

Fernsehen, Internet und Co. bei Kindern: Was sagt die Hirnforschung ?

Vortrag Kronthal-Schule, 21. März 2012

Prof. Dr. Michael Madeja (Goethe-Universität Frankfurt und Hertie-Stiftung Frankfurt)

ZUSAMMENFASSUNG

Die Zeit, die vor Bildschirmen verbracht wird, ist in den letzten Jahrzehnten deutlich angewachsen. Im Durchschnitt sieht jeder Deutsche täglich 220 Minuten in den Fernseher. Hinzu kommt besonders bei Kindern und Jugendlichen eine deutlich gestiegene Zeit, in der mit dem Computer gearbeitet oder gespielt wird. Es stellt sich die Frage, ob diese intensive Bildschirmnutzung unseren Kindern bei der Entwicklung ihrer Fähigkeiten schadet. Im Vortrag wurden drei Fragenkomplexe bearbeitet:

Was passiert im Gehirn unserer Kinder bei Bildschirmnutzung ?

Verschiedene neurowissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Bildschirminformation keine grundsätzlich neue Anforderung an das Gehirn stellt, sondern dass die Verarbeitung dieser Information im Gehirn grundsätzlich so erfolgt, wie sie auch bei anderen Situationen und Anforderungen des Lebens üblich ist. Dabei führt starke Bildschirmnutzung (wie jede andere einseitige Tätigkeit) zu besserer oder schlechterer Nutzung spezialisierter Informationsnetzwerke des Gehirns.

Wie beeinflusst die Bildschirmnutzung die (Gehirn)leistung unserer Kinder ?

Die Bildschirmnutzung führt vor allem bei intensivem Gebrauch überwiegend zu negativen Effekten auf die Entwicklung und Fähigkeiten von Kindern. Dies betrifft Gesundheitsstörungen (wie Übergewicht, Cholesterinerhöhung), Verschlechterung der Sprachfähigkeit, Aufmerksamkeits- und Schlafstörungen, verfrühtes Sexualverhalten und Steigerung des Risikos von Sucht und Gewalttätigkeit. Dosierter und gezielter Einsatz von ausgewählten Sendungen und Computerprogrammen kann jedoch auch positive Effekte haben und die Sprachentwicklung verbessern, Aufmerksamkeitsstörungen mildern, die Geschicklichkeit verbessern und zu besseren Schulleistungen führen.

Welche Empfehlungen kann man für uns Eltern daraus ableiten ?

Aufbauend auf den Studien zur Auswirkung der Bildschirmnutzung auf die Fähigkeiten der Kinder und auf den Leitsätzen der Amerikanischen Akademie der Kinderärzte werden folgende Empfehlungen gegeben:

- Grundschüler sollten nicht mehr als maximal 1 Stunde pro Tag vor dem Fernseher verbringen.
- Ebenso sollten Computerspiele von Grundschulern nicht länger als maximal 1 Stunde pro Tag gespielt werden.
- Kleinkinder sollten überhaupt nicht fernsehen.
- Die Eltern sollten kontrollieren, was die Kinder im Fernsehen sehen und welche Computerspiele sie spielen.
- Fernsehen und Computerspielen sollte möglichst eine gemeinsame Tätigkeit von Eltern und Kindern sein.
- Die Eltern sollten die Auswahl übernehmen und qualitätsvolle, pädagogisch gute Fernsehsendungen und Computerspiele auswählen.
- Im Kinderzimmer sollte kein Fernseher oder Computer stehen.
- Die Eltern sollten die Kinder motivieren, auch andere Freizeitaktivitäten auszuüben (Sport, Gesellschaftsspiele, Musik etc.).