sind eine Ursache – und nicht nur ein Korrelat - von Angststörungen und Depressionen.

Social Media Super-Users (40+ Hours per Week)

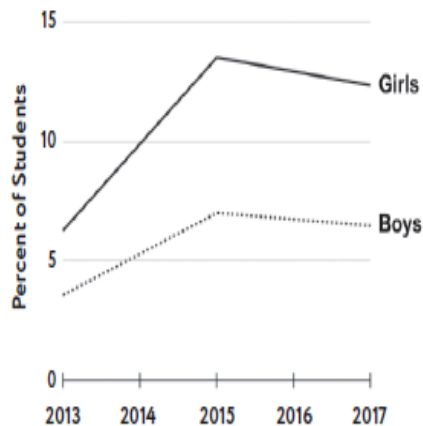


Figure 6.3. Percent of U.S. students (8th, 10th, and 12th grade) who reported spending 40 or more hours a week on social media. (Source: Monitoring the Future.)<sup>38</sup>

Depression by Level of Social Media Use, U.K.

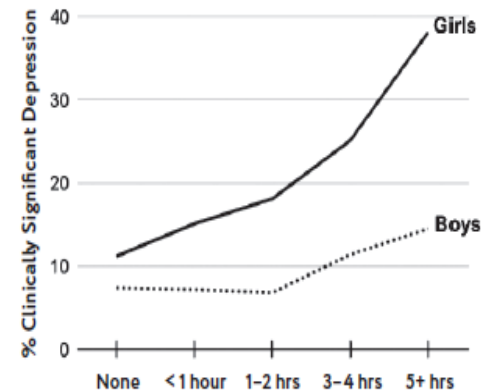


Figure 6.2. Percent of U.K. teens depressed as a function of hours per weekday on social media. Teens who are heavy users of social media are more depressed than light users and nonusers, and this is especially true for girls. (Source: Millennium Cohort Study.)<sup>11</sup>

# Der Aufstieg der smartphonebasierten Kindheit

## Mädchen und der sozial verordnete Perfektionismus

- **Mädchen** reagieren sensibler auf **soziale Vergleiche**, z.B. in Bezug auf das Aussehen. Sie neigen dazu, sich an unerreichbar hohen Standards zu orientieren (sozial verordneter Perfektionismus).
- **Sozialer Perfektionismus** verstärkt Ängste und Unzufriedenheit mit sich selbst.

Satisfied with Oneself

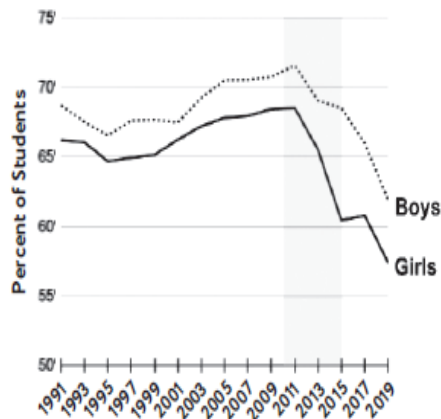


Figure 6.5. The sociometer plunge of 2012. Percent of U.S. students (8th, 10th, and 12th grade) who said they were satisfied with themselves. (Source: Monitoring the Future.)

Often Feel Lonely

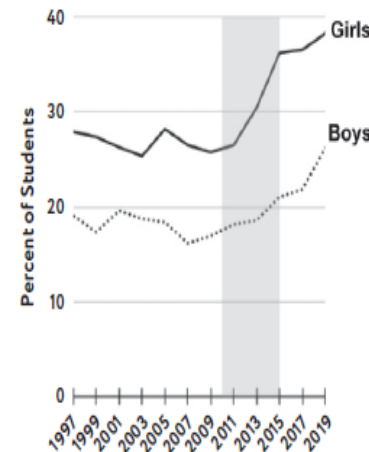


Figure 6.7. Percent of U.S. students (8th, 10th, and 12th grade) who agreed or mostly agreed with the statement "A lot of times I feel lonely." (Source: Monitoring the Future.)

# Der Aufstieg der smartphonebasierten Kindheit

## Mädchen und die Sozialen Medien

- Die **Aggressionen von Mädchen** zielen häufig darauf ab, die Beziehungen und das Ansehen anderer Mädchen zu schädigen, während Jungen ihre Aggressionen eher körperlich ausdrücken.
- Soziale Medien bieten Mädchen ausgezeichnete Möglichkeiten, die Beziehungen und den **Ruf anderer Mädchen zu schädigen**.
- Mädchen sind eher bereit, ihre **Gefühle mitzuteilen**. Durch das Posten von Ängsten und depressiven Gefühlen können diese von anderen Nutzern nachgeahmt werden (soziogene Erkrankungen).
- Das Internet erleichtert es **Männern, sich Mädchen und Frauen zu nähern** und ihnen nachzustellen.



# Der Aufstieg der smartphonebasierten Kindheit

## Jungen und junge Männer

- **Depressionen und Angststörungen** waren in den frühen 2010er Jahren in vielen Ländern auch bei Jungen häufiger anzutreffen.
- Jungen (und junge Männer) haben einen großen Teil ihrer Zeit und ihres Engagements von der realen Welt abgezogen und sich mehr und mehr der schnell **wachsenden virtuellen Welt** (bevorzugt Videospiele) gewidmet.
- Jungen haben ein höheres Risiko als Mädchen, den „Absprung nicht zu schaffen“ und zu **NEETs** (Not in Education, Employment or Training) zu werden.

### No Chance of a Successful Life

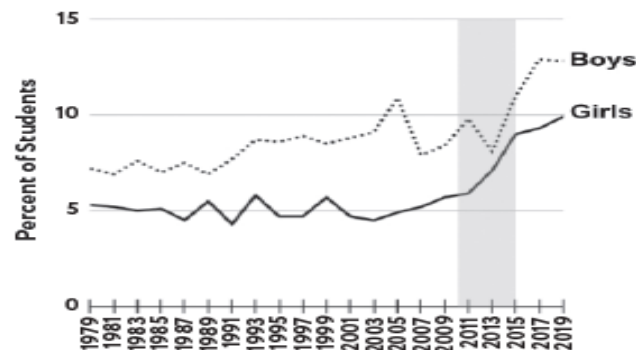


Figure 7.1. Percent of U.S. high school seniors who agreed or mostly agreed with the statement "People like me don't have much of a chance at a successful life." (Source: Monitoring the Future.)<sup>2</sup>

# Der Aufstieg der smartphonebasierten Kindheit

## Jungen und junge Männer

Smartphones beeinflussen das Leben von Jungen unter anderem durch den unbegrenzten, jederzeitigen und kostenlosen Zugang zu **Hardcore-Pornografie**. Der niedrighschwellige Zugang zu Pornografie ermöglicht es Jungen, starke Bedürfnisse zu befriedigen, ohne dafür die notwendigen Kompetenzen für den Übergang ins Erwachsenenleben zu erwerben.

Daily Porn Users, Swedish 12th Graders

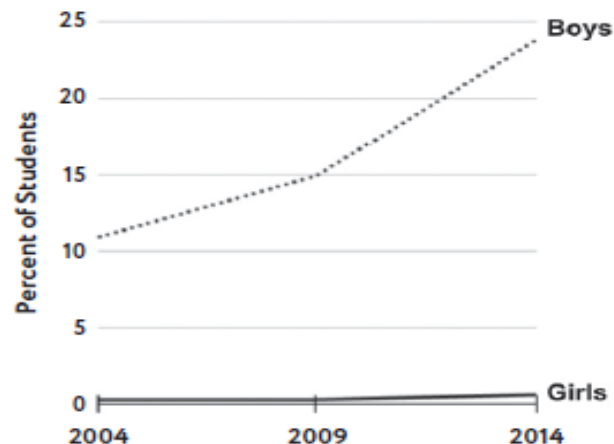


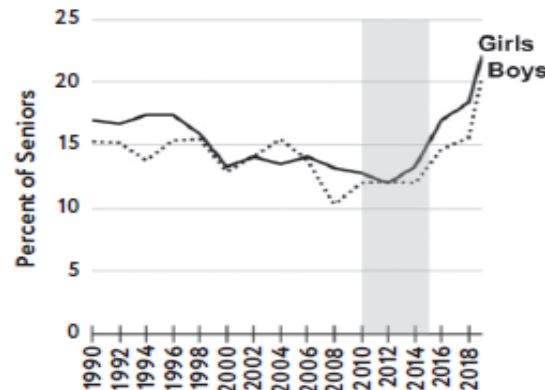
Figure 7.5. Percent of Swedish 12th graders who watch pornography "more or less daily." (Source: Donevan et al., 2022.)<sup>36</sup>

# Der Aufstieg der smartphonebasierten Kindheit

## Mädchen und Jungen

Die große Neuverdrahtung der Kindheit hat die Jugendlichen aus den realen Gemeinschaften (einschließlich der eigenen Familie) in eine Vielzahl von sehr wechselhaften Netzwerken gezogen. Die unausweichliche Folge war **Anomie oder Normlosigkeit**, denn wo alles im Fluss ist, können keine stabilen und verbindlichen moralischen Strukturen entstehen. Dies führt auch zum zunehmenden Gefühl der Bedeutungslosigkeit des eigenen Lebens (Mangel an „realen“ Erfahrungen).

### Life Often Feels Meaningless






**Figure 7.6.** Percent of U.S. high school seniors who agreed or mostly agreed with the statement "Life often feels meaningless." (Source: Monitoring the Future.)

# Der Aufstieg der smartphonebasierten Kindheit

Befragung von 1008 Eltern und Kindern durch forsa 10/2024 im Auftrag der DAK

## Zusammenfassung

### Nutzungszeiten

Ähnlich zum Vorjahr:  Ø 3,0 Std.<sup>[1]</sup>  Ø 2,1 Std.<sup>[1]</sup>  Ø 1,8 Std.<sup>[1]</sup>

### Prävalenzen problematischer Nutzung

- rückläufige Trends bei Gaming und Social Media, jedoch noch immer über präpandemischem Niveau
- weiterhin mehr als jedes vierte Kind von problematischer (d.h. riskanter oder pathologischer) Nutzung sozialer Medien betroffen
- wieder signifikante Zunahme im pathologischen Streaming (+ 117 %)

### Phubbing

- rund ein Drittel der Befragten (Eltern als auch Jugendliche) wird mind. manchmal „gephubbt“
- über ein Viertel berichtet von daraus resultierenden Konflikten
- häufige und wiederholte Phubbing-Erfahrungen sind negativ mit psychischem Wohlbefinden assoziiert



<sup>[1]</sup> Durchschnittswert errechnet aus Nutzungszeiten unter der Woche \* 5 + Nutzungszeit am Wochenende \* 2 / 7 Wochentage

# Der Aufstieg der smartphonebasierten Kindheit

Befragung von 1008 Eltern und Kindern durch forsa 10/2024 im Auftrag der DAK



Deutsches Zentrum für Suchtfragen  
des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)

Problematische Mediennutzung im Kindes- und Jugendalter Welle 7 25

## Zusammenfassung



### **Elterliche Haltung** gegenüber digitaler Mediennutzung

- Eltern sehen häufiger Risiken (z.B. Kontakt Risiken, unangemessene Inhalte) als Chancen, wobei die Bedeutsamkeit digitaler Medien als Lernmöglichkeit geschätzt wird
- ein sicheres digitales Aufwachsen von Heranwachsenden wird mehrheitlich als gesamtgesellschaftliche Aufgabe bewertet, gleichzeitig wird verstärktes Engagement von Schule und Staat gefordert

### **Medienschutzbezogenes Handeln**

- nimmt mit zunehmendem Alter der Kinder ab
- altersübergreifend informiert sich nur etwa die Hälfte der Eltern regelmäßig über mögliche Online-Gefahren und Vorbeugemaßnahmen

# Gemeinsam für eine gesündere Kindheit

## Was Regierungen und Tech-Unternehmen tun können

- Die **Regierungen** müssen politische Vorgaben ändern, die sich negativ auf die psychische Gesundheit der Heranwachsenden auswirken. Beispielsweise muss der **Schutz von Kindern in der virtuellen Welt** deutlich verbessert werden.
- **Technologieunternehmen** könnten gezwungen werden einen wichtigen Beitrag leisten, indem sie bessere Funktionen zur **Altersüberprüfung** beim Einloggen in ihre Angebote entwickeln. Es müssen Möglichkeiten für Eltern geschaffen werden, die Geräte von Minderjährigen so zu kennzeichnen, dass sie nicht auf Websites mit höheren Altersbeschränkungen zugreifen können.
- Nationale und lokale **Regierungen** sollten **mehr Pausen und freies Spiel** in Schulen fördern.
- Es sollte mehr in Programme investiert werden, die **Jugendlichen, insbesondere Jungen, beim Übergang ins Erwachsenenleben helfen**.

# Gemeinsam für eine gesündere Kindheit

## Was Schulen tun können

- Viele **Schulen verbieten** bereits die Nutzung von Smartphones während des Unterrichts, erlauben sie aber in den Pausen. Dies ist nicht ausreichend, da die Schüler ihre Geräte unter den Bänken verstecken und sie dann in den Pausen verstärkt nutzen. Das erschwert ihnen u.a. das Schließen von Freundschaften mit Mitschülern.
- Für **Schüler bis zur 8. Klasse** sollte die **Nutzung von Smartphones in der Schule für den gesamten Schultag verboten werden**. Bei der Ankunft in der Schule können die Schüler ihre Geräte in einem dafür vorgesehenen Schließfach deponieren.
- Eine **Ausweitung des freien Spiels** sollte ermöglicht werden. Denkbar wäre die Einrichtung von Spielclubs ohne Smartphones und ohne intensive Beaufsichtigung durch Erwachsene.
- **Jungen sollten wieder stärker einbezogen werden**. Es sollte mehr Werkunterricht für Jungen geben, die Berufsausbildung sollte verbessert und mehr männliche Lehrer eingestellt werden.

# Gemeinsam für eine gesündere Kindheit

## Was gilt in BWB für die Smartphone-Nutzung in Schulen?

- Die **Landesregierung BWB** hat am Dienstag, 3. Juni 2025, den Weg für eine Regelung der privaten Nutzung mobiler Endgeräte an Schulen freigemacht.
- Mit der Änderung des Schulgesetzes stärkt das Land die pädagogischen Handlungsmöglichkeiten der Schulen und schafft zugleich die **rechtliche Grundlage für altersgerechte, verbindliche Nutzungsbeschränkungen** mobiler Endgeräte wie Handys und Smartwatches.
- Den Schulen werden Empfehlungen zur Einbeziehung von Schülerinnen und Schülern sowie deren Eltern in die **Erarbeitung der Regeln** zur Verfügung gestellt.
- **Musterregelungen** und weitere Materialien zur Medienbildung erleichtern es Schulen, sich breit anerkannte und auf die örtlichen Verhältnisse angepasste Regelungen zu geben.



# Gemeinsam für eine gesündere Kindheit

## Regelungen zur Smartphone-Nutzung in Schulen in Deutschland

### ERSTE LÄNDER HABEN EIN VERBOT

Wie die private Nutzung von Smartphones in den Schulen geregelt ist



- Landesweites Verbot zur privaten Nutzung von Smartphones in der Grundschule und weiterführenden Schule
- Landesweites Verbot zur privaten Nutzung von Smartphones in der Grundschule
- Schulen sind landesweit verpflichtet, verbindliche Regelungen zu treffen, die Ausgestaltung ist ihnen überlassen
- Schulen ist der Umgang mit dem Thema selbst überlassen

#### Aktuelle Entwicklungen

BW	BY	HB	HE
Änderung des Schulgesetzes in Planung	ab Schuljahr 2025/26	ab Schuljahr 2025/26 bis Klasse 10; (gilt nur für die Stadt Bremen, nicht für Bremerhaven)	ab Schuljahr 2025/26 (in der Sek I und Sek II sind Ausnahmeregelungen über die Hausordnungen möglich)
NW	SH	SL	TH
ab Schuljahr 2025/26	seit 2023 für Grundschulen, für weiterführende Schulen bis Klasse 9 ab Schuljahr 2025/26	ab Schuljahr 2025/26	für Grundschulen, für weiterführende Schulen gilt das noch nicht

Quelle: Eigene Recherchen Bildungsdossier Kuhn + Schleper bei den Bildungsministerien der Länder, Stand 26. Juni 2025

### Quelle:

Forum Bildung und Digitalisierung  
„Smartphone-Nutzung an Schulen“, 2025

# Gemeinsam für eine gesündere Kindheit

## Was Eltern tun können

- Eltern sollten ihren Kindern mehr **Zeit zum freien, unbeaufsichtigten Spielen** in der realen Welt geben.
- In den **ersten 18 bis 25 Monaten** sollten Kinder überhaupt keine Zeit vor Bildschirmen verbringen, mit 5 bis 6 Jahren nur eine sehr begrenzte Zeit.
- Eltern sollten ihre Kinder erst **spät in die virtuelle Smartphone-Welt** einsteigen lassen. **Bis zur 8. oder 9. Klasse ist ein einfaches Handy ausreichend.** Bei Geräten von Grundschulkindern und Kindern der Mittelstufe sollten die **Kindersicherungseinstellungen** genutzt werden.
- Eltern sollten sich mit anderen Eltern und vor allem mit den Eltern der Kinder in der Klasse absprechen, um ein **gemeinsames Vorgehen bei der Nutzung von Smartphones abzustimmen**. Sonst hat jedes Kind das Gefühl, das einzige in der Klasse ohne Smartphone zu sein. Für die einzelne Familie ist es ohne diese Abstimmung schwierig, die Handynutzung einzuschränken.
- Eltern sollten **Möglichkeiten zur realen Interaktion ihrer Kinder fördern**, z.B. Smartphone-freie Ferienlager, Camping.

# Gemeinsam für eine gesündere Kindheit

Was sagen deutsche Schüler, Lehrer, Eltern und Politiker zur Nutzung des Smartphones und sozialer Medien?

- Zum Abschluss und zum Einstieg in die Diskussion ein paar Stimmen von deutschen **Schülern, Lehrern und Eltern** zur Nutzung des Smartphones:

<https://www.youtube.com/watch?v=olQtUBLv-OY>

- Und was sagen **Regierungsmitglieder** zur Nutzung Sozialer Medien?
- **Bundesdigitalminister Karsten Wildberger** (CDU) hat sich zum Schutz von Kindern und Jugendlichen für eine Altersgrenze bei der Nutzung sozialer Medien ausgesprochen. Auch **Bundesbildungsministerin Karin Priem** (CDU) hatte sich zuvor offen dafür gezeigt, ein Mindestalter für die Nutzung sozialer Medien zu diskutieren. (SWP, 04.08.2025)

# Gemeinsam für eine gesündere Kindheit

## Fazit und vielen Dank!

Als wir Anfang der 2010er Jahre unseren Kindern und Jugendlichen Smartphones in die Hand drückten, gaben wir Unternehmen die Möglichkeit, die Nutzer ihrer Apps in den sensibelsten Jahren der Neuverdrahtung des Gehirns rund um die Uhr wie Ratten zu konditionieren und abhängig zu machen. Auf diese Weise konnten die Unternehmen auf Kosten der seelischen Gesundheit unserer Kinder riesige Profite erzielen, wachsen und - wie wir heute sehen - sogar Einfluss nehmen auf die politische Macht.

## Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!