

Fernsehen gefährdet Ihre Gesundheit

Der Deutsche sieht täglich mehr als drei Stunden fern.

Trotzdem glauben Vielseher wie der Comedian Bastian Pastewka und Medienpsychologen: TV-Sucht ist heilbar

VON ALVA GEHRMANN

Bastian Pastewka liebt es fernzusehen, besonders US-Serien und Krimis. Es gibt Tage, da sieht er sich zum Beispiel die gesamte achte Staffel von „Emergency Room“ an, in einem durch. Einfach so. Die Episoden hat er in seinem eigenen Archiv zusammengetragen. „Damit er auch nichts verpasst, kauft er sich jede Woche eine Fernsehzeitschrift, streicht mit einem blauen Textmarker alles an, was er aufnehmen will, und dann kommen seine fünf Videorekorder zum Einsatz. Obwohl einer gerade kaputt ist. „Den werde ich wohl nicht mehr ersetzen“, sagt Pastewka.

Über 200 Videokassetten stapeln sich in der Wohnung des Comedians, der durch die „Wochenshow“ bekannt geworden ist. In der „80er-Jahre-Show“, in der sich Prominente an Musik, Mode und Fernsehereignisse von damals erinnern, hat Pastewka sein geballtes TV-Wissen präsentiert. Er kann sich einfach an alles erinnern: um welche Uhrzeit „Dallas“ ausgestrahlt wurde, wer die Synchronstimmen von „Simon & Simon“ sind und wie viele Folgen es von „Wickie“ gibt. Das und die detailgetreue Parodie alter Fernsehenszenen haben ihm den Ruf eingebracht, ein TV-Junkie zu sein. „Unsere Generation identifiziert sich darüber, was sie früher im Fernsehen gesehen hat“, sagt der 31-Jährige.

Fernsehen ist die beliebteste Freizeitaktivität der Welt. Durchschnittlich mehr als drei Stunden verbringen die Deutschen täglich vor der Flimmerkiste, mehr Zeit wird nur noch fürs Arbeiten und Schlafen aufgewandt. Das Fernsehen ist jederzeit verfügbar, bunt, vielseitig und kann ganz bequem von zu Hause aus genutzt werden. Für viele ist es einfach entspannend. Dennoch beschleicht einen manchmal das Gefühl, die Zeit nicht sinnvoll genutzt zu haben. Und am nächsten Tag schaltet man aus Gewohnheit wieder ein. Was den verführerischen Reiz der Mattscheibe ausmacht und ob es so etwas wie Fernsehsucht gibt, haben die US-Wissenschaftler Robert Kubey und Mihaly Csikszentmihalyi untersucht. Die Ergebnisse des Medienforschers und des Psychologen wurden in „Spektrum der Wissenschaft“ (2002) veröffentlicht. Sie stellten fest, dass derjenige, der seine Freizeit größtenteils vor dem Bildschirm verbringt, Merkmale eines Suchtverhaltens zeigt. Zu den gefährdeten „Vielsehern“ zählen die, die mehr als vier Stunden täglich vor der Flimmerkiste sitzen.

Das Erstaunliche ist, dass nach den Untersuchungen der Wissenschaftler die Vielseher eher weniger Freude an den bunten Bildern hatten als Wenigseher, die höchstens zwei Stunden täglich vor dem Fernseher verbrachten. Trotzdem setzen sie sich täglich vor das TV-Gerät, denn sobald sie den Einschaltknopf gedrückt haben, glauben sie, sich entspannter zu fühlen. „Weil die Entspannung rasch einsetzt, wird der Fernsehkonsument darauf konditioniert, das Pantoffelkino mit Beruhigung und Spannungsabbau zu assoziieren“, so Kubey und Csikszentmihalyi. Diese Assoziation werde positiv verstärkt, weil der Zuschauer entspannt bleibt, solange er fernsieht – und sie werde negativ verstärkt durch den Stress und das missmutige Grübeln, die sofort nach dem Ausschalten einsetzen. Ganz ähnlich würden süchtig machende Substanzen wirken. Fernsehen ist also vergleichbar mit einem Beruhigungsmittel, dessen Wirkung rasch nachlässt.

„Der Ausdruck ‚Fernsehsucht‘ ist sicherlich unpräzise und keineswegs wertfrei, doch er trifft den Kern eines echten Phänomens“ sagen die beiden Wissenschaftler.

Bastian Pastewka glaubt schon, dass es so etwas wie Fernsehsucht gibt, er selbst zählt sich jedoch nicht zu den Betroffenen. Obwohl er sich bewusst ist, den Eindruck des TV-Junkies immer wieder zu nähren. „Vielleicht belüge ich mich auch. Süchtige behaupten ja immer von sich, dass sie nicht süchtig sind“, sagt

er und grinst. „Außerdem habe ich auch schon mal vier Monate gar nicht ferngesehen.“ Für den in Bonn groß Gewordenen ist das Fernsehen immer noch etwas Besonderes. Nicht nur, weil er als Comedian vor der Kamera steht, sondern, weil er als Kind nur einmal in der Woche fernsehen durfte.

Darüber können die Kinder und Jugendlichen von heute nur schmunzeln. Über die Hälfte hat in ihrem Zimmer einen eigenen Fernseher, bis zum Abschluss der Schule haben viele mehr Stunden vor dem Fernseher gesessen als in der Schule. Täglich 97 Minuten hat die Altersgruppe der Drei- bis 13-Jährigen im Jahr 2002 durchschnittlich vor der Flimmerkiste gehockt, bei den 14- bis 29-Jährigen sind es 135 Minuten (Quelle: GfK).

Medienwissenschaftlerin Maya Götz ist es wichtig, dass die Eltern darauf achten, was ihre Kinder sehen – zumal die das Programm emotionaler wahrnehmen als Erwachsene. Doch genau darüber würden einige Erwachsene nicht nachdenken: „Es gibt Eltern, die sich ‚Der Weiße Hai‘ ansehen, während ihr neunjähriges Kind dabei ist“, erzählt die Leiterin des Internationalen Zentralinstituts für das Jugend- und Bildungfernsehen.

Maya Götz hat allerdings eine andere Tendenz beobachtet: „Der Konsum von Kindern ist in den vergangenen Jahren konstant geblieben, dramatisch hat sich vor allem der Konsum der Alten erhöht.“ Das belegen auch

die GfK-Zahlen. So sahen die 50- bis 64-Jährigen täglich durchschnittlich 245 Minuten fern. Am meisten jedoch hockten die Über-64-Jährigen vor dem Fernseher: ganze 285 Minuten – also fast fünf Stunden.

Die Folgen des massiven Fernsehkonsums beobachtet auch der italienische Forscher Roberto Bernabei, der in der geriatrischen Abteilung an der Universitätsklinik Gemelli Rom arbeitet. Er hat festgestellt, dass Senioren, die nur vor dem Fernseher sitzen, früher sterben als aktive Rentner. „Fernsehsucht ist tödlich. Alte Menschen, die die ganze Zeit einsam vor der Flimmerkiste sitzen, leiden häufiger an Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Depression, Appetitlosigkeit und Altersschwachsinn als Senioren mit intensivem sozialen Leben.“ Viele Menschen sehen vor allem exzessiv fern, wenn sie alleine sind. Je mehr Freizeitangebote es gibt – für Rentner ebenso wie für Kinder – desto weniger hocken sie vor dem TV.

Da sich Bastian Pastewka alles aufnimmt, was er gerne sieht, sind Videokassetten und mittlerweile DVDs für ihn so etwas wie guter Wein, den man aus dem Schrank holt. Wahrscheinlich werde er seinen Kindern die Videokassetten mal in die Hand drücken und sagen: „Hier, die sind für dich.“ Sein Großvater sammelte damals noch Briefmarken, die haben ihn nicht interessiert, wer weiß, wie es seinen künftigen Kindern mit den Videokassetten gehen wird?

Die Zeiten, als Neil Postman noch fürchtete, dass wir uns zu Tode amüsieren, sind mittlerweile vorbei. Auch die US-Wissenschaftler Robert Kubey und Mihaly Csikszentmihalyi sind sich einig: Bei richtiger Dosierung kann uns das Fernsehen bequem zu Zerstreuung und Entspannung verhelfen. „Erst wenn der Medienkonsum unsere Fähigkeit hemmt zu wachsen, zu lernen und ein aktives Leben zu führen, wird er tatsächlich eine Art Sucht, die wir ernst nehmen sollten.“ Glaubt man Lieutenant Commander Data aus „Star Trek – The Next Generation“, hat sich das Problem irgendwann ohnehin erledigt. In einer Folge der US-Serie aus den 90er Jahren fragt ihn Captain Picard, was denn eigentlich Fernsehen sei: „Das ist eine äußerst primitive Form der Unterhaltung, die das 22. Jahrhundert nicht überlebt hat.“

Tipps gegen zu viel Fernsehen

Verbringen Sie einen Großteil Ihrer Freizeit vor dem Fernseher? Haben Sie das Gefühl, dass Sie weniger fernsehen sollten, es aber nicht schaffen? Haben Sie Entzugserscheinungen? Für alle, die ihren Fernsehkonsum und den ihrer Familie besser in den Griff bekommen wollen, geben die US-Wissenschaftler Robert Kubey und Mihaly Csikszentmihalyi folgende Tipps:

Bewusster fernsehen: Führen Sie einige Tage lang Tagebuch über alle gesehene Sendungen. Bewerten Sie, wie viel Genuss / Information sie Ihnen brachten.

Andere Tätigkeiten verstärken: Anstatt nach dem Abendessen automatisch vor die Glotze zu sinken, überlegen Sie sich andere Tätigkeiten, die Spaß machen könnten.

Willenskraft trainieren: Oft merkt man schon in den ersten Minuten, dass der

Film das Anschauen nicht lohnt – doch, statt auszuschalten, bleibt man geschlagene zwei Stunden davor sitzen. Einfach ausschalten.

Grenzen setzen: Ein Wecker ist nützlich, um die Zeit zu begrenzen.

Selektiv fernsehen: Statt durch sämtliche Kanäle zu zapfen, ist es sinnvoller, vorher in einer Programmzeitschrift einzelne Sendungen auszuwählen.

Videorekorder verwenden: Zeichnen Sie Sendungen auf, anstatt sich sofort vor den Fernseher zu setzen. Häufig kommt man später gar nicht dazu, sich die Bänder anzusehen.

Entwöhnungskur: In vielen Familien hat es sich bewährt, ein einziges Fernsehgerät aufzustellen, und zwar in einem separaten Zimmer oder einem Schrank. **age**