

Wir zappen uns durchs Leben – oder warum wir mal wieder ein Buch zur Hand nehmen sollten

Immer mehr Leute schauen immer länger fern! Abenteuer werden nicht mehr erlebt sondern konsumiert. Es wird Zeit die Glotze abzuschalten und sich ein gutes Buch zur Hand zu nehmen, bevor den Menschen die Phantasie vollkommen verloren geht.

Fernsehen macht glücklich. Das beweist zumindest eine Studie der Universität Nottingham Trent. Die Testpersonen mussten ausprobieren, wie sich Sport, Meditation, New-Age-Musik oder eine Folge „Friends“ auf die Laune auswirkt. Das überraschende Ergebnis: „Die sofortige Besserung der Gemütsverfassung durch die positiven Effekte von Humor und Musik war signifikant höher als durch Sport.“ Die Sitcom als Antistressmittel. Wichtig ist aber, dass man nachdem das gute Gefühl erreicht wurde, den Fernseher wieder ausschaltet. Aha. Ausschalten. Einen Haken gibt es also doch! Wer schaltet denn nach 30 Minuten und nur einer Sendung die Glotze ab?

Sieht die Realität nicht eher so aus: Abends schleppst du dich abgeschlafft vom anstrengenden Tag auf die Couch und schaltest den Fernseher ein. Nur kurz die Nachrichten, schließlich muss man ja wissen, was in der Welt passiert ist. Aber nach den News kommt noch eine interessante Doku, also guckst du weiter. Du zappst dich durch alle Kanäle, entdeckst mit Captain Kirk fremde Planeten, richtest den Müllers das Wohnzimmer neu ein, fängst Mörder und erleidest den Liebeskummer sämtlicher Serienhelden. Ach, und der Moderator der Quizshow ist heute besonders witzig, die halbe Stunde kannst du ruhig noch sitzen bleiben. Oh, schon Tagesschau! Die glaubwürdigste Sendung des deutschen Fernsehens darfst du auf keinen Fall verpassen. Immerhin vertrauen 49 Prozent der Zuschauer auf ihre objektive Berichterstattung. Du willst dich schließlich bilden. Schließlich um 20:15 läuft der spannende Krimi, den du sowieso anschauen wolltest. Wie du es zwischendurch geschafft hast, dir etwas zu Essen zu holen, weißt du nicht so genau. Doch du findest auf dem Tisch diverse Verpackungen von Schokoriegeln und Keksen, dazwischen ein Teller mit Brotkrümeln und eine Flasche, die einmal Cola beinhaltete. Es ist jetzt 23:00 Uhr. Nach dem Spielfilm lief eine interessante Reportage, die du unbedingt noch sehen musstest. Jetzt fällst du todmüde und irgendwie unzufrieden mit dir und dem Tag ins Bett.

Mächtige Bilderflut

Fernsehen hat Macht! Es lullt den Zuschauer ein, überflutet ihn mit Bildern, immer mehr immer buntere Bilder! Man ist dabei, wenn die Super Nanny fremde Kinder erzieht, wenn Super Frauchen durchgedrehte Hunde bändigt. Man lacht sich heimlich ins Fäustchen, wenn beim Frauentausch die pingelige Petra im schlampigen Haushalt von Sabine zusammenbricht. Ein Knopfdruck genügt und man kann durch die Schlüssellöcher auf das

Elend fremder Leute schauen. Ganz wie die Voyeure, die verstohlen in die Kabinen im Schwimmbad spähen. Aber Moment, man ist ja kein Voyeur, man will doch nur ein bisschen Unterhaltung, ein bisschen Spaß! Spaß. Wie schreibt Anselm Grün treffend: „Wenn ich Menschen beobachte, nachdem sie das gehabt haben, was sie Spaß nennen, dann sehe ich oft in traurige und leere Gesichter.“ Die vielen Stunden vor dem Fernseher, im Durchschnitt sehen die Deutschen 3,5 Stunden pro Tag fern, sind nichts als eine Flucht vor der eigenen Realität. Schaltet man schließlich doch aus, was bleibt übrig von der Fülle an Bildern, Information und Unterhaltung? Nichts. Im Kopf macht sich Leere breit, das macht schlechte Laune, und wer schlechte Laune hat, sieht noch mehr fern.

Fernsehen ist selten eine kommunikative Tätigkeit im Kreis von Freunden, sondern geschieht eher allein zuhause auf dem Sofa. Unabhängig von der damit verbundenen Vereinsamung, birgt zu viel Fernsehen weitere Gefahren für die Gesundheit. Der Zusammenhang zwischen häufigem Fernsehen, Übergewicht und Herzkreislauferkrankungen ist wissenschaftlich bewiesen.

Schon die Kleinsten glotzen

Nicht genug, dass sich Heerscharen von Erwachsenen vor der Glotze ruinieren, der maßlose Fernsehkonsum wird mittlerweile den Kindern in die Wiege gelegt. Schon Einjährige werden von ihren Eltern vor den Fernseher gesetzt, um sie zu beschäftigen. Überhaupt fungiert die Flimmerkiste häufig als Babysitter und Erzieher. Laut der Studie „Kinder und Medien 2003“ ist Fernsehen die zweithäufigste Tätigkeit der Zwei- bis Fünfjährigen. In 39 Prozent der Kinderzimmer der Schulkinder bis 13 Jahren steht ein Fernsehgerät. Mancher jugendliche Fernsehjunkie verbringt fast ein Drittel seiner Freizeit vor dem Fernseher. Videospiele und Internet rauben die restliche Zeit. Dieser beträchtliche Medienkonsum bleibt nicht ohne Folgen für Körper und Psyche.

Verschiedenen Studien, die in den letzten Jahren in mehreren Ländern durchgeführt wurden, kommen zu ähnlichen Ergebnissen. Kinder bis drei Jahren sollten eigentlich überhaupt nicht vor dem Flimmerkasten sitzen. Im Gehirn erfolgen wichtige Wachstumsschritte, die durch die Eindrücke des Fernsehens beeinflusst werden. Das Children Hospital and Medical Center in Seattle hat in einer Studie festgestellt, dass jede Stunde Fernsehen in diesem Alter die Rate an späteren Verhaltensstörungen um zehn Prozent ansteigen lässt. Trotzdem sitzen Ein- bis Dreijährige täglich bis zu drei Stunden vor dem Fernseher. Wie auch bei den Erwachsenen führt der eklatante Mangel an Bewegungen schon früh zu Übergewicht und den gesundheitlichen Risiken, die daraus folgen.

Werden in einigen Jahren nur noch übergewichtige kranke Menschen durch die Lande watscheln, unfähig miteinander zu kommunizieren, unfähig selbst zu denken und unfähig Seifenopern vom richtigen Leben zu unterscheiden? Eine Horrorvorstellung!

Bücherwelt

Noch sind wir zum Glück nicht soweit. Aber sie sind selten geworden im Straßenbild: Menschen, die selbstvergessen mit einem Buch vor der Nase die Straße entlanglaufen. Sie nehmen das Geschehen um sich herum nicht wahr, man muss schon ausweichen, um nicht mit ihnen zusammenzustoßen. Sind diese Leseratten nicht zu beneiden? Sie brauchen keine bunten Bilder die in immer schnellerem Wechsel vor ihren Augen flimmern. Sie schaffen ihre Bilder im Kopf. Sie tauchen förmlich in die Geschichte ein und sind vollkommen in einer eigenen Welt. Mancher ist so in sich selbst versunken, dass er sogar die Endhaltestelle der Zugfahrt verpasst und erst erwacht, wenn er wieder am Ausgangspunkt angelangt ist. Das machen Bücher!

Leider nehmen sich immer weniger Menschen die Zeit, ein Buch zu lesen. Die Umsätze im Buchhandel gehen zurück. Die Märchen werden nicht mehr erzählt, sondern in der Verpackung von Walt Disney auf Video angesehen. Nur manche Eltern sitzen abends am Bett ihrer Kinder und Lesen ihnen Gutenachtgeschichten vor. Und wer versteckt sich heute noch mit der Taschenlampe unter der Bettdecke, um den Ausgang der Geschichte zu erfahren? Lesen scheint kein Abenteuer mehr zu sein.

Bücher an sich vermitteln keine Sinneseindrücke. Einfach gesehen ist ein Buch ein mehr oder minder dicker Stapel von eng mit Text bedruckten Seiten. Die Farben, Formen, Geräusche und Gerüche, den ganzen Kosmos, der sich zwischen den Buchseiten verbirgt, muss der Leser in seinem Kopf finden. Lesen erscheint deshalb anstrengend, man muss die eigene Phantasie einbringen, um ein Buch genießen zu können. Doch gerade an dieser Phantasie mangelt es den meisten TV-Junkies.

Bezeichnend ist, dass sich nun gerade das Medium Fernsehen zur Aufgabe gemacht hat, den Menschen die Bücher wieder näher zu bringen. Seit nunmehr zwei Jahren sendet das ZDF sechs mal im Jahr die Sendung „Lesen!“, moderiert von Elke Heidenreich. Man muss Frau Heidenreich nicht mögen und kein begeisterter Zuschauer dieser Sendung sein. Doch eines muss man ihr lassen: Sie scheint jedoch die Menschen wieder in die Buchläden zu bringen. Die Bücher, die Frau Heidenreich in ihrer Sendung vorstellt, schnellen in den Verkaufszahlen nach oben. Es bleibt zu hoffen, dass diesen Büchern nicht das gleiche Schicksal widerfährt, wie vielen vor ihnen. Sie werden gekauft, weil sie empfohlen worden und verstauben schließlich im Regal, obwohl sie eigentlich den Menschen ein Stück Lebensfreude und Lebenslust zurückbringen sollten.

Elke Heidenreich schreibt in ihrem Buch „Wörter aus 30 Jahren. 30 Jahre Bücher, Menschen und Ereignisse“ „Die Lust an der Literatur ist auch die Lust am Leben. Die Kunst, zu lesen, in ein Buch hineinzufallen, darin zu versinken, kaum noch auftauchen zu können, ist ein Stück Lebenskunst.“