

BILDSCHIRMMEDIEN

unfertiges Manuskript, © Thomas Jettel 2012

Diese Datei ist eine Ergänzung zur wichtigeren Datei: „[1 Wie gehen wir mit den neuen Medien um, 2014](#)“

I. EINLEITENDES

A. Wir leben im Zeitalter des Bildes.

Das BILD wird immer wichtiger. Je mehr wir in die letzten Tage der „Endzeit“ gehen, desto wichtiger wird das BILD. Off 14,9-11 (Dan 3,1.12)

1. Mal Altar in der Bibel:

IM 8:20²⁰ ¶ Und Noah baute Jahwe einen Altar; und er nahm von allem reinen Vieh und von allen reinen Vögeln und opferte Brandopfer auf dem Altar.

IM 12:7⁷ Und Jahwe erschien dem Abram und sagte: „Deinem Samen will ich dieses Land geben.“ Und er baute dort [dem] Jahwe, der ihm erschienen war, einen Altar.

Altar ohne Bild = nur der Unterbau für ein Standbild. Kein Bild, weil Gott unsichtbar ist. Gott will nicht, dass wir von ihm Bilder machen, weder 2- noch 3-dimensionale.

→ 2M 20,4-6

B. Wir amüsieren uns zu Tode.

(Neil Postman)

Unsere Gesellschaft am Ausgang des 20. Jahrhunderts unterhöhlt ihre eigenen Fundamente, weil sie ihre Kommunikationsmedien vom Wort weg auf das Bild umstellt.

Worte – sowohl in geschriebener Form als auch in gesprochener Form – haben gewisse Auswirkungen auf das Denken. Sie regen an, sie fordern heraus; sie fördern eine Kultur des Diskutierens und der Auseinandersetzung mit der Welt.

Fast alle unsere kulturellen Leistungen beruhen auf der Tradition des Wortes.

Bilder dagegen lösen starke Emotionen aus, die das Denken überlagern (was man z. Bsp. sofort an der Werbung erkennen kann).

Also folgert Postman messerscharf, dass unsere Kultur in Gefahr ist:

- anstatt zu denken, werden wir VERFÜHRT;
- anstatt informiert zu werden, werden wir MIT GEFÜHLEN GEFÜTTERT;
- anstatt zu leben WERDEN WIR GELEBT.

Sogar unsere Demokratie gerät in Gefahr, denn die Kultur des Diskutierens und Nachdenkens gerät in Vergessenheit, und das fordert Diktaturen geradezu heraus.

BILDSCHIRMMEDIEN IM ALLGEMEINEN

A. Über Funktion und Einfluss der Medien

1. Medien verbinden uns mit der Welt.

Ohne Information gibt es keine Teilhabe an dem, was in der Nachbarschaft und in der Welt geschieht.

2. Medien prägen unser Denken.

a. Das, womit wir uns viel beschäftigen, prägt uns.

Plakate, Werbung, Zeitung, Radio, Fernsehen– und vor allem Internet.

Medien sind Mittler, sie vermitteln eine Wahrheit (bzw Unwahrheit). Sie beeinflussen

- . unser Weltbild,
 - . unser Menschenbild,
 - . unser Wertesystem
 - . unser Empfinden
 - . unsere Selbstbild, unsere Selbstwahrnehmung und Selbsteinschätzung
- Bsp: Die Leitbilder, die von der Schönheits-Industrie vermittelt werden

b. Das bewegliche Bild als solches prägt.

Das bewegliche Bild ist an sich schon eine Botschaft. Egal wie gut der Film ist. Mein Verhalten ändert sich.

Film: Viele Bilder folgen rasch aufeinander. Ich kann sie nicht wirklich betrachten, lesen. Es kommt nicht zu einer inneren Verbindung zwischen meinem Gehirn und dem Bild. Das Gehirn kann das Gesehene nicht verarbeiten.

Ich habe keine Zeit, über das Bild nachzudenken, ich habe nur den Kitzel, dass ich dauernd neu gereizt werde.

Es ist seit langem bekannt, dass Bilder bei entsprechender Präsentation eine hypnotische Wirkung auf den Menschen ausüben können.

Gassmann: Wie wirkt das farbige, bewegte Bild? Es entsteht nicht in meiner Vorstellung, sondern es wird mir aufgeprägt. Dabei lässt es keinen Raum mehr für andere Vorstellungen. Bilder entfalten ihre Wirkung nicht zuerst im verstandesmäßigen Bereich. Ohne dass der natürliche Filter des Verstandes aussieben kann, fallen die Bilder direkt ins Unterbewusstsein. Es bleibt keine Zeit mehr zur intellektuellen Verarbeitung.

Ein Buch kann ich weglegen, und. Beim Film kann ich das nicht.

(Oder, wenn ich den Film stoppen könnte – z. B. bei der Videoaufnahme –, ich tue es nicht. Ich müsste den Film alle 6 Sekunden stoppen; denn die Bildeinstellungen/-Perspektiven wechseln etwa alle 6 Sekunden.)

Ein Buch kann man zur Seite legen, langsam oder schnell lesen, später weiterlesen oder das Gelesene einfach wiederholen. Ich kann über das Gelesene nachdenken. Beim Film laufen die Bilder ständig weiter. Es sind dauernd neue Informationen und Eindrücke vorhanden.

B. Über die Auswirkungen des Bildschirmmediums auf den Menschen

1. Das BILD-Medium ist nur für einfache Denkvorgänge geeignet.

Denken in Bildern ist ansprechender und bequemer.

(Primitivere Art des Denkens)

Wir denken zuerst in Bildern, nicht in Worten. So auch das kleine Kind. Das ist die bequemere und weniger anstrengende geistige Betätigung. Daher spricht der Mensch auf bilddominierte Medien (TV, Film, Foto, PC) eher an. Wenn der Mensch beim Bild bleibt bzw. zum Bild zurückkehrt, verkümmert sein Denken und seine Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit.

Das BILD-Medium ist ungeeignet zur Darstellung komplizierter Vorgänge.

Denken ist anstrengend und muss geübt werden. Viele haben es verlernt, auch Erwachsene. Sie können einen Gedankenkomplex nicht zu Ende denken. Das Ergebnis: Man trifft oft schwerwiegenden Entscheidungen *ad hoc*, weil man es verlernt hat, den Dingen auf den Grund zu gehen und in die Tiefe eines Sachverhalts einzudringen.

Postman: Die Fernseh- und Filmkultur braucht eine Sprache, die einfach ist. Sie versteht komplizierte Sätze nicht mehr.

Es ist von Oberflächlich geprägt.

Filmeschauen und Computerspiele bewirken sprunghaftes Denken.

2. Das BILD-Medium ist vor allem auf Unterhaltung ausgerichtet.

Im TV und im Film kann man keine komplizierten Zusammenhänge darstellen, weil das Medium auf Unterhaltung ausgerichtet ist.

Viele der Daten (in der Tagesschau) werden als Unterhaltung dargestellt. Z. B. Wetter.

Das Bildschirmmedium unterhält die Menschen, indem es verhindert, dass sie sich unterhalten und selbstständig denken.

Unterhaltung und Überinformation sind zur Dauerkulisse des menschlichen Lebens geworden. Permanente optische und akustische Berieselung ist zur Gewohnheit geworden.

Gott sagt, dass wir die Stille aufsuchen sollen.

Jes 30:15 denn so sagt der Herr, Jahwe, der Heilige Israels: In Umkehr und Ruhe werdet ihr gerettet. Im Stillesein und Vertrauen liegt eure Macht. Aber ihr wollt nicht.

3. Das BILD prägt auf.

Es prägt von außen her. Es entsteht nicht in der Vorstellung, sondern wird von außen an den Menschen herangetragen. Die Denkleistung der Vorstellung muss daher nicht mehr geleistet werden.

Wir werden beeinflusst, ohne es zu merken.

Die Aufnahme der Bilder prägt unser Gehirn. Aufnahmekapazität und Konzentration werden herabtrainiert.

(In unserem Gehirn werden Spuren im Gehirn angelegt; sie sind wie Autobahnen.)

Wenn jemand 10 000 Morde im TV gesehen hat, ist Töten in seinem Gehirn verankert, eingepägt. Er hat keine Hemmungen mehr, dieses eines Tages auch zu tun. Bsp. von dem Amokläufer (D, ca 2001), der mit einer Pistole den Schulgang entlang von Klasse zu Klasse rannte, die Tür öffnete und jeweils auf den Lehrer zielte und abdrückte, dann zur nächsten Klasse lief und wieder den Lehrer niederschoss.

4. Das BILD wirkt auf Emotionen und schließt das Denken kurz.

Bilder lösen starke Emotionen aus, die das Denken überlagern

(was man z. Bsp. sofort an der Werbung erkennen kann).

Es werden die verstandesbezogenen Inhalte von Fernsehsendungen rasch vergessen.

Die gefühlsmäßigen Eindrücke bleiben jedoch über längere Zeit erhalten und üben eine Wirkung auf den Zuschauer aus.

Bilder manipulieren.

Ein Bild kann man nicht in Frage stellen.

Es ist unwiderlegbar. Es verhindert jede Diskussion.

Z.B. Nachrichten: Das Medium gibt nur einen Teil der Wirklichkeit wieder. Die Kameraeinstellung ist subjektiv und selektiv. Der im Bild gezeigte Ausschnitt der Wirklichkeit wird oft vom Zuseher als gesamte Wirklichkeit verstanden, ist es aber nicht.

TV Nachrichten sind gar nicht so ausführlich wie z.B. die Information aus der Zeitung, die allerdings auch meist gefärbt und gefiltert ist.

Bilder verzerren die Wirklichkeit.

Das BILD-Medium verzerrt oft die Wirklichkeit – vor allem im geistlichen Bereich (z. Bsp. Jesusverfilmungen; Bibelfilme)

→

Anstatt zu denken, werden wir VERFÜHRT;
anstatt informiert zu werden, werden wir MIT GEFÜHLEN GEFÜTTERT;
anstatt zu leben WERDEN WIR GELEBT.

5. Das BILD-Medium erzieht zu einem Denken und Leben ohne Gott.

Allein die Tatsache, dass 30 min (z.B. in einem Naturfilm) Gott nicht erwähnt wird, ist ablenkend vom Eigentlichen und daher schädlich für das geistliche Leben.

. Unsere Auffassungen von Leben und Welt werden grundlegend umgestaltet.

Wir verlieren schließlich die Fähigkeit, die Dinge so zu sehen, wie Gott sie sieht

Im TV wird den Kindern und Jugendlichen gezeigt, wie sie leben sollen: mit ausschweifender Sexualität, brutaler Gewalt, betäubender Musik.

. Es kommt viel Schmutz und unheiliges Reden ins Haus – und in unser Inneres.

. Die Weltanschauung unserer Kinder wird geformt bzw. umgepolt.

Kinder übernehmen die ihnen vorgegebene Moral ohne Widerstand.

. Die Medien prägen unser Rollenverhalten und füllen die Lücke, die durch den Ausfall der traditionellen Werte entstanden ist.

Wir werden beeinflusst und geprägt, ohne es zu merken.

6. Das BILD-Medium hemmt kreatives Denken.

man wird denkfaul.

Auch die Kommunikations- und Sprachfähigkeit verkümmert.

Neil Postman:

Unsere Gesellschaft am Ausgang des 20. Jahrhunderts unterhöhlt ihre eigenen Fundamente, weil sie ihre Kommunikationsmedien vom Wort weg auf das Bild umstellt.

Worte – sowohl in geschriebener Form als auch in gesprochener Form – haben gewisse Auswirkungen auf das Denken. Sie regen an, sie fordern heraus; sie fördern eine Kultur des Diskutierens und der Auseinandersetzung mit der Welt.

Fast alle unsere kulturellen Leistungen beruhen auf der Tradition des Wortes.

Sogar unsere Demokratie gerät in Gefahr, denn die Kultur des Diskutierens und Nachdenkens gerät in Vergessenheit, und das fordert Diktaturen geradezu heraus.

7. Das BILD-Medium lässt Kontaktfähigkeit verkümmern.

Es führt oft zu Vereinsamung und Kontaktarmut. Es hemmt die Entwicklung und Pflege der Kontaktfähigkeit des Menschen. Der Bildschirmmensch ist dem sozialen Leben enthoben. Er verharrt unbeweglich vor dem Bildschirm. Der Mitmensch wird vom Kommunikationspartner zum Störfaktor.

→ Familienleben wird behindert

Es hindert das gemeinsame Erleben in der Familie, nimmt Zeit weg vom gemeinsamen Beten, Diskutieren, Spielen.

Konflikte und Spannungen werden nicht mehr ausgetragen und bereinigt, sondern einfach verdrängt.

Eine Hausfrau sagte: »Wenn wir beide zu Hause Krach haben, ist es das Beste, die Glotze anzuschalten. Dann kommen wir auf andere Gedanken und müssen nicht darüber reden.«

Der PC-Spieltrieb schafft Probleme, wenn einzelne Familienmitglieder lieber am Computer sitzen, anstatt mit den andern zusammen etwas zu unternehmen.

Die dauernde Erreichbarkeit und die Verpflichtung, auch ausserhalb der üblichen Bürozeiten bei geschäftlichen Dringlichkeiten zu intervenieren, führt dazu, dass Familien nicht mehr gemeinsam an den Gemeindeaktivitäten teilnehmen können

Tremp: *Der Weg in die Digitale Gesellschaft*

8. Das BILD-Medium lässt die Lese- und Diskutierfreude verkümmern.

Vor allem das bewegliche Bild. Eine Folge davon ist, dass die Sprache verarmt:

Postman: Die Fernseh- und Filmkultur braucht eine Sprache, die einfach ist. Sie versteht komplizierte Sätze nicht mehr.

Lesen hingegen erfordert Denken, Vorstellungsvermögen, Ziehen von Schlussfolgerungen, Kombinieren. Das ist anstrengend und muss geübt werden. Wird es nicht geübt, weil der Mensch sich dem Bild hingibt, verkümmert es.

9. Das BILD-Medium fördert Passivität und setzt die Konzentrationsfähigkeit herab.

(s. Bsp von Manfred Spitzer in „Achtung Bildschirm“)

Es fördert die Zerstreung und setzt die Konzentrationsfähigkeit und Vorstellungskraft herab.

Das Bildschirmmedium fördert Passivität.

Das bewegliche Bild fördert die Passivität und hemmt die Kreativität. Die rasche Aufeinanderfolge der Bilder nimmt einem die Möglichkeit, sich längere Zeit mit einer Sache auseinander zu setzen. Es verhindert, über das Gesehene nachzudenken. Die viel zu rasche Bilderfolge ist schlecht für die geistliche und geistige Entwicklung der Kinder. Man lässt sich „berieseln“.

Der Bildschirmmensch ist jeglichem sozialen Leben enthoben. Er verharrt unbeweglich vor dem Kasten, macht keine Erfahrung menschlichen Austauschs.

Der Mitmensch wird vom Kommunikationspartner zum Störfaktor.

Bildschirmkinder verlernen und verlieren das lange und tiefe sich Beschäftigen mit Spielen, die die Vorstellungskraft erhöhen.

Die christliche Bildschirm-Gemeinde ist passiv geworden. Auch die Powerpoint-Gemeinde.

Wie reagiert das Gehirn des Kindes auf starke Berieselung?

Für kleine Kinder – wenn sie viel Zeit mit Bildschirmmedien verbringen, ist das prinzipiell schädlich:

Das Gehirn ist ja nicht statisch, sondern ändert sich mit jeder Erfahrung, die wir Menschen machen, und bei kleinen Kindern ganz besonders deutlich.

Wenn nun die Erfahrung über den Bildschirm geliefert wird, passen die einzelnen Kanäle nicht so gut zusammen, es kommen eine Bildsoße vom Bildschirm und eine Klangsoße aus dem Lautsprecher, die haben oft wenig miteinander zu tun und dazu kommt, dass sie es nicht berühren können, dass es nicht riecht und schmeckt,

auch nur zweidimensional ist,

also dass diese vorgegaukelte Realität eine viel schwächere ist.

Wenn nun ein kleines Kind – tägl. 2 Stunden täglich vorm Bildschirm verbringen - und wenn man davon ausgeht, dass sie täglich 12 Stunden schlafen, ist das ein wesentlicher Teil ihrer wachen Zeit und damit ihrer wachen Erfahrung, dann wird durch diese Zeit letztlich dafür gesorgt, dass die Erfahrung in den Gehirnen dieser Kinder eine geringere Chance hat, strukturierend, strukturbildend zu wirken. Wenn aber nun weniger Struktur in den Kinderköpfen bildschirmbedingt entsteht, haben natürlich gerade die Kinder, die sowieso aus genetischen Gründen an Aufmerksamkeitsstörungen leiden in der Grundschule noch eine zusätzliche Belastung, so dass sich der Prozentsatz an Aufmerksamkeitsstörungen leidenden Kindern in der Grundschule fernsehbedingt erhöht

Es wurde durch eine Studie an 2623 Kindern nachgewiesen, dass Fernsehen im Lebensjahr eins und drei mehr Aufmerksamkeitsstörungen in der ersten Klasse der Schule macht.

(Manfred Spitzer; Autor von „Vorsicht Bildschirm“)

Sollen Kinder fernsehen?

Max König empfiehlt: Kinder unter 10 Jahren sollten überhaupt nicht fernsehen, ab 12 ca. 2 Stunden wöchentlich, und das mit den Eltern und mit nachfolgender Besprechung. Je älter die Kinder werden, desto schwieriger wird es, ihren TV- und DVD-Konsum zu kontrollieren.

(Der 13jährige Deutsche hat im Schnitt 5500 Stunden TV gesehen, aber nur 3000 Stunden HÜ gemacht, und nur 300 Stunden gelesen. Computer und TV verändern unsere Kinder.)

10. Das BILD-Medium überinformiert und macht Filtern unmöglich.

Wir bekommen lauter Antworten auf Fragen, die wir nie gestellt haben.

Es braucht viel Zeit und Energie, um aus der Fülle von Information das Wichtige herauszufiltern. Wir gehen unter in einem Meer von überflüssiger Information, und es wird uns einsuggeriert, dass diese Informationen das Eigentliche des Lebens wären. Wir Christen beschäftigen uns dadurch viel zu viel mit Banalitäten (auch über PC, Internet, Email, Telefon) oder mit Problemen der Ferne und übersehen dabei die Not des Nachbarn.

Diese Überinformation nimmt uns die Fähigkeit, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden; wir meinen, dass das Unwichtige sei wichtig. (Wir sind sehr

informiert, aber wissen wenig Bescheid über die großen und eigentlichen Zusammenhänge.)

11. Das BILD-Medium nimmt wertvolle Zeit weg.

Zeit, die wir zum Bibellesen, Nachdenken und Beten bräuchten

Es ist erwiesen: Wer viel TV sieht, liest wenig in der Heiligen Schrift, denkt wenig über das Gelesene nach und betet wenig.

Der Bildschirm anerkennt keine Sonntagsheiligung, keinen Ruhetag, nicht einmal die Nachtruhe.

Der 13jährige Deutsche hat im Schnitt 5500 Stunden TV gesehen, aber nur 3000 Stunden HÜ gemacht, und nur 300 Stunden gelesen. Computer und TV verändern unsere Kinder.

12. Bildschirmmedien machen süchtig.

Fernsehsucht

1971 führte die Gesellschaft für Rationelle Psychologie. München, eine Untersuchung über die Wirkung des Fernsehens durch, deren Ergebnisse noch heute von Interesse sind.

184 Familien und Alleinstehende hatten sich freiwillig dazu bereit erklärt, ein Jahr lang auf das Fernsehen zu verzichten.

Bereits nach einem Monat gaben 10 % der Versuchspersonen auf, nach drei Monaten ließen 58% den Kasten wieder anschließen und im fünften Monat hielt es auch der Letzte nicht mehr ohne Fernsehen aus.

Mit dem PC ist es noch schlimmer. Man hält zwei Wochen ohne PC/Internet kaum mehr aus.

Computerspielsucht

Der Computer arbeitet interaktiv, deshalb ist seine Bedienung leicht zu erlernen und wirkt motivierend. Er aktiviert den Spiel- und Entdeckungstrieb, vermittelt Perfektion, Sicherheit und Vertrauen. Dieser Trieb kann zur Sucht werden.

(01. März 2007/fa) - **Computerspielsucht ist vergleichbar mit einer Alkohol- oder Haschischabhängigkeit. Ärzte fanden deutliche Parallelen zwischen PC-Missbrauch und so genannten stoffgebundenen Süchten.**

Diese Erkenntnisse stellte eine interdisziplinäre Suchtforschungsgruppe der Berliner Charité in der neuesten Ausgabe des „Ärztblattes“ vor. "Auch beim PC-Missbrauch entsteht ein Suchtgedächtnis im Gehirn. Die zugrunde liegenden Lernmechanismen sind vergleichbar mit denen bei einer Drogensucht", so wird die Leiterin der Suchtforschungsgruppe, Sabine Grüsser-Sinopoli im Medienmagazin „Pro“ zitiert.

Die Wissenschaftler untersuchten die Gehirnströme von Computerspiel-Abhängigen und fanden ähnliche Muster wie bei Alkoholikern. Exzessive Computerspieler seien

viel erregter als andere PC-Nutzer. Grüsser-Sinopoli erklärt die körperlichen Zusammenhänge so: "Das PC-Spiel verschafft den Abhängigen einen Kick und unterdrückt unangenehme Gefühle genauso wie das Bier beim Alkoholiker. Das Belohnungssystem im Gehirn wird aktiviert, die berauschte Erfahrung im Suchtgedächtnis gespeichert. Das Hirn lernt, dass der Computer das Einzige ist, was Spass macht."

Zu ähnlichen Ergebnissen kam auch eine Gruppe- britischer Ärzte in London. Sie fanden heraus, dass der Körper eines Computerspielers nach etwa 50 Minuten Spielzeit die Dopaminausschüttung verdoppelt. Dies führt zu Glücksgefühlen, die ein Spieler immer wieder erleben möchte.

Internetstüchtige, exzessive Spieler und Chatwütige tauchen in allen Gesellschaftsschichten und Altersklassen auf, schreibt „Pro“. Die Berliner Forschungsgruppe stufte bereits im Jahr 2006 rund zehn Prozent aller Computerspieler als süchtig ein. Nach Untersuchungen von Berliner Kindern der fünften und sechsten Klassen wurden drei Prozent der Kinder als computerstüchtig bewertet. Mit einem weiteren Anstieg wird gerechnet.

Internetsucht

Das Wort Internet- oder Onlinesucht beschreibt den zwanghaften Drang zum surfen, chatten, spielen, downloaden oder sonstigen unkontrollierten Aktivitäten im Internet. Für Betroffene wird das Netz zum wichtigsten Bestandteil im Tagesablauf, ähnlich wie bei der Spielsucht, gerät bei Net-Junkies das soziale, finanzielle und emotionale Gleichgewicht ins Wanken. Dies führt über das Zerbrechen von Beziehungen bis hin zum Verlust der Arbeit. Die virtuelle Welt ersetzt die reale, sodass Aufgaben und Verpflichtungen im wirklichen Leben nicht mehr wahrgenommen werden. Dieser Kontrollverlust und das Versagen beim Einschränken der Internetaktivitäten, bereitet Betroffenen oft Schuldgefühle.

Süchtige wollen und können ihre Sucht nicht realisieren und versuchen sie vor Freunden und Bekannten zu verheimlichen. Von der Außenwelt zurückgezogen und stundenlanges herumsurfen, auch nachts, ist für Internetsüchtige typisch.

Mediensucht als moderne Volkskrankheit

Mediensucht ist der Oberbegriff der auch die Internetsucht, als eine Sucht nach einem Medium, einschließt. Die Mediensucht zählt somit zu den stoffungebundenen bzw. substanzunabhängigen Süchten. Grundsätzlich kann jedes Verhalten des Menschen, vor allem, wenn es bereits zur Gewohnheit wurde, süchtig "entgleisen". Die Grenze zwischen dem unproblematischen und dem problematischen Konsum oder Verhalten zu ziehen, ist äußerst schwierig. Der Übergang vom gewohnheitsmäßigen Konsum, über den Missbrauch und den schädlichen Gebrauch, bis zur Abhängigkeit ist fließend.

Die am meisten gefährdete Gruppe sind Jugendliche und Kinder. Dabei stehen interaktive Medien im Fordergrund: Fernsehen, Internet, Handy etc.

Grundsätzlich ist jedes Kind mehr oder minder gefährdet, jedoch erhöht sich das Risiko je früher Kinder mit einem solchen Medium in Kontakt kommen, d.h. solange sich das Wesen des Kindes noch nicht gefestigt hat. Eltern sollten also schon früh darauf achten, wie oft und wie lange ihr Kind Medien benutzt.

Mediensüchtige werden häufig aggressiv oder depressiv und unzufrieden. Die Meisten vereinsamen und haben kaum noch Freunde. Als körperliche Schäden können durch das viele Sitzen Rücken- und Kopfschmerzen auftreten, auch irreparable Sehschwächen sind häufig vertreten. Eng verknüpft mit der Mediensucht sind chronische Krankheiten wie z.B. Fettsucht (Adipositas). Bislang gibt es allerdings keine exakte Definition der Mediensucht, da die wissenschaftliche Forschung hier noch am Anfang steht. Deshalb werden die Kosten, mittlerweile vorhandener, Therapien von den Krankenkassen auch nicht immer übernommen.

13. Bildschirmmedien schaden der Gesundheit.

Körperliche Nebenwirkungen.

Wer vor einem Bildschirm sitzt,

. bewegt sich weniger,

. isst mit größerer Wahrscheinlichkeit das Falsche und

. verbrennt weniger Kalorien dadurch, dass er gerade so kleine Bewegungen, wie wir selbst beim Buchlesen ausführen, nicht mehr macht,

→ Übergewicht + geringere körperlicher Fitness, + erhöhter Cholesterinspiegel.

→ dass also ein Teil des vorhandenen Übergewichts auf TV zurückzuführen ist.

Es ist nicht so, dass diejenigen, die dick sind, lieber fernsehen, sondern man konnte nachweisen, dass es umgekehrt ist: wer fernsieht, wird dick. Manfred Spitzer