



Rainer König

Generation im Unglück?

„Junge Erwachsene sind immer unglücklicher“ – die Schlagzeile vom 27.07.2024 auf *tagesschau.de* überrascht.

„Seit Mitte der 1950er-Jahre“ heißt es in dem Artikel weiter, „geht die Forschung davon aus, dass das Lebensglück die Form einer U-Kurve hat: Es fängt an mit einem Glückszustand, der die Zeit des Heranwachsens bis ins junge Erwachsenenalter erfüllt. Etwa ab Mitte 20 sinkt das Lebensglück, und zwar immer weiter - bedingt durch die sogenannte Rush-Hour des Lebens. Erst im Alter ab 60 Jahren steigt das Glücksempfinden wieder an.“

Nun gilt das offenbar nicht mehr: Laut einer britischen Studie sind junge Erwachsene seit einigen Jahren weniger glücklich wie Menschen im hohen Alter. „Sie sind nicht einmal so glücklich wie Menschen in der Mitte des Lebens.“

Anders formuliert: die einst so glückliche Jugend-Phase ist seit 2011 „geprägt von Ängstlichkeit, Unsicherheit und wenig Zuversicht für die Zukunft.“

Die Gründe – so der Artikel weiter: Globale Krisen, Kriege und die sozialen Medien.

Dass sich die „Halbstarken“ der 50er, die Hippies und Revoluzzer der 60er wirklich in einem größeren „Glückszustand ... des Heranwachsens“ befunden haben sollen als die Gleichartigen heute, will mir nicht wirklich einleuchten.

Das gilt auch und vor allem für die Jugendzeit der sog. Babyboomer in den 70er und 80er Jahren: Das waren Jahrzehnte großer Wirtschaftskrisen im Westen, verbunden mit dramatisch gestiegenen Arbeitslosenzahlen und entsprechenden Perspektiveproblemen für die Jugend. Froh sein konnte damals der junge Mensch, der zumindest einen zeitlich befristeten ABM-Job ergattert hatte.

Hinzu kamen mit Three Miles Island, Tschernobyl und Bhaupal sowie dem Sauren Regen, dem Ozonloch und dem Waldsterben konkret-apokalyptische Umweltkatastrophen, die die aktuelle Diskussion um die Klimakrise irgendwie harmlos erscheinen lassen.

Ach ja: große Kriege (z.B. in Afghanistan, dem Nahen Osten sowie auf dem afrikanischen Kontinent) und den NATO-Doppel-Beschluss mit der allgegenwärtigen Angst vor neuen Atomraketen in Deutschland, kamen damals noch dazu.

Ich mache hier mal Schluss. Denn Ähnliches lässt sich für die 90er, 0er und 10er Jahre aufführen.

Die Behauptung, die jungen Menschen in der westlichen Welt hätten es heute zum ersten Mal in der Geschichte mit einer Welt multipler Krisen zu tun, die ist auf jeden Fall falsch.

Weshalb sind sie dann so unglücklich?

Letztlich muss es etwas mit dem zuletzt genannten Faktor zu tun haben: den neuen sozialen Medien.

Die hat es früher nicht gegeben und die führen auch dazu, dass sich junge Menschen *ständig* mit anderen vergleichen. Die Folge: „Sie sehen eher ihre Defizite und entwickeln Ängste vor dem echten Leben.“ Erläutert der Zufriedenheitsforscher Tobias Esch von der Uni Witten Herdecke.

Vor allem junge Frauen im Alter zwischen 18 und 25 fallen durch große Unglücklichkeitsbefunde auf. Die schon einleitend zitierten britischen Studienautoren vermuten hier ebenfalls die sozialen Medien als Hauptgrund: gerade Mädchen und junge Frauen lassen sich demnach „von den Inhalten der sozialen Medien in Bezug auf ihre Körper stark verunsichern.“

Hinzu kommt, dass diese Medien die Wahrnehmung sozialer Krisen und Kriege dramatisch verzerren. Steffen Mau, Tomas Lux und Linus Westheuser schreiben dazu in ihrem sehr klugen Buch *Triggerpunkte* das Folgende:

Konflikte begegnen uns „vor allem in ihrer medialen Vermittlung in Zeitungen, Onlineforen oder in Talkshows. Wir sind allesamt Teil einer mediatisierten Welt, unser Alltag ist durchdrungen von der Nutzung unterschiedlichster Medien, in denen sich Gesellschaft, Öffentlichkeit, und Politik durchkreuzen. Medien sind sowohl an der Etablierung von ‘conflict frames’, mit Hilfe derer Auseinandersetzungen gedeutet und verstanden werden, als auch an der Austragung dieser Konflikte selbst beteiligt. Über Medien werden Konflikte also nicht nur beobachtet, sie werden in ihnen auch inszeniert und ausgefochten.“

„Einen Aufmerksamkeitswert erzielt ein Beitrag beispielsweise auch dadurch, dass eine Situation als besonders konfliktreich beschrieben wird.“¹

Nun ja: Das ist nicht wirklich neu. Neu sind dagegen die Grammatiken und Strukturen, in denen die Konflikte in den neuen sozialen Medien bearbeitet und oft sogar erzeugt werden.

Social Media folgt nämlich „völlig anderen Logiken der Veröffentlichung, der Zirkulation und der Rezeption“². Z.B. werden sie algorithmisch gesteuert, kommerziell angetrieben und stark emotionalisiert adressiert.

Zudem kommt es bei den Nutzern zu stark ausgeprägten Netzwerkeffekten in sich selbst verstärkenden und sich voneinander immer mehr abschottenden Lagern³.

Darüber hinaus existieren keine Redaktionen mit Qualitätssicherungsfunktionen mehr. Twitter, Facebook & Co nennen Steffen Mau, Tomas Lux und Linus Westheuser deshalb „kakophonische Tummelplätze nicht selten extremer Meinungen“.

¹ Steffen Mau, Tomas Lux und Linus Westheuser: *Triggerpunkte - Konsens und Konflikt in der Gegenwartsgesellschaft*. Suhrkamp 4. Aufl. Frf/M 2023, S. 333

² Ebd., S. 334

³ Vgl. ebd., S. 336

Schließlich sind soziale Medien Affektgeneratoren, „weil ihre Architektur auf die Affizierung von Nutzerinnen und Nutzern ausgerichtet ist. Ablehnung, emphatische Zustimmung, Hass und Erregung sind hier gezielt vermittelte emotionale Zustände, die dazu führen, dass Menschen ´dranbleiben´ und sich die Nutzungsdauer und -intensität erhöht.“⁴

Ich glaube, dass diese unkontrollierte und systematische Affektverstärkung sowohl der eigenen Defizite als auch der sozialen Krisen und Kriege durch die neuen sozialen Medien der entscheidende Grund dafür ist, dass sich junge Menschen heute so unglücklich fühlen.

Dem entspricht eine kanadische Studie, wonach bei jungen Frauen schon eine Woche Social-Media-Abstinenz das Selbstwertgefühl und die Einstellung zum eigenen Körper verbessert.⁵

Noch interessanter, weil unabhängig vom Geschlecht: Wer seinen Social-Media-Konsum täglich um nur eine halbe Stunde reduziert, arbeitet zufriedener und engagierter im Job.⁶

Offenbar war der Weg zu mehr Glück im Leben noch nie so einfach wie heute – und zwar unabhängig von Alter und Geschlecht.

Wir müssen nur loslassen – wie einst *Hans im Glück*.

⁴ Ebd.

⁵ <https://www.tagesschau.de/wissen/gesundheit/social-media-frauen-100.html>

⁶ <https://www.tagesschau.de/wirtschaft/verbraucher/social-media-job-zufriedenheit-depression-zeit-begrenzen-100.html>