



Vorsicht Fernsehen!

Ein Gespräch mit Prof. Dr. Manfred Spitzer, Gehirnforscher und Leiter der Universitätsklinik für Psychiatrie in Ulm und des Transferzentrums für Neurowissenschaften und Lernen.

Klarotext (KT): Warum sehen Kinder eigentlich so gerne fern?

Prof. Spitzer: Der Hauptgrund ist sicherlich die Gewöhnung an das Medium. Wenn man Kinder, die ohne Fernseher aufgewachsen sind, vor den Fernseher setzt, sind sie zwar interessiert, langweilen sich aber bald. Wahrscheinlich spielt auch eine Rolle, dass Menschen – vor allem Kinder – ein hohes Kontrollbedürfnis haben. Sie fühlen sich sicher und wohl, wenn sie etwas sehen, was sie schon kennen. Der Wiederholungseffekt ist z. B. bei den Teletubbies oder Serien sehr hoch, und das fasziniert vor allem kleinere Kinder. Man kann ihnen ja auch ein Buch wieder und wieder vorlesen, und sie werden nicht müde, es noch einmal zu hören, sondern verbessern den Vorleser sogar noch.

KT: Gilt das auch noch für ältere Kinder?

Prof. Spitzer: Im Jugendalter wird die Modellfunktion des Fernsehens wichtig: Der Zuschauer stellt eine soziale Bindung zu den Figuren in den Serien her und will wissen, wie es weitergeht. Deshalb sind manche Serien so erfolgreich.

KT: Ist es für Kinder wichtig, dass sie lernen, mit dem Fernsehen umzugehen, oder ist das Fernsehen eher schädlich?

Prof. Spitzer: Fernsehen in einer frühen Entwicklungsphase, vor allem im Kleinkindalter, schadet, weil das Kind seine Zeit gewissermaßen vertut: Ratten, die in Käfigen aufwachsen, in denen es langweilig ist, weisen Defizite in der Gehirnentwicklung auf. Nun könnte man meinen, dass der bunte Bildschirm dem Kind viel Stimulation bietet. Dem ist jedoch nicht so: Das kindliche Gehirn braucht alle Sinne, um sich die Welt zu erschließen: Es muss riechen, schmecken, begreifen (in den Mund stecken), sehen und hören können. Genau das leistet der Fernseher nicht! Wer seinen Säugling vor den Fernseher setzt, muss wissen, dass er ihn dann auch gleich in den dunklen Keller setzen kann. Deshalb ist Fernsehen bei kleinen Kindern ganz unabhängig vom Programm immer schädlich.

In sozialer Hinsicht kann das Fernsehen auch im Erwachsenenalter noch schädlich sein, z. B. wenn man die meisten sozialen Bindungen nur übers Fernsehen hat. Man kann auch falsche soziale Vorstellungen und eine ängstliche Sicht auf die Welt entwickeln, wenn man z. B. zu viele Gewaltdarstellungen sieht und den Eindruck bekommt, jeder, der rausgeht, wird erschossen. Es kommt also immer auf den Inhalt und die Dosis an, darauf was und wie viel man sieht – und die Dosis ist bei vielen Kindern eindeutig zu hoch.

KT: Ersetzen Computerspiele und Gameboy den Fernseher, oder kommen diese Medien noch dazu?

Prof. Spitzer: Fernsehen ist immer noch das Leitmedium und steht zeitlich an erster Stelle. Aber Computer, Gameboy und Handy kommen dazu und verringern den hohen Fernsehanteil. Das Handy wird benutzt für Spiele, zum mp3- und Radiohören und natürlich für Gespräche. Zunehmend nutzen Kinder diese ganzen Medien parallel, d. h. sie schauen fern und spielen dabei Computer.

KT: Auf Kosten welcher anderen Betätigung geht denn die Zeit für das viele Fernsehen?

Prof. Spitzer: Befragungen zeigen, dass z. B. Sport, Basteln oder das Erlernen eines Musikinstrumentes zurückgehen. Die Lesezeiten sind seit den 80er Jahren sehr gering (derzeit 17 Minuten pro Tag) und können daher kaum noch zurückgehen.

KT: Im Zusammenhang mit der massiven Zunahme von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen wird das Fernsehen als eine wichtige Ursache genannt. Stimmt das?

Prof. Spitzer: Sehr viele Studien bestätigen diesen Zusammenhang ganz eindeutig: Fernsehen macht dick!

KT: Fernsehen ist ja nicht mit Kalorienaufnahme verbunden. Wie kann es dick machen?

Prof. Spitzer: Eine wichtige Ursache ist der Bewegungsmangel: Wer viel Zeit vor dem Fernseher verbringt, der bewegt sich weniger und verbrennt weniger Energie. Dazu kommt, dass das Fernsehen einen Einfluss auf das Essverhalten hat. Zum einen werden im Fernsehen viele kalorienreiche Produkte beworben, z. B. Süßigkeiten und Fastfood. Zum anderen imitieren Menschen, was sie im Fernsehen sehen. Und wenn die Leute in Filmen und Serien ungesund essen und rauchen, dann wird das imitiert.

KT: Welche Auswirkungen hat Übergewicht in der Kindheit für später?

Prof. Spitzer: Diese Auswirkungen sind gravierend, und das ist ja ein sehr aktuelles Thema, z. B. die Bluthochdruckerkrankungen und Erkrankungen der Herzkranzgefäße. Der Bewegungsmangel führt auch zu einer Verminderung der Knochendichte, wie erst kürzlich nachgewiesen wurde. Und das Übergewicht belastet die Gelenke zusätzlich und bewirkt früher einsetzende Arthrosen. Dazu kommt der Typ2- oder Altersdiabetes. Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden heute an dieser Krankheit, die man eigentlich nur von alten Menschen kennt. Bedingt durch falsche Ernährung, Übergewicht und zu wenig Bewegung verlagert sich diese Krankheit immer mehr ins Jugendalter.

KT: Es gibt viele Fernsehsendungen, bei denen Kinder viel lernen können und die ja auch speziell dafür gemacht werden. Werden Kinder dadurch in ihrer Entwicklung gefördert und „klüger“?

Wie lange sehen Kinder fern?

Vorschulkinder sehen durchschnittlich 68 Minuten pro Tag fern,

Grundschulkinder sehen täglich 88 Minuten fern,

Kinder von 10–13 Jahren 113 Minuten.

Die Verweildauer – also die Zeit, in der der Fernseher in Anwesenheit des Kindes läuft – beträgt das Eineinhalbfache der Sehdauer.

Kinder mit einem eigenen Fernseher im Zimmer sehen fast 50 % mehr fern als Kinder ohne eigenen Fernseher.

Quelle: GfK 2004

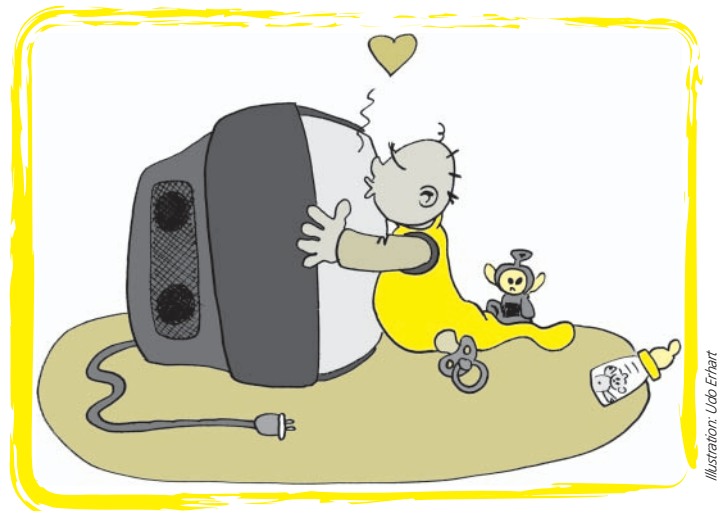


Illustration: Udo Erhart

Prof. Spitzer: Wenn es den Eltern wirklich gelingt, die Sendungen so auszuwählen, dass sie den Erfahrungen des Kindes, seinem Entwicklungsstand und seinem Interesse entsprechen, dann können solche Sendungen vielleicht förderlich wirken. Leider ist es für die Eltern oft ein großes Problem, diese Sendungen herauszusuchen. Viele Eltern sind der Meinung, es ist 14 Uhr, und alles, was um diese Zeit im Fernsehen kommt, ist auch für die Kinder gut. Aber bei der Entscheidung über Sendeplätze ist nicht die kindliche Entwicklung der Entscheidungsmaßstab. Fernsehen ist ein großer Wirtschaftssektor, der auf Zuschauerzahlen angewiesen ist und sich nicht um die Belange des Kindes schert.

Aber natürlich kann es gut für ein Kind im Schulalter sein, wenn es eine Sendung sieht, die vom Inhalt und vom Alter her geeignet ist und aktuell in seine Entwicklung passt – so wie jedes Buch, jede Diskussion, jedes Gespräch, das man mit einem Kind in einem bestimmten Alter führt. Es ist einfach eine große Herausforderung für die Eltern, aus dem Überangebot an Sendungen das Richtige auszuwählen. Oft fehlt den Eltern auch die Zeit, sich beim Fernschauen neben die Kinder zu setzen und dann noch mal alles zu erklären. Kleinere Kinder sollten nicht fernsehen.

KT: Was weiß man über den Zusammenhang von Fernsehen und schulischer Leistung?

Prof. Spitzer: Ein Fernseher im Kinderzimmer bewirkt eine geringere Leistung in der Schule. Fernsehen im Kindergartenalter bewirkt dosisabhängig eine deutliche Minderung der Chance, im Erwachsenenalter einen akademischen Abschluss zu haben, wie eine große neuseeländische Studie zeigt. Fernsehen verursacht Aufmerksamkeits- und Leserechtschreib-Störungen.

KT: Was bewirkt die viele Werbung im Fernsehen bei den Kindern?

Prof. Spitzer: Kinder im Kleinkind- und Vorschulalter nehmen episodisch wahr, d. h., sie nehmen Werbeblöcke genauso wahr wie Szenen aus einem Film. Ein Kind hat in dem Alter noch Probleme, Schnittsequenzen in Filmen zu erkennen. Wenn es z. B. das Wohnzimmer der Familie Beimer

Fortsetzung von Seite 3 ►

Vorsicht Fernsehen!

Ein Gespräch mit Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer, Gehirnforscher und Leiter der Universitätsklinik für Psychiatrie in Ulm und des Transferzentrums für Neurowissenschaften und Lernen.

sieht, dann kommt ein Schnitt und man sieht die Küche, dann versteht es nicht, dass es noch die gleiche Serie ist. Wenn also ständig Werbung geschaltet wird, können kleine Kinder Zusammenhänge kaum noch wahrnehmen. Dazu kommt die zunehmende Durchmischung von Werbung und Programm, also z. B. „Folgende Sendung wird Ihnen präsentiert von XY“, und die geteilten Bildschirme, wo auf einem kleineren Teil Werbung läuft und auf dem anderen Teil noch Film. Das können Kinder einfach nicht verstehen, das ist wirklich eine abartige Reizüberflutung.

Grundschul Kinder können Werbung und Film schon unterscheiden. Das hat dann natürlich die Konsequenz, dass sie die Dinge aus der Werbung haben wollen, d. h., hier wird das Kind als Konsument eingefangen.

Noch eine Anmerkung: Es gibt noch immer Skeptiker, die behaupten, dass das Fernsehen keine Auswirkungen auf Kinder habe. Warum, so muss man diese fragen, wird dann wohl seitens der Wirtschaft so viel in Fernsehwerbung für Kinder investiert? Wenn das Fernsehen keine Auswirkungen hätte, wäre das wohl kaum der Fall!

KT: Was bewirken Gewaltdarstellungen im Fernsehen? Werden Kinder dadurch aggressiv?

Prof. Spitzer: Fernsehen führt zu einer Erhöhung der Wahrscheinlichkeit von realer Gewaltbereitschaft. Es kann sowohl mehr Gewalt als auch mehr Angst und eine verängstigte Weltsicht erzeugen. Gerade wenn Kinder Sorgen zu Hause haben oder die Familiensituation schwierig ist, flüchten sie sich in Fernsehwelten, wo es heil zugeht oder auch beson-

ders aggressiv, um zu kompensieren, was ihnen ihre Realität nicht bieten kann. Durch Imitation oder Modelllernen kann es dann sein, dass das Kind aggressive Züge annimmt. Auf der anderen Seite können aber auch mehr Ängstlichkeit entstehen und das Gefühl, man könne nicht mehr vor die Tür gehen, ohne erschossen zu werden. Natürlich berichten die Medien besonders häufig über gewaltsame Ereignisse und viel weniger über friedliche, d. h., wir haben immer nur eine bestimmte Auswahl von Ereignissen im Fernsehen.

KT: Kann man ein Kind auch ohne Fernseher aufwachsen lassen? Und ab wann sollten Kinder frühestens fernsehen?

Prof. Spitzer: Bei Vorschulkindern ist Fernsehen unangebracht, und auch Grundschul Kinder müssen nicht unbedingt fernsehen. Oft denken Eltern, sie müssen ihren Kindern Fernsehen und Computer bieten, damit sie sich gut entwickeln. Aber man weiß, dass sich Kinder gerade dann exzellent entwickeln, wenn sie das alles nicht haben. Kinder brauchen die Gelegenheit, Erfahrungen selbst zu machen, Dinge auseinander zu nehmen und wieder zusammenzusetzen, sich auszutoben und im Spiel mit Gleichaltrigen etwas über sich selbst zu lernen – aber sie brauchen kein Fernsehen.

KT: Vielen Dank für das Interview.

Nicht einfach **NUR** zuschauen!

Den Einfluss des Fernsehens auf die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern fasst Professor Spitzer auf der Basis vieler eigener und internationaler Studien ganz einfach zusammen: Fernsehen – zumindest die Dauerberieselung – macht Kinder dick, dumm und gewalttätig. Kinder sollten ihre Freizeit nicht passiv mit Fernsehen verbringen, und Eltern sollten nicht tatenlos dabei zuschauen, wenn Fernsehen zur Lieblingsbeschäftigung ihrer Kinder wird.

Brauchen Kinder einen Fernseher?

Wenn kein Fernseher im Haus ist, entfallen viele Konflikte. Die Zeit, die sonst vor dem Bildschirm verbracht würde, steht für andere Aktivitäten zur Verfügung. Kinder brauchen keinen Fernseher, um sich körperlich und geistig gut zu entwickeln – ganz im Gegenteil.

Wenn schon Fernsehen – dann ab welchem Alter und wie viel?

Vorschulkinder sollten gar nicht fernsehen, und auch Grundschulkinder brauchen kein Fernsehen. Natürlich kann es Ausnahmen geben, z. B. bei langer Krankheit, aber ansonsten gilt: möglichst wenig in möglichst spätem Alter. Ab dem Schulalter schadet vielleicht eine halbe Stunde Fernsehen pro Tag nichts, obwohl es kaum wissenschaftliche Daten dazu gibt. Mehr als eine Stunde Fernsehen pro Tag dürfte immer ungünstige Effekte haben.

Das Vorbild der Eltern

Der Fernsehkonsum hängt stark mit den Gewohnheiten der ganzen Familie zusammen, und die Eltern haben auf jeden Fall eine wichtige Vorbildfunktion. Wenn sie selbst wenig und nur ausgewählte Sendungen ansehen, kann sich das Kind daran positiv orientieren. Auch hier gilt: Eltern werden an ihren Taten gemessen, nicht an ihren Worten.

Kinder nicht „mitschauen“ lassen

Kinder sollten nicht bei Sendungen „mitschauen“, die für Erwachsene bestimmt sind. Viele Kinder haben z. B. in der Schule oder im Kindergarten berichtet, was sie über den 11. September oder die Tsunamikatastrophe gesehen haben. Die Eltern haben ihre Kinder das zwar nicht bewusst ansehen lassen, aber die Kinder waren im Zimmer, als die Eltern ferngesehen haben. Den Eltern ist oft gar nicht bewusst, was ihre Kinder da mitbekommen. Somit wird den Kindern nicht genügend erklärt, was passiert und wie das einzuschätzen ist, und oft reagieren Kinder dann mit Angst. Wenn Eltern ihren Kindern etwas Gutes tun wollen, dann sollten sie nicht nur geeignete Kinderprogramme aussuchen, sondern auch nicht in Anwesenheit von Kindern fernsehen.

Immer Kämpfe ums Fernsehen – kann man das entschärfen?

Kinder, die an viel Fernsehen gewöhnt sind, möchten immer mehr sehen. Wichtig sind klare Regeln: Ich kann mein Kind nicht heute drei Stunden vor den Fernseher setzen, weil ich etwas anderes zu tun habe, und morgen alles verbieten. Wie bei allen anderen Erziehungsfragen brauchen Kinder klare Regeln, an die sie sich halten und auf die sie sich auch verlassen können. Und das ist für Eltern natürlich anstrengend.

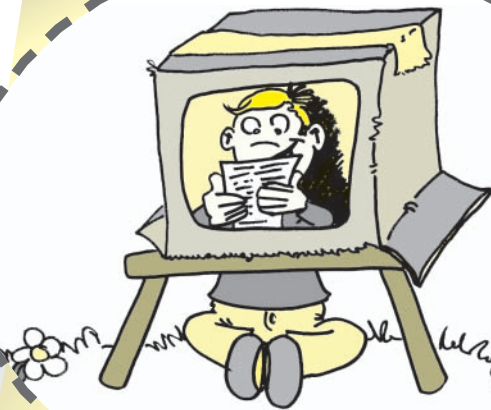
Fernsehfrees Kinderzimmer

Ein Fernseher gehört nicht ins Kinderzimmer, denn nur so können die Eltern die Kontrolle darüber behalten, wie viel und was ihr Kind sieht. Übrigens: Studien belegen, dass die schulischen Leistungen von Kindern, die einen eigenen Fernseher haben, schlechter sind als derjenigen, die über keinen eigenen Fernseher verfügen.

Gemeinsam sehen

Eltern mit Grundschulkindern sollten Filme immer gemeinsam mit dem Kind anschauen – das ist natürlich anstrengend, aber sinnvoll. Kinder brauchen Aufklärung und Kommentare bei dem, was sie sehen. Für kleinere Kinder ist es wichtig, dass sie das Gesehene erklärt bekommen. Größere Kinder sollten die Inhalte besonders in sozialer Hinsicht erklärt bekommen, denn im Jugendalter sind sie sehr anfällig, verkehrte soziale Vorstellungen zu übernehmen, und deshalb sollte das von den Eltern aufgefangen werden.

Illustration: Udo Erhart



Familienmitglied Fernsehen?

Fernseh-Dauerberieselung und vor allem Fernsehen während des Essens bedeuten Stress. Man isst mehr und schneller, also auch ungesünder. Gemeinsame Mahlzeiten sollten zum Reden und Treffen da sein.

„Alle anderen dürfen das aber auch sehen!“ – Wie können Eltern damit umgehen, dass Kinder mit den anderen „mithalten“ möchten?

Studien zeigen, dass bereits Grundschulkindern in der Lage sind, die Vor- und Nachteile abzuwägen, die sie vom Sehen einer Sendung haben, und für sich Entscheidungen zu fällen.

Wenn also zu Hause Konflikte wegen des Fernsehens entstehen, muss man sich die Zeit nehmen, mit dem Kind das Gespräch suchen und abwägen, was das Gewinnbringende am Fernsehen ist und warum es auch ohne gehen kann. Natürlich kostet das die Eltern durchaus Kraft.

Erfahrungen aus erster Hand

Toben, Bewegen, Bauen, Basteln, Kochen, Spielen – aktives Tun macht Kindern nicht nur Spaß, sondern ermöglicht ihnen auch Erfahrungen, an denen mehrere Sinne beteiligt sind und die sich förderlich auf die Gehirnentwicklung auswirken. Es ist schön, wenn die Kinder im Fernsehen erfahren, wie ein Tischtennisball hergestellt wird, aber es ist besser, wenn sie selbst Tischtennis spielen. Eltern können viel dafür tun, dass Kinder Aktivität, Kreativität und soziales Denken lernen – denn diese Verhaltensweisen stärken Kinder für die Zukunft.