



Nein, das Handy ist nicht schuld!

Mental Health Ein renommierter Entwicklungspsychologe stellt eine vermeintliche Gewissheit auf den Kopf: Die zunehmenden psychischen Störungen bei Jugendlichen haben andere Ursachen als Smartphones und soziale Medien.

SonntagsZeitung 27.9.2026

Foto: Getty Images

Peter Gray ist emeritierter Professor für Entwicklungspsychologie am Boston College. Und er wirft in seinem neuen Buch gerade ziemlich alles über den Haufen, was man über die Folgen von Handys und Social Media für die psychische Verfasstheit

von Kindern zu wissen glaubte. «Es gibt keine starke Korrelation zwischen der Bildschirmzeit von Jugendlichen und ihrer mentalen Gesundheit», sagt er. Dabei stützt er sich auf Daten. Aber es ist doch unbestritten, dass Angststörungen und Depressi-

onen bei Jugendlichen stark zunehmen – woran liegt das denn? Gray macht dafür überbehütende Eltern und die Schulen verantwortlich. Für viele sei das Handy der letzte Rückzugsort, der ihnen ein soziales Eigenleben ermögliche.

[Interview — 16](#)

Helikopter-Eltern sind schuld, nicht das Handy oder Social Media

Mental-Health-Krise Der amerikanische Entwicklungspsychologe Peter Gray sieht die Gründe für die vielen psychischen Störungen bei Jugendlichen ganz woanders – und die Fachwelt applaudiert.

Bettina Weber

Peter Gray wirft mit seinem neuen Buch gerade alles über den Haufen, was man über die Folgen von Smartphones und Social Media bei Jugendlichen zu wissen glaubte. Er sagt: Es lasse sich nicht nachweisen, dass deren Nutzen verantwortlich sei für die grassierende Mental-Health-Krise. Gray geht noch weiter: Verbotene seien in etwa das Dämmste, was man machen könne.

Gray ist emeritierter Professor für Entwicklungspsychologie am Boston College, 82 Jahre alt und ein bedächtiger Mann mit einem glucksenden Lachen.

Mit «Restoring Childhood» widerspricht er seinem ehemaligen Freund und Kollegen Jonathan Haidt, dessen Buch «Generation Angst» 2024 ein Beben ausgelöst hat, weil der Autor Smartphones und Social Media für die vielen Angststörungen und Depressionen bei Jugendlichen verantwortlich machte.

Gray hatte damals im Vorfeld die Druckfahnen von Haidt zu lesen bekommen und seinem Freund erklärt, dass die Datenlage seine Schlüsse nicht zulasse. Es führte zum Bruch zwischen den zwei Männern. Während Haidt zur weltweiten Autorität wurde, an der sich sogar Regierungen orientieren, widmete sich Gray den Daten. Heute sieht er sich bestätigt.

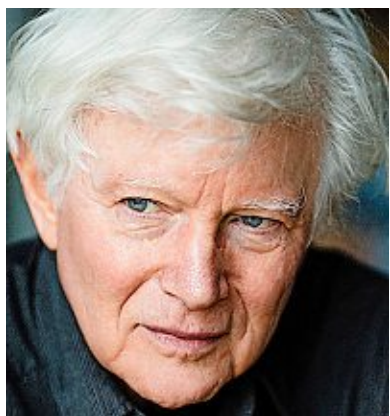
Herr Gray, seit einer Weile ist man sich einig, dass Smartphones und Social Media die Hauptschuld an der mentalen Krise von Kindern und Jugendlichen tragen.

Nun kommen Sie und sagen: Das stimmt so nicht. Wie kommen Sie zu diesem Schluss?

Meine Haltung stützt sich schlicht auf die wissenschaftliche Forschung. Ich bin keineswegs der Einzige, der das sagt – das ist die Mehrheitsmeinung der Forschenden, die sich seit Jahren empirisch mit genau dieser Frage beschäftigen. Leider haben diese Wissenschaftler nicht dieselbe mediale Plattform wie etwa Jonathan Haidt. Er dominiert das Narrativ, obwohl die Datenlage seine Thesen kaum stützt.

Was zeigen die Daten?

Dass es keine starke Korrelation zwischen der Bildschirmzeit von Jugendlichen und ihrer mentalen Gesundheit gibt. Ein paar Studien zeigen minimale Ausschläge in die eine Richtung, andere in die entgegengesetzte. Fasst man grosse, gut kontrollierte Datensätze zusammen, ist der Zusammenhang – wenn überhaupt vorhanden – extrem gering. Er ist bei Mädchen einen Hauch ausgeprägter als bei Jungen, aber bei weitem nicht stark genug, um den dramatischen Anstieg von Angststörungen und Depressionen zu erklären.



«Erwachsene begegnen allem Neuen mit grossem Misstrauen und glauben sofort, dass dies der Untergang der jüngeren Generation sein wird.»

Peter Gray

Trifft das auf alle westlichen Länder zu?

Ja, aber mit einem wichtigen Unterschied: Der steile Anstieg von Suiziden und Depressionen ab 2010 zeigte sich vor allem in den USA. In Europa sanken die Suizidraten bei Jugendlichen im selben Zeitraum teilweise sogar leicht – obwohl Jugendliche dort genauso intensiv am Smartphone hängen. Auch der internationale Vergleich widerlegt also die Smartphone-Theorie. Dasselbe gilt für Längsschnittstudien.

Was zeigen diese?

Sie sind besonders aufschlussreich, denn wenn Social Media die Ursache für eine schlechtere mentale Gesundheit wäre, müsste ein erhöhter Konsum zeitversetzt zu mehr Depressionen führen. Die Daten zeigen jedoch oft das Gegenteil: Eine Verschlechterung des psychischen Befindens führt im Nachgang zu einer intensiveren Nutzung digitaler Medien. Das bedeutet: Jugendliche, denen es schlecht geht, flüchten manchmal ins Netz. Sie suchen dort nach Hilfe, Ablenkung oder Gleichgesinnten, weil sie diese in der realen Welt nicht mehr finden. **Die Suizidrate bei Jugendlichen ist auch in der Schweiz gesunken, sie hat sich in den letzten 30 Jahren fast halbiert. In Ihrem Buch zeigen Sie, dass sich die mentale Gesundheit von Jugendlichen schon lange vor dem iPhone verschlechterte.**

Richtig. In den USA lässt sich die Entwicklung von Suizidraten seit den 1950er-Jahren lückenlos nach-

verfolgen. Zwischen damals und Ende der 1990er-Jahre haben sich die Suizidraten unter Teenagern etwa vervierfacht. Doch dann geschah etwas Überraschendes, das kaum jemand thematisierte: In den 1990er-Jahren erholten sich die Werte plötzlich wieder. Die mentale Gesundheit der Jugendlichen verbesserte sich messbar.

Wie ist das zu erklären?

Ausgerechnet mit dem Aufkommen des Heimcomputers und der frühen Videospiele! In den 90ern schafften Eltern mit Teenagern massenhaft Computer an – meist im Glauben, es helfe bei den Hausaufgaben. Was tatsächlich geschah: Die Jugendlichen wurden über Nacht zu den Techexperten im Haus. Die Eltern mussten plötzlich ihre Kinder um Rat fragen, wenn der Computer nicht funktionierte. Das kehrte die Hierarchie um und gab den Jugendlichen ein enormes Gefühl von Kompetenz und Selbstwirksamkeit. **Das reichte aus, damit es ihnen psychisch besser ging?**

Nein, viel wichtiger war: Der Computer schenkte den Jugendlichen einen neuen, unbeaufsichtigten Raum. Draussen durften sie sich wegen der immer ängstlicher werdenden Eltern kaum noch alleine frei bewegen. An den Computern und auf ersten Gamingplattformen konnten sie sich endlich wieder ohne elterliche Kontrolle erproben, Spiele spielen, eigene Regeln aufstellen und mit Freunden kommunizieren. Man sollte Videospiele nicht unterschätzen:

«Wenn wir Jugendlichen einreden, sie seien wehrlose Opfer eines Algorithmus, verlieren sie den Glauben an sich selbst.»

Sie sind echtes Spiel, bieten Herausforderung, Autonomie und soziale Interaktion. Das war der Puffer, der vielen Jugendlichen damals mental das Leben rettete.

Dabei werden Videospiele eigentlich bis heute verteuft. Sie hingegen nennen solche Technologie-Ängste «Moral Panic».

Es gibt eine lange Geschichte von moralischen Panikwellen. Wann immer eine neue Technologie auftaucht, stürzen sich die Kids darauf. Die Erwachsenen dagegen begegnen allem Neuen mit grossem Misstrauen und glauben sofort, dass dies der Untergang der jüngeren Generation sein wird. Nicht erst Videospiele wurden für das mitunter problematische Verhalten der Jugend verantwortlich gemacht. Im 19. Jahrhundert galt das exzessive Lesen von Fictions-Büchern und Liebesromanen vor allem bei jungen Frauen als gefährliche Sucht. In den 1940er- und 1950er-Jahren hiess es von den Comicheften, sie würden zu schlechteren Schulleistungen und Jugendkriminalität führen. Dasselbe sagte man dann über das Fernsehen.

Und jetzt über das Smartphone.

Genau. Wenn eine neue Sache derart verteuft wird, aber die Leute alle Beweise ignorieren, die zeigen, dass es gar nicht so schädlich ist, dann sprechen wir von einer moralischen Panik. Das Muster ist immer dasselbe: Jedes noch so kleine Detail, das die Schädlichkeit zu bestätigen scheint, wird übertrieben. Und alle Beweise, die dagegen sprechen,

werden kleingeredet oder einfach komplett übersehen. Genau das erleben wir gerade in Bezug auf Kinder, Smartphones und Social Media. **Unterschätzen Sie dabei nicht die Macht moderner Algorithmen? Diese sind doch darauf optimiert, junge Gehirne süchtig zu machen.** Man spricht heute über Algorithmen fast so, als handle es sich um ein mystisches Monster, das aus dem Bildschirm greift und das Kind hineinzieht. In Wahrheit ist ein Algorithmus schlicht ein System, das dem Nutzer mehr von dem zeigt, was er anklickt. Das ist Kapitalismus und Aufmerksamkeitsökonomie – im Prinzip dasselbe, was mir damals beim Aufkommen des Fernsehens erlebt haben. Auch damals schon gab es Programme und Werbung speziell für Kinder.

Sie finden nicht, dass man die Techkonzerne in die Pflicht nehmen muss? Ich habe nichts gegen eine Regulierung für Social-Media-Konzerne. Aber wir begehen einen gefährlichen Fehler, wenn wir Jugendlichen einreden, sie seien total hilflos. Es heisst ständig, Social Media erzeuge eine chemische «Sucht» im Gehirn wie Heroin oder Kokain. Das ist neurowissenschaftlicher Unsinn.

Warum? Jede motivierte menschliche Handlung setzt im Gehirn Dopamin frei – egal, ob ich ein Spiel spiele, Sport treibe oder ein Buch lese. Dopamin ist kein Glückshormon, sondern ein Motivationsmolekül. Echte Suchtstoffe

wie Heroin verursachen beim Entzug körperliche Qualen. Wenn man ein Smartphone weglegt, leidet man nicht unter physischem Entzug. Wenn wir Jugendlichen einreden, sie seien wehrlose Opfer eines Algorithmus, verlieren sie den Glauben an sich selbst. Wir müssen ihnen wieder beibringen, dass sie die Kontrolle über das Gerät haben – nicht das Gerät über sie. Man kann sich einen Timer stellen, das Handy aus dem Schlafzimmer verbannen oder es ausschalten. Wir müssen Kinder befähigen statt sie zu Opfern machen.



Das Smartphone ist schuld: Jonathan Haidt, Autor von «Generation Angst», in New York. Foto: Getty Images

Die Mental-Health-Krise gibt es aber tatsächlich. Wenn nicht das Smartphone schuld ist – was dann? Es ist das Zusammenspiel aus zwei Faktoren: dass Kinder immerweniger Freiraum haben und der immer grösser werdende Druck in der Schule. Kinder brauchen das freie, unbeaufsichtigte Spielen unter sich. Gerade Teenager müssen sich der elterlichen Kontrolle entziehen, das ist für ihre Entwicklung extrem wichtig. Weil sie viel weniger draussen spielen und allein die Welt erkunden, lernen sie nicht mehr, dass sie Probleme selbst lösen und vernünftige Entscheidungen treffen können. Sie erwerben gar nicht erst die psychologischen Fähigkeiten, die man braucht, um das Gefühl zu haben: Ich kann mit Herausforderungen umgehen.

Was ist mit der Schule?

In jeder verlässlichen Befragung von Jugendlichen über ihre Ängste steht die Schule unangefochten an erster Stelle. Sie rangiert weit vor Familienangelegenheiten, Cybermobbing oder Social Media. Das darf uns nicht wundern: Kinder verbringen heute mehr Zeit in der Schule und mit schulischen Aktivitäten als je zuvor. Das moderne Schulsystem ist strukturell darauf ausgelegt, Angst zu erzeugen. Kinder haben dort nahezu keine Autonomie. Sie werden ständig gemikromanagt, bewertet und mit ihren Altersgenossen verglichen. Wenn man einen Erwachsenen in ein solches Arbeitsumfeld stecken würde, würde er auch eine Angststörung entwickeln.

War die Schule früher nicht viel härter? Es gab die Prügelstrafe, das Blossstellen vor der Klasse, und wer daheim nicht gefördert wurde, galt einfach als dumm.

Die Härte hat ihre Form verändert. Früher war die Schule zwar disziplinarisch strenger, aber der Schultag liess mehr Raum. In den 1950er-Jahren dauerte ein Schultag zwar sechs Stunden, aber davon verbrachten die Kinder meistens zwei Stunden unbeaufsichtigt auf dem Pausenplatz. Man war kaum länger als eine Stunde am Stück eingesperrt. Zudem war eine durchschnittliche Note damals völlig akzeptabel. Heute gilt eine mittelmässige Leistung bereits als Scheitern. Die Schraube wurde extrem angezogen. Der Korridor dessen, was als «normales» oder «erfolgreiches» Verhalten in der Schule gilt, ist extrem eng geworden. Kinder, die sich bewegen wollen oder ihren eigenen Interessen nachgehen möchten, werden heute sofort pathologisiert.

Sie argumentieren, dass Eltern ihre Kinder durch ständige Überbehütung fragil machen. Aber heute arbeiten meist beide Elternteile – die Kinder werden fremdbetreut und sind damit logischerweise beaufsichtigt. Das spielt definitiv eine grosse Rolle. Als in den 1970er-Jahren immer mehr Mütter erwerbstätig waren, entstanden die sogenannten Schließkinder. Sie kamen nach der Schule in eine leere Wohnung oder ein leeres Haus. Rückblickend war das

für die Entwicklung dieser Kinder gar nicht schlecht, weil sie enorme Unabhängigkeit lernten. Doch dann wurde besonders Müttern einge-redet, sie würden ihre Kinder vernachlässigen, wenn sie arbeiten. Die Reaktion darauf war eine massive Überkompensation. Berufstätige Mütter verbringen heute in ihrer Freizeit mehr reine Zeit mit ihren Kindern, als es Hausfrauen in den 1950er-Jahren taten.

Weil sie ein schlechtes Gewissen haben?

Ja, daraus entstand das Konzept des «Intensive-Parenting». Eltern glauben heute, sie seien persönlich für das Schicksal, das Glück und den Erfolg ihres Kindes verantwortlich. Wenn ein Kind früher schlechte Noten hatte, war das die Sache des Kindes. Heute werden die Eltern in die Schule zitiert und denken, sie hätten versagt.

Kürzlich zeigte eine Studie, dass in der Schweiz immer weniger Kinder den Schulweg allein meistern. Führen ängstliche Erwachsene zu Angststörungen bei den Jungen?

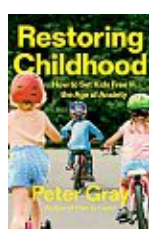
Absolut. Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, die von Paranoia geprägt ist. Obwohl die Welt für Kinder in vielerlei Hinsicht sicherer geworden ist, redet man Eltern ständig ein, dass hinter jedem Gebüsch ein Entführer lauert. Wenn Eltern aus Angst ihr Kind nicht mehr alleine zur Schule gehen lassen, senden sie diesem eine verheerende Botschaft: «Du bist nicht in der Lage, da draussen allein zu überleben. Die Welt ist gefährlich, und du brauchst mich, um sicher zu sein.» Wenn man einem Kind über Jahre hinweg diese Botschaft einimpft, darf man sich nicht wundern, wenn es als Jugendlicher unter Angststörungen leidet. Resilienz entsteht nicht dadurch, dass man vor Gefahren geschützt wird. Resilienz entsteht, wenn man echte Risiken eingeht, Fehler macht, Konflikte mit Gleichaltrigen selbst löst und merkt, «ich habe das ganz alleine geschafft».

Was raten Sie Eltern, die ihren Kindern wieder mehr Freiheit schenken wollen, sich aber in einer Realität wiederfinden, in der alle Nachbarkinder drinnen vor den Bildschirmen sitzen?

Eltern müssen sich entspannen und verstehen: Es gibt keine perfekten Eltern – «gut genug» zu sein, ist als Konzept um Längen gesünder für das Kind. Einzelne Eltern können das Problem nicht allein lösen, weil ein Kind draussen Spielkameraden braucht. Wir müssen lokale Gemeinschaften aufbauen und wieder Räume für unbeaufsichtigtes Spiel schaffen – etwa indem Schulklassenplätze nach dem Unterricht für freies Spiel geöffnet werden.

Und was ist mit dem Smartphone? Eltern müssen sich entspannen und verstehen: Es gibt keine perfekten Eltern – «gut genug» zu sein, ist als Konzept um Längen gesünder für das Kind. Einzelne Eltern können das Problem nicht allein lösen, weil ein Kind draussen Spielkameraden braucht. Wir müssen lokale Gemeinschaften aufbauen und wieder Räume für unbeaufsichtigtes Spiel schaffen – etwa indem Schulklassenplätze nach dem Unterricht für freies Spiel geöffnet werden.

Hat sich Ihr ehemaliger Kollege Jonathan Haidt eigentlich zu Ihrem Buch geäussert? Seit wir uns wegen seines Buches gestritten haben, hatten wir keinen Kontakt mehr. Kürzlich hat aber die Dekanin der Bildungswissenschaften von Harvard uns beide zu einer Debatte eingeladen. Ich habe sofort zugesagt, aber Jonathan meinte, er sei zu beschäftigt. Ich habe ihn daraufhin persönlich kontaktiert, und wir haben vereinbart, uns unter vier Augen auszutauschen. Ich hoffe, dass Jonathan danach einer öffentlichen Diskussion zustimmt.



Peter Gray: Restoring Childhood – How to Set Kids Free in The Age of Anxiety. 352 Seiten, Penguin Random House, ca. 30 Fr.