

Interview mit Prof. Dr. Gerald Hüther zum Thema „Computer - Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche“

Peter Schipek

Computersüchtig - Kinder im Sog moderner Medien, so der Titel Ihres Buches.
Welches Interesse haben Sie als Hirnforscher an diesem Thema, Herr Professor Hüther?

Prof. Dr. Gerald Hüther

Herauszufinden, was bei übermäßigem Computerkonsum im Gehirn passiert.

Peter Schipek

Und was passiert dabei im Gehirn?

Prof. Dr. Gerald Hüther

Wenn Kinder und Jugendliche täglich mehrere Stunden vor ihrem Computern verbringen, verändert das nicht nur ihre Wahrnehmung, ihr Raum- und Zeitempfinden und ihre Gefühlswelt - alles was sie in den Computerspielen erleben verändert auch ihr Gehirn.

Peter Schipek

Wie, auf welche Art verändert Computerspielen das Gehirn?

Prof. Dr. Gerald Hüther

Die Art und Weise, wie die Nervenzellen im Gehirn miteinander verknüpft werden, hängt davon ab, was man mit seinem Gehirn macht. Wer immer wieder in den Strudel virtueller Welten eintaucht, bekommt also ein Gehirn, das immer besser an all das angepasst ist, was dort geschieht, mit dem man sich aber im realen Leben immer schlechter zurechtfindet.
Die Fiktion wird dann zur lebendigen Wirklichkeit und das reale Leben zur bloßen Fiktion.

Hirnforscher haben herausgefunden haben, dass die Strukturierung des Gehirns, die Verschaltungen zwischen den Milliarden Nervenzellen davon abhängt, wofür ein Kind sein Gehirn benutzt.

Peter Schipek

Unser Gehirn wird also so, wie wir es benutzen?

Prof. Dr. Gerald Hüther

Ja und das gilt vor allem für das Gehirn von Kindern und Jugendlichen.
Hier wird vor allem in der Großhirnrinde zunächst ein riesiges Überangebot an Nervenzellverbindungen bereitstellt. Stabilisiert und erhalten bleiben davon aber nur diejenigen, die auch wirklich benutzt, das heißt häufig genug aktiviert werden. Der Rest wird wieder abgebaut.

Peter Schipek

Wie hoch ist die Zahl computersüchtiger Kinder und Jugendlicher in Deutschland?

Prof. Dr. Gerald Hüther

Wir gehen davon aus, dass sie in die 100 000 geht. Das ist allerdings eine nur Schätzung.
Genauere Zahlen gibt es nicht. Das Problem ist ja, dass diese computersüchtigen Kinder und Jugendlichen lange Zeit kaum auffallen.

Peter Schipek

Warum sind vor allem Jungen beziehungsweise Männer davon betroffen?

Prof. Dr. Gerald Hüther

Die gängige Vorstellung, dass Frauen das schwache Geschlecht sind, stimmt physiologisch gesehen nicht. Männliche Föten sterben leichter ab. Babys, wenn es Jungs sind, sind auch schwerer durch Krisen zu bringen als Mädchen. Jungen gehen also mit einem schwächeren Fundament ins Leben hinaus. Das führt dazu, dass sie stärker als Mädchen darauf angewiesen sind, Halt in äußeren Dingen zu suchen. Das manifestiert sich in einer stärkeren Außenorientierung oder auch Extrovertiertheit. Dies macht sie anfälliger für Angebote von außen. Das Spektrum haltbietender Krücken, die die Jungs dann leichter und bereitwilliger ergreifen als die Mädchen reicht von Drogen über Gewalt bis hin zu Computerspielen.

Peter Schipek

Woran können Eltern erkennen, dass ihr Kind computersüchtig ist?

Prof. Dr. Gerald Hüther

Wenn ein Kind seine Zeit lieber vor dem Computer verbringt, als seinen natürlichen Bedürfnissen nachzugehen, draußen herumzurennen und mit anderen zu spielen, wird es bedenklich. Das Kind zieht sich immer mehr in seine Computerwelt zurück. Besonders gefährlich sind übrigens Online-Computerspiele.

Peter Schipek

Was ist so besonders gefährlich daran?

Prof. Dr. Gerald Hüther

Diese Spiele sind so beschaffen, dass man sich beispielsweise eine Figur aufbaut, quasi einen Repräsentanten für sich selbst. Dem gibt man alle möglichen Eigenschaften mit, damit er gut durch die Welt finden kann. Soweit ist das ja auch ganz wunderbar. Da aber online gespielt wird, dürften die Kinder eigentlich gar nicht abschalten: Denn sonst laufen sie Gefahr, dass andere Spieler ihre Abwesenheit nutzen, um der Figur etwas wegzunehmen. Die Kinder versuchen also, um jeden Preis dran zu bleiben. Dabei wird dann das Essen vergessen, ganz zu schweigen von Hausaufgaben und sozialen Kontakten.

Peter Schipek

Was ist Ihre Empfehlung an Eltern?

Prof. Dr. Gerald Hüther

Eltern, die der Meinung sind, das Gehirn ihrer Kinder entwickle sich von allein, egal, ob sie draußen spielen, ob sie lesen, Musik machen oder vor ihren Computerspielen hocken, müssen dringend umdenken.

Peter Schipek

Weil ihre Kinder sonst vor dem Computer verdummen?

Prof. Dr. Gerald Hüther

Das Problem ist viel subtiler. Denn in ihren virtuellen Welten, finden sich diese Kinder mit ihrem so angepassten Gehirn ja hervorragend zurecht. Die dabei aktivierten Nervenzellverschaltungen werden immer stärker gebahnt und stabilisiert. Es entwickelt sich quasi eine auf diese Computerspiele spezialisierte, enorm reaktionsschnelle und abstrahierende Intelligenz - auf Kosten anderer, seltener aktivierter Verschaltungen.

Peter Schipek

Wie können Eltern Kinder und Jugendliche vor übermäßigem Computerkonsum schützen?

Prof. Dr. Gerald Hüther

Kinder und Jugendliche brauchen Aufgaben, an denen sie wachsen und neue Erfahrungen machen können. Sie brauchen auch Anregungen und Gelegenheiten, um ihre sportlichen oder künstlerischen Talente zu entwickeln und Eltern, die ihnen Liebe, Geborgenheit und Orientierung geben.

Das sind die wichtigsten Säulen für eine glückliche Kindheit.

Wer davon getragen wird, braucht keine Krücken.

Peter Schipek

Der Computer ist also für viele Kinder und Jugendliche eine Krücke?

Prof. Dr. Gerald Hüther

Ja, ein besonders attraktiver Ersatz, für das, was viele Kinder und Jugendliche in unserer heutigen Welt nicht finden: Lösbare Aufgaben, Abenteuer und eigene Entdeckungen, überschaubare Regeln und erreichbare Ziele. So schaffen die Computerspiele ein Ersatz-Glück, das die „Belohnungszentren“ im Hirn sehr effizient aktiviert, nicht zuletzt dadurch, dass es die Möglichkeit bietet, Fähigkeiten und Geschicklichkeiten auszubilden, über die andere nicht verfügen.

Die Welt erscheint beherrschbar, das Ego wird aufgewertet.

Peter Schipek

Und weil der Computer dieses Ersatz-Glück bietet, kann es zur Sucht kommen?

Prof. Dr. Gerald Hüther

Sucht war noch nie etwas anderes, als die Suche nach einem Ersatzglück, einer Krücke eben.

Das tückische bei der Computersucht ist der Dopamin-Kick mit seiner Zweifachwirkung:

Endogene Opiate werden freigesetzt und erzeugen einen rauschartigen Zustand.

Gleichzeitig werden die dabei aktivierten Nervenzellverschaltungen zu immer breiteren Straßen und schließlich zu Autobahnen ausgebaut, die schließlich das gesamte Denken und Verhalten lenken.

Peter Schipek

Breitere Straßen, Autobahnen im Kopf?

Prof. Dr. Gerald Hüther

Wenn die Nervenzellen unten im Belohnungszentrum aktiviert werden, wird der Botenstoff Dopamin ausgeschüttet, der die Freisetzung endogener Opiate stimuliert, die wie Opium oder Heroin wirken.

Neben dem rauschhaften Zustand bewirkt Dopamin aber auch, dass die beim Computerspiel aktivierten Nervenverbindungen allmählich immer fester gebahnte Wege, Straßen und am Ende sogar breite Autobahnen werden, von denen man wenn überhaupt, dann gar nicht so leicht wieder herunterkommt.

Peter Schipek

Autobahnen ohne Ausfahrt also?

Prof. Dr. Gerald Hüther

Die gibt es nicht. Wichtig sind Vorbilder, die Kindern zeigen, wie man Probleme, die das Leben immer mit sich bringt, löst, anstatt in Ersatzbefriedigungen zu flüchten. Ein Blick in den eigenen Spiegel kann deshalb bisweilen recht aufschlussreich sein.

Peter Schipek

Herr Prof. Hüther – herzlichen Dank für das Gespräch