

## Generation Z, gefangen im Social-Media-Wahn Wächst eine Generation depressiver und ängstlicher Stubenhocker heran?

Generation Z - so wird die Generation, die nach 1995 geboren wurde, genannt. Die Generation, die eine Jugend ohne Smartphones und Social Media nicht mehr kennt. *YouTube, Instagram, Snapchat* und *Facebook*, das sind die beliebtesten Social Media Plattformen und jeder kennt sie. Jeder versucht den letzten Post zu übertreffen, um noch mehr

Likes zu ergattern. Alle wollen noch mehr *Follower* und noch mehr *Clicks*. Ganz oben auf der Beliebtheitsliste stehen Bilder unter Palmen, *Selfies* aus Metropolen wie New York, London, Paris. Luxuriöse Markenartikel werden dabei geschickt im Bild platziert, von den jeweils beliebtesten *Influencern* kopiert. Problematisch dabei ist, dass die Teenager zuhause vor ihren Bildschirmen sitzen und die zahlreichen *Posts* und *Stories* aus dem Flieger über den Atlantik sehen. Die Jugendlichen fühlen sich ausgeschlossen von derartigen Abenteuern, Spaß und Luxus und werden irgendwann das Gefühl einer Mischung aus Neid und Minderwertigkeit nicht mehr los. Sie verlieren den Blick für die Realität und erkennen nicht, wie viele tausend andere ebenso frustriert in ihren Zimmern hocken und dieselben *Stories* verfolgen.

Die Generation Z verbringt nicht mehr stundenlang damit, *Mixed Tapes* aus dem Radio aufzunehmen, so wie sie es aus Erzählungen ihrer Eltern kennt. Das Smartphone steht ständig im Mittelpunkt jeglicher Aktivitäten, ob allein oder mit Freunden. Untersuchungen zur Folge treffen sich junge Leute weniger mit Freunden, fangen später an zu arbeiten, machen seltener den Führerschein, wohnen länger bei ihren Eltern, schlafen schlechter und weniger. Sie nehmen vermehrt Antidepressiva und begehen öfter Selbstmord.

Für all diese Dinge haben die Psychologen nun eine Erklärung: Social Media und Smartphones. Ständig sind die Bildschirme und Apps präsent und wollen bedient werden. Es fällt dieser Generation schwer, sich dem zu entziehen und so bleibt man stundenlang auf den verschiedenen Plattformen. Dies wiederum führt dazu, dass die Teenager ein völlig anderes Zeitgefühl entwickeln.

*Instagram, Snapchat & Co.* lassen einen die Zeit vergessen. Stunden vergehen wie Minuten im Social Media Netz. Social Media ist ein Zeitdieb.

Natürlich hat man selbst in der Hand, wie viel Zeit man sich stehlen lässt. Doch als Jugendlicher ist das leichter gesagt als getan. Vielleicht können die „nervigen“ Abendbrotgespräche mit den Eltern zu diesem Thema doch hilfreich sein? Was die meisten Eltern nicht verstehen wollen ist, dass die Jugendlichen von heute einfach gerne etwas preisgeben wollen und das Gefühl haben, dass sie das auch müssen. Überall im Netz begegnet man unzähligen Markenoutfits, tollen Figuren, extrem aufgeräumten und stylishen Zimmern, hübschen Models, schönsten Urlaubsorten, die laut *Influencern* jeder mal bereisen sollte. Dass deren Reisen Teil eines Marketings sind und größtenteils gesponsert werden, sieht man nicht. Die echten Menschen hinter den Bildern sieht man auch nicht. Das weiß die *Followerschaft* zwar, dennoch sind die Teenies fasziniert von eben diesen unbekanntem Gesichtern dahinter.

Die *Influencer* der heutigen Zeit machen sich dies extrem zunutze. Sie posten alles, was gerade bei ihnen „läuft“, es wird aber nie etwas in der Story gezeigt, was gerade nicht „läuft“. Genau das gibt ihren *Followern* dieses Gefühl von Unzufriedenheit und Einsamkeit, das permanente Betrachten von Bildern, die man selber nicht (und vielleicht auch nie) übertreffen kann. So können Depressionen entstehen.

Eine Studie der Universität in Pittsburgh aus dem Jahr 2017 bestätigt dies mit der These: Wer mehr Zeit auf Social Media als mit sozialen *Face-to-Face-Kontakten* verbringt, fühlt sich einsam.

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen dass es mir auch so geht, jedenfalls immer dann, wenn mich Social Media wieder einmal gefangen hat und das Handy mich nicht los lässt.

Viele meiner Freunde bestätigen dies und kämpfen mit den gleichen Problemen. Mal mehr, mal weniger.

Wir haben es selbst in der Hand. Diese Erkenntnis ist nicht neu für uns und ständiger Begleiter unseres Alltags. Die Bildschirmzeit ist DAS Streitthema in den meisten Familien.

Es wäre schön, wenn es einen Ausweg aus dem Social-Media-Wahn geben könnte.

Ich gehe jetzt zu meinen Freunden - und lasse mein Handy zuhause.



Martha Sonders