

Machen uns digitale Medien dement?

Der Ulmer Psychiater und Hirnforscher Professor Dr. Dr. Manfred Spitzer warnte bei der Kuratoriumssitzung der Sozial- und Arbeitsmedizinischen Akademie Baden-Württemberg e. V. vor „digitaler Demenz“ durch die Nutzung elektronischer Medien.

Text: Christoph Noth

Im Mittelpunkt der Kuratoriumssitzung der SAMA am 17. Mai 2013 in Stuttgart-Freiberg stand der Vortrag des renommierten Hirnforschers Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer, Leiter der Ulmer Psychiatrischen Uniklinik und Autor des Bestsellers „Digitale Demenz“ (Droemer, 2012) zu den Gefahren der allgegenwärtigen neuen Medien. Mehr als 200 Gäste aus Renten- und Krankenversicherung, von Verbänden im Gesundheitswesen, von Reha-Einrichtungen, Ärzte und Psychotherapeuten sowie Vertreter von Schulen und junge Menschen konnte die SAMA-Kuratoriumsvorsitzende und baden-württembergische Sozialministerin Katrin Altpeter zu dem Vortrag begrüßen.

In ihrer Einführung äußerte sich die Ministerin besorgt darüber, dass bereits bei Kindern ein Computer- und Internetgebrauch festgestellt werde, der immer häufiger die Merkmale einer Sucht zeige. Noch nicht geklärt sei, wann ein normaler Gebrauch in eine pathologische Nutzung und schließlich in eine Sucht umschlage. Auch wie solch eine Sucht behandelt werden könne, sei wissenschaftlich noch nicht geklärt. Die Beantwortung dieser Fragen lasse auch wichtige Rückschlüsse auf Präventionsansätze zu, so Katrin Altpeter. Wichtig sei es, vor allem Kinder und Jugendliche zu einem verantwortungsvollen Gebrauch der neuen Medien zu befähigen. Diese seien selbstverständlicher Teil unseres Privat- und Berufslebens, so dass erlernt werden müsse, wie man damit umgehe, ohne davon krank oder süchtig zu werden. Besonders bei Jugendlichen stelle sich die Frage, wie man vor exzessivem Computer- und Internetgebrauch stärker schützen könne. Dies sei sehr wichtig, um die Jugendlichen vor Vereinsamung, zusätzlichem Stress und schulischem Leistungsabfall zu bewahren.

SAMA-Vorstandsvorsitzender Hubert Seiter sieht die Renten- und Krankenversicherung gefordert, vorhandene Präventions- und Rehabilitationsleistungen offensiv anzubieten. Er zog am Schluss der Kuratoriumssitzung Bilanz: „Als Geschäftsführer der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg erlebe ich aktuell eine steigende Nachfrage nach Rehabilitationsmaßnahmen für junge, bereits süchtige Menschen. Die heutige Veranstaltung hat eindrucksvoll gezeigt, dass wir gut beraten sind, noch mehr in Rehakonzepte und Entwöhnungsmaßnahmen für betroffene junge Menschen zu investieren.“

Moderiert wurden die Redebeiträge und vor allem die anschließende Diskussion von SWR1-Moderator und Redakteur Michael Lehmann, der auch von seinen Erfahrungen als Universitätsdozent berichtete: Ein Semester lang habe er zum Thema „Macht Internet süchtig“ recherchiert und mit Studenten darüber diskutiert.

Computer- und Internetsucht steigen dramatisch an

Internet, Computer und Co machen süchtig, Kinder und Jugendliche werden fettleibig, antriebsschwach, faul und schwermütig, wenn sie häufig und lange vor digitalen Medien sitzen, behauptete Professor Manfred Spitzer in seinem temperamentvollen Vortrag über die „digitale Demenz“ von jungen Menschen und die damit verbundenen sozialmedizinischen Herausforderungen.

Die Zahlen sind alarmierend: Laut Jahresbericht der Suchtbeauftragten der Bundesregierung (veröffentlicht 2012) gelten etwa 250 000 der Vierzehn- bis Vierundzwanzigjährigen als internetabhängig und rund 1,4 Millionen als problematische Internetnutzer. Damit ist bereits jeder sechste in dieser Altersgruppe stark gefährdet. Digitale Medien verändern nach den Erkenntnissen von Prof. Spitzer unser Leben tiefgreifend.

Der streitbare Wissenschaftler achtete bei seinen Ausführungen sehr darauf, alle seine Thesen auch mit Studien zu belegen, um seinen durchaus nicht wenigen Gegnern in der öffentlichen Diskussion keine Angriffspunkte zu bieten. Glaubhaft sind für ihn allerdings fast nur Studien, die in internationalen medizinischen oder naturwissenschaftlichen Fachzeitschriften veröffentlicht worden sind. Die Studien

aus dem Forschungsbereich der Medienwissenschaften, die meist zu anderen Ergebnissen kommen, und einen Einsatz von Computern und Lernsoftware in Bildungseinrichtungen durchaus befürworten, hält Spitzer fast durchweg für unglaubwürdig, weil sie oft von der Computerindustrie bezahlt seien.

Manfred Spitzer hält Computer in Schulen oder sogar Kindergärten für sehr gefährlich: „Digitale Medien führen dazu, dass wir unser Gehirn weniger nutzen, wodurch seine Leistungsfähigkeit mit der Zeit abnimmt.“ Bei jungen Menschen, die intensiv digitale Medien nutzen (Computer, Smartphones, Spielekonsolen und Fernsehen), werde sogar die Gehirnbildung behindert, wie mehrere Studien belegten. Diese Studien zeigten, dass digitale Medien den Menschen in Abhängigkeit von der Dosis und dem Lebensalter schaden: „Es gehört zu den wichtigsten Erkenntnissen der Neurowissenschaft der letzten Jahrzehnte, dass das Gehirn dynamischer und flexibler ist als ein Muskel, der sich ebenfalls durch Beanspruchung bildet“, erklärte Manfred Spitzer. Das Gehirn mit seinen rund einer Million Milliarden Verbindungen zwischen Nervenzellen bilde sich durch Wahrnehmen, Denken, Fühlen, Erleben, Entscheiden und Handeln.

Als Umkehrschluss gelte: „Das Gehirn schrumpft, wenn es weniger zu tun hat“. Symptome digitaler Demenz sind nach Spitzer die zunehmende Unfähigkeit sich zu orientieren mit den Folgen sozialer Abstieg, Vereinsamung, Depression. Deshalb müsse sich die Gesellschaft damit befassen, was man dagegen tun kann und tun sollte.

Erwiesen sei, dass in den letzten Jahren körperliche Schwächen von Kindern und Jugendlichen wie Schlafmangel, Sucht, Depressionen, Fettleibigkeit und Diabetes stark zugenommen hätten. Sie sind für Prof. Spitzer eine Folge des wachsenden Konsums elektronischer Medien und gehen für ihn auch immer Hand in Hand mit emotionalen und intellektuellen Schwächen: Kinder, die mehr Zeit vor den Bildschirmen verbrachten, hätten größere Schwierigkeiten zu lernen, sich zu konzentrieren, sich selbst unter Kontrolle zu halten und sich sozial zu verhalten. Spieler von Computerspielen mit Gewaltanteilen, zeigten sich weniger hilfsbereit, wenn sie in der Wirklichkeit Opfern von realer Gewalt beistehen sollten, zitiert Manfred Spitzer entsprechende Studien. Im Vergleich mit anderen Süchten sei die Sucht nach der Nutzung digitaler Medien schwerer erkennbar, weil sie länger im Verborgenen bleibe.

Gravierende Auswirkungen auf das Leistungsvermögen des Gehirns habe auch das Multitasking. Menschen, die oft mehrere digitale Medien gleichzeitig konsumieren, also zum Beispiel während eines Computerspiels noch Musik hören und im Internet surfen, hätten Probleme mit ihrer Konzentrationsfähigkeit und seien geistig weniger leistungsfähig. Wenn in Tests von den Probanden Multitasking gefordert sei, würden genau die Menschen besser abschneiden und sich weniger ablenken lassen, die selten mit Multitasking beschäftigt seien.

Manfred Spitzers Hauptthese: Der Missbrauch des Internets sowie zu viel Fernsehen und zu viel Zeit, die vor dem Computer verbracht wird, vor allem mit Computerspielen, führt zu Sucht, Schlafmangel, Übergewicht und Aufmerksamkeitsstörungen und schließlich zu frühen Erscheinungen von „digitaler Demenz“. Um eine Demenz hinauszuzögern und dem Abbau des Gehirns entgegen zu wirken, gibt es nach Spitzer die größten Erfolge, wenn sich Menschen körperlich bewegen und Sport treiben, wenn sie viel tanzen, singen, lachen, musizieren, mit der Hand schreiben, mehrere Sprachen sprechen, einen großen Bekanntenkreis haben, gute familiäre Bindungen und sinnvolle Arbeit haben, wenn sie hilfsbereit sind und Ehrenämter übernehmen.