

## SOCIAL MEDIA

Psychologe Jonathan Haidt (60) stellt erschütternde Diagnose, Philosoph Rolf



Maxime (l.) und Ini finden den persönlichen Austausch ohne Smartphone wichtig.

Die Gymi-Schülerinnen achten auf einen sorgsam Umgang

# Maxime (15) und Ini (16) wollen nicht abhängig werden

Als Maxime mit 12 ins Langzeitgymnasium in Zürich kam, benutzten alle in ihrer Klasse Snapchat. «Da wollte ich es unbedingt auch. Inzwischen bin ich froh, dass meine Eltern es damals nicht erlaubt haben», so die 15-Jährige rückblickend. «Ich beobachte oft, wie es die anderen in ihre Bildschirme reinsaugt. Ich will nicht abhängig sein.»

Ihre Schulfreundin Ini (16) nickt bestätigend. Sie nutzt Social Media, allerdings mit Limiten. Sie ist auf Instagram, Snapchat und Tiktok. «Die meiste Zeit verbringe ich auf Tiktok, so eine halbe bis eine Stunde, meist abends. Das ist im Vergleich zu anderen, glaube ich, nicht so viel», sagt sie. Auf Snapchat schickt sie täglich ein Foto, dafür gibt es jedes Mal ein «Flämmli» mehr dazu. Ein Tool, das Snapchat entwi-

ckelt hat, um die Jugendlichen auf der App zu behalten. Ini erklärt: «Sobald man einen Tag nicht snappt, gehen alle Flammen verloren, das ist dann, als ob man einen Kontakt zu Freunden verliert.» Auf Instagram hat sie nur vier Posts.

Instagram sei da, um besondere Momente festzuhalten, das macht Ini eher mit Storys, die nach 24 Stunden wieder verschwinden. Etwa von Ferien oder einem wichtigen Anlass. «Man sieht auch, was die anderen machen», sagt Ini. «Damit gibt es Stoff für ein Gespräch.»

**«Wenn wir Zeit zusammen verbringen, legen wir es zur Seite.»**

Maxime

Beide finden, dass man sich wegen des Handys nicht weniger miteinander unterhält. «Wenn wir Zeit zusammen verbringen, legen wir es bewusst zur Seite», so Maxime. «Wir haben noch nie zusammen einen Film auf dem Handy geschaut. Manchmal gibt es einen kurzen

Clip oder ein Bild, das wir uns gegenseitig zeigen. Das gibt uns auch Gesprächsstoff für Themen, die uns beide interessieren.»

Manchmal hat Maxime das Gefühl, sie könnte etwas verpassen ohne diese Kanäle: «Besonders wenn Freunde etwas posten. Aber wenn es was Wichtiges ist, dann zeigen sie es mir sowieso. Darum kann ich gut damit umgehen.» Sie benutzt nur Whatsapp: «Damit kommuniziere ich direkt mit jemandem.» Sie ist zwar in Gruppenchats, aber nur mit der Klasse und Freunden. Tagsüber schaut sie kaum aufs Handy. Whatsapp benutzt sie wenn möglich nur abends für eine halbe Stunde. Um das Zeitlimit hat Maxime ihre Eltern sogar gebeten. Konflikte um die Handyzeit, das kennen beide Mädchen von daheim. Ini: «Das ist öfter ein Thema bei und zu Hause. Und ich weiss ja, dass meine Eltern recht haben.»

**«Meine Eltern kontrollieren mich nicht.»**

Ini

Grundsätzlich sei aber ein grosses Vertrauen da. «Meine Eltern kontrollieren mich nicht. Und auf Instagram ist eh die ganze Familie.» Maxime spürt die Bedenken ihrer Eltern, nicht nur wegen der Bildschirmzeit: «Sie fürchten, dass ich mit falschen Leuten in Kontakt kommen könnte.» Von einem Handyverbot an der Schule halten beide nichts. «Das bewirkt eher das Gegenteil», so Ini. «Ausserdem benutzen wir ab der Oberstufe ja auch iPads und Laptops. Da ist ein Handy praktisch, auch für Informationen zum Unterricht.» Maxime ergänzt: «Das Handy gehört in unseren Alltag und ist ja nichts Schlechtes. Wichtig ist, wie man damit umgeht.» Nach unserem Gespräch hat Ini ihren Social-Media-Gebrauch reduziert: «Snapchat habe ich auf fünf Minuten täglich limitiert.»

KATJA RICHARD (TEXT), PHILIPPE ROSSIER (FOTO)

# Das Smartphone ist die Jugend

KAREN SCHÄRER UND BENNO TUCHSCHMID

Für Kinder und Jugendliche gibt es kein Leben mehr ohne Social Media und Smartphone. Gemäss aktuellen Erhebungen haben in der Schweiz fast 100 Prozent aller 12- bis 19-Jährigen ein Handy, und fast alle nutzen Tiktok, Instagram und Co. Stunden um Stunden. Jeden Tag.

**Noch nie gab es eine Generation, die derart intensiv und flächendeckend mit Reizen und Informationen bombardiert wurde. Was macht das mit ihr?**

Der US-Psychologieprofessor Jonathan Haidt (60) von der New York University weiss wie kaum ein anderer, wie sich die heutige Mediennutzung auf junge Menschen auswirkt – er gilt als führender Experte. Dieser Tage veröffentlichte er ein Buch («The Anxious Generation», die deutsche Ausgabe «Generation Angst» erscheint im Juni), in dem er zum Schluss kommt: **Handys und Social Media machen unsere Jugend systematisch krank.**

Die heutigen Jugendlichen seien «Versuchskaninchen für eine radikal neue Form des Heranwachsenden», so Haidt. Man könne dies als «die grosse Neuverdrahtung der Kindheit» bezeichnen.

Die Generation der ab 1996 Geborenen, die Gen Z, habe die schlechteste psychische Gesundheit aller Generationen, schreibt der Psychologe. Haidt zeigt anhand einer Fülle von Daten und Studien, dass die

Die meisten Jugendlichen verbringen täglich Stunden am Smartphone.



massive Zunahme von Depressionen, Ängsten, Selbstverletzungen und Suiziden um das Jahr 2010 herum begann.

Er verknüpft diese Daten mit technologischen Neuerungen, die in dieser Zeit verfügbar wurden: Smartphones, Selfie-Kamera, Instagram, Like- oder Share-Buttons. **«Die Generation Z wurde die erste Generation in der Geschichte, die ihre Pubertät**



Jonathan Haidt, Uni New York.

**mit einem Portal in der Tasche durchlebte,** das sie von den Menschen um sie herum wegrief in ein alternatives Universum, das aufregend, suchterzeugend (...) und für Kinder und Heranwachsende ungeeignet war», schreibt er.

Einer, der die Arbeit von Haidt seit langem verfolgt, ist der Schweizer Philosoph Rolf Dobelli (57). **Die neuesten Erkenntnisse von Haidt bringen ihn zu einem radikalen Schluss.** Er fordert: «Social Media sollte für unter 16-Jährige verboten sein. Auch in der Schweiz. Und für Smartphones sollte das Zu-

# «Soziale Medien sind Atombombe fürs

**Blick | Herr Dobelli, was ist an sozialen Medien aus Ihrer Sicht so gefährlich?**

**Rolf Dobelli:** Social Media ist wie eine Atombombe fürs Gehirn. Das Hirn eines Teenagers ist nicht dazu gemacht, die Lawinen an Informationen zu verarbeiten. Denn es ist zwischen 10 und 20 Jahren in der wichtigsten Entwicklungsphase. **Manche Jugendlichen sind exzessiv auf Tiktok und Co., doch irgendwann haben sie es satt.** Das Hirn kann die verpasste Entwicklung aber nicht einfach später nachholen. Sie ist ständig gestört.

**Im US-Bundesstaat Florida sollen Jugendliche ab 2025 erst ab 14 Jahren Social-Media-**

## Persönlich

Rolf Dobelli (57) ist Philosoph, Bestsellerautor und Unternehmer. Seine Sachbücher haben sich über 2,5 Millionen Mal verkauft, zum Beispiel «Die Kunst des digitalen Lebens». Dobelli lebt mit seiner Familie in Bern.

**Konten – mit schriftlicher Einwilligung der Eltern – eröffnen dürfen. Was halten Sie davon?**

Die Regulierung geht zu wenig weit.

**Was heisst das?**

Social Media sollte für unter 16-Jährige verboten sein. Auch in der Schweiz. Und für Smartphones sollte das Zugangsalter bei 14 liegen.

**Das ist doch unrealistisch.**

Ja, vermutlich lässt sich das nicht durchsetzen. Es würde die Anbieter viel Geld kosten, wollten sie das wahre Alter aller User überprüfen. Sie würden sich mit Händen und Füssen dagegen wehren.

**Facebook, Instagram, Tiktok – diese Plattformen sind nicht neu. Warum kommen Sie mit diesen radikalen Ideen gerade jetzt?**

Weil wir jetzt Forschungsergebnisse dazu haben. Ich äussere meine Überzeugungen in Übereinstimmung mit dem amerikanischen Sozialpsychologen Jonathan Haidt, mit dem ich mich viel austausche. Er hat die ganze Forschung gesammelt,



Dobelli (57) fordert Verbot für Minderjährige

# hphone macht krank



gangsalter bei 14 liegen.» Klingt abwegig? Ist es nicht. Gerade erst hat Florida ein äusserst restriktives Gesetz verabschiedet, das Social Media für unter 14-Jährige verbietet. Auch in anderen Ländern ist Ähnliches im Gange.

In der Schweiz sind die Zahlen ebenfalls besorgniserregend: Gemäss der Schweizerischen Gesundheitsbefragung klagen 22 Prozent der 15- bis 24-Jährigen über psychische Belastungen. Besonders betroffen sind junge Frauen: 18 Prozent leiden an Angststörungen. Viele suchen zunächst niederschwellige Hilfe, etwa bei Pro Juventute, wo der Beratungsaufwand seit 2019 um 40 Prozent gestiegen ist. In fast jedem zweiten Gespräch geht es um Ängste, Depressionen oder Suizidge-danken. Manchmal werden die psychischen Belastungen so gross, dass ein stationärer Aufenthalt nötig ist: Um 26 Prozent ist die Zahl der Aufenthalte von 10- bis 24-jährigen Mädchen und jungen Frauen allein zwischen 2020 und 2021 gestiegen. Den Auslöser dafür sieht Dobelli beim Smartphone und Social-Media-Konsum: «Social Media ist wie eine Atombombe fürs



Gehirn. Das Hirn eines Teenagers ist nicht dazu gemacht, die Lawinen an Informationen zu verarbeiten.»

**Doch die Handy-Nutzungsdauer steigt in schwindelerregende Höhen:** Die James-Studie der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (ZHAW) untersucht regelmässig die Mediennutzung Schweizer Jugendlicher. Während Smartphones 2010 noch gar kein Thema waren in der Befragung, zeigt sich heute ein anderes Bild: 12- bis 19-Jährige verbringen heute im Schnitt täglich 3 Stunden und 33 Minuten mit dem Gerät. Am Wochenende sind es 4 Stunden und 53 Minuten.

► 91 Prozent nutzen das Gerät, um Zeit auf sozialen Netzwerken zu verbringen.

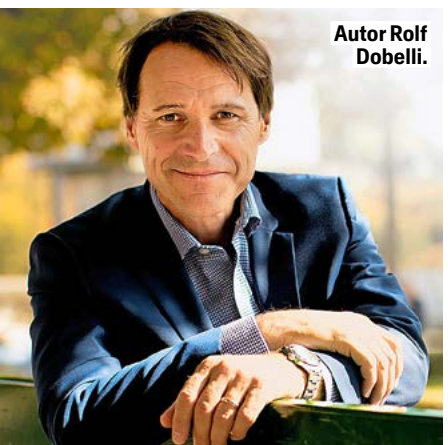
► 73 Prozent sind täglich oder mehrmals täglich auf Instagram.

► 70 Prozent sind täglich oder mehrmals täglich auf Snapchat.

► 59 Prozent sind täglich oder mehrmals täglich auf Tiktok.

**Für viele Eltern ist der Smartphone- und Social-Media-Konsum ihrer Kids eine permanente Sorge.** Blick hat mit Eltern und Jugendlichen über radikale Massnahmen wie ein Social-Media-Verbot gesprochen. Unter anderem auch mit Robin (43), der seinem Sohn Jacopo (18) erst mit 15 ein Handy erlaubte. Robin ist überzeugt, dass ein Social-Media-Verbot bis zu einem gewissen Alter für alle gut wäre. Sein Sohn hält es nicht für nötig.

## sind eine Gehirn»



Autor Rolf Dobelli.

gesichtet, ausgewertet und jetzt ein Buch dazu publiziert. Er ist der Superstar dieser Forschung. Ich interpretiere nur die Sachen, die er sagt.

### Nämlich?

2012 kamen die Handys mit den Frontkameras, der Beginn des Selfie-Zeitalters. Parallel dazu kam Instagram. Die desaströsen Effekte sieht man jetzt – zehn, zwölf Jahre später – in allen westlichen Ländern. Seit Social Media auf dem Smartphone Teenagern ständig zur Verfügung steht, sind die Zahlen von Depressionen, Selbstverlet-

zungen und Suiziden massiv hochgeschossen. Teils um bis zu 200 Prozent. Jugendliche leiden. Mädchen noch etwas mehr als Jungen. Das zeigen Studien und Daten klar. Man muss jetzt reagieren.

**Wie Haidt finden auch Sie, dass Handys an Schulen verboten werden sollen?**

Ja, Schulen sollten generell handyfrei sein.

### Warum?

Sie lenken im Unterricht ab. Und in den Pausen gucken alle in ihre Handys. Unsere Teenager lernen nicht, soziale Konflikte auszutragen, sich zu streiten, sich zu versöhnen. Wir sollten in der Schweiz zehn Jahre lang Handys an den öffentlichen Schulen verbieten – und dann schauen, wie wir abschneiden, auch im internationalen Vergleich. Ich garantiere: Schulleistungen, Intelligenz, soziale Kompetenzen werden besser sein. Und die Jugendlichen werden weniger depressiv sein.

**Ihre Zwillingbuben sind jetzt zehn Jahre alt. Werden Sie die 14/16-Regel in Ihrer Familie durchziehen?**

Rufen Sie mich in fünf, sechs Jahren wieder an. Eine einzelne Familie kommt fast nicht gegen den sozialen Druck an. Deshalb braucht es kollektives Handeln. Also Verfügungen einer Schule, eines Kantons, eines Landes.

INTERVIEW: KAREN SCHÄRER



Robin (r.) und Jacopo zeigen eines der seltenen Selfies, das während einer Bike-Tour entstand.

Vater Robin (43) findet zu frühe Nutzung gefährlich

## Jacopo durfte erst mit 15 ein Smartphone haben

Erst mit Abschluss der neunten Klasse bekam Jacopo ein Handy. Vorher konnte er zu Hause am PC der Familie gamen oder Youtube-Filme schauen. Zugang zu den sozialen Medien hatte er nicht. «Das war vor allem für die Kommunikation nicht ideal. Heute ruft ja niemand mehr aufs Hausteleson an, um sich zu verabreden», sagt der heute 18-jährige Gymnasiast aus Aarau rückblickend. **Oft drehten sich Gespräche unter Kollegen zudem um Themen, von denen er nichts wusste. Doch ausgeschlossen sei er deswegen nicht gewesen.**

Sein Vater Robin (43) sagt: «Ich bin überzeugt, dass Social-Media-Apps süchtig machen können.» Die Plattformen sieht er als Zeitfresser, die andere Interessen zurückdrängen. Das beobachtet er derzeit bei der 13-jährigen Tochter, die weniger näht, zeichnet oder malt, seit sie auf

dem Schullaptop Zugang zu Youtube hat. Robins Kritik: «Soziale Medien legen Körper und Geist still, man konsumiert nur.» Dabei wäre das Gegenteil gut für uns Menschen, sagt er, nämlich körperliche und geistige Aktivität.

«Ich bin überzeugt: Ein Handy ist für Kinder und junge Teenager nicht nötig», sagt Robin. Bedenken hat er auch in Bezug auf die Art der Inhalte, auf die Kinder in zu jungem Alter stossen können. «Bekommen sie erst nach der Pubertät Zugang zu diesen Plattformen, können sie Gefahren besser einschätzen.»

Sohn Jacopo sagt, gewisse Inhalte, aber auch negative Kommentare von anderen zu eigenen Posts seien für Junge schlecht. **Gesetzliche Regulierungen findet er aber nicht nötig** und verweist auf den unterschiedlichen Entwicklungsstand von Jugendlichen im Teenageralter.

Robin hingegen fände Regulierungen eine gute Sache. «Wenn manche Eltern heute schon Kindern im Primarschulalter ein Smartphone geben, nehmen sie ihre Verantwortung nicht wahr. Kinder muss man vor diesen Apps schützen. Denn soziale Medien kurbeln dieselben biochemischen Reaktionen im Hirn an wie Drogen.»

Als Jacopo vor bald vier Jahren sein erstes Smartphone bekam, lud er sich sogleich Snapchat und Instagram herunter und war auch eine Weile lang mit eigenen Inhalten aktiv. Mittlerweile löscht er die Apps immer wieder für längere Zeit.

Er hat erkannt, dass soziale Medien ihn vom Trainieren auf dem Rennvelo abhalten: «Nach der Schule öffne ich zu Hause automatisch die Apps, um mich zu entspannen. Oft bleibe ich dann aber länger hängen, als ich wollte.» Zum Beginn der Früh-

lingsferien hat er Tiktok und Instagram wieder installiert.

Jacopo nutzt die sozialen Medien als Newsplattform für Bereiche, die ihn leidenschaftlich interessieren: Velofahren und Autos. «Ohne die Apps weiss ich nichts», sagt er. Welcher Brand hat ein neues Automodell lan-

**«Oft bleibe ich länger hängen, als ich wollte.»**

Sohn Jacopo

ciert, welche Neuigkeiten gibts im Bereich Ausrüstung, welcher Sportler hat an einem Rennen ein aufsehenerregendes Resultat erzielt? Er öffnet seinen Feed auf Instagram, scrollt – da wechseln sich Posts von Brands und Persönlichkeiten aus den genannten Bereichen ab, unterbrochen von personalisierter Werbung.

**Trotzdem nutzt er heute verstärkt Youtube.** «Dort kann ich gezielter lernen. Bei Social Media verbringe ich eine halbe Stunde oder Stunde im Feed – und habe danach trotzdem kaum etwas davon.»

KAREN SCHÄRER (TEXT), PHILIPPE ROSSIER (FOTO)

## Diese Tricks locken uns in die «Klick mich»-Falle

Zu viel Social Media und Smartphone schaden. Warum hören wir nicht einfach damit auf? Die Antwort ist simpel: Weil die Plattformen so designt sind, dass sie süchtig machen. Um genauer zu sein: genauso süchtig wie etwa Spielautomaten oder Kokain. Das zeigt eine Harvard-Studie aus dem Jahr 2018. Das sind die drei wichtigsten psychologischen Tricks, derer sich Social-Media-Firmen bedienen.

### ► Likes

1948 hat der US-Psychologe B. F. Skinner mithilfe von Ratten herausgefunden, was süchtig macht. Die Ausgangslage des Experiments: Drückten die Ratten einen Hebel, fiel aus einer Klappe Futter heraus. Ver-

einfacht kann das Experiment so abgekürzt werden: Fiel bei jedem Drücken zuverlässig Futter heraus, drückten die Ratten die Taste, bis sie satt waren. Fiel hingegen Futter nur nach wiederholtem Drücken heraus, und waren die Anzahl Wiederholungen zufällig, drückten die Ratten die Taste immer und immer wieder – die Anzahl Wiederholungen konnte dabei schier endlos dauern. Genauso sind auch Likes designt: Man weiss nicht, wann und ob man eins oder gar mehrere bekommen wird, und drückt deshalb – wie die Ratte im Experiment – immer und immer wieder. In der Fachsprache nennt sich dieser Belohnungszyklus «Variable

Interval Reinforcement» («Variable Intervall-Verstärkung»).

### ► Scrollen

Früher war Mediennutzung anders: Ein Film war irgendwann fertig, und man ist aus dem Kino gegangen. Beim Fernsehen war irgendwann Sendeschluss, und man hat ausgeschaltet. Ein ausgelesenes Buch klappt man zu. Auf Social Media hingegen hören die Inhalte nie auf – man kann auf Instagram und Facebook ewig nach unten scrollen, auf Tiktok und Youtube wie auch auf Streamingdiensten wie Netflix beginnen automatisch neue Videos. Das bedeutet, dass man nie aus einer Erwartungshaltung herauskommt und so viel

länger auf den Plattformen verweilt, als man eigentlich möchte – und sogar in Gesellschaft manchmal lieber scrollt, als sich zu unterhalten.

### ► Benachrichtigungen

Sie leuchten uns auf unseren Smartphone-Screens über den rechten oberen Ecken diverser Apps entgegen: Die roten Bömbeli mit einer weissen Nummer drin, die sagen: So viele Neuigkeiten warten hier auf dich! Klick mich! Sobald man klickt, sind wir aber sofort wieder Trick eins und zwei ausgesetzt. Um nicht auf diese alarmierend roten «Klick mich»-Reize hereinzufallen, lohnt es sich, das Handy-Display auf Schwarzweiss zu schalten. SILVIA TSCHUI