

## Vorwort

Warum ein Buch, das vor Bildschirmen warnt? Ist das nicht unnötige Panikmache? Haben wir uns nicht schon um viel zu viele Dinge Sorgen zu machen: um die steigenden Preise und die Arbeitslosen, die schwindenden Renten und die Zukunft der jungen Leute, die gefährliche Umweltverschmutzung, unser stressvolles Leben, die kriegerischen Konflikte in der Welt? - Bildschirme, so scheint es dagegen zunächst, sind harmlos. Sie verändern unser Leben und manchmal verschönern sie es, je nachdem: Wir werden dafür bezahlt, dass wir tagsüber im Büro vor ihnen sitzen (und sie unser Leben verändern), und wenn wir abends und am Wochenende vor ihnen sitzen (auf dass sie das Leben verschönern), dann zahlen wir dafür. Gefährlich scheinen Bildschirme jedenfalls nicht. Sie sind vielmehr, ebenso wie Autos und Krankenhäuser, Faxgeräte und Kraftwerke oder Mikrowellenherde und Shopping-Zentren Bestandteil unserer friedlichen und harmlosen Zivilisation. So könnte man meinen.

Die Fakten sehen anders aus. Betrachten wir als Beispiel das Auto. Stellen Sie sich vor, es gäbe keine Autos und es landete ein Raumschiff mit Wesen von einem anderen Stern, die deutlich intelligenter sind als wir. Nehmen wir nun an, diese Wesen würden uns erklären, dass wir unsere Transportprobleme durch eine genial-einfache Verknüpfung von Verbrennungsmotoren und Rädern lösen könnten. Sie würden uns das gesamte Know-how überlassen, als Gegenleistung jedoch würden diese Wesen von uns fordern, dass wir ihnen dafür jährlich eine Million Menschenopfer liefern - zufällig ausgewählt. Ein Aufschrei ginge um die Welt! "Niemals werden wir unserer Faulheit zuliebe Menschen opfern; lieber schleppen wir uns ab; barbarischer Kerl, wer so etwas gutheißt!", würden die Menschen sagen. Und erfanden selbst das Auto - mit nicht nur etwa einer Million Verkehrstoten weltweit jährlich, sondern auch mit weiteren 20 Millionen Verletzten (oft mit lebenslanger Behinderung als Folge), mit der Versiegelung der Oberflächen (und gesteigerter Hochwassergefahr), Lärm und Gestank (und all den dadurch bedingten Folgen für die Umwelt).

Oder betrachten wir die Kraftwerke zur Stromerzeugung. Sie führen zu einer höheren Belastung der Menschen mit Kohlendioxid, Rußpartikeln oder Radioaktivität und damit zu gesundheitlichen Risiken und Gefahren. Verglichen mit dem Auto sterben an Kraftwerken jährlich jedoch nur wenige Menschen, selbst wenn man die kleinen Zwischenfälle oder die großen Unfälle von Sellafield, Three Mile Island, Harrisburgh, Chernobyl und Tokaimura mit einbezieht. Viele Menschen nehmen dennoch beispielsweise die Kernkraft so ernst, dass sie gegen sie auf die Straße gehen.

Man kann berechnen, dass durch Bildschirm-Medien in Deutschland jährlich deutlich mehr Menschen den Tod finden als durch Autos und Kraftwerke zusammen genommen. Bildschirme erzeugen darüber hinaus ein hohes Ausmaß an Behinderung und Leid. Warum hat eigentlich noch nie jemand gegen Bildschirm-Medien demonstriert?

Ähnlich wie beim Auto oder bei Kernkraftwerken und anders als beispielsweise bei einem Kohlekraftwerk merken die meisten Menschen die schädlichen Effekte von Bildschirm-Medien nicht. Den qualmenden Schornstein sehe ich jeden Tag und er stört mich deswegen jeden Tag; einen Unfall hat man im Durchschnitt jedoch nur alle 27 Jahre. Also hat jeder Autofahrer aus seiner Erfahrung guten Grund zur Annahme, dass ihm schon nichts passieren wird. Und bei den elektronischen Medien kommt hinzu, dass die wenigsten Menschen

überhaupt wissen, welche Gefahren vom Bildschirmkonsum ausgehen können. Und was man nicht weiß, macht einen nicht heiß.

Dieses Buch will daher aufklären und Fakten präsentieren. Es geht mir dabei nicht darum, Bildschirme in Bausch und Bogen abzulehnen oder die Medien insgesamt zu verteufeln. Ich selbst schreibe dieses Buch an einem *Powerbook G4* Computer mit großem 15-Zoll-Bildschirm, 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 (Spitzer 1999), habe auf die Gefahren von Computerspielen ebenso hingewiesen (Spitzer 2001) wie auf die Probleme der Benutzung von Bildschirmpräsentationssoftware (Spitzer 2004). Ich habe also schon lange aus neurobiologischer bzw. aus medizinischer Sicht für Vorsicht gegenüber Bildschirm-Medien plädiert (Spitzer 2002, 2004).

Vor längerer Zeit schon kam mir daher der Gedanke, meine Publikationen in einem kleinen Buch zusammenzufassen, das zunächst nur von der Gewalt im Fernsehen handeln sollte. Dann wurde die Gefahr der Medien daraus und daraus wiederum entwickelte sich dieses Buch als Informationsquelle zu Bildschirm-Medien. Die Gründe hierfür sind vielfältig und liegen sowohl in der Menge und Qualität der Daten als auch darin, dass die Argumente erst in der Zusammenschau etwa von Kriminalität und Cholesterinspiegel oder von Aufmerksamkeitsstörungen und Übergewicht so richtig plastisch werden. Es ist meine Hoffnung, dass die Erweiterung der Thematik des vorliegenden Buchs auf vielfältige körperliche und seelisch-geistige Folgeschäden des Konsums von Bildschirm-Medien das Verständnis der Zusammenhänge erleichtert.

Was zu tun ist, kann ich nur andeuten, zumal sich jeder seine eigenen Gedanken machen kann. Wer kleine Kinder hat, kann dafür sorgen, dass sie möglichst gar nicht mit Bildschirmen in Kontakt kommen. In Kindergärten und Grundschulen haben Bildschirm-Medien aus meiner Sicht ebenso fast nichts verloren. Zwölfjährigen Buben würde ich keinen Zugang zum Internet verschaffen, zwölfjährigen Mädchen durchaus. Für diese Konsequenzen finden sich Daten und Argumente in diesem Buch.

Ich selbst habe fünf Kinder und keinen Fernsehapparat. Vielleicht liegt dies an meinen drei wissenschaftlichen Aufenthalten in den USA. Dort hatte ich Gelegenheit zu erleben, 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. Die folgende kleine Begebenheit hat mich vielleicht mehr zu diesem Buch motiviert als alle Daten und Fakten aus der wissenschaftlichen Literatur: Während meines dritten Forschungsaufenthaltes in den USA vertrat ich im Wintersemester 1994 den frei gewordenen Lehrstuhl für klinische Psychologie an der Harvard University. Wir wohnten ganz in der Nähe des Campus und sogar eine öffentliche Schule für die drei älteren Kinder befand sich in unserer Straße etwa ein Dutzend Häuser weiter. Die *Martin Luther King School* sah von außen eher wie ein Gefängnis aus - grauer schmuckloser Beton - und wurde auch ähnlich bewacht. Man konnte sie nicht einfach betreten, denn das Tor war verschlossen. Seitens der Schulleitung, der Lehrer, der Nachbarn und Freunde wurde uns damals der dringende Rat gegeben, die Kinder trotz des nur wenige Meter langen Schulwegs zu begleiten. Wollte man sein Kind abholen, so musste man sich - zur Vermeidung von Kidnapping - entweder

ausweisen oder zuvor hierzu die schriftliche Berechtigung einholen. Wohlgermerkt, wir wohnten in Cambridge, Massachusetts, einer Nachbargemeinde von Boston, der vielleicht "europäischsten" Stadt der Ostküste der USA, und nicht etwa in irgendeiner Stadt in Texas oder Arizona. Meine beiden großen Mädchen kannten amerikanische Schulen schon von früheren Aufenthalten, mein ältester Sohn kam jedoch in die erste Klasse. Bald nach seiner Einschulung erreichte uns ein an die Eltern der neuen Schüler gerichteter Brief des Direktors der Schule, den wir zur Kenntnis nehmend unterschrieben zurücksenden mussten. *In diesem Brief war unter anderem vermerkt, dass es verboten war, den Kindern Handfeuerwaffen mit in die Schule zu geben.*

Wir haben uns daran gehalten. Und ich begann damit, die wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Entstehung von Gewalt zu sichten. Die Episode macht vielleicht deutlicher als alle Statistiken, wie es sich mit der Neigung zu Gewalttaten in der reichsten Nation der Erde verhält.

In den USA hatte ich Gelegenheit, mit Wissenschaftlern ganz unterschiedlicher Fachzugehörigkeit zu sprechen und zu arbeiten. An der *Harvard University* 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 angefangen hatten, Bilder des lebendigen Gehirns und seiner Funktion 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 einerseits klarer und damit empirisch testbarer, 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 (vgl. hierzu Spitzer 2004e).

Eine der Ursachen dieser vergleichsweise extremen Gewaltbereitschaft in der Bevölkerung - die häufigste Todesursache für Männer mittleren Alters in den USA ist Mord - ist das Fernsehen, bis heute *das* Bildschirm-Medium schlechthin. Dies ist keineswegs nur eine Vermutung oder unbewiesene Behauptung, sondern lässt sich aus der vorhandenen Datenlage ebenso klar ableiten, wie die TV-bedingten körperlichen Schäden. Und was nach dem Fernsehen kam - Filme auf Video, Computerspiele, interaktives, Web-basiertes gegenseitiges Abschießen etc. - ist nicht besser, sondern schlimmer.

Wir haben im Hinblick auf die Umwelt erkannt, dass die Mechanismen des Marktes allein nicht ausreichen, um der Verschmutzung Herr zu werden. Die Auswirkungen der Bildschirm-Medien auf die Körper und Köpfe der Menschen sind aus der Sicht der Medizin und der Neurowissenschaft nicht weniger dramatisch. Es wird daher Zeit, dass wir über unsere visuell-geistige Diät und vor allem die unserer Kinder ernsthaft nachdenken. Wir dürfen nicht länger zuschauen.

Ich bin sehr froh darüber, Mitarbeiter und Freunde zu haben, die mir Arbeit abnehmen und zudem den großen Gefallen erweisen, sich mit meinen Gedanken auseinander zu setzen: Michael Fritz, Georg Groen, Katrin Hille, Thomas Kammer, Ulrike Mühlbayer-Gässler, Claudia Steinbrink und Katrin Vogt haben Teile des Manuskripts gelesen und mit mir diskutiert. Birgit Sommer half bei der Beschaffung und Ordnung der Literatur. Ohne die Hilfe von Bärbel Herrnberger wäre das Buch ebenso wenig fertig geworden wie ohne die Hilfe meiner Frau. Für alle verbliebenen Fehler und unausgemerzten Verständnishürden bin allein ich selbst verantwortlich. Meine Kinder Ulla, Anja, Thomas, Stefan und Markus haben kräftig mitdiskutiert und meine arbeitsbedingte Abwesenheit (einschließlich der abwesenden Blicke,

wenn ich körperlich anwesend war, aber an die Arbeit dachte) hoffentlich unbeschadet ertragen. Ihnen gilt mein ganz besonderer Dank!

Ulm, im November 2004

Manfred Spitzer