

„Überbehütung hat ähnlich negative Auswirkungen wie Vernachlässigung“

Stand: 04:22 Uhr | Lesedauer: 14 Minuten

Von Monika Wesseling



Viele Eltern verstoßen gegen die Rechte ihrer Kinder

Quelle: Getty Images/Stanislaw Pytel

Kinder wachsen heute im Rampenlicht von Smartphones auf. Der Psychologe Rüdiger Maas warnt vor einer lebensunfähigen Generation. Viele Eltern begehen den gleichen Fehler, ohne es zu wissen. Nur ein radikaler Schritt kann unseren Kindern jetzt noch helfen.

Rüdiger Maas hat in seinem Buch „Generation lebensunfähig“ über die Kinder geschrieben, die von klein auf mit Eltern konfrontiert sind, die es sich im Digitalen eingerichtet haben und deren Kinder von Geburt an im Rampenlicht von Smartphones aufgewachsen sind und dann früh selbst eins zur Hand haben. Maas stellt die Frage, was es mit den Kindern macht, und welche Folgen es für sie im Erwachsenenalter haben wird.

Der Psychologe und Generationsforscher greift auf alarmierende eigene, nationale und internationale Forschung zurück. Er moduliert aus den Studienergebnissen erschreckende Figuren: Etwa ein unempathisches, konsumsüchtiges, labiles Mädchen, das nur noch nach

Dopamin-Kicks durch Likes auf Social Media Plattformen wie TikTok oder Instagram trachtet.

Dass die sogenannte „Generation Alpha“ nicht leistungsfähig sein wird, ist noch die harmlosere seiner Prognosen. Laut Maas' ‚Hochrechnungen‘ verändert und beschädigt der pausenlose Umgang mit digitalen Geräten die ab 2010 Geborenen so, dass er sie unselbstständig, depressiv oder gewalttätig zurücklässt. Bei der Lektüre wird deutlich: Wir müssen einen radikalen Cut machen und aufhören, unsere Kinder viele Stunden täglich dem Digitalkonsum auszusetzen – sei es aus Bequemlichkeit, oder weil wir uns einbilden, sie so erfolgreich auf die Zukunft vorzubereiten. Wir haben uns mit Rüdiger Maas zum Zoom-Interview verabredet.

WELT: Herr Maas, Sie prognostizieren, dass die sogenannte „Generation Alpha“ nicht leistungsfähig und unglücklich sein wird. Was veranlasst Sie zu dieser traurigen Annahme?

Rüdiger Maas: Alles, was werdende Eltern für mitteilenswert halten, wird schon vor der Geburt des Kindes auf Social Media Plattformen gepostet. Wie sich das Baby während der Schwangerschaft entwickelt, in welcher Woche sie sind, wie sie das Zimmer einrichten etc. So legen die Eltern noch vor der Geburt ihres Kindes eine digitale Datenspur an, die umfangreicher ist als die Telefonbücher von München, Hamburg und Berlin zusammen.

WELT: Eltern wählen sogar das Krankenhaus nach der Instagramability aus, durfte ich lesen. Also danach, wie dieser Ort auf Instagram-Fotos rüberkommt? Eine absurde Vorstellung.

Maas: Und ist das Baby erst auf der Welt, wird es pausenlos fotografiert und die besten Fotos werden gepostet: das erste Lachen, der erste Schritt, der erste Löffel Beikost, der zugeschlabberte Pulli, das erste Mal auf den Skiern. Alles wird lückenlos dokumentiert und das „Best of“ geteilt. Manche Kinder bekommen ab Geburt ihren eigenen Instagram-Kanal.

WELT: Sie sprechen von Eltern, die in den sechs Monaten nach der Geburt 1800 Fotos und 130 Videos mit dem Smartphone von ihrem Kind gemacht haben. Woher haben Sie diese verrückten Zahlen?

Maas: Wir haben dazu zahlreiche Eltern befragt. Und dieses Verhalten hat unterschiedlichste Auswirkungen. Einmal ist in der digitalen Inszenierung alles super. Ängste und Sorgen, wie

sie auch zum Leben dazu gehören, sind nicht sichtbar. Problematisch ist aber vor allem, dass Kinder aufgrund der Fülle der Fotos keine eigene Erinnerung entwickeln müssen und sich dann wertgeschätzt fühlen, wenn sie fotografiert werden.

WELT: Das nennt sich Sharenting, habe ich bei Ihnen gelernt.

Maas: Der Fachbegriff ist zusammengesetzt aus dem englischen Wort ‚to share‘ (teilen) und ‚parenting‘ (erziehen). Er beschreibt das Verhalten, Fotos und Informationen über das Elternsein mit anderen zu teilen. Dabei wird übersehen, dass es illegal ist. Laut Artikel 16 der UN-Kinderrechtskonvention hat jedes Kind ein Recht auf Privatsphäre. Jedes Individuum, auch wenn es noch ein Kleinkind ist, hat selbst das Recht, zu entscheiden, welche Daten im Netz in welcher Form für die Öffentlichkeit sichtbar werden. Das nennt sich das Recht auf „informelle Selbstbestimmung“.

WELT: Ist den Eltern klar, dass sie gegen das Recht ihres Kindes verstoßen?

Maas: Vermutlich nicht. Die Polizeigewerkschaft und das Deutsche Kinderhilfswerk warnen vor den Folgen. Mit jedem Bild, das gepostet wird, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass schwarze Schafe sich die Bilder zu eigen machen und später in einem anderen Kontext anbieten. Aber das ist noch nicht alles: Aktuelle Studien der University of California belegen: Je mehr Fotos wir von einem Ereignis machen, desto schlechter erinnern wir uns daran. Linda Henkel, Psychologie-Professorin der Fairfield University sagt: „Sobald wir wissen, dass eine Kamera den Moment einfängt, passen wir nicht mehr wirklich auf, jedenfalls nicht so, dass wir uns diesen Moment merken können.“ Und so benötigen wir kaum noch Fantasie, wenn wir an Vergangenes denken.

WELT: Sie beschreiben einen Vater, der mit seiner Tochter Bauklötze stapelt und parallel sein Handy im Blick hat, um wichtige Jobmails zu verfolgen. Er pendelt zwischen analoger und digitaler Welt hin und her, seine Tochter bleibt allein in der analogen Welt.

Maas: Der Turm stürzt ein oder eine andere lustige kleine Sache passiert, aber der Vater reagiert nicht, da er sich parallel auf die Abnahme eines wichtigen Fotos für eine Website konzentriert. Das Mädchen kann das Verhalten des Vaters nicht deuten. Das nennt sich „Inkongruenz“.

WELT: Und um den „Pfuscher“ zu tarnen oder weil er vielleicht ein leicht schlechtes Gewissen hat, lobt der Vater umso engagierter. Statt authentischer Zuwendung gibt's Applaus?

Maas: Eltern sind heute viel geneigter, zu loben, auch für mittelmäßiges und weniger Tolles. Das kann beim Kind zu einer Schieflage in der Selbsteinschätzung führen. Wenn es so unangemessen „gefeiert“ wird, verliert es das Gefühl für das, was wirklich gut ist.

WELT: Auf dem Spielplatz beobachte ich Eltern, die ihr Kind mit Telefon in der Hand von hinten anschaukeln. Fällt das Kind runter, springen sie übertrieben betroffen hin, statt sich von vorneherein nur auf das Kind zu konzentrieren. Oder ein Baby weint, die Mutter liest aber gerade eine witzige WhatsApp-Nachricht und schmunzelt darüber und das Kind bekommt eine unangemessene Reaktion auf sein Gefühl. Räumlich behüten Eltern den Nachwuchs mit wenigen Metern Abstand, gedanklich sind sie ständig in einer Parallelwelt.

Maas: Das Kind spürt, dass die Reaktion der Eltern, die sie schnell mimen, nicht authentisch ist. Psychologen befürchten, Kinder könnten diese emotionale Inkongruenz verinnerlichen und keine Empathie-Fähigkeit entwickeln. Sie können Gefühle verbalen Äußerungen schlechter zuordnen. In unseren Studien berichten Lehrer von Schülern, die bei Prügeleien nicht aufhören konnten, zuzuschlagen, da sie nicht mehr in der Lage sind, sich in den anderen hineinzuversetzen.

WELT: Auf der anderen Seite sprechen Sie von Überbehütung? Wie muss ich mir diese vorstellen?

Maas: Eltern intervenieren viel schneller und übernehmen Regie bei den Interaktionen der Kinder.

WELT: Das beobachte ich täglich auf dem Spielplatz. Ein Kind schaukelt, drumherum stehen andere wartende Kinder, dann kommt ein Erwachsener mit Kind dazu und sagt zum schaukelnden Kind: „Du hast jetzt aber lange genug geschaukelt. Jetzt sind auch Mal die anderen dran.“

Maas: Kindern wird die Möglichkeit genommen, Schwierigkeiten selbstständig zu lösen. Dabei könnten sie genau daran wachsen. Und wenn ein Konflikt ausartet, bekommen sie schnell eine Ablenkung, damit die Situation nicht eskaliert.

WELT: Ich glaube, der Streit stresst Eltern. Sie möchten nicht, dass ihr Kind unsozial wirkt.

Maas: Statt das auszuhalten gibt es ein Eis oder eine neue Folge Paw Patrol. Alle strahlen, alles ist gut, die Situation ist gerettet, und auch wichtig: Das andere Kind wird seinen Eltern berichten, wie großartig es beim anderen Kind war.

WELT: Das ist wie mit den großen Geschenktüten für die Gäste nach Geburtstagen. Als würde man die Begeisterung für das „Event“ Geburtstag bei den anderen Kindern erkaufen müssen, also würde das Zusammensein während des Fests nicht ausreichen? Braucht es dafür immer einen Sack voll Süßkram? Ist Dauerbehütung so etwas Ähnliches wie „helikoptern“?

Maas: Ja, es geht in die Richtung. Und so bleibt leider die Selbstwirksamkeitserfahrung der Kinder, die Überzeugung, schwierige Situationen ohne Eltern meistern zu können, auf der Strecke. Kinder wollen sich selbst in Auseinandersetzung mit ihrer Umgebung erfahren und zeigen, dass sie etwas bewirken können. Doch aus einem ständigen Sicherheitsbedürfnis heraus und dem Wunsch, alles richtig zu machen, geben viele sogenannte Curling- oder Rasenmäher-Eltern heute ihren Kindern keine Chance mehr dazu. Alle Herausforderungen werden vorab weggemäht, damit das Kind freie Bahn hat und Probleme gar nicht erst auftreten.

WELT: Jedes Kind hat auf dem Spielplatz einen 1:1 Schlüssel, darf kaum drei Meter unbeaufsichtigt irgendwohin laufen und wird – wenn Corona es erlaubt – bis an den Tisch in der Klasse gebracht. Das meine ich auch mit Dauerbehütung. Wir Älteren sind ohne Smartphone aufgewachsen, Jüngere kennen nur ein Leben mit. Und die Eltern unterstützen das sogar. Sie sagen, dann wissen sie immer, wo sich ihr Kind gerade aufhält.

Unsere Eltern wussten oft gar nicht, wo wir sind und was wir machen und das war auch wichtig für uns, wenn wir ehrlich sind. Heute können Eltern per App schauen, wo sich ihre Kinder im analogen Leben gerade aufhalten und finden das auch gut so, aber sie haben keine Vorstellung davon, wo sie sich digital „herumtreiben“.

Maas: Richtig. Vier bis acht Stunden sind Jugendliche heute alleine im Netz unterwegs während ihnen in der analogen Welt vieles abgenommen wird, was sie können müssten. Es gibt gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse darüber, dass Überbehütung ähnlich negative Auswirkungen hat wie Vernachlässigung.

WELT: Ich beobachte in den Restaurants hier im Kiez – wenn nicht gerade Lockdown ist – Kinder im Buggy oder im Hochsitz, die Filmchen schauen, während die Eltern „in Ruhe“ speisen. Morgens, wenn ich meine Tochter zum Kindergarten bringe, begegnet uns immer ein Mädchen, das sich mit der einen Hand an der Mutter festhält und mit der andern Hand am Telefon, auf dem sie gebannt einen Cartoon schaut. Im Gehen.

Maas: Durch ständige Technik-Animation bildet sich weniger graue Substanz im Gehirn. Aus einigen Studien wissen wir, dass Kinder heute wesentlich häufiger mit dem Anspruch „unterhalte mich“ zu den Erziehern oder Lehrerinnen kommen und viel schneller sagen: „Löse bitte Konflikt XY für mich.“

WELT: Warum werden Kinder daueranimiert und unentwegt mit Reizen und Input überfrachtet?

Maas: Weil wir es uns leisten können und weil wir glauben, unseren Kindern damit etwas Gutes zu tun. Es machen ja irgendwie alle und es gehört zu einem modernen Familiendasein dazu. Es fehlt das Korrektiv.

WELT: Warum wird Langeweile von Kindern heute als Fluch verstanden?

Maas: Wenn Sie früher einen Film anschauen wollten, mussten Sie durch eine manchmal mehrstündige Langeweile-Phase durch, bis er kam und Sie mussten sich bis dahin selbst irgendwie bei Laune halten. Heute ist der Film sofort verfügbar und sooft abrufbar, wie Sie möchten. Geduldiges Warten auf etwas muss das Kind heute nicht mehr können.

Und wenn eine Folge lustig war, ist auch die nächste sofort verfügbar. Diese Optionen gab es früher gar nicht. Wir mussten aushalten, was wir nicht so toll fanden. Dafür haben wir eine Überbrückungsstrategie entwickelt. Diese Eigenschaft wird heute nicht mehr geübt.

WELT: Sie sprechen an, dass Google am Ende nur die Informationen anbietet, die zu meinem Suchverhalten passen. Suche ich gewaltverherrlichende Videos, bekomme ich immer mehr davon vorgeschlagen, recherchiere ich verschwörungstheoretische Inhalte, werden mir diese vorgesetzt, etc.

Maas: Richtig. Und vielen Usern ist nicht klar, dass ihre Suchergebnisse auf sie zugeschnitten sind. Sie gehen davon aus, dass sie eine objektive Wirklichkeit widergespiegelt bekommen und sich kein Wissen aneignen müssen, sondern alles googeln können. Dadurch entsteht weder Allgemeinbildung noch lernen sie zu kombinieren. Das heißt, sie bleiben in ihrer Blase. Es gibt piffige, die das durchschauen und für sich nutzen und ihren Google-Algorithmus sogar bewusst steuern, aber es gibt ebenso die anderen.

WELT: Wie verhält es sich mit der Veränderung des Gehirns?

Maas: Es gibt einen digitalen Trainingseffekt. Wenn ich den Daumen acht Stunden jeden Tag benutze, oder, in anderen Worten, 178 Meter pro Tag über die Smartphone-Oberfläche scrolle, hat das natürlich Auswirkungen, und sei es nur, dass ich in dieser Zeit in der analogen Welt nichts Sinnvolles etabliere. Social Media sorgt zudem für eine permanente Dopamin- und Oxytocin-Ausschüttung, an die sich Heranwachsende nicht nur gewöhnt haben, sondern ständig danach und eben nach einem Mehr verlangen.

WELT: Sie bezeichnen uns als evolutionsbedingte Dopamin-Sucher?

Maas: Darauf basiert die ganze Social-Media-Industrie. Viele Likes bedeuten am Anfang viel Dopamin. Auf der Suche danach treibt uns mit zunehmender Sucht die Angst an, nicht mehr genug davon zu bekommen. Aber sie machen weiter, weil sie diese Anerkennung brauchen. Ein Teufelskreislauf, der zur digitalen stoffungebundenen Sucht führt. Ein Zustand, in dem die heutigen Kinder groß werden. Die Gestaltung von solchen Plattformen wird nicht umsonst Addictive Design, also süchtig machendes Design genannt.

WELT: Kinder können laut Ihrer Studien nicht mehr vertieft spielen. Wie ist das zu verstehen?

Maas: In der Altersgruppe der vier- bis fünfjährigen sind es beispielsweise 56 Prozent der Kinder, die nicht mehr altersgerecht vertieft spielen können. Sie werden ständig animiert und befeuert. Wenn sie nicht bis spät im Hort sind, haben sie nonstop Programm mit Aktivitäten, Ausflügen und Kursen.

WELT: Ich kenne Kinder, die schon im Grundschulalter jeden Nachmittag verplant sind.

Maas: Es fehlt von Anfang an Zeit mit sich selbst. Lehrerinnen und Erzieher haben es mit Kindern zu tun, die unterhalten werden wollen. Es reicht nicht mehr, ihnen vorzulesen, um sie bei der Stange zu halten. Sie müssen aktiv eingebunden werden, weil sie sich nicht auf das Vorgelesene einlassen können und nicht in der Lage sind, konzentriert zuzuhören.

WELT: Das kenne ich auch aus dem Unterricht: Die Kinder schreien schnell: „Langweilig!“ Das reale Leben ist natürlich viel langsamer als schnell geschnittenen Filme und Spiele, weniger bunt und auch nicht mit gefühlssteigernder Musik unterlegt.

Maas: Studien belegen, dass hektische Szenen, mit denen Kinder bei ihrem digitalen Konsum konfrontiert sind – zahlreiche Bildwechsel und emotional und physiologisch aufregende Formate –, negative Folgen für noch nicht ausgereifte Regionen des Gehirns haben. Das kann sich später in der Entwicklung der Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit niederschlagen.

WELT: Sie berichten von Erzieherinnen, die bemängeln, dass Kinder nur in Zwei-Wort-Sätzen sprechen oder sich nicht alleine anziehen. Das klingt teilweise hanebüchen.

Maas: Sie könnten es schon, aber sie müssen es nicht. Ihre Eltern reagieren schon bei Zwei-Wort-Sätzen, und wenn sich ein Kind nicht anziehen mag, dann wird es angezogen. Dabei verhält es sich so: Durch das Nicht-Erfüllen von Wünschen können Kinder Strukturen um sich herum aufbauen, die sowohl sie selbst und andere Personen schützen als auch den Sozialisationsprozess in die Gesellschaft für das Kind erleichtern. Einige Pädagogen und Kindertherapeuten fordern daher, die natürliche Hierarchie zwischen Eltern und Kindern wieder herzustellen, und warnen davor, Kinder wie Freunde oder (Ersatz-)Partner zu behandeln.

WELT: Hier die Überbehütung, da das Im-Stich-Lassen im Netz. In Ihrem Buch beschreiben Sie die schockierende Entwicklung eines Jungen.

Maas: Egal wo Kinder leben – ob auf dem Land oder in der Stadt – digital sind sie mit den gleichen Problemen konfrontiert. Die Zeiten vom behüteten Land sind lange vorbei. Ich habe das Beispiel eines Teenagers gewählt, der in einem Dorf lebt und sich einer Cyber-Community anschließt, die sich Incels nennt ([/kultur/plus234482372/Maenner-Ich-glaube-je-groesser-der-Macker-desto-fragiler-sein-Ego.html](https://kultur/plus234482372/Maenner-Ich-glaube-je-groesser-der-Macker-desto-fragiler-sein-Ego.html)). Incel ist

zusammengesetzt aus den englischen Wörtern involuntary (unfreiwillig) und celibate (Zölibat). Es ist die Selbstbezeichnung einer in den USA entstandenen Internet-Subkultur von heterosexuellen Jungen zwischen 15 und 25 Jahren, die aus ihrer Sicht unfreiwillig keinen Sex haben.

Sie sehen die Schuld für ihr Dilemma bei den Frauen oder erfolgreichen Influencern, die sich mit wechselnden, attraktiven Frauen zeigen. Die Incels finden Gewalt an Frauen legitim. Der Attentäter von Halle im Frühjahr 2020 war bekennender Incel, der Amoklauf in Toronto im Jahr 2018 genauso. Ein anderer hat 2019 zwei Frauen in Florida erschossen und auch der norwegische Rechtsextremist Anders Breivik, verantwortlich für 77 Tote, wird mit dieser Subkultur in Verbindung gebracht.

WELT: Vor wenigen Tagen kam in den Nachrichten, dass Facebook unter der Dachmarke META sein Angebot erweitern möchte. Mit virtuellen Umgebungen, virtueller Währung und Avataren, die sich in diesem Raum bewegen können. Die neue Plattform richtet sich vor allem an Kinder, die unter 13 sind und dort ihre eigene Welt kreieren können.

Maas: Facebook ist seiner Zeit immer um Jahre voraus. Mark Zuckerberg macht nichts, was nicht Erfolg versprechend ist. Aufgrund der Datenmenge, die seine Unternehmen gesammelt haben, kann er relativ genau errechnen, wie Leute zukünftig agieren werden und nach dieser Prämisse wird er auch hier gehandelt haben.

WELT: Wir hören nicht mehr auf unseren Verstand und auch nicht mehr auf unsere Eltern oder unseren Bauch, sondern nur auf Pseudoinfos aus der, wie Sie es nennen, digitalen Bewertungsmaschinerie.

Maas: Wir sollten mit einem gesunden Menschenverstand an die Erziehung gehen und eher auf unsere eigenen Eltern hören, statt auf die digitale Community. Es wäre gut, die Kinder in der analogen Welt so fit und unabhängig zu machen, dass sie sich in der digitalen Welt behaupten können. Und das erreichen wir besser, wenn wir den Kindern nicht alles abnehmen und uns daran erinnern, was wir selbst als Kinder gut fanden. Warum müssen wir alles vorplanen, warum wollen wir den Kindern jeden Tag das beste Erlebnis verschaffen?

WELT: Geben Sie uns einen positiven Ausblick.

Maas: Neueste Studien belegen, dass Kinder es schon ab einem Jahr registrieren können, wenn das Smartphone abwesend ist und sie plötzlich die volle Aufmerksamkeit der Eltern bekommen. Wir sollten uns voll auf unsere Kinder einlassen, was analoge Langweile und auch Streiten angeht. Eltern werden immer die Eltern sein und keine besten Freunde, davon wird das Kind genug haben, aber Eltern hat es nur einmal.

Rüdiger Maas: Generation lebensunfähig. Wie unsere Kinder um ihre Zukunft gebracht werden. Yes Publishing, 308 S. Ab 16. November.

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen: <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/234916196>