

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 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 Internet 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

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 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 einzelnen Redewendungen verbunden sind oder wie man sich fühlt, wenn man das erste Mal vor dem Eiffelturm steht. Ein Wissen, das weder ein Wörterbuch noch das Internet vermitteln kann.

Martinass Mutter hätte ihr bezogen auf Geburt und Kindererziehung einige Erfahrungen mitgeben können, die oft die Suche nach der Nadel im Heuhaufen eingegrenzt hätten. Denn per se schlecht ist die Informiertheit über den eigenen Krankheitszustand nicht, wie Prof. Marie-Luise Dierks von der Patientenuniversität Hannover weiß. Die Selbstständigkeit und der selbstbewusste Umgang mit Geburt, Ärzten und Medizin kann durch das entsprechende Wissen gestärkt werden – sofern man es sich auf kritische Weise aneignet. Die Leitende Medizinerin der Krankenkasse Barmer GEK sieht ebenfalls kein Problem mit der krankheitsbezogenen Internetrecherche, solange dem Arzt mehr Glauben geschenkt wird als dem Internet.¹⁶ Aber das ist das Dilemma, mit dem viele Ärzte nun konfrontiert werden: Durch das digitale Dauertraining ist Dr. Google bei verängstigten werdenden Eltern jetzt für viele der kompetentere Ratgeber und Arzt.

Leidtragende der Verunsicherung sind aber nicht nur die Ärzte, sondern vor allem Johannes und Martina. Die Wissenschaftler des Max-Planck-Instituts und der University of Pennsylvania haben bei ihrer Studie zu deutschen Erstgebärenden noch eine weitere Erkenntnis gewonnen: Je schlechter die Erfahrungen der werdenden Eltern rund um die Geburt des ersten Kindes sind, desto unwahrscheinlicher ist es, dass sie ein zweites Kind bekommen werden. Die Wahrscheinlichkeit, diese Zeit als negativ zu empfinden, steigt, wenn die Erstgebärende ein höheres Alter hat, aber auch, wenn sie einen höheren Bildungsstand hat. Volltreffer bei Martina und Johannes.

Bei beiden stehen unglücklicherweise die Chancen nicht schlecht, dass Emma ein Einzelkind bleiben wird. Denn bei den angehenden Eltern wird mit einer deutlich höheren Wahrscheinlichkeit als bei jüngeren und nicht akademisch vorgebildeten Personen die Zeit um die Geburt mit einer Senkung des wahrgenommenen Wohlbefindens einhergehen. Folglich wird es unwahrscheinlicher, dass Emma Geschwister bekommen wird.

Besonders stark ist dieser Effekt in Deutschland ausgeprägt. In keinem anderen europäischen Land ist die Lücke zwischen dem tatsächlichen Kinderwunsch – es werden meist zwei Kinder angegeben – und der tatsächlichen Geburtsziffer – 1,54 Kinder pro Frau – so groß.¹⁷

Die Verunsicherung, die Johannes und Martina auszeichnet, wird sich auch auf Emma auswirken. Emma wächst nicht nur in einer Welt auf, in der Erfahrungswissen bereits für ihre Eltern immer unwichtiger wird und das Internet Sicherheit und Verunsicherung gleichermaßen liefert, sondern sie wird zusätzlich von Eltern einer Generation erzogen, die so unsicher ist wie keine Elterngeneration zuvor. Die Neugier, Risikoaffinität bzw. verringerte Angstwahrnehmung, die gerade Kinder auszeichnen, können sich in einer solchen Welt kaum mehr entfalten. Dass Emmas Eltern älter und akademisch gebildet sind, trägt hierzu ebenfalls bei.

So werden Martina und Johannes ihr ängstliches Verhalten auch zeigen, wenn sie Emma tagtäglich erziehen. Eine Studie der Züricher Hochschule für angewandte Wissenschaften zeigt diesen Widerspruch deutlich: 90 Prozent der Eltern informieren sich über die Entwicklung und Gesundheit ihres Kindes im Netz. Genauso glauben aber auch 90 Prozent der Eltern, dass die Informationen aus dem Internet »nur manchmal« der Wahrheit entsprechen.¹⁸ Unsicherheit ist durch solch eine Ambivalenz also vorprogrammiert. Was in Zukunft zu einer verstärkten Beobachtung und Überprotektionierung der Kinder führen wird, denn irgendwo muss die Unsicherheit ja abgebaut werden.

Das Wachstum der Datenspur

Ein Durchschnittsdeutscher erzeugt derzeit etwa ein Gigabyte Daten pro Tag. Bezogen auf alle Deutschen oder gar die gesamte Menschheit kommt da einiges zusammen. Die