

Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer: „Digitale Demenz – Risiken und Nebenwirkungen digitaler Medien für junge Menschen“, Universitätsklinikum Ulm, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie.

Demenz. Das hat doch eigentlich etwas mit Altern zu tun? Mitnichten. Prof. Manfred Spitzer widerlegt diese These eindrücklich in seinem Heidelberger Vortrag über „Digitale Demenz“.

Als Wissenschaftler und Arzt wolle er keinesfalls auf Computer verzichten, das zu betonen, ist ihm gleich zu Anfang wichtig. Aber: „Alles, was Wirkung hat, hat auch Nebenwirkung und Risiken“, so der kämpferische Psychiater aus Ulm in seinem Parforceritt durch die Materie. Dass er dabei stets auf dem Boden wissenschaftlicher Erkenntnisse steht, ist ihm enorm wichtig. Spitzers Lebensthema ist die Gehirnentwicklung und der Schaden, der entstehen kann bei zu viel Beschäftigung mit digitalen Medien.

Dieser Professor aus Ulm bewegt sich dabei stets ganz nah an der Praxis. So zitiert er beispielsweise auch eine Studie des Gesundheitsamtes in Göppingen die zeigt, dass die Fähigkeit Fünfjähriger, menschliche Figuren zu zeichnen ganz direkt in Bezug zu setzen ist zum täglichen Fernsehkonsum. „Das verwächst sich nicht“, lässt er keine Hoffnung aufkommen. „Es kommt auf die frühe Bildung an, was später im Leben passiert“.

Vor allem das frühkindliche Gehirn ist laut Spitzer betroffen, später läuft das Lernen anders, es wird an Vorhandenes angeknüpft. Das Hirn ist ein paradoxer Schuhkarton. „Umso mehr im Gehirn drin ist, umso mehr passt rein“, bringt es der Arzt und Wissenschaftler auf den Punkt. Wenn die Bildung gut geklappt hat bis 20, dann passe da ein Leben lang viel rein. Alle Hochkulturen verwendeten deshalb die ersten beiden Lebensjahrzehnte auf Bildung.

Starke Bilder zeigte Spitzer von Gehirnschnitten. Menschen die demnach eigentlich schwerstbehindert sein müssten, hüpfen herum und sprechen mehrere Sprachen. „Gehirne haben eine Eigenschaft, die unterscheidet sie von Computern, sie stürzen nicht ab, sondern bauen sich nur ganz langsam ab“, erklärt der Referenz.

Bei Demenz verhalte sich das ebenso. „Es geht geistig abwärts“, so die Wortbedeutung. Aber: „Das dauert umso länger, umso später wir anfangen“. Umso gebildeter das Gehirn bei Beginn der Krankheit ist, umso länger dauert

es. Spitzer führt eine viel zitierte Studie über Nonnen ins Feld, die alle eingewilligt hatten, dass ihr Gehirn nach ihrem Tod untersucht werden konnte. „Wer schon als 20-Jähriger sehr differenziert über sich schreiben kann, ist auch mit 80 noch fit“, fasst Spitzer ein Ergebnis dieser Langschnittuntersuchung zusammen. „Ein Gehirn kann voller Alzheimer sein und man merkt nichts“, fährt der Psychiater fort. „Das ist ganz ähnlich wie bei Muskeln. Auch ein Gehirn bleibt fit, wenn Sie es gebrauchen“. Wer zweisprachig aufwächst, bekommt Alzheimer mehr als fünf Jahre später, zitiert er mehrere Untersuchungen als Beleg.

Eines der Lieblingsthemen des Forschers sind die Synapsen. Eine Million Milliarden davon haben Menschen im Kopf. Warum? Die wichtigste Erkenntnis der Hirnforschung in den letzten Jahrzehnten dazu lautet nach Spitzer: „Die Synapsen ändern sich, wenn da Impulse darüber laufen, das ist ihr Job“. Das sei nicht nur bei Mäusen, sondern auch bei Menschen so.

Da man die Module des Gehirns gut kennt, wo Lernprozesse stattfinden, ist es möglich, den Fortschritt in Form von stärkeren Synapsenverbindungen zu beobachten. „Was wir aber nicht können, ist das Gehirn benutzen, ohne es zu verändern“. Es werden keine Ereignisse abgespeichert, sondern anhand der Ereignisse lernt man das Allgemeine. Das gelte fürs Sprechen lernen ebenso wie fürs Laufen lernen. „Moral lernen wir ebenso. Wir wachsen auf in einer Gesellschaft, nehmen die Regeln auf und verhalten uns dazu“, erläuterte Spitzer.

Ein anderes Lieblingsthema Spitzers sind die Londoner Taxifahrer. Die müssen harte Prüfungen bestehen und mindestens 25000 Straßen in petto haben. Das zeigt sich im Hypocampus. Der ist dichter und größer als bei „Normalos“. Nicht schließen ließ sich jedoch, ob da vielleicht schon ohnehin eine spezifische Begabung vorliegt wie bei großen Basketballern oder kräftigen Gewichthebern.

Dieser Effekt zeigte sich jedoch in der Untersuchung von 70 Taxifahreranwärtern, die nach vier Jahren nochmals vermessen wurden. Die, die Prüfung bestanden hatten, wiesen ein größeres „gehirneigenes Navi“ auf. „Das Gehirn ist ihr wichtigstes Organ“, formulierte Spitzer eindringlich, „Sie sind Ihr Gehirn“. Es kann nur eines nicht, nicht lernen. Das sei nicht immer das, was die Lehrer wollen, aber dennoch unablässig der Fall. Zu verhindern ist laut Spitzer der ständige Lernprozess nicht. „Das ist die Existenzberechtigung der

Synapsen, sich zu ändern“. Erfahrung hinterlässt eine andauernde Spur in der Gehirnrinde, so die Erkenntnis dahinter. Darüber laufen die Impulse dann umso leichter.

Ein Drittel unseres Gehirns verwenden wir für das Sehen, ein Drittel für Planung und Koordination von Bewegung, das letzte Drittel ist laut Spitzer für den Rest. „Deshalb ist es auch so wichtig Dinge im wahrsten Sinne des Wortes zu begreifen“. Etwas mit der Hand aufzuschreiben ist deshalb wertvoller als zu tippen. „Wer Kinder nicht mit der Hand schreiben lässt, nimmt ihnen ihr Gedächtnis. Sie nur noch mit Computer arbeiten zu lassen, ist ein riesiger Fehler“, so Spitzer. Das gelte noch viel mehr für Fingerspiele im Kindergarten. Je mehr mit Fingern gearbeitet wird, umso besser sind die mathematischen Fähigkeiten später. Die Finger sind nämlich notwendig, um Zahlen zu lernen. Und weil Chinesen das anders tun als Menschen in der westlichen Welt und ohnehin viel mit Zeichen arbeiten, sind sie noch Jahrzehnte später bei Kopfrechenexperimenten deutlich besser.

„Je tiefer sie etwas verarbeiten, umso besser bleibt es hängen“, fasst er die Erkenntnisse der Hirnforschung in den letzten 40 Jahren zusammen. Kein Wunder also, dass ihm Oberflächlichkeit ein Gräuel ist. Dass er die weltbesten Quellen verwendet, ist ihm wichtig. Informationen aus Google bleiben nicht hängen, das ist nicht nur für Spitzer erwiesen. „Unser Gehirn speichert das nicht ab, weil es quasi ständig verfügbar scheint. Bei einem dicken Buch in der Bibliothek ist das anders“. Wer in Google und Wikipedia etwas sucht und dann in Power Point kopiert, hat nichts gelernt. Die Unschärfe des Begriffs der „Medienkompetenz“ bringt ihn denn auch in Rage. Ohne Vorwissen könne niemand die Spreu vom Weizen trennen, so Spitzer, und das gelte es zu erwerben. Deshalb sei Googeln für Erwachsene etwas anderes als für Kinder im Schulalter.

Voller Ehrfurcht spricht der Psychiater und Psychologe über die Fähigkeiten des kindlichen Gehirns und voller Sorge ist er, was dort geschieht, wenn entscheidende Dinge durch zu viel Beschäftigung mit digitalen Medien nicht passieren.

Wie schreiben Chinesen chinesisch? Sie geben Laute an, der Computer offeriert dann alle Zeichen, die so ausgesprochen werden und der Schreiber wählt das richtige aus. Welche Konsequenz hat das? „Man gewöhnt ihnen ab, Chinesisch

zu schreiben, sie schreiben nur noch Lautschrift“. Der Anteil der schwachen Leser in Klasse vier beträgt zwischenzeitlich 42 Prozent. Vor wenigen Jahren war die Prozentzahl einstellig. Je mehr digitale Medien, desto schlechter im Lesen, so Spitzers Fazit

Knapp 11 Stunden Medienkonsum von 8- bis 18-Jährigen ist zu viel! Daran lässt er nicht deuteln. Auch wenn durch Multitasking, sprich mehreren Mediennutzungen gleichzeitig, der Wert auf knapp acht Stunden sinkt. „Multitasking führt zu Aufmerksamkeitsstörungen“, weiß der Psychiater, „jeder wird in seiner Leistung herabgesetzt“.

Unser Sozialverhalten ist wie Sprechen oder Bewegen mit bestimmten Gehirnmodulen verknüpft. Auch hier wachsen die Synapsen bei sozialer Interaktion, das gilt für Affen wie für Menschen. Je größer der Bekanntenkreis, je größer das soziale Gehirn. Mädchen im Alter von acht bis zwölf Jahren in den USA sprechen nur zwei Stunden im realen Leben mit anderen, sind aber mehrere Stunden in Facebook unterwegs, obwohl sie das eigentlich noch gar nicht dürften. „Das ist hochproblematisch“. Spitzer macht sich da echte Sorgen, nicht nur aus sozialen, sondern auch aus Datenschutzgründen, „gegenüber Facebook war die Stasi ein Kaffeekränzchen“.

„Wir Erwachsene sind's, die diese Entwicklung vorantreiben“, weist Spitzer die Verantwortung zu. Das ist ein weites Feld und hört beim nicht vorhandenen Frühstück noch lange nicht auf. Besonders angetan hat es ihm die Playstation. „Wer das verschenkt, verschenkt schlechte Noten und Schulprobleme“, spitzt er zu. Furchtlos wirft sich Spitzer auch ins Gefecht mit Computerindustrie und Politik. „Jedem Schüler ein Laptop“, wie es die Enquete-Kommission „Internet und digitale Gesellschaft“ des Bundestages empfiehlt, ist für ihn ein Horrorszenario. „Ich weiß, wovon ich rede“, sagt Spitzer, der auf seiner Psychiatrischen Station Computerspielsüchtige behandelt hat. „Das sind kaputte Existenzen“.

Manfred Spitzer kämpft. Dass sein Buch „Digitale Demenz, Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen“ am Erscheinungstag in einer Auflage von 25000 Stück verkauft wurde, freut ihn, ebenso dass es jetzt in elf, darunter mehrere asiatische Sprachen übersetzt wird. Der Begriff „Digitale Demenz“ kommt übrigens aus Korea. Dort liegt die Zahl der Computersüchtigen drei Mal so hoch wie in Deutschland.

Diskussion:

Moderator Manfred Fritz: „Sie haben vielen aus der Seele gesprochen und auch viele ratlos gelassen“. Jede Menge Fragen also:

Sie verordnen digitale Demenz?

Darauf gibt es keine wissenschaftliche Antwort. Kinder vor dem Schulalter haben vor dem Fernseher nichts zu suchen. Kinder müssen raus in die Natur und zu anderen Kindern, nicht ins Netz.

Macht es Sinn, Dinge wie diese Fingerspiele im Sport einzubauen?

Das ist nur im Kindergarten sinnvoll. Später ist Sport extrem wichtig. Wenn sie eine halbe Stunde Sport vor der Schule machen, können die Kinder viel besser lernen. Das ist durch Forschung bewiesen. Die wichtigen Fächer sind die, wo etwas bewegt wird, Sport, Musik, Zeichnen und Theater.

Die digitale ist eine Lebenswelt der Jugendlichen, vor allem in bildungsferneren Schichten ist die Kontrolle oft nicht da. Was kann man denn präventiv gegen diesen Trend machen?

Die Studien zeigen, dass Medien in der Unterschicht wirken wie Brandbeschleuniger. Aber das liegt nicht nur daran. Der Suchtstoff macht am Ende das Suchtproblem. Die halbe Million süchtiger Jugendliche wäre nicht süchtig, wenn es Computer nicht gäbe. Wir müssen nicht mit dem Problem leben, das fällt nicht vom Himmel. Das sind Entscheidungen. Bei den Medien ist es so, als würden wir Mac Donalds die Schulspeisung machen lassen. Vor 30 Jahren gab es Wissenschaftler in Deutschland die haben Rauchen als Persönlichkeitsrecht definiert und gesagt, das Problem Passivrauchen gebe es nicht. Aber die Tabakindustrie ist gegen die Elektronikindustrie ein Klacks.

Halten Sie Medien bei Jugendlichen für dosierbar?

Die Dosis macht das Gift. Aber Kindergehirne entwickeln sich rasant, da gelten andere Maßstäbe als bei Erwachsenen. Ich weiß nur, wir haben da ein Problem.