

## **Fernsehen und Musik**

### **Ruhe ... oder Wahnsinn?**

Bedenken wir die unterschiedlichen Lebensauffassungen der Menschen, so fallen interessante Gegensätze auf. Was die Bibel uns im Blick auf Grundsätze für das Leben lehrt, macht uns nicht krank, sondern schenkt uns Kraft, es führt zu Ordnung und nicht zum Chaos, es vermittelt echte Freude, die keiner künstlichen Stimulation bedarf, es bewirkt geistige Frische statt Depressionen und Beständigkeit statt Stimmungsschwankungen.

Mit Gottes Rezept für unsere Freizeitgestaltung steht es nicht anders. Er bietet uns Gelassenheit statt Nervosität, Freude ohne Reue statt Nervenkitzel mit Risiken. „Solches sage ich euch, damit meine Freude in euch bleibe und eure Freude vollkommen werde.“ **Johannes 15, 11.**

Die Ratschläge der Bibel zu Lebensfragen sind so entscheidend für unsere Gesundheit, für unser Glück und Heil, dass wir ermahnt werden: „Nehmt meine Zucht an lieber als Silber und achtet Erkenntnis höher als kostbares Gold.“ **Sprüche 8, 10.**

### **Erholung ... oder Zeitvertreib?**

Bewegung und Sport bringen allerlei Vorteile für Körper, Geist und Seele. Folgende Arten der Freizeitgestaltung wirken sich positiv auf Stress, auf das Immunsystem und die Stimmungslage aus: Gartenarbeit, Spaziergänge, Radfahren, Schwimmen, ein Besuch im Zoo oder im Museum, ein Hobby, handwerkliches Schaffen, Lesen von guter Literatur, ein Picknick, Beteiligung an einem Bauprojekt und vieles mehr.

Sie fördern einen gesunden Appetit, einen guten Schlaf, verleihen Wohlgefühl und wirken entspannend. Das ist Erholung.

Dagegen bewirkt der heute übliche Zeitvertreib das ganze Gegenteil: Bewegungsarmut mit allen ihren Folgen. Fernsehen, Video, Computer, Handy und so weiter – sind alle diese Dinge harmlos, oder gehen wir damit nur in die Irre; fallen wir gar auf etwas herein, das uns letzten Endes kaputt macht?

### **Das Fernsehen – der automatische Einkommensvernichter!**

Fernsehen und Filme nehmen offensichtlich einen großen Teil der Freizeit von Jung und Alt ein. Schätzungsweise besitzen 99 % der amerikanischen Haushalte mindestens einen Fernseher. Die Menschen verbringen durchschnittlich mehr als 7 Stunden pro Tag vor dem Fernseher – das sind 2555 Stunden im Jahr. Der Motivationssprecher und Autor Zig Ziglar bezeichnet den Fernseher als „automatischen Einkommensvernichter“, weil die Leute hier Zeit verschwenden, die sie produktiv hätten nutzen können!

Jedes Kind sitzt im Durchschnitt wöchentlich 31 Stunden vor dem Fernseher. Das sind 5 000 Stunden bis zum Eintritt in die Grundschule und 19 000 Stunden bis zum Hochschulabschluss (12. Klasse). Bis zum 16. Lebensjahr haben junge Leute am Fernseher 200 000 Gewaltszenen und pro Programmstunde 31 Vorkommnisse von Sex, Gewalt und Gotteslästerung mitbekommen.

Achtzig Prozent aller Fernsehszenen zeigen außereheliche, sexuelle Beziehungen. Bis zum Alter von 18 Jahren hat ein Kind durchschnittlich rund 50 000 Morde oder Mordversuche gesehen. Bis zum Alter von 21 Jahren hat es 90 000 mal beobachtet, wie alkoholische Getränke getrunken wurden, und 100 000 mal gesehen, dass für Bier geworben wurde.

### **Das Fernsehen – die schleichende Verdummung ...**

Einer Studie an der Yale Universität zufolge sind Kinder, die sehr viel fernsehen, eher aggressiv als solche, die nicht fernsehen; zugleich sind sie schlechter im Lesen und in der Vorstellungskraft, können sich nicht lange konzentrieren und sind nicht nur unruhig, sondern auch hyperaktiv.

Das Anschauen von Gewaltszenen löst biologische Wirkungen im Körper aus. Dazu zählen Stress für das Herz-Kreislauf System, Störung des Immunsystems und erhöhte Werte bei drei verschiedenen Stresshormonen, besonders dem Kortisol (Hormon der Nebennierenrinde). Erhöhte Kortisolwerte werden mit Nervenschädigung im Hippokampusbereich (,Seepferdchen') des Gehirns in Zusammenhang gebracht, und dies führt zu schlechtem Erinnerungsvermögen, vorzeitiger Alterung und chronischer Depression.

### **„Sehen Sie nun die Nachrichten des Tages“**

Eine beachtenswerte Studie aus London in England weist auf folgendes hin: 14 Minuten lang negative Nachrichten zu verfolgen, erzeugte bei den Zuschauern erhebliche Angstgefühle und Traurigkeit; außerdem war es wahrscheinlicher, dass sie ihre eigenen Probleme unverhältnismäßig groß bzw. im Zusammenhang mit einer Katastrophe sahen. Zeitungsberichte dagegen wirkten sich nicht so negativ aus.

### **Musik, Gedanken und Stimmung**

Bestimmte Arten von Musik reduzieren offenbar Stress und verbessern die Gehirnfunktion. Eine Studie, die im Zentrum für Neurobiologie von Lern- und Erinnerungsprozessen an der Universität von Kalifornien durchgeführt wurde, bestätigte eine beruhigende Wirkung von Mozartsonaten und ähnlich komplexer, hoch strukturierter Musik die Nervenbahnen stimulieren, so dass bei Testpersonen ein um 10 Punkte höherer Intelligenzquotient festgestellt werden konnte.

Im Gegensatz dazu stören harte Rhythmen, Rock und Jazz das abstrakte Denken und können tatsächlich die hoch empfindlichen Gehirnnerven vernichten. Forscher der Pennsylvania State University berichten von Studenten, die sich sehr viel Rock-Musik anhören, dass sie die höchsten Stufen von Angst, Depression und Sensationslust aufweisen.

Heavy Metal und Rap Musik werden mit vermehrten Verhaltensproblemen, mit Drogen- und Alkoholkonsum, sexuellen Aktivitäten, schlechten Schulnoten und kriminellen Handlungen in Verbindung gebracht. Wenn der junge David seine Harfe nahm und für den launischen König Saul spielte, „wurde es Saul leichter, und es ward besser mit ihm, und der böse Geist wich von ihm.“ **1. Samuel 16, 23.**

### **Rhythmus und Verstand**

Die Bibel sagt: „Ein hörendes Ohr und ein sehendes Auge, die macht beide der Herr.“ **Sprüche 20, 12.** Vor Gott tragen wir eine Verantwortung dafür, wie wir mit unseren Begabungen, unseren Sinnen und unserer Zeit umgehen. Der richtige Umgang mit diesen

Gaben bringt Segen! Was Gott und empfiehlt und rät, ist nicht zu übertreffen. Das finden wir in **Psalm 101** bestätigt. Lesen wir diesen Psalm nicht nur – leben wir auch dementsprechend!

Es gibt lehrreiche Musik und Fernsehprogramme; die erbauen, erziehen und unterhalten. Doch selbst zu viele gute Sendungen können uns die Zeit für andere, vielleicht bessere Aktivitäten, nehmen.

Können Sie sich bessere Aktivitäten vorstellen? Vielleicht einen Ausflug mit der Familie, einen Besuch bei Freunden, das Erlernen eines Musikinstruments, ein Hobby oder Handwerk, Spiele mit der Familie, die Beschäftigung mit Haustieren, oder die Mitarbeit bei Aktivitäten Ihrer Kirchengemeinde. Das Lesen guter Bücher und Bildung vermittelnder Zeitschriften eröffnet eine Welt von interessanten Bereichen. Aber auch das Mitarbeiten bei einem gemeinnützigen Projekt oder die gemeinsame Erledigung von Hausarbeit ist eine Möglichkeit, um ein glückliches Leben aufzubauen – für die Gegenwart und für die Ewigkeit!