

## Neue Studie: Wie Smartphones die heutigen Teenager unglücklich machen und dramatische Veränderungen in ihrem Verhalten verursachen

In seinem [Bericht über die Situation vom 7. Januar 2018](#) schrieb Cobra: *Ein Plan des Archons war es, das emotionale Leben und sinnvolle soziale Interaktionen des Menschen vollständig herunterzufahren. Aus diesem Grund haben sie die Smartphones eingeführt:*



*Wir bringen hier die Übersetzung des von ihm angegebenen Artikels und in den nächsten Tagen weitere Texte zu diesem Thema.*

## Neue Studie: Wie Smartphones die heutigen Teenager unglücklich machen und dramatische Veränderungen in ihrem Verhalten verursachen

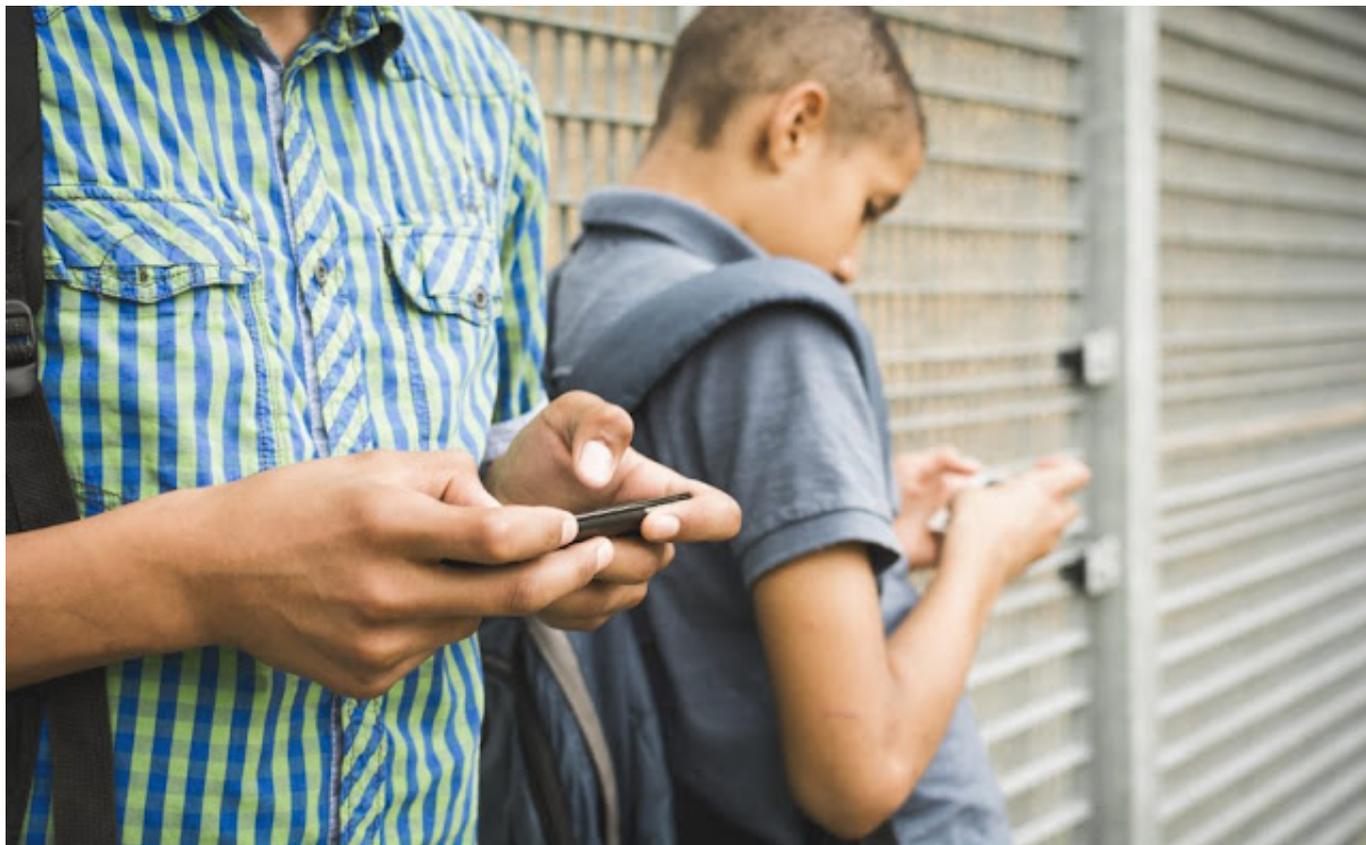
gefunden auf [StillnessintheStorm](#), Quelle – collectivevolution, geschrieben von Amanda Monteiro, übersetzt von Antares



Es ist beunruhigend zu sehen, wie viele junge Menschen von ihren Smartphones konsumiert werden. Wir kennen die Gefahren, die mit der Nutzung verschiedener elektromagnetisch emittierender Geräte, wie Handys und WiFi, verbunden sind, und wie die Mobilfunkunternehmen uns vorschlagen, wir Nutzer „sollten die Freisprecheinrichtung verwenden, wenn sie verfügbar ist, und das BlackBerry-Gerät mindestens 15 mm (0,59 Zoll) vom eigenen Körper (einschliesslich des Abdomens schwangerer Frauen) entfernt halten“, um eine Strahlenbelastung zu vermeiden. Doch wie steht es um die psychologischen Risiken?

Lest dazu auch: [Wi-Fi-Geräte erhöhen die Quecksilberfreisetzung von zahnärztlichen Amalgamen](#)

[Jean Twenge](#), Professorin für Psychologie an der San Diego State University, wurde kürzlich von Audie Cornish von NPRadio zum Thema "[All Things Considered](#)" (Alle Dinge berücksichtigen) interviewt. In dem Interview argumentiert sie, dass sich die Einsamkeit, die wir in der modernen Gesellschaft so weit verbreitet finden, direkt mit der Einführung von Smartphones im Jahr 2012 in Verbindung bringen lässt. Während „man diese Kausalität nicht absolut beweisen kann“, so führt sie aus, „gibt es durch eine Reihe verschiedener Studien einen Zusammenhang zwischen der vielen Zeit, die die Menschen in den Social Media verbringen, und ihrer Einsamkeit“.



Twenge hat über 25 Jahre Generationenunterschiede erforscht und ihre Erkenntnisse in ihrem Buch iGen veröffentlicht – das ist ein Name, den sie benutzt, um junge Menschen zu beschreiben, die zwischen 1995 und 2012 geboren wurden. Sie adaptierte ihr Buch in einer Geschichte, die sie bei TheAtlantic (Artikel: [Haben die Smartphones eine Generation zerstört?](#)) veröffentlicht hat, wo sie tiefer auf ihr Anliegen eingeht:

Um 2012 herum bemerkte ich abrupte Veränderungen im Verhalten von Teenagern und ihren emotionalen Zuständen. Die sanften Hänge der Liniendiagramme wurden zu steilen Bergen und schroffen Klippen, und viele der charakteristischen Merkmale der Millennial Generation begannen zu verschwinden. In all meinen Analysen der Generationsdaten, die teilweise bis in die 1930er Jahre zurückreichen, hatte ich so etwas noch nie gesehen.

Jedoch sind das nicht nur schlechte Nachrichten. Die Mordrate unter Teenagern ist zurückgegangen, Teenager trinken weniger, fahren später Auto und warten damit, Sex zu haben, was sie „physisch sicherer“ macht als ihre Vorgänger. Doch die Rolle, die die Smartphones im Leben eines Teenagers einnehmen, hat sich vertieft und das macht sie psychologisch verwundbarer.

Die Teenager entscheiden sich auch dafür, mehr Zeit damit zu verbringen, „mit Freunden über die Social Media rumzuhängen“ anstatt sich persönlich mit ihnen zu treffen. Eine [75 Jahre alte Studie](#), die vom Harvard-Psychiater Robert Waldinger geleitet wurde, ermittelte, dass „gute Beziehungen uns glücklicher und gesünder machen. Punkt.“ Die Studie bestätigt ausdrücklich, dass menschliche Interaktionen notwendig sind, damit wir gedeihen können, denn Einsamkeit ist ein Killer, wodurch die Erkenntnisse in Twenges Forschung noch mehr Gewicht erhalten.

„Mehr mit der Familie, unseren Freunden und der Gemeinschaft verbunden zu sein, sorgt für ein glücklicheres, körperlich gesünderes und längeres Leben im Vergleich zu jenen Menschen, die weniger gut vernetzt sind“, heisst es in der Studie.

Die Selbstmord- und Depressionsraten bei Jugendlichen sind seit 2011 in die Höhe geschneilt.

„Es ist nicht übertrieben zu beschreiben, dass iGen am Rande der schlimmsten psychiatrischen Krise seit Jahrzehnten steht. Ein Grossteil dieser Verschlechterung lässt sich auf ihre Telefone zurückführen“, sagt Twenge.

Twenge verweist auch auf den überraschenden Mangel an Unabhängigkeit der iGen. Sie sind ausschliesslich von ihren Eltern abhängig und haben weniger Chancen, einen Job in der High School zu bekommen. „Quer durch die gesamte Reichweite ihres Verhaltens – das [Alkohol-]Trinken, das Dating (sich verabreden), unbeaufsichtigte Zeit zu verbringen – fungieren die 18 jährigen jetzt mehr wie die 15 jährigen üblicherweise auftraten, wobei die ‚bisherigen‘ 15 jährigen sich nunmehr wie 13 jährige verhalten. Die Kindheit reicht jetzt bis weit in die High School hinein“, sagt sie. Das ist wirklich besorgniserregend, vor allem deshalb, weil, wenn ein Individuum sich nicht in der Lage fühlt, für sich selbst zu sorgen oder bedeutsame Risiken einzugehen, fühlt es sich weit weniger inspiriert – jenes unbeschreibliche Gefühl, das dazu beiträgt, ein Individuum zum Handeln zu motivieren – und Vertrauen in seine Fähigkeiten und das eigene Wohlbefinden mit sich selbst zu gewinnen.



Bei all der vielen Zeit, die die Teenager zu Hause verbringen und sich nicht mit ihren Freunden beschäftigen, würde man annehmen, dass sie wahrscheinlich statt dessen ein besseres Verhältnis zu ihrer Familie haben, aber das Gegenteil scheint wahr zu sein. Sie ziehen sich eher in einen Raum zurück, in dem sie frei auf die Social-Media-Plattformen zugreifen und sich dort mit Freunden austauschen können.

Viele Eltern gehen davon aus, dass, wenn ihr Kind zu Hause ist, anstatt die Zeit mit seinen Freunden zu verbringen, es weniger wahrscheinlich ist, dass es trinken oder Sex haben wird. Die Eltern begreifen nicht, dass die grösste Gefahr direkt vor ihren Augen liegt. Die Eltern müssen sich all der Zeit, die ihr Kind vor den Bildschirmen verbringt, erheblich mehr bewusst werden. Twenge schlägt vor, die Einführung eines Smartphones so lange wie möglich hinauszuzögern: „Wenn Sie das Gefühl haben, dass das Kind ein Telefon braucht, zum Beispiel zum Busfahren, können Sie ihnen ein Flip-Telefon besorgen. Diese werden immer noch verkauft. Und dann, sobald Ihr Teenager ein Smartphone hat, gibt es Apps, die es Eltern ermöglichen, die Anzahl der Stunden pro Tag zu begrenzen, die Teenager auf dem Smartphone verbringen, und auch, zu welcher Tageszeit sie es benutzen.“

Es gibt so viele Risiken, die für Kinder mit der Online-Nutzung verbunden sind, und es gibt sogar heimtückische Methoden, wie sie manipuliert und ausgetrickst werden können, um sich mit etwas Unangemessenem zu beschäftigen oder es zu anzuschauen. Abgesehen von der SM-Nutzung hat sich herausgestellt, dass das Texten [... was sich auf ‚Simsen‘ und Whatsapp-Geschreibsel usw. bezieht; zum Weiterlesen: [„Vermeide das ‚Simsen‘ so weit, es geht: Die Wissenschaft stellt die psychologisch Schwierigkeiten heraus“](#) ...] psychologisch einen sehr negativen Einfluss auf uns hat.

Es scheint, dass die echten menschlichen Verbindungen ein wesentlicher Bestandteil des allgemeinen Glücks und Wohlbefindens sind. Wenn wir mit anderen Menschen in Kontakt treten, haben wir die Möglichkeit, eine Reihe von Emotionen zu erleben und zeitlose Erinnerungen zu erschaffen. Lektionen müssen gelernt werden, also wir werden in die Lage versetzt, Schwierigkeiten zu überstehen, und Freundschaften werden geknüpft. Also, wenn du das heute noch nicht getan hast, ruf deine beste Freundin /deinen besten Freund an und verbring mit ihnen einige Zeit zusammen!

Auf welche Weise hast du deine eigene Bildschirmzeit oder die deiner Kinder begrenzt? Falls du ein Elternteil bist, hast du irgendwelche Verhaltensänderungen an deinem Teenager (oder Kind) bemerkt, seit es ein Smartphones gibt?