

Abgestumpft und einsam vor der Glotze

Freiburger Psychologen untersuchten die Folgen übermäßigen Fernsehkonsums bei Kindern

Was machen Kinder in ihrer Freizeit? Sie sitzen vor der Glotze, die für viele das wichtigste Hobby darstellt. 95 Minuten schauen 6- bis 13-Jährige durchschnittlich pro Tag. In jedem fünften Haushalt findet sich ein Fernsehgerät im Kinderzimmer. Doch pausenlos fernzusehen ist keine harmlose Freizeitbeschäftigung. Das wiesen jetzt Michael Myrtek und Christian Scharff, zwei Psychologen der Freiburger Uni, mit einer groß angelegten Untersuchung nach.

„Guck nicht so viel Fernsehen, Fernsehen macht blöd!“ Das sagten noch unsere Eltern und Großeltern, die der Zauberkasten, der auf so bequeme Weise die große weite Welt ins enge Wohnzimmer bringt, noch nicht ihr ganzes Leben lang begleitete. Doch auch, wenn die meisten Menschen ahnen, dass es nicht gut sein kann den ganzen Tag fernzusehen, sind die meisten vom konkreten Schluss, dem Abschalten, weit entfernt. Und so stellt das Fernsehen für viele Kinder und Jugendliche mittlerweile die wichtigste Freizeitbeschäftigung dar.

Fernsehen, so fanden die Freiburger Psychologen heraus, greift in unbewusst ablaufende körperliche Vorgänge ein, führt zu messbaren Veränderungen der emotionalen Reaktionen, verändert das Denken und die Sicht der Dinge. Wer zu viel der verzerrten TV-Welt konsumiert, kommt mit seinem Alltag zunehmend schlechter klar. Erschreckend vor allem: Betroffen sind nicht soziale Randgruppen, sondern alle Konsumenten. Wie stark das Fernsehen in den Gefühlshaushalt eingreift, überraschte die Psychologen selbst.

An Myrteks und Scharffs Untersuchung nahmen Realschüler und Gymnasiasten der Mittel-, zum Teil Oberschicht einer Kleinstadt Baden-Württembergs teil. Je hundert 11- und 15-Jährige ließen sich für 23 Stunden an ein tragbares Datenerfassungsgerät anschließen. Herzfrequenz, Herzfrequenzvariabilität und Bewegungsaktivität wurden gemessen und gaben Aufschluss über die emotionale, körperliche und mentale Beanspruchung der Schüler. Auch ihre subjektive Belastung und aktuelle Tätigkeit wurden in kurzen Abständen festgehalten.

-->Das Ergebnis: Fernsehen belastet Kinder und Jugendlichen emotional deutlich mehr, als es die Schule tut. Jüngere und Wenigseher – sie sitzen an einem normalen Schultag rund eine Stunde vor der Glotze – sind gefühlsmäßig besonders stark beansprucht. Wer jedoch viel konsumiert, gewöhnt sich an das, was der Bildschirm ihm bietet. Er stumpft emotional ab. Doch während die Vielseher (rund drei Stunden) aufs Fernsehgeschehen immer weniger Reaktionen zeigen, empfinden sie ihren Alltag zunehmend als unangenehm. Und: Ihr Stress ist nicht eingebildet, auch ihre tatsächlich gemessene Belastung im Schulalltag erwies sich als größer als die von Kindern, die mäßig fernsehen. Ein Phänomen, das sich mit zunehmendem Alter verstärkt, und den Teufelskreis ahnen lässt, der da in Gang kommt.

Denn wenn mich die Schule arg aufregt, kehre ich umso lieber in die Sicherheit meines Fernsehsessels zurück. Der Dauerstreit, ob das Fernsehen nun zur Nachahmung anregt oder zur Gewöhnung führt, dürfte mit der Freiburger Untersuchung vom Tisch sein. Nicht vom Tisch aber ist der Bezug zwischen Gewaltbereitschaft und TV-Konsum, der sich allerdings anders herleitet als bislang angenommen. Denn es liegt nahe, dass Vielseher, die mit ihrem Alltag schlecht zurechtkommen, Aggressionen aufbauen. Dass sie sich, um Wut und Frust abzubauen, der Lösungen bedienen, die ihnen die Flimmerkiste vormacht, verwundert nicht. Nicht ganz so neu, aber ebenso erschreckend ist, was die Psychologen sonst noch herausfanden. Vielseher haben schlechtere Schulnoten, vor allem in Deutsch, was sicher damit zusammenhängt, dass sie seltener lesen und weniger Gespräche führen. Auch ihre Zeit für andere Tätigkeiten ist knapp: Sie bewegen sich weniger, sind weniger unterwegs, lernen seltener ein Instrument, treffen sich weniger mit Freunden.

Eltern sollten, rät Myrtek, den Fernsehkonsum ihrer Kinder rigoros kontrollieren und unter einer Stunde pro Tag halten. Sie sollten ihren Sprösslingen mehr Zeit widmen und Alternativen zum TV aufzeigen. Denn als Vielseher fielen vor allem Kinder auf, die häufig allein zu Hause sind.

Susanne Larisch

<http://www.badische-zeitung.de/1002110644504>