

Vorsicht Bildschirm!

Wie Fernsehen wirkt

VON MAG.^A MARIA EGGER

Der Fernseher ist leider aus dem meisten Wohnungen nicht mehr wegzudenken, er ist nicht mehr wie früher Luxus, sondern ganz normaler Einrichtungsgegenstand - zu meinem Entsetzen immer häufiger auch schon im Kinderzimmer!

Auf der einen Seite ist das „Kastl“ doch so ein bequemer Babysitter! Das Kind, das davor sitzt, stellt mit Sicherheit nichts an, und anders als bei irgendeinem Spiel ist auch die „Gefahr“ gering, dass es so rasch von selbst wieder aufhört. Man hat also für eine sehr überschaubare und berechenbare Zeitspanne ein beschäftigtes Kind. Und es gibt doch so viele schöne Sendungen für die lieben Kleinen! Sie sitzen endlich einmal still (müssen sie ja schließlich in der Schule können), und sie können doch auch soooo viele Dinge lernen! Außerdem würden sie doch sicher ohne Fernsehen zu Außenseitern werden – die Ärmsten könnten dann mit ihren Freunden nicht mehr mitreden!

Doch Sitzen kann man nicht „lernen“, kleine Kinder müssen sich bewegen, dass sie immer länger auch still sitzen, ist eine Sache der Entwicklung und ergibt sich aus sich verändernden Interessen des Kindes (wenn es z.B. zu basteln oder zu malen beginnt). Und was das Lernen betrifft, so sind selbst bei einigermaßen positiv beurteilten Sendungen wie der „Sesamstraße“ die nachgewiesenen Lernerfolge relativ dürftig, das kann man sicher besser machen, wenn man seinem Kind eine geeignete Umgebung (inklusive sich selbst!!) bietet.

Und zu Außenseitern werden laut Studien an 11 bis 15 jährigen genau die, die viel fernsehen! Die treffen sich nämlich nicht mehr mit Freunden und führen weniger Gespräche mit anderen.

Die Zeit vor dem Fernseher wird meist auf Kosten von Bewegung im Freien eingespart, der Zusammenhang „Übergewicht und Fernsehen“ ist bei Vielsehern eindeutig erwiesen. Weitere Gründe sind die ständige, speziell auf die Zielgruppe „Kinder“ zugeschnittene Werbung für „ungesunde“ Nahrungsmittel wie Snacks, Fast Food, Süßigkeiten. Häufig wird auch noch beim Fernsehen gegessen, da isst man mehr als einem gut tut. Leider ist Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen sehr oft ein Grund, ins soziale Out zu geraten. Und dann schließt sich der Kreis: Ich bin zu dick, keiner mag mich, Bewegung ist zu stressig, also sitz ich vor dem Fernseher und esse....



DOCH DIE NACHTEILE diverser Bildschirmmedien gehen noch weiter, hier nur ein kurzer Überblick über weitere negative Aspekte:

Schauen wir uns ganz konkrete körperliche Auswirkungen an, die man mit Hilfe moderner Untersuchungsmethoden gut nachweisen kann. Alle diese „Nebenwirkungen“ gelten natürlich meist auch für Erwachsene, je kleiner das Kind aber ist, umso schädlicher sind sie für seine Entwicklung.

Die einzigen beim Fernsehen „eingeschalteten“ Sinne sind Auge und Ohr. Es gibt kein Riechen, Fühlen, Tasten, Schmecken, kein Tun mit der Hand, das für Kinder so wesentlich ist.

Die Muskulatur der Augäpfel wird nicht gefordert, Entfernungssehen und räumliches Sehen werden vernachlässigt. Durch häufiges Fernsehen wird das Farbempfinden verändert.

Was das Gehör betrifft, so gibt es auch hier Einbußen gegenüber der realen Welt. Mit Hilfe des Gehörs können wir z.B. gefühlsmäßig den räumlichen Abstand zu einer Schallquelle erfahren. Da im Fernsehen aber aufgrund verschiedener technischer Gründe bei der Aufnahme Schallquelle und Ton nicht immer übereinstimmen, gelingt das nicht so gut. Selbst bei Stereoempfang wird die Wahrnehmung eingeeengt, und die Kinder tun sich schwer zu lernen, Geräusche zu „zerlegen“ (aus einer Menschenmenge, die sich unterhält, können wir die Stimme eines Bekannten heraushören).

KOMMEN WIR NOCH EINMAL ZU DEN AUGEN: Je länger sie „starren“ müssen, umso mehr ermüden sie (das kennen wir alle von längeren Arbeiten am PC!). Aber die Untätigkeit des Auges ist nicht nur für das Auge selbst schlecht, sondern leider auch für das Denken: Die Bewegungen der Augen sind direkt mit dem Denken verbunden (wer scharf nachdenkt, blickt z.B. nach oben).

Bewegen sich die Augen nicht, lässt die Denkfähigkeit nach. – und damit unsere Fähigkeit, sich mit dem Geschehenen kritisch auseinanderzusetzen. Sehr vereinfacht gesagt, trennt das Fernsehen die Verbindung zwischen unseren beiden Gehirnhälften. Die linke, eher logisch denkende, wird weitgehend stillgelegt, während die Bilder, die wir sehen, in unser Gehirn eindringen können und vom Gedächtnis gespeichert werden. Einerseits taucht man völlig in etwas ein, kann es aber auf der anderen Seite nur schwer beurteilen!

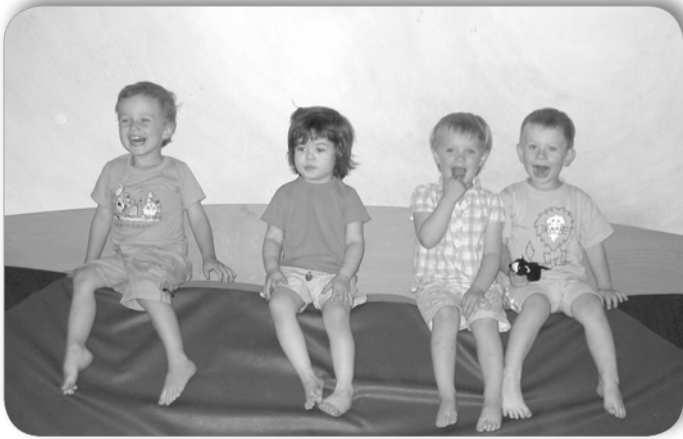
Marie Winn (siehe Literatur) nennt den Zustand, in dem Kinder sich beim Fernsehen befinden, „Trance“ – man muss Kinder nur beobachten, wie sie auf einen Punkt fixiert sind, oft mit offenem Mund und weit aufgerissenen Augen und geistig abwesend.

Daher ist dieser Zustand leider kein Zustand der Aufmerksamkeit, auch nicht der Entspannung, sondern ein Erregungszustand (so sind z.B. auch Puls und Blutdruck erhöht).

Nach einiger Zeit fernsehen „explodieren“ Kinder meist, das heißt, man bezahlt für die vorherige Ruhe mit überaktiven, nervösen Kindern, die auch unter Umständen noch schlechter schlafen, weil die Bilder sie bis in den Schlaf verfolgen.

Die Tatsache, dass die Bilder auf uns wirken, ob wir wollen oder nicht, führt uns noch zu einer weiteren „Nebenwirkung“ des Fernsehens, zur viel diskutierten Frage, ob Fernsehen die Gewaltbereitschaft und Aggressivität erhöht.

Dazu aus Platzgründen nur einige Zahlen aus einer Untersuchung des deutschen Fernsehprogramms von 2002: von 438 untersuchten Programmstunden kam in 78,7 % der Sendungen Gewalt vor (zu Beginn der 90 –er Jahre waren es noch 47,7 %!). Mit der Tatsache, dass in 89,4 % der Sendungen Gewalt vorkommt, kamen Kindersendungen nach fiktionalen Unterhaltungssendungen auf den unrühmlichen 2. Platz! Aber nur in 26,2 % der Sendungen hat Gewalt negative Konsequenzen für den Täter. Wenn man bedenkt, dass in den USA schon Zweijährige bis zu 2 Stunden täglich vor dem Fernseher sitzen, überlasse ich es dem guten, alten Hausverstand, seine Schlüsse zu ziehen. Noch schlimmer wird es, wenn Kinder ihren eigenen Fernseher bekommen....In Deutschland sitzen angeblich um 22 Uhr cirka 800.000 Kinder im Kindergartenalter noch vor dem Fernseher! Auch bei uns ist es keine Seltenheit mehr, dass Kindergarten – und Volksschulkinder unausgeschlafen im Kindergarten bzw. in der Schule sitzen, weil sie den Hauptabendfilm gesehen haben.



Was kann man aber tun, um seine Kinder vor all diesen Auswirkungen zu schützen?

Am leichtesten wäre es wohl, zu den 2 % zu gehören, die keinen Fernseher besitzen.

Bei kleinen Kindern würde sich die Diskussion, was man wie lange schauen darf, überhaupt erübrigen. Die älteren würden sicher manchmal grantig fragen, warum man so furchtbar altmodisch ist und auch zu Freunden oder Großeltern fernsehen gehen, aber diese Zeit wäre logischerweise limitiert (und die Kontrolle über das, was die Kinder schauen, hat man zu Hause auch nur begrenzt).

Wenn man jedoch selber einen Fernseher möchte, so steht fest, dass man den Umgang damit (sowie auch mit PC, Internet und Videospiele) nicht dem Kind allein überlassen darf! Oberstes Gebot: Kein eigener Fernseher im Kinder – und Jugendzimmer!

Ich habe bereits erwähnt, dass diverse Folgen für „Vielseher“ gelten. Aber ab wann zählt man zu diesen Vielsehern? Natürlich ist es schwer, allgemein gültige, zeitliche Limits festzusetzen. Nach Meinung der verschiedensten Experten kann man davon ausgehen, dass Kinder bis

3 Jahren am besten gar nicht fernsehen sollten, danach maximal eine halbe Stunde täglich, und auch hier nur ausgewählte Sendungen (mir persönlich erscheint eine halbe Stunde Fernsehen pro Tag für Kindergartenkinder schon recht viel!).

SERIEN FÜR KLEINSTKINDER UND BABYS wie die Teletubbies sind abzulehnen, weil sie nichts anderes sind als Einstiegsdrogen und Kinder in diesem Alter noch völlig damit beschäftigt sind, ihre Welt auf Grund ihrer eigenen Erfahrungen zu erforschen.

Wir müssen uns vor Augen halten, dass Fernsehen kein Grundbedürfnis ist, das ist so wie mit der Schokolade: die schmeckt auch sehr gut, aber wenn man sich verantwortungsbewusst um die Ernährung seines Kindes kümmert, wird es nicht täglich tafelfeise Schokolade bekommen. Genauso verantwortungsbewusst sollte man mit der geistigen Nahrung umgehen, die man seinen Kindern bietet.

In diesem Artikel konnte ich nur einige Punkte zum heißen Thema „Bildschirmmedien“ anschnitten. Wer sich dafür näher interessiert, ist herzlich zum **INFORBEND AM 9. JÄNNER 2008** eingeladen!

LITERATURTIPPS ZUM THEMA:

MANFRED SPITZER: Vorsicht Bildschirm
(sehr konsequent contra, viele Studien zitiert, dadurch v.a. für jene, die sich ganz genau mit dem Thema auseinandersetzen wollen)

MARIA WINN: Die Droge im Wohnzimmer

RAINER PATZLAFF: Der gefrorene Blick
(aus der Sicht der Anthroposophie)

ECKHARD SCHIFFER: Der kleine Prinz in Las Vegas

NEIL POSTMAN: Wir amüsieren uns zu Tode