

Rüdiger Maas

Generation lebensunfähig

Wie unsere Kinder
um ihre Zukunft gebracht werden

YES

Vorwort

Deutschland – ein Wohlstandsmärchen. Ein Land, das zu den reichsten gehört. Ein Land, in dem es alles gibt, was für Wohlstand steht: Essen, Trinken, Freiheit, Frieden, kaum Arbeitslosigkeit, Sozialversicherungen, Schulen für alle und Luxusgüter, so viele man will. Uns geht es gut, und wir können uns alle glücklich schätzen. Alle? Nein, eigentlich nicht alle. Jedes vierte Kind in Deutschland ist unglücklich. Jedes vierte Kind hat Schwierigkeiten, Freunde zu finden. Jedes vierte Kind berichtet inzwischen von depressiven Symptomen. So die Studien von UNICEF¹ und dem Deutschen Kinderhilfswerk² aus dem Jahr 2020.

Während der Coronapandemie wurde die Misere noch einmal verschärft. Die Kita geschlossen, die Schule geschlossen, Vereine geschlossen, Spielplätze gesperrt, keine Freunde, keine Großeltern. Kinder waren während der Pandemie meist im Homeschooling, betreut durch ihre Eltern. Ein halbes Jahr lang konnten sie nicht zur Schule oder in die Kita gehen. Haben in dieser Zeit mehr ferngesehen denn je und waren mehr auf den Social-Media-Kanälen unterwegs als ohnehin schon. Selbst das Schaukeln auf Spielplätzen war verboten, ganz zu schweigen davon, dass man die Freunde auf dem Fußballplatz hätte treffen dürfen.

Betrachtet man den Online- und Social-Media-Konsum von Kindern und Jugendlichen während der Coronapandemie, kann man nur staunen. Jugendliche waren während der Pandemie durchschnittlich 70,4 Stunden pro Woche online.³ Bei acht Stunden Schlaf bleiben sechs Stunden täglich übrig, in denen Jugendliche etwas anderes machen als im

1 UNICEF Office of Research – Innocenti (2020)

2 Deutsches Kinderhilfswerk 2020

3 Vgl. Postbank Digitalstudie 2021

Netz zu sein. Oder in anderen Worten: 42 Prozent ihres Tages verbringen Jugendliche in der Online-Welt.

Auch die Kleinsten eifern dem nach. Dass mehr als zwei Drittel der Kinder unter elf Jahren regelmäßig fernsehen, ist für niemanden wirklich neu oder verwunderlich. Dass aber mittlerweile ein Großteil der Klein- und Kleinstkinder regelmäßig mit dem Smartphone oder Tablet der Eltern ihre Zeit verbringen, wundert schon etwas.⁴ Wohlgemerkt: Die heutigen Kinder verbringen um ein Vielfaches mehr Zeit im Netz als die Kinder noch vor fünf Jahren. Wie lange werden wohl die Kleinsten im Internet unterwegs sein, wenn sie selbst Jugendliche sind? Mehr als 70,4 Stunden? Ist das überhaupt noch steigerbar? Und was heißt das für die Entwicklung der Kinder, wenn sie die meiste Zeit vor dem Smartphone verbringen?

Die Digitalisierung führt ein weiteres Novum in der Geschichte der Menschheit mit sich. Das Küken läuft nicht länger hinter der Ente, sondern die Ente hinter dem Küken her. Nicht mehr die Eltern wissen Bescheid, sondern ihre Nachkömmlinge. Heutige Eltern bewundern ihre Kinder oft so sehr, dass man meinen könnte, es gebe einen Rollentausch in der Eltern-Kind-Beziehung. Zudem wachsen unsere Kinder so digital auf, dass sie schon im frühen Kindesalter Fähigkeiten erwerben, die ihre Eltern nicht mehr erwerben können. Die Kinder sind ihren Eltern voraus. Um (digitale) Welten.

Jüngere können sich mittlerweile eine Welt ohne Internet und Smartphone gar nicht mehr vorstellen. Kinder, die heute auf die Welt kommen, können, noch bevor sie ihre ersten Schritte gehen, wie selbstverständlich über das Smartphone wischen. Diese hochdigitalen kleinsten Mitglieder unserer Gesellschaft werden auch als Generation Alpha⁵ bezeichnet. Die ab 2010 Geborenen haben den Umgang mit den digitalen Geräten wortwörtlich in die Wiege gelegt bekommen.

Wenn heutzutage das eigene Kind laufen lernt, holen die Eltern das Smartphone hervor und halten den Moment fest. Wenn das Kind das erste Mal auf der Schaukel sitzt, zücken die Eltern ebenfalls das Smartphone. Und sollte das Kind etwas Einmaliges machen, das der elterlichen Fotolinse entgleitet, wird es in der Regel von den Eltern gebeten, das »Einmalige« noch einmal zu wiederholen, vor dem gezückten Smartphone.

⁴ Institut für Generationenforschung 2021

⁵ Die Menschen, die zwischen 2010 und 2025 geboren sind, werden populärwissenschaftlich Generation Alpha genannt.

Ist ja auch kein Wunder, schließlich wollen wir das Glück mit unseren Kindern für die Ewigkeit festhalten. Für unsere Kinder ist die permanente Präsenz des Smartphones aber mit einem Lerneffekt verbunden: Was nicht lustig, einmalig oder berührend ist, wird nicht mit dem Smartphone aufgenommen. Das Smartphone zeigt an, ob etwas gut gemacht wird oder eben nicht. Alle erinnerungswürdigen Momente werden mit dem Smartphone verbunden.

Kinder nehmen schon sehr früh Verhaltensweisen anderer wahr. Emotionen, Gestik, Aktion und Reaktion – all das bekommen Kleinkinder schon mit. Macht Papa also kein Smartphone-Foto von seiner Tochter, dann fällt ihr das auch als Einjährige auf, und sie denkt sich vielleicht: Oh, hier stimmt was nicht, ich war nicht gut genug für Papa.

Welche Auswirkungen die digitalen Geräte auf diese Generation haben werden, ist noch nicht ganz abzusehen. Klar ist aber, dass die Nutzungsdauer digitaler Geräte auch in den kommenden Jahren stark ansteigen wird. Mich beunruhigt diese Entwicklung: Internetsüchte sind ein weit verbreitetes, aber noch wenig beachtetes Krankheitsbild. Die Aufmerksamkeitsspanne junger Menschen reduziert sich immer weiter, und leider nehmen auch andere mit dem Internetkonsum verbundene psychische Erkrankungen und Folgen wie Angststörungen, soziale Unsicherheit oder Depressionen zu.

Was tun als Eltern? Schließlich hat man kaum eine Wahl: Verbannt man das Smartphone aus dem Alltag, wird man sich zwangsläufig ins analoge Abseits schießen. Kein Kontakt zur Internetgemeinde bedeutet auch den Verzicht auf analogen Kontakt. Schließlich sind die Zeiten von Festnetztelefon und postalischem Brief längst vorbei. Zum digitalen Ermiten zu werden, ist für die wenigsten von uns eine gangbare Alternative. Schließlich möchte niemand seinem eigenen Kind eine Außenseiterrolle aufdrücken.

Allerdings sollten sich Eltern auch bewusst sein, welche Auswirkungen ihr eigener Umgang mit den digitalen Geräten für die Kinder hat. Der Bereich, in welchem sich das analoge Leben unserer Kinder, das Leben ohne digitale Geräte abspielt, wird sich in Zukunft immer weiter verkleinern. Es bleibt deutlich weniger Zeit übrig, um sich in der analogen Welt zu bewegen. Über 100-mal⁶ täglich entsperren Jugendliche ihr

⁶ 2016 waren es laut dem Apple-Analytiker Ben Bajarin im Durchschnitt (nur) 80-mal. Das heißt, dass bereits 2016 alle zwölf Minuten (inklusive Abzug des Schlafs) auf das Handy geschaut wurde.

Smartphone. Bei den etwas älteren Kindern ist das Smartphone mittlerweile so etwas wie die dritte Hand. Auch im Schulalltag sind die eckigen Begleiter nicht mehr wegzudenken. Einige Schulen haben darauf reagiert, indem sie zumindest in einigen Unterrichtsfächern die Recherche mittels Smartphone erlauben.

Ich bin Psychologe und leite das Institut für Generationenforschung. Seit vielen Jahren untersuche ich die Nachwuchskräfte und berate Unternehmer, die die Jungen nicht mehr verstehen und mit ihrem Latein am Ende sind. Immer wieder wurde mir von Unternehmen aller Couleur, aber auch von Einrichtungen wie der Polizei, den Krankenhäusern, Schulen und Universitäten berichtet, dass die heutigen Nachwuchskräfte, Auszubildenden, Schüler und Studenten ein anderes Leistungsspektrum, andere Erwartungen und Umsetzungsvorstellungen haben als alle Generationen vor ihnen. Und dass diese Unterschiede schon innerhalb der ersten Wochen dazu führen, dass einige der Neuen das Unternehmen frustriert verlassen, die Ausbildung abbrechen oder das Studium beenden.

Bei meinen zahlreichen Vorträgen und Workshops zu diesem Thema kommen immer mehr besorgte Eltern zu mir und bitten um Rat. Und so beschloss ich, meine Forschungen früher anzusetzen, und zwar bei den Kleinsten unserer Gesellschaft. Um genau hier Hinweise zu erhalten, die dem einen oder anderen später als Leitplanken dienen könnten.

Was hat sich bei den Kleinkindern in den letzten Jahren geändert? Wie wird heute erzogen? Was ist anders? Wie sind die Eltern? Was sorgt sie, und welche Folgen entstehen daraus? Und warum sind unsere Kinder eigentlich unglücklich und kann man das überhaupt feststellen?

Eltern stehen heute vor einer schwierigen Situation: Einerseits wollen sie die digitalen Kompetenzen ihrer Schützlinge vorantreiben, andererseits die negativen Auswirkungen der digitalen Welt einschränken. Sie müssen die digitale Nutzung genau so weit bremsen, dass ihre Kinder auch einmal ohne Smartphone eine Lösung für ihr Problem finden können. Die Frage ist nur, wie dieser Spagat zu bewältigen ist.

Hinzu kommt, dass viele Eltern fleißig mithelfen, dass sich das Kind in der analogen Welt, der Welt ohne Internet, nicht mehr auskennt. Sie erfüllen nicht nur jeden Wunsch der Kinder, sie erziehen zudem oft »überprotektiv«. Das heißt, sie sorgen dafür, dass ihren Kindern nahezu alles abgenommen wird, was analog schwierig oder unangenehm wirkt. Einige Eltern denken sogar noch weiter vorausschauend und agieren

Vorwort

schon bei einer Anbahnung des Unangenehmen. Das Unangenehme bekommt das Kind erst gar nicht zu Gesicht.

Klingt überspitzt, ist aber leider so. Das zeigen auch unsere Untersuchungen. Geht es um die Generation Alpha, geht es um Grundkompetenzen. Es geht um Selbstbeschäftigung und das Finden von Freunden, es geht um das Erlernen von Selbstständigkeit, einer richtigen Ausdrucksweise in vollständigen Sätzen. Und schließlich: Es geht auch um den Toilettengang oder gemeinsames Spielen. Die Grundkompetenzen sind nicht nur schlechter ausgeprägt, sondern oft nicht mehr vorhanden – wieso stört sich niemand daran, dass hier eine Generation heranwächst, die Schwierigkeiten hat, ihr noch junges Leben zu bewältigen, die später im höheren Alter viele Dinge sich mühsam wird antrainieren müssen, die vorherige Generationen noch im Kindesalter gelernt haben? Wohin wird uns dieser Wandel führen?

Gemeinsam mit meinem Forscherteam aus Soziologen, Psychologen, Politologen, Philosophen und Wirtschaftswissenschaftlern vom Institut für Generationenforschung haben wir über mehrere Jahre Daten erhoben, um die digitale und die analoge Welt, aber auch den gesellschaftlichen Wandel und die Eltern-Kind-Beziehung und deren Folgen besser zu verstehen. Wir untersuchen altersspezifische Einstellungen, Normen und Wahrnehmungen – vor allem aber, wie sich diese Dinge im Laufe der Zeit ändern. Entscheidend sind die Ursachen für all diese Veränderungen, wobei wir uns stets fragen: Wie hängen die wissenschaftlichen Beobachtungen mit dem Alter unserer Probanden zusammen? Welchen Einfluss haben der Zeitgeist, die Gesellschaft, die Familie oder das nahe Umfeld auf unsere Untersuchungen? Wie werden die gegenwärtigen Entwicklungen später das Jugend- und Erwachsenenalter beeinflussen?

Wir haben uns auf die Suche nach dem Glück der Kinder gemacht, das irgendwo zwischen Wohlstand und Digitalisierung verloren gegangen ist.

Eine neue Welt: heute

Ryan ist nicht mal zehn Jahre alt und bekommt alles, was er möchte. Immer. Eine neue Playstation. Einen Ausflug nach Disney World. Das allerneueste Spielzeug. Aber nicht, weil ihm seine Eltern alles schenken, sondern weil ihm einige Hersteller die Produkte kostenlos zusenden. Im Gegenzug packt Ryan die Sachen vor der Kamera aus, bewertet sie, und seine Eltern stellen das Video anschließend ins Netz. Mit dem Anpreisen von Produkten auf seinem Kanal »Ryan's World« hat der zu diesem Zeitpunkt Neunjährige aus dem US-Bundesstaat Texas allein im Jahr 2020 rund 30 Millionen US-Dollar verdient.

Mit diesem Umsatz war Ryan Kaji (geboren 2011) im Jahr 2020 bereits das dritte Jahr in Folge der bestbezahlte YouTuber der Welt. Ryan testet und präsentiert seit seinem vierten Lebensjahr Spielzeug auf YouTube. In seinem erfolgreichsten Video sucht er in einer aufblasbaren Hüpfburg nach Geschenk-Ostereiern; dieses Video hat bis heute über zwei Milliarden Aufrufe generiert. Es sind Millionen von Followern, die ihm bereitwillig bei seiner Spielzeugwerbung zusehen. Jeden Tag kommen mehr dazu, und sie alle haben Ryan geholfen, schon im Grundschulalter Multimillionär zu werden.

Wir fassen zusammen: Geldverdienen ist heute ein Kinderspiel. Man benötigt weder einen Bildungsabschluss noch ein Studium oder eine Berufsausbildung, keine eigene Firma oder ein Erbe. Nein, man muss nicht mal volljährig sein. Fremdsprachen, höhere Mathematik oder irgendein besonderes Talent – unwichtig. Das Problem: Es funktioniert nicht für alle.

Was passiert mit den 99,99999999 Prozent derjenigen, die auf der Multimillionärstrecke liegen bleiben und dank Social Media täglich daran erinnert werden?

In dieser Welt wachsen unsere Kinder auf, darunter auch meine beiden, Samira und Elias. Samira ist gerade vier geworden und lebt eine

komplett andere Kindheit als ich. Die digitalisierte Welt reicht auch bei ihr längst bis ins Kinderzimmer hinein: Tablet, Kinder-Social-Media-Kanäle. Für heutige Kleinkinder scheint vieles möglich, wovon frühere Generationen geträumt haben. Als Eltern beschleicht uns immer wieder das schlechte Gewissen: Was bedeutet die technische Welt für unsere Kinder wirklich? Was macht das mit Samira, wenn sie erfährt, dass ein Junge in ihrem Alter eines Tages begann, Spielsachen in die Handykamera zu halten, um im Anschluss daran alles zu bekommen, was er sich je erträumt hat? Was macht es mit mir als Vater, wenn Samira erfährt, dass Ryans Eltern ihn dabei unterstützt haben, Multimillionär zu werden? Denn wie bei allen jungen Weltstars sind immer die Eltern involviert, sei es bei Ryan Kaji oder Greta Thunberg. Anders ist es in diesem Alter auch gar nicht möglich.

Eltern wollen ihre Kinder in der Regel so gut wie möglich erziehen. Kein Wunder, dass die Eltern hinter Ryan oder Greta stehen. Das ist kein digitales Phänomen, nur ein menschliches. Anders ist jedoch der Wohlstand: Unsere Kinder wachsen in Deutschland in einem noch nie da gewesenen Reichtum auf. Es gab bis heute keine vergleichbare Generation, die durchschnittlich über ein solches Maß an Gütern und Möglichkeiten verfügte. Grund zur Freude?

Leider nein. Denn wir haben ein Maß an Wohlstand erreicht, in dem ein »Mehr« nicht gleich ein psychologisches »Besser« bedeutet. Im Gegenteil: Ab einem gewissen Wohlstand wird ein Plateau erreicht, ab dem sich die Zufriedenheit nicht durch mehr Produkte oder Möglichkeiten steigern lässt.

Ryan Kaji ist nicht zwangsläufig ein zufriedeneres Kind, nur weil er all das bekommt, was er sich wünscht. Und auch Samira würde sich zwar kurz über das neue Spielzeug freuen, langfristig aber nicht zufriedener werden. Das Problem für Samira: Sie sieht, was Ryan Kaji alles bekommt. Also wünscht sie sich jetzt genau den Überfluss an Spielzeug, den auch Ryan Kaji hat.

Der technische Überfluss und all die digitalen Vorbilder – sie werden die zukünftige Ausbildungs- oder Berufswahl von Samira und Elias beeinflussen. Unklar ist, wie. Wie werden sie sich auf die Werte, Wünsche und Träume der Kinder auswirken? Noch beantwortet Samira die Frage »Was willst du einmal werden?« schlicht mit: »Ein Einhorn!« Was für eine Antwort, dachte ich zunächst überrascht. Aber in einer Welt, in der wir zumindest im Digitalen alles sein können, klingt diese Antwort viel-

leicht gar nicht mehr so fantastisch, vielleicht eher realitätsadäquat ... Ein Einhorn also.

Was tun als Eltern? Ein Einhorn kann ich in der analogen Welt nicht herbeizaubern, auch meine Tochter nicht wirklich in eines verwandeln.

Mit dem Institut für Generationenforschung widme ich mich dieser scheinbaren *mission impossible* zwischen den Anforderungen der digitalen Welt und dem Bemühen von uns Eltern, unsere Kinder fit für die digitale und analoge Welt zu machen. Ich möchte die grundlegenden Veränderungen, die wir in unserer Welt beobachten, verstehen. Aus der Rolle als Forscher, aber viel wichtiger auch in meiner Verantwortung als Vater in einer analogen und digitalen Zukunft.

Ein wichtiger Hinweis noch vorab

Alle Namen, Orte und Personenmerkmale in den in diesem Buch geschilderten Fallbeispielen sind fiktiv. Allerdings habe ich auf der breiten Datenbasis unserer langjährigen Forschungen kumulierte Familienbeispiele herausgearbeitet, die die in den Studien beobachteten Entwicklungen und Begleitphänomene möglichst typisch und nachvollziehbar wiedergeben.

Die Geburt der Verunsicherung

Unsere Kinder werden in eine digital-analoge Zwischenwelt hineingebohren. Am Beispiel eines Paares, das bei unseren Studien mitgewirkt hat, – nennen wir sie Martina und Johannes – zeigt sich, wie die digitale und die analoge Welt aufeinanderprallen und schließlich für unsere Kinder verschmelzen.

Martina und Johannes gaben an, sich mit Mitte 30 über die Dating-App Tinder⁷ kennengelernt zu haben. Heute nichts Ungewöhnliches, eigentlich sogar der Normalfall. Denn Dating-Apps und vor allem das Internet im Allgemeinen sind in Deutschland der zweithäufigste Kennenlernort für Paare, das ergab eine Studie, die im Statista Research Department 2021 veröffentlicht wurde. Etwa 28 Prozent der Deutschen gaben ebenfalls an, regelmäßig oder zumindest ein paarmal auf einer

⁷ *Tinder ist eine der am weitesten verbreiteten Dating-Apps. Inzwischen wurden einige psychologische Studien, jedoch mit geringer Stichprobengröße, durchgeführt, um beispielsweise verschiedene Nutzertypen zu klassifizieren oder um festzustellen, wie sich das Selbstwertgefühl und das Körperbild von Tinder-Nutzern verhalten. So konnten Hinweise dafür gefunden werden, dass Tinder-Nutzer weniger zufrieden mit ihrem Gesicht und ihrem Körper sind und sich häufiger für ihren Körper schämen. Weiter sehen Tinder-Nutzer ihren Körper stärker als sexuelles Objekt. Geschlechterunterschiede zeigten sich im Selbstwertgefühl, bei dem Männer geringere Werte aufwiesen. Eine andere Studie fand Geschlechterunterschiede auch bezogen auf das Körperbild von Dating-App-Nutzern (66 Prozent nutzten Tinder). Hier schämten sich vor allem die Männer für ihren Körper, je aktiver sie die Dating-Apps nutzten. Weiter konnte eine Studie Anhaltspunkte dafür finden, dass Tinder-Nutzer stärkere Wesenszüge der Dunklen Triade (Machiavellismus, Narzissmus, Psychopathie) und Soziosexualität zeigen. Die Nutzer mit höheren Werten für die Dunkle Triade und Soziosexualität verwenden Tinder auch stärker für kurzfristige Beziehungen. Dies legt die Vermutung nahe, dass Tinder vor allem Personen mit stärkeren Wesenszügen der Dunklen Triade eine Möglichkeit bietet, kurzfristige Beziehungen zu finden.*

Online-Dating-Plattform aktiv gewesen zu sein. Man lernt sich heute also zuerst digital kennen, bevor man analog wird.

Martina hat Grafikdesign, Johannes BWL studiert. Beide haben je ein Auslandssemester in den USA absolviert, Martina an der Westküste und Johannes in New York. Direkt nach dem Studium haben sie an ihrer Karriere gearbeitet. Stück für Stück hat Martina sich zur Teamleiterin hochgekämpft, sich gegen die männliche Konkurrenz durchgesetzt. Johannes ist Niederlassungsleiter und steht vor dem nächsten Sprung: Er wird die Gebietsleitung übernehmen. Ein Paar, das nicht nur Ehrgeiz und Strebsamkeit miteinander teilt, sondern auch viele gemeinsame Hobbys. Sie sind beide begeisterte Social-Media-Nutzer, haben immer das neueste Smartphone zur Hand und die neuesten Apps. Gleichzeitig joggen und verreisen sie sehr gern. Und am liebsten verbinden sie beides: Beim Reisen füttern sie ihre Social-Media-Kanäle mit neuen Fotos und Updates. Sogar einen Video-Blog haben Martina und Johannes gestartet, bei dem sie ihre Zuschauer so oft es geht mitnehmen – auf ihren Reisen und daheim.

Martina liebt YouTube, Instagram und Pinterest, Johannes nutzt immer noch Facebook und blüht seit Neustem auch bei Instagram und TikTok⁸ auf. Beide mögen aber auch Kinobesuche, Theater, die moderne Kunst. Sie wohnen in ihrer Lieblingsstadt: München, wo sie sich mit Leidenschaft und Ehrgeiz ihren Berufen widmen, die aber auch beide fordern. Deshalb bleibt leider wenig Zeit für Bar-Hopping oder Diskobesuche, und mit Mitte 30 fühlen sie sich eh zu alt dafür. Auch deshalb brauchte es eine Dating-App, damit sie sich irgendwo kennenlernen konnten; im Digitalen.

Beide waren in einem Alter, in dem sie wussten, was sie wollten, und irgendwie auch spürten, wen sie wollten. Lange hatten sie zuvor nach dem richtigen Partner gesucht, dann ging alles ganz schnell. Schon nach

8 *TikTok ist eine Social-Media-App, auf der Kurzvideos hochgeladen und angesehen werden können. Häufig werden auch Challenges auf TikTok veröffentlicht, die zum Nachahmen einladen. Beispielsweise versuchten sich viele an der Challenge, den Tanz zum Lied »Savage Love« von Jason Derulo nachzuahmen. Sie jedoch gegenseitig herauszufordern, birgt auch einige Gefahren. Ein Trend in den USA war beispielsweise die »Skullbreaker-Challenge«, zu Deutsch »Schädelbrecher-Wettbewerb«. Hierbei springen drei Jugendliche gleichzeitig in die Luft, wobei die äußeren beiden frühzeitig landen. In der Luft ziehen sie dem mittleren die Beine weg, sodass dieser zu Boden fällt und mit dem Rücken und Kopf auf dem Boden aufschlägt. Es kam so weit, dass viele Jugendliche ins Krankenhaus gefahren werden mussten. Ein anderes Beispiel: In Pakistan starben Jugendliche bei dem Versuch, ein Kurzvideo für TikTok vor einem fahrenden Zug zu drehen.*

einem halben Jahr zogen sie zusammen. Martina und Johannes leben am Münchner Stadtrand und können sich zusammen eine relativ große Wohnung leisten. Es brauchte weitere zwei Jahre und viele gemeinsame Reisen, bis sie heirateten.

Jetzt sind sie Ende 30, und der nächste Schritt steht an: die Familiengründung. Es klappt schneller als gedacht, Martina ist schwanger. Arbeit und Karriere sollen darunter nicht leiden, da sind sie sich einig. Damit teilen Martina und Johannes die Einstellung von etwa 30 Prozent der Deutschen in dieser Altersgruppe. Mit etwa 30 Jahren das erste Kind zu gebären, entspricht heute dem Durchschnitt.⁹

Auch mit Ende 30, wie Martina, oder gar mit Anfang 40 Mutter zu werden, ist heute keine Seltenheit mehr. Laut der deutschen gynäkologischen Statistik war im Jahr 2019 jede elfte Frau bei der Geburt ihres ersten Kindes 40 Jahre alt oder älter.

Vor allem für die Erstgebärende hat das höhere Alter Folgen. Folgen nämlich für das eigene wahrgenommene Wohlbefinden und das empfundene Glück. Das hat eine Studie von Forschenden des Max-Planck-Instituts und der University of Pennsylvania herausgefunden. Dazu haben sie Erstgebärende in Deutschland befragt. Je älter eine Frau bei der Geburt ihres ersten Kindes ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass das wahrgenommene Wohlbefinden der frisch gebackenen Eltern, vor allem aber das der Frau, nachlässt.¹⁰

Psychologisch lässt sich dieser Effekt mit Blick auf das menschliche Gehirn erklären. Bei den meisten Menschen über 30 Jahren sorgen der präfrontale Cortex¹¹ und das limbische System¹² im Gehirn dafür, dass mehr Angst empfunden wird und folglich die Personen mehr Risiken verhindern möchten.

Martina und Johannes gehören zur ersten Generation, die zuerst googelt, wenn sie eine Frage hat. 2018 gaben laut einer Studie der Bertelsmann-Stiftung 46 Prozent der Deutschen an, sich regelmäßig im Inter-

9 Das durchschnittliche Alter der Mütter bei Geburt des ersten Kindes lag im Jahr 2019 bei 31,5 Jahren. Vgl. Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung 2021

10 Vgl. Margolis & Myrskylä 2015

11 Der präfrontale Cortex ist für Selbstkontrolle, emotionale Bewertungen und Integration von Gedächtnisinhalten zuständig.

12 Das limbische System dient der Funktionssteuerung von Gedächtnis, Emotionen, Antrieb, Lernen sowie der vegetativen Regulation der Nahrungsaufnahme oder der Verdauung und vielem mehr.

net über ihren Gesundheitszustand zu informieren.¹³ Dies ist auch kein spezifisch deutsches Phänomen: Schon 2015 betrafen 5 Prozent der weltweiten Suchanfragen auf Google Gesundheitsthemen.

Das ist das Neue bei der Elterngeneration von Martina und Johannes: Nahezu alles, was noch vor zehn Jahren das Bauchgefühl entschieden hat, kann nun Google beantworten. Google spielt das immer höhere Alter der Erstgebärenden in die Karten. Denn biologisch tendieren wir dazu, immer rationaler zu denken, je älter wir werden. Wir werden immer risikoscheuer. Psychologen sprechen dabei von einer Steigerung der Risikoaversion (man scheut immer mehr das Risiko, »zerdenkt« alles und macht sich Sorgen). Ein absoluter Teufelskreis. Social Media und Co. leisten dabei ganze Arbeit. Im negativen Sinne: Die Zahl der Beiträge im Netz erschlägt den gewöhnlichen User. Jetzt stellen Sie sich einen verängstigten User vor: Für jedes düstere Szenario findet sich eine passende Meinung. Aber auch eine Gegenmeinung. Schuld ist die Flut an Informationen, wodurch schon rein statistisch die Wahrscheinlichkeit gegeben ist, zu jedem Fakt einen widerlegenden Kontrafakt zu finden. Hinzu kommt, dass sehr viele Inhalte im Netz im Absoluten dargestellt werden. Alle Meinungen, Perspektiven, Diagnosen sind gleich viel wert und werden gleichwertig behandelt. Das Internet kann keine Nuancen abbilden, es agiert ausschließlich aus einer totalen Perspektive heraus. Wie sollen sich die werdenden Eltern hier noch auskennen?

Ihre Tochter werden sie Emma nennen. Sie ist zwar noch nicht auf der Welt, aber Martina und Johannes haben jede erdenkliche Auffälligkeit bereits gegoogelt: Das häufige Erbrechen von Martina, was kann das sein? Durchfall während der Schwangerschaft, was hat das zu bedeuten? Vitaminmangel, Eisenmangel, Schnupfen, falsche Kleidung, schlechte Luft, Kopfschmerzen, spuckt Google aus. Über alles, was ihnen suspekt erschien, haben sie etwas im Internet gelesen und Internet-Ärzte befragt, die ihr Wissen in Blogbeiträgen teilen. Je mehr die beiden suchen, desto mehr Gefahren und scheinbare Antworten und Erklärungen finden sie.¹⁴

¹³ Vgl. Bertelsmann Stiftung 2018

¹⁴ Das Durchforsten des Internets nach Krankheitssymptomen wird auch als »Cyberchondrie« bezeichnet. Cyberchondrie ist eine Form der Hypochondrie. »Hypochondrie« bezeichnet die übertriebene Neigung, seine eigene Gesundheit zu betrachten. Allerdings bilden sich Menschen, die an Cyberchondrie leiden – anders als bei Hypochondrie – keine Symptome ein, sie deuten diese nur falsch.

Das Ergebnis: Die betroffenen Personen verunsichern sich selbst. Ein Forscherteam des Lehrstuhls für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität zu Köln hat herausgefunden, dass im Durchschnitt schon nach fünf Minuten entsprechender Internetrecherche die Angst steigt, ernsthaft erkrankt zu sein.¹⁵

Die Reise vor der Geburt

Johannes und Martina haben sich für eine letzte gemeinsame Reise entschieden, bevor das Baby da ist. Johannes ist im Netz fündig geworden. Begeistert zeigt er seiner Frau die Facebook-Gruppe »Reisen mit Baby im Bauch«. Na also, jetzt erst recht, denken beide. Lass uns noch einmal zu zweit auf Reisen gehen.

Die Reise war eine perfekte Aktion! Täglich wurde Martinas größer werdender Bauch gepostet. Sowie alles Erdenkliche, was bei einer Reise ansteht: der Flughafen, die Schlange am Check-in-Schalter, die Lounge, der Bus zum Flugzeug, das Flugzeug, der Innenraum des Flugzeugs, ein Selfie im Flugzeug, der Flughafen in Indonesien, das Taxi zum Hotel, das Hotel selbst, das Hotelzimmer, das Hotelbett, das erste Abendessen in Jakarta. Am nächsten Tag ging es weiter, das erste Frühstück, die erste Bustour, die erste Vulkanbesteigung. Und Emma war stets Thema, bei jedem Post. Die Fangemeinde war erstaunt, was Schwangere alles können. Nahezu alles, oder doch nicht? Im Internet gab es auch Warnhinweise: Fliegen ist schädlich für den Fötus wegen der Strahlung, der man dabei ausgesetzt ist. Schlechtes Essen in einigen Vierteln von Jakarta sei ebenfalls schlecht für das Baby. Staub und Smog in ostasiatischen Großstädten sind schädlich für die Lunge.

Was jedoch niemand auf ihren Posts auf Facebook und Instagram sah: wie viele Sorgen und Ängste beide infolge der Warnhinweise in den Diskussionsforen tatsächlich hatten. Martina und Johannes blieben bei all ihrer Reisefreude nicht unberührt von den digitalen Ratgebern. Ganz im Gegenteil: Durch die ständige Flut an Informationen werden die beiden in ihrem spontanen Entschluss, während der Schwangerschaft eine

15 In der Studie sollten 79 Probanden im Alter von 17 bis 53 Jahren fünf Minuten lang ihre individuellen Symptome im Netz recherchieren. Nach der Suche ließ sich ein signifikanter Anstieg ($p < 0,001$) an angegebenen Sorgen über die Gesundheit und die Symptome messen. Vgl. *Ärztblatt* 2020

Reise zu machen, in extremer Weise verunsichert. Entspannt reisen können sie nicht mehr. Auch wenn auf Instagram alles perfekt aussieht, beschleicht sie in Wahrheit das Gefühl, sie wären besser zu Hause geblieben. Das wäre sicherer gewesen.

Die Psychologin Maria Gropalis vom Psychologischen Institut der Universität Mainz sieht insgesamt Diskussionsforen, wie sie Martina und Johannes regelmäßig im Netz aufsuchen, sehr kritisch. Dort geben Personen Auskunft über ihre persönliche Geschichte und oft ergreifen nur diejenigen das Wort, die negative Erfahrungen gemacht haben. Eine Person, die mit etwas zufrieden ist, äußert sich viel seltener als eine Person, die unzufrieden ist. Der Grund: Frustabbau. Frust verleitet uns zu spontanen Handlungen. Das Netz bietet hierfür die Plattform. Es ist häufig eine Sammlung unmittelbarer, wütender Reaktionen der Unzufriedenen. Ohne das Netz hätten diese unmittelbaren Reaktionen keine Plattform. Es entsteht ein völlig verzerrtes Bild von der wirklichen Situation, doch das weiß Martina nicht, wenn sie im Flieger nach dem Smog in ostasiatischen Großstädten oder dem scheinbar schlechten Essen in Jakarta googelt.

Dr. Google-Jekyll und Mr. Erfahrungswissen-Hyde

Je näher die Geburt rückt, desto mehr steigert sich bei Martina und Johannes die Aufregung um Martinas Gesundheitszustand, und selbst wenn 30 Google-Beiträge bestimmte Symptome als harmlos bezeichnen, gibt es da diesen einen Beitrag, der vom Gegenteil spricht. Klar, die Quelle wirkt ein bisschen unseriös, aber man weiß ja nie. Selbst wenn später bei der Geburt alles gut läuft, wird auch Emmas Kinderarzt nicht verschont werden von Martinas und Johannes' Google-Recherche-Ergebnissen. Die beiden sind fest davon überzeugt, dass ihre Internetrecherchen zutreffender sind als die Aussagen der Frauenärztin und um einiges besser als die Ratschläge ihrer Mutter oder gar ihr eigenes Bauchgefühl.

Martina hat bereits in jungen Jahren die Erfahrung gemacht, dass das Netz hilfreich sein kann. Entsprechend greift sie auch jetzt auf Erfahrungen der Internetcommunity zurück. Google und YouTube haben immer einen passenderen Rat und können jede Nachfrage, jeden Gedanken,

jedes Negieren der Eltern abfangen, wenn ihre Mutter wieder einmal sagt: »Das brauchst du doch nicht, eine Geburt ist das Natürlichste der Welt!«

Wirklich neu ist, dass Martinas eigene Intuition sowie das Erfahrungswissen, das beispielsweise ihre Mutter mit einbringen könnte, nicht in dem Maße zählen, wie es für die vergangenen Generationen an werdenden Müttern der Fall war. Das liegt an zwei Gründen. Den ersten kennen wir bereits: Martina wird in einem höheren Alter zum ersten Mal Mutter als noch ihre Mutter. Folglich hat sie mehr Angst und informiert sich eingehender, als das ihre eigene Mutter getan hat. Der zweite Grund: Martina zieht sich diese Informationen aus dem Internet. Das Internet wird somit bewusst angesteuert und infolgedessen verstärkt kognitiv bedient und weniger affektiv, obwohl der erste Impuls der Informationssuche affektiv gewesen sein kann.

Etwas kognitiv zu bedienen bedeutet, dass Prozesse von Wahrnehmen und Denken die vordergründige Rolle spielen; wird etwas affektiv bedient, sind Gefühle wichtig. So wie es die Generation von Martina eben gelernt hat, nimmt sie die Inhalte im Netz wahr, bewertet sie und trifft eine Entscheidung. Symptom a, b und d sind gegeben, drei von fünf Symptomen sind vorhanden, also trifft die eigene Diagnose zu. Martina sortiert die Inhalte aus, die ihr aus ihrer Perspektive sinnvoll erscheinen, lässt aber sämtliche Gefühle außen vor.

Martina ist nun vielleicht quantitativ besser informiert als Eltern noch vor zehn Jahren oder ihre eigenen Eltern es waren, die auf das weltweite Wissen des Internets zur Zeit der ersten Schwangerschaft nicht haben zugreifen können. Martinas vermeintlicher Wissensvorsprung entlarvt sich allerdings als Trugschluss: Das Wissen, das Martinas Mutter einbringt, ist ein qualitatives Erfahrungswissen, das durch die emotionale Bindung an ihre Tochter erfahrungsbasiert weitergegeben wird. In dieses traditionelle Informationsverhältnis hat sich das Internet geschoben, das nun den ersten Platz unter Martinas Informationsquellen einnimmt.

Mit dem Wissen, das sich Martina über das Netz aneignen will, ist es ähnlich wie mit dem Lernen einer neuen Sprache, zum Beispiel Französisch: Erst wenn man selbst einmal im Land war, mit verschiedenen Leuten gesprochen hat, weiß man, wie die Wörter wirklich verwendet werden, welche Begriffe und Sprichwörter aus den landessprachlichen Dialekten in die Alltagssprache einfließen, welche Konnotationen mit