

# Die **Dosis** macht das **Gift**

Professor **Manfred Spitzer**  
hält elektronische Medien  
für brandgefährlich

VON MONIKA GOETSCH

Wer seinem Kindergartenkind erlaubt, am Computer zu spielen, wer seinem Teenager gestattet, jeden Tag Stunden mit Spielkonsole und in Online-Netzwerken zu verbringen, fügt dem Nachwuchs schweren Schaden zu. Im Gespräch mit *Reader's Digest* fährt Manfred Spitzer, Deutschlands wohl bekanntester Hirnforscher, schweres Geschütz auf

**Reader's Digest:** Professor Spitzer, wann haben Sie selbst zuletzt einen Computer benutzt?

**Manfred Spitzer:** Vor ein paar Minuten, um etwas zu schreiben. Für mich ist ein Computer ein ganz alltägliches Werkzeug, wie ein Schweizermesser oder eine Bohrmaschine.

**RD:** Sie sind einer der schärfsten Kritiker elektronischer Medien der Republik. Seit Jahren warnen Sie vor der Nutzung von Fernseher, Computer und Internet. Ist das Netz auch für Sie eine Gefahr?

**Spitzer:** Jein. Manchmal komme ich bei meinen Recherchen im Internet vom Hölzchen aufs Stöckchen. Das kann passieren, weil ich ein neugieriger Mensch bin. Ich musste lernen, mich nicht im Netz zu verlieren. Jetzt kann ich damit umgehen. Vor allem bei jungen Menschen haben die neuen Medien aber enorme Risiken und Nebenwirkungen.

**RD:** Wo liegen die Risiken?

**Spitzer:** Nachgewiesen ist: Computernutzung im Kindergarten führt zu Aufmerksamkeits- und Lese-Recht-schreib-Störungen im Schulalter. Was wir weiterhin wissen: Eine Playstation im Schulalter bedingt schlechtere Noten. Ebenso ein Computer im Jugendzimmer.

**RD:** Dennoch halten Laptops und Internet sogar Einzug in Kindergärten und Schule. Warum?

**Spitzer:** Das ist ganz simpel: Weil die entsprechenden Firmen noch mehr Geld verdienen wollen. Vor 30 Jahren haben uns einige gekaufte Professoren erzählt, Passivrauchen sei nicht schädlich. Die Tabakindustrie ist im Vergleich zur Computerindustrie lächerlich klein. Apple, Microsoft, Facebook zählen zu den reichsten Firmen der Welt. Die können es sich leisten, nicht einzelne Wissenschaftler, sondern ganze Medieninstitute zu



Schulkinder, die viel mit einer Playstation spielen, haben schlechtere Noten. Das ist nachgewiesen, sagt Professor Spitzer

„Die neuen

kaufen. Der Kulturstatsminister verleiht einen mit Steuergeldern finanzierten Preis für ein unterirdisches Killerspiel ab 18. [Anm. der Red: Prof. Spitzer bezieht sich hier auf die Verleihung des Deutschen Computerspielpreises 2012 durch Staatsminister Bernd Neumann]. Diese Fehlinformation durch die Politik finde ich ungeheuerlich. Das ist massiver Lobbyismus. Ich bin überzeugt, da fliesst auch eine Menge Geld.

**RD:** *Worin unterscheiden sich Computerspiele von herkömmlichen Spielen?*

**Spitzer:** Computerspiele sind so programmiert, dass sie süchtig machen. Sie arbeiten mit Belohnungen, die nach einem Zufallsprinzip verteilt werden. Sie nehmen den Spieler an den Haken und lassen ihn zappeln. Deshalb sind sie so heimtückisch. Wir hatten hier in der Klinik akute Fälle von Computerspielsucht. Männer, die 18 Stunden *World of Warcraft* spielten. Sie hatten durch Computerspielsucht die Wohnung verloren, den Arbeitsplatz, die Freunde. Sie waren völlig aus dem Leben raus.

**RD:** *Das betrifft allerdings nur einen kleinen Prozentsatz derer, die den Computer nutzen.*

**Spitzer:** Es wird auch nur ein bestimmter Prozentsatz derer, die Alkohol trinken, zu Alkoholikern. Aber wir machen auch kein Alkoholtraining in

## Manfred Spitzer

Manfred Spitzer, 1958 in Deutschland geboren, studierte Medizin, Philosophie und Psychologie. 1997 übernahm er den neu eingerichteten Lehrstuhl für Psychiatrie an der Universität Ulm, gründete 2004 dort das Transferzentrum für Neurowissenschaften und Lernen. Das Zentrum soll dazu beitragen, Erkenntnisse der Hirnforschung stärker in die erziehungs- und bildungspolitische Praxis einfließen zu lassen. Als Autor und Vortragsredner gelingt es Spitzer, ein breites Publikum für sein Thema zu interessieren. Auch sein jüngstes Buch *Digitale Demenz – Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen* avancierte zum Bestseller. Doch rief es auch zahlreiche Kritiker auf den Plan, die ihm zum Teil Unwissenschaftlichkeit vorwarfen. „Das muss ich aushalten“, ist Spitzers Kommentar dazu. „Es ist ein Buch, das längst überfällig war.“ RD

der Grundschule. Und kein Kettenrauchertraining mit Zehnjährigen.

**RD:** *Abgesehen von Risiken und Nebenwirkungen: Bietet die Computernutzung auch Vorteile?*

**Spitzer:** Natürlich kann man am Computer tolle Sachen machen. Wir haben selbst gerade eine wunderbare Mathematiksoftware getestet. Das Problem ist: Es wird Hardware ohne

**Medien bergen enorme Risiken für Kinder.“**

Ende gekauft. Aber für Software, die ein bestimmtes pädagogisches Problem löst, fehlt das Geld.

**RD:** *Wie können Eltern den Medienkonsum ihrer Kinder begrenzen?*

**Spitzer:** Ganz wesentlich ist: keine Technik ins Kinder- und Jugendzimmer. Denn dann verliert man völlig die Kontrolle über den Medienkonsum der Kinder.

**RD:** *Und wenn alle anderen Kinder einen iPod touch haben?*

**Spitzer:** Der iPod touch ist die Einstiegsdroge. Man muss ganz klar sagen: Auch wenn alle anderen Kinder in der Klasse so ein Gerät haben, bekommt mein Kind keines. Wenn alle Blödsinn machen, muss mein Kind deswegen nicht auch Blödsinn machen, Punkt! Die Eltern sind nun mal verantwortlich für das Kind, bis es 18 ist.

**RD:** *Kinder wollen, was alle anderen Kinder haben. Wie können Eltern strengere Regeln durchsetzen?*

**Spitzer:** Das Problem ist: Was die Eltern tun, tut auch das Kind. Wenn die Eltern viel fernsehen, sehen auch die Kinder viel fern. Halten sich die Eltern zurück, tun das auch die Kinder. Wenn sie dann mal bei Oma und Opa fernsehen oder bei Freunden Ballerspiele machen: sei's drum. Die Dosis macht das Gift. Was immer man tut, um die Dosis zu reduzieren, ist gut.

**RD:** *Wie viele Stunden Computernutzung wöchentlich halten Sie denn für eine vertretbare Dosis?*

**Spitzer:** Ich kann keine Empfehlung geben. Weil ich dazu nichts weiss. Es fehlen die entsprechenden Studien. Aber ich gehe davon aus: Im Kindergarten- und Grundschulalter sind alle Risiken grösser als die behaupteten positiven Effekte. In der Sekundarschule sollte man immer noch auf Computer verzichten. Das heisst natürlich, dass Jugendliche, die Bewerbungen schreiben, das von Hand tun müssen.

**RD:** *Meinen Sie, Arbeitgeber würden sich darauf einlassen?*

**Spitzer:** Ich glaube, die Arbeitgeber wären gut beraten, es zu tun. Weil sie gestandene Mitarbeiter wollen und keine Blender, die nichts beherrschen ausser die Rückgängig-Funktion oder das „Copy and paste“-Tastaturkürzel. Viele Unternehmer haben das bereits gemerkt. Der Chef einer Drogeriekette beispielsweise bietet seinen Mitarbeitern Theaterspielen an. Ganz bewusst. Weil er Leute braucht, die etwas darstellen, und keine Roboter.

**RD:** *Sie haben sechs Kinder. Konnten Sie Ihre Erziehungsziele durchsetzen?*

**Spitzer:** Fünf meiner Kinder sind inzwischen erwachsen und argumentieren noch besser gegen Medienkonsum als ich. Weil sie an den Gleichalt-

„Wer in jungen Jahren **acht Stunden am Tag**

rigen sehen, wie furchtbar die Folgen sein können. Sie wissen: Es geht darum, sich zu überlegen, was man im Leben wirklich will. Sich Ziele zu setzen und herauszufinden, wie man diese Ziele erreichen kann. Das ist das Wichtigste, was man einem Kind mitgeben kann. Es geht nicht darum, nur Spass zu haben. Sondern darum, Spass zu haben bei Aktivitäten, an denen man wächst.

**RD:** *Sollten auch Erwachsene ihren Medienkonsum beschränken?*

**Spitzer:** Der Unterschied zwischen Erwachsenen und Kindern ist: Erwachsene haben fertige, entwickelte Gehirne. Darum nehmen sie weniger Schaden. Wenn das Gehirn mit etwa 20 Jahren ausgereift ist, lernt man, indem das Neue an Vorhandenes andockt. Wo nichts ist, kann auch nichts andocken. Wer in jungen Jahren sieben, acht Stunden am Tag Computer spielt, was in Deutschland geschieht, erkrankt früher an Demenz. Darum haben die Älteren Glück: In der Jugend ist das Computergift an ihnen vorbeigegangen.

**RD:** *Und im Erwachsenenalter stellen die neuen Medien keine Gefahr mehr dar?*

**Spitzer:** Im Erwachsenenalter ist es wichtig, geistig aktiv zu bleiben. Computer nehmen dem Ge-

hirn viel zu viel Arbeit ab. Ein Beispiel: Wenn man ein Navigationsgerät im Auto hat, navigiert man nicht mehr selbst. Obwohl wir ein eigenes, funktionstüchtiges Navigationsgerät im Gehirn haben, und zwar im Hippocampus. Der Hippocampus speichert Orte und Einzelheiten ab und unterstützt die Orientierung.

**RD:** *Was passiert mit dem Hippocampus, wenn man ein Navigationsgerät benutzt?*

**Spitzer:** Man verliert nicht nur die Fähigkeit, sich zu orientieren, man wird auch früher dement. Weil die Nervenzellen im Hippocampus absterben.

**RD:** *Ihr Kollege Dr. Kawashima wirbt in Zusammenarbeit mit einem Spiel-*

**Einen iPod touch in Kinderhänden hält Professor Spitzer für eine Art Einstiegsdroge**



konsolenhersteller für ein von ihm entwickeltes „Gehirnjogging“ mithilfe des Computers. Was halten Sie davon?

**Spitzer:** Das ist Quatsch. Das beste Gehirnjogging ist Jogging.

**RD:** Inwiefern?

**Spitzer:** Wir wissen das aus dem Tiermodell: Wenn Ratten ein Laufrad im Käfig haben, wachsen in ihrem Hippocampus mehr Nervenzellen nach, als wenn sie ohne Laufrad im Käfig sitzen. Der Hippocampus ist der einzige Ort im Gehirn, an dem dauernd Nervenzellen nachwachsen. Sie sterben allerdings auch ständig. Hier kommen die digitalen Medien gleich zweimal auf negative Weise ins Spiel. Erstens: Die Leute, die davor hocken, bewegen sich weniger. Zweitens: Sie sind gestresst. Das hat mit dem Anforderungscharakter des Mediums zu tun. Ständig müssen sie reagieren. Das Gehirn macht zwar von selbst dicht, wenn es ihm zu viel wird. Aber das Gefühl, die Sache nicht mehr im Griff zu haben, bleibt. Das ist identisch mit Stress. Stress macht Hirnzellen kaputt.

**RD:** Dagegen hilft eine Runde Laufen im Park?

**Spitzer:** Nicht nur. Die nachgewachsenen Nervenzellen müssen natürlich auch etwas zu tun haben. Kreuzworträtsel und Sudoku reichen nicht aus. Wer sein Gehirn trainieren will, muss

neue Probleme lösen, neue Zusammenhänge herstellen und richtig gefordert sein.

**RD:** Wenn sich ältere Menschen einen Computer anschaffen und beginnen, E-Mails zu schreiben: Ist das ein Problem?

**Spitzer:** Überhaupt nicht. Ich finde es super, wenn Personen über 60 E-Mails schreiben und mit ihren fast erwachsenen Enkeln über Facebook kommunizieren. Sie sind gestanden genug. Ihr Leben bringt das nicht mehr durcheinander. Im Gegenteil. Sie lernen etwas Neues, haben Erfolgserlebnisse. Warnen würde ich nur vor Multitasking. Gleichzeitig telefonieren, E-Mails checken und SMS schreiben können weder Jugendliche noch Erwachsene. Man wird nur unaufmerksam, frustriert und erschöpft.

**RD:** Dagegen hilft abschalten?

**Spitzer:** Es wird in Zukunft ein Privileg sein, offline zu bleiben. VW-Mitarbeiter sollen, wie ich gelesen habe, ihre Smartphones nach getaner Arbeit ausschalten. Das ist ein Schritt in die richtige Richtung. Denn wenn mich das Smartphone laufend kontrolliert, habe ich Stress. Das tut mir nicht gut. Und auch meiner Leistungsfähigkeit nicht. ■



Hat Manfred Spitzer recht? Machen Computerspiele dement? Schreiben Sie an: [meinung@readersdigest.ch](mailto:meinung@readersdigest.ch)

„Offline zu bleiben wird zum Privileg.“