

Vorsicht Bildschirm!

Die häufigste Todesursache für Männer mittleren Alters in den USA ist Mord. Eine der Ursachen der vergleichsweise extremen Gewaltbereitschaft in der amerikanischen Bevölkerung ist das Fernsehen, bis heute *das* Bildschirm-Medium schlechthin. Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer, Leiter des Ulmer Transferzentrums für Neurowissenschaft und Lernen (ZNL), plädiert deshalb in seinem neuen Buch „Vorsicht Bildschirm. Elektronische Medien, Gehirnentwicklung, Gesundheit und Gesellschaft“ aus neurobiologischer bzw. medizinischer Sicht dafür, Bildschirm-Medien mit Vorsicht zu begegnen.



Foto: Avenue Images

Ich habe mein neues Buch „Vorsicht Bildschirm. Elektronische Medien, Gehirnentwicklung, Gesundheit und Gesellschaft“ an einem Powerbook G4 mit einem 15-Zoll-Bildschirm geschrieben, trete wöchentlich in der Sendung „Geist und Gehirn“ des Bayerischen Bildungskanals BRAlpha im Fernsehen auf und eines meiner wissenschaftlichen Projekte besteht in der Entwicklung des Internet-basierten (und damit Bildschirm-gestützten) Systems CASPAR zur Diagnose und Therapie von Sprachstörungen im Kindesalter. Mein Leben kann ich mir ohne Bildschirme kaum noch vorstellen. Dennoch habe ich mich seit nunmehr fünf Jahren immer wieder gegen den kritiklosen Konsum des Fernsehens gewandt, habe auf die Gefahren von Computerspielen ebenso hingewiesen wie auf die Probleme der Benutzung von Bildschirmpräsentations-Software, was zeigt, dass ich schon lange aus neurobiologischer bzw. aus medizinischer Sicht für Vorsicht gegenüber Bildschirm-Medien plädiere.

Erfahrungen aus den USA

Ich selbst habe fünf Kinder und keinen Fernsehapparat. Vielleicht liegt dies an meinen drei wissenschaftlichen Aufenthalten in den USA. Dort hatte ich Gelegenheit zu erfahren, was es heißt, in einer Gesellschaft zu leben, in der

Gewalt an der Tagesordnung ist, in der jeder 32. Mann im Gefängnis sitzt und in der etwa ein Drittel der Jugendlichen glaubt, dass sie nicht eines natürlichen Todes sterben werden, sondern vielmehr als Opfer eines Gewaltverbrechens enden.

Ich begann in dieser Zeit damit, die wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Entstehung von Gewalt zu sichten. In den USA hatte ich Gelegenheit, mit Wissenschaftlern ganz unterschiedlicher Fachzugehörigkeit zu sprechen und zu arbeiten. An der Harvard University in Cambridge (MA) beschäftigten sich Sozialpsychologen mit den sozialen Entstehungsbedingungen von Gewalt, während ein paar Kilometer weiter am Zentrum für Bildgebung des Gehirns des Massachusetts General Hospital Neurowissenschaftler damit begonnen hatten, Bilder des lebendigen Gehirns und seiner Funktionen zu machen. So lernte ich sowohl Psychologie als auch kognitive Neurowissenschaft aus erster Hand kennen. Was man damals nicht ahnen konnte: Knapp zehn Jahre später lässt sich beides verbinden! Die Theorien der Sozialpsychologen wurden klarer und damit empirisch überprüfbarer und die Untersuchungen der höheren geistigen Leistungen mit den Methoden der modernen Gehirnforschung machen beim Sehen, Hören und Denken nicht

Halt, sondern lassen sich auch auf das Verstehen sozialer Zusammenhänge anwenden.

Fernsehen macht dick

Im Sommer 2004 wurde eine Längsschnittstudie zu den körperlichen Auswirkungen des Fernsehens publiziert, die alle zuvor veröffentlichten Untersuchungen in den Schatten stellt, was den Aufwand und den erforderlichen sehr langen Atem der Forscher betrifft. Robert Hancox und Mitarbeiter (2004) führten eine so genannte prospektive Geburtskohortenstudie durch. Hierzu wurden zunächst Kinder erfasst, die zwischen April 1972 und März 1973 im neuseeländischen Dunedin geboren worden waren, wodurch sich eine Gruppengröße von 1037 Kindern ergab. Als die Kinder drei Jahre alt waren, wurden die Familien erstmals befragt. In Abständen von zwei bis drei Jahren wurden weitere Befragungen durchgeführt. Zuletzt geschah dies im Alter von 26 Jahren, als es immerhin gelang, 980 (96%) der 1019 noch lebenden Teilnehmer der Studie zu untersuchen.

Im Hinblick auf den Bildschirm-Medienkonsum wurde Folgendes festgestellt: Je länger die Kinder in Kindheit und Jugend, also im Alter zwischen fünf und 15 Jahren, vor dem Fernseher gesessen hatten, desto größer war ihr Body-Mass-Index (BMI). Man konnte weiterhin berechnen, dass 17% des Übergewichts der Erwachsenen auf das Konto des Fernsehkonsums in der Kindheit gingen. Dieses Ergebnis ist aus mehreren Gründen von besonderer Bedeutung. Es geht in der neuseeländischen Studie nicht um Querschnittsdaten (also die Messung von Gewicht oder BMI und die Erfassung der Fernsehgewohnheiten), sondern um die langfristigen Konsequenzen des Fernsehkonsums in der Kindheit für den Gesundheitszustand von Erwachsenen.

Dieser Längsschnittcharakter der Daten macht die Studie sehr wertvoll.

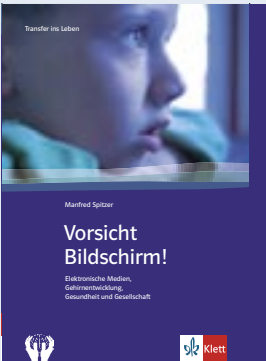
Weitere Ergebnisse der Studie waren u. a., dass auch die körperliche Fitness der Erwachsenen vom Fernsehkonsum in der Kindheit abhängig war. Je länger die Menschen als Kind vor dem Fernseher gesessen hatten, desto geringer war ihre körperliche Belastbarkeit auf dem Fahrradergometer, desto höher lag die Wahrscheinlichkeit eines erhöhten Cholesterinspiegels im Serum der Erwachsenen und desto größer war auch die Wahrscheinlichkeit, dass sie mit 26 Jahren rauchten.

Wie beim Übergewicht wurde der Effekt beim Rauchen mit ebenfalls 17% berechnet. Anzumerken ist hierzu, dass in Neuseeland bereits seit 1963 – vor Beginn der Studie – Fernsehwerbung für Zigaretten verboten ist. Wie kann Fernsehkonsum dann überhaupt einen Effekt auf das Rauchen haben? – Um diese Frage zu beantworten, ist es wichtig, sich zu verdeutlichen, dass Bildschirm-Medien das Verhalten der Menschen nicht nur über die Werbung beeinflussen, sondern auch über das ausgestrahlte Programm. Indirekt wird immer dann für das Rauchen geworben, wenn sich der Held im Western, im Krimi oder auch in der Familienkomödie eine Zigarette ansteckt.

Der Zusammenhang zwischen Fernsehkonsum und BMI, körperlicher Fitness, Cholesterinspiegel und Rauchen blieb selbst dann bestehen, wenn man den sozioökonomischen Status der Kinder statistisch aus den Daten herausrechnete. Und selbst, wenn der BMI der Kinder im Alter von fünf Jahren und der BMI der Eltern herausgerechnet wurde, blieb der Zusammenhang zwischen Fernsehkonsum in Kindheit und Jugend einerseits und BMI im Alter von 26 Jahren andererseits bestehen. Mit anderen Worten: Es sind weder die dicken Eltern noch das schon vorbestehende eigene Übergewicht als Kleinkind für den Zusammenhang von Fernsehen in der Kindheit und Übergewicht im Erwachsenenalter verantwortlich. Die Studie zeigt damit, dass der Fernsehkonsum in Kindheit und Jugend die Anzahl der im Alter von 26 Jahren bestehenden Gesundheitsrisikofaktoren deutlich erhöht.

Aus den vorhandenen Daten ergibt sich folgendes Bild: Allein durch den Fernsehkonsum von Kindern und Jugendlichen werden im Jahr 2020 in Deutschland etwa 20 000 Menschen an den Folgen von Übergewicht sterben, weitere 20 000 an den Folgen des Rauchens. Zehntausende werden unter erhöhtem Blutdruck, erhöhtem Cholesterinspiegel und Altersdiabetes (in jungen Jahren) sowie unter mangelndem Selbstwertgefühl, unter Depressionen und Gelenksbeschwerden im Bereich der Beine leiden. Addiert

Service



Manfred Spitzers Buch „Vorsicht Bildschirm. Elektronische Medien, Gehirnentwicklung, Gesundheit und Gesellschaft“ erschien im Januar 2005 als Band 1 der Reihe „Transfer ins Leben“ im Ernst Klett Verlag (ISBN 3-12-010170-2, 288 Seiten, 19,80 Euro).

Es richtet sich an alle, die Bildschirm-Medien konsumieren oder den Konsum anderer verantworten: Eltern und Lehrer, Ärzte und Psychologen, Sozialarbeiter und Pädagogen sowie Fernsehmacher und -zuschauer, Internetprovider und -surfer sowie Softwareprogrammierer und -anwender.

man die jährlichen Therapiekosten zu den indirekten Kosten an verlorenen Jahren (d. h. Arbeitsausfall durch Krankheit und Tod), so ergibt sich ein volkswirtschaftlicher Schaden, der – vorsichtig geschätzt – in zweistelliger Milliardenhöhe liegen wird.

Maß halten

Bildschirme und Bildschirm-Medien gibt es schon lange. Dass sie einen wesentlichen Teil unseres Lebens ausmachen, ist jedoch neu. Computer gab es vor 20 Jahren praktisch noch gar nicht. Der Gebrauch von Bildschirmen beschränkte sich auf das Fernsehen und betrug 1970 weniger als zwei Stunden pro Tag. Während der letzten beiden Jahrzehnte ist der Fernsehkonsum kräftig angestiegen und liegt jetzt bei deutlich mehr als drei Stunden pro Tag. Heute werden wir von kommerziellen Sendern mit Dutzenden von Programmen rund um die Uhr versorgt. Damit ist das Fernsehen das wichtigste Bildschirm-Medium. Der Computer ersetzt nach neueren Studien das Fernsehen nicht – er kommt vielmehr noch hinzu.

In 98% aller deutschen Haushalte findet sich heute (mindestens) ein Fernsehgerät. Hinzu kommt ein Trend zu Fernsehgeräten in Kinderzimmern, der seit etwa einem guten Jahrzehnt immer deutlicher wird. In den USA haben 24% der Zwei- bis Fünfjährigen, 48% der Sechs- bis Elfjährigen und 60% der 12- bis 17-Jährigen einen Fernsehapparat in ihrem Zimmer. Kinder mit in diesem Sinne „eigenem“ Fernsehgerät sehen im Mittel 5,5 Stunden pro Woche mehr fern als andere in ihrer Altersstufe (Woodard/Gridina, Media in the home: the fifth annual survey of parents and children, Pennsylvania, Philadelphia 2000; Gentile/Walsh, National survey of family media habits, knowledge and attitudes, 1999).

In Deutschland standen im Jahr 2000 in 49% aller Haushalte zwei und mehr Fernsehapparate. Einen PC gab es im Jahr 2000 in 54% der Haushalte, wobei diese Zahl noch 1995 nur 23% betrug. Im Jahr 2002 hatten bereits über 80% der Jugendlichen von zuhause aus die Möglichkeit des Internetzugangs (Van Eimeren/Ridder, Trends in der Nutzung und Bewertung von Medien 1970 bis 2000, 2001; Gerhards/Klingler, Mediennutzung in der Zukunft, 2003). In den USA verbringen bereits die Zweijährigen täglich zwei Stunden vor einem Bildschirm, und auch hierzulande geht der Trend eindeutig in diese Richtung.

Wir dürfen nicht zuschauen

Bildschirm-Medien machen dick und krank, wirken sich in der Schule ungünstig auf die Aufmerksamkeit und das Lesenlernen der Kinder aus und führen zu vermehrter Gewaltbereitschaft sowie tatsächlicher Gewalt. Diese unbeab-

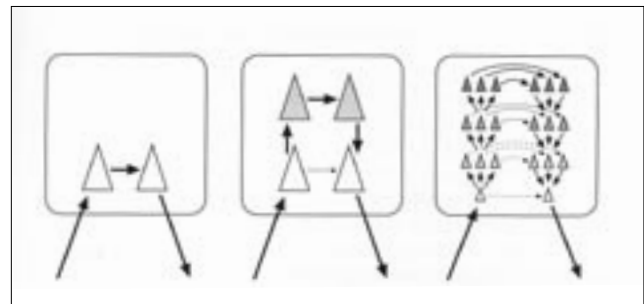


Foto: Manfred Spitzer, S. 101

Nervensystem mit einem sensorischen und einem motorischen Neuron für Input und Output (links). Werden weitere Schichten von Nervenzellen zwischengeschaltet (Mitte), sind Reflexe nicht völlig abgelöst, werden jedoch durch komplexere Informationsverarbeitungsprozesse ergänzt. Dieses Prinzip gilt auch beim Hinzutreten weiterer Schichten (rechts).

sichtigten Folgen der Bildschirm-Medien haben wir alle zu tragen. Sie betreffen auch denjenigen, der Bildschirm-Medien nicht benutzt. Es ist daher höchste Zeit, dass wir uns darüber Gedanken machen, was wir tun können, um den ungünstigen Auswirkungen erfolgreich zu begegnen.

- Es gibt eine ganze Reihe von möglichen Maßnahmen. Angesichts des Ausmaßes des Problems haben wir nur eine Chance, etwas zu ändern, wenn wir auf vielen Ebenen gleichzeitig tätig werden. Beispiele hierfür sind:
- An Kinder gerichtete Werbung für ungesunde Nahrungsmittel gehört, wie die Zigarettenwerbung auch, durch den Staat verboten.
 - Eltern sollten sich darüber im Klaren sein, dass Bildschirm-Medien für Kleinkinder und Vorschulkinder sicher schädlich, für Grundschulkindern sehr wahrscheinlich schädlich und für Schüler der Sekundarstufe I (bis zum 10. Schuljahr) wahrscheinlich schädlich sind.
 - Sendungen, die für kleine Kinder zum Heranführen an das Fernsehen erdacht (und produziert) werden, sind nicht als etwas medienpädagogisch Sinnvolles, sondern als Einstiegsdrogen zu betrachten und in ihren gesellschaftlichen Auswirkungen wie diese zu bewerten.
 - Die Dosis macht aus einem potenziellen Heilmittel ein Gift. Gleiches gilt für Bildschirm-Medien. Wer sie konsumiert, sollte vor allen anderen Gesichtspunkten auf die Menge achten. Dies gilt ganz besonders für Kinder. Fernsehtagbücher, elektronische Zeitbegrenzer und andere Mittel können helfen, Auswüchse zu erkennen und zu vermeiden. Die Flinte ins Korn zu werfen und sich mit der alltäglichen Auseinandersetzung, was wie lange gesehen werden darf, einfach abzufinden, ist falsch. Mein Rat: Wenn es wirklich so weit gekommen ist, wird es Zeit, den Fernseher aus dem Haus zu verbannen.
 - Eltern sollten auf die „geistige Nahrung“ ihrer Kinder achten. Wer seine Kinder vor den Fernseher setzt und

sich um das Programm nicht kümmert, handelt ebenso verantwortungslos wie derjenige, der sie mit Zucker voll stopft und dann mit ihnen schimpft, weil sie dick werden.

- Wer Gewalt sät, wird Gewalt ernten. Was heute Entertainment heißt, ist vielfach nichts weiter als eine Anleitung zu Gewaltherrschaft, Fremden- und Frauenhass. Wollen wir unseren Nachfahren wirklich diese Werte in die Köpfe pflanzen, drei bis vier Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr?
- In ihrem 1998 veröffentlichten Buch „'... so brauch' ich Gewalt': Wie Fernsehgewalt produziert und bekämpft wird“ vertreten Ludwig/Pruys eine weit verbreitete Auffassung zur Notwendigkeit von Gewalt im Fernsehen, die wie folgt lautet: „[...] solange es Literatur und Kunst gibt, [haben] Künstler die Grenzen des gesellschaftlich Akzeptablen ausgelotet [...] und damit die Diskussion über gesellschaftliche Normen und Werte vorangetrieben“. Ich bestreite jedoch, dass die Gewalt im Fernsehen das Produkt von Künstlern ist, die damit irgendeine gesellschaftlich sinnvolle Diskussion vorantreiben wollen. Ich bestreite weiterhin, dass man allen Ernstes behaupten kann, die Gewalt in den Medien würde unsere Gesellschaft im Hinblick auf Normen und Werte voranbringen. Es geht bei Gewalt im Fernsehen vielmehr um Einschaltquoten, also um handfeste finanzielle Interessen.
- Allein in Deutschland sterben jährlich einige zehntausend Menschen durch das Fernsehen. Es gefährdet die Menschenwürde, beeinträchtigt das glückende Leben und es begünstigt Hass, Aggressivität, Krankheit und Tod. Diese negativen Aspekte müssen möglichen positiven Auswirkungen gegenübergestellt werden.
- Zusammenfassende und hochgerechnete Zahlen betref-

- fen nur die unmittelbaren und leicht messbaren Folgen. Man bedenke jedoch auch die Auswirkungen des Bildschirm-Medienkonsums auf die vielen Einzelschicksale: Die unglücklichen dicken jungen Mädchen, die straffällig gewordenen und im Gefängnis sitzenden jungen Männer. Kurz: Weder sagen Zahlen etwas über die hinter ihnen stehenden Schicksale aus, noch sind die meisten dieser Einzelschicksale in den Zahlen überhaupt enthalten!
- Jeder kann – wie beim Umweltschutz – vor der eigenen Haustür und sogar in den eigenen vier Wänden etwas tun.
- Appelle an die Medien, Selbstkontrolle zu üben, nützen nichts. An Versuchen hat es nicht gefehlt; sie sind alle gescheitert.
- Wir müssen dafür sorgen, dass die öffentlich-rechtlichen Medienanbieter genügend Mittel zur Verfügung haben, dass sie ein besseres Programm machen können als die kommerziellen Anbieter. Hierzu können Gebührenerhöhungen beitragen. Nur so kann die derzeitige Situation (dass die öffentlich-rechtlichen Medien die kommerziellen nachahmen) vom Kopf auf die Füße gestellt werden.

Wozu wir uns auch immer entschließen, eines muss klar sein: Unsere Zukunft liegt in ökonomischer und sozialer Hinsicht in den Gehirnen der nächsten Generation. Wir haben keinen anderen Rohstoff für Wachstum und es gibt keine andere Grundlage für Einstellungen und Werte. Wir können es uns nicht leisten, diesen Rohstoff in der Weise zu verschwenden, wie wir dies in der Vergangenheit getan haben. „Vermüllte“ Köpfe bedrohen unsere zukünftige Existenz ebenso wie eine vermüllte Landschaft. Deswegen dürfen wir nicht länger zuschauen! «

Autor/Ansprechpartner



Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer
Universität Ulm
Abteilung Psychiatrie III
Leimgrubenweg 12
89075 Ulm
Telefon: 07 31-5 00-2 14 51
Fax: 07 31-5 00-2 67 51
manfred.spitzer@medizin.uni-ulm.de

Fazit

Wir können durchaus etwas tun, damit Bildschirm-Medien im Alltag künftig wieder eine geringere Rolle spielen. Die Maßnahmen reichen von Verboten bestimmter Inhalte, über die Aufklärung der Öffentlichkeit hinsichtlich wirklicher Schäden und Appelle an jeden Einzelnen, den Konsum von Bildschirm-Medien einzuschränken, bis hin zur Besteuerung unerwünschter und langfristig schädlicher Programminhalte.