

FOMO, Digitale Demenz und unser gefährliches Experiment

Dr. med. Larry Dossey

„Schweigen ist die erste Sprache Gottes.
Alles andere ist eine schlechte Übersetzung.“

—Thomas Keating (1)

Sie sind uns allen schon begegnet: Das schicke Paar in einem Restaurant, wo beide leidenschaftlich auf ihrem Smartphone herumtasteln und sich gegenseitig ignorieren. Beide sind in ihrer eigenen, privaten Welt versunken. Dann gibt es den rücksichtslosen Kinobesucher im Sessel vor uns, der das Verbot, im Kino eine SMS zu schreiben, ignoriert. So werden wir vom grellen Bildschirm seines Smartphones geblendet, der die Netzhaut unserer Augen strapaziert. Dann gibt es die lästige Person in der Schlange bei Starbucks, die das Nachrichtenschreiben nicht lange genug unterbrechen kann, sodass sich die Schlange nicht vorwärts bewegen kann. Alle diese Personen haben etwas gemeinsam: Sie leiden möglicherweise unter FOMO.

FOMO ist die englische Abkürzung für „fear of missing out“, d. h. „die Angst, etwas zu verpassen“. Der Begriff erschien im „Urban Dictionary“, einem Online-Wörterbuch für englische Slangwörter, am 14. April 2011 als Wort des Tages. (2) FOMO wird als eine Art sozialer Angst betrachtet – eine zwanghafte Sorge, dass man eine Gelegenheit des sozialen Austauschs, eine neue Erfahrung oder irgendein anderes erfüllendes Ereignis verpassen könnte. Oft wird sie ausgelöst durch Meldungen auf Websites sozialer Medien. (3, 4) FOMO spiegelt die Angst wieder, dass Freunde lohnende Erfahrungen haben könnten, an denen man nicht teil hat.

Tatsachen zu FOMO

Der in der Forschung tätige Psychologe Andrew Przybylski von der University of Essex und Kollegen (3) an der University of California in Los Angeles sowie der University of Rochester haben kürzlich die erste empirische Untersuchung zu FOMO veröffentlicht.



Ihre Ergebnisse:

- FOMO ist eine unbewusste Triebkraft für die Nutzung sozialer Medien.
- FOMO ist unter jungen Menschen und insbesondere unter jungen Männern am weitesten verbreitet. Stark ausgeprägtes FOMO hängt mit einer geringen Befriedigung von Bedürfnissen und einer geringen Zufriedenheit mit dem eigenen Leben zusammen.
- FOMO ist ein starker Faktor bei Menschen, die sich beim Fahren ablenken lassen.
- FOMO ist bei Schülern und Studenten, die während des Unterrichts soziale Medien benutzen, weit verbreitet.

Es gibt Hinweise dafür, dass stark von FOMO geprägte Personen in einem Teufelskreis stecken: Sie fühlen sich letztlich zunehmend einsam, weil Kontakte in den sozialen Medien zum Ersatz für Kontakte von Angesicht zu Angesicht werden. Das erhöht ihr Gefühl der Isolation, was wiederum FOMO verstärkt. Das legt nahe, dass der Begriff „soziales Netzwerk“ ein Oxymoron (Zusammenstellung zweier widersprüchlicher Begriffe, z.B. bittersüß, Anm. DF) ist, denn für viele ist es überhaupt nicht sozial oder gesellschaftsfördernd.

Originaltitel: LARRY DOSSEY, MD (2014) FOMO, Digital Dementia, an Our Dangerous Experiment; erschienen in: Explore, Volume 10, Issue 2, Pages 69-73, 2014; <http://www.explorejournal.com/article/S1550-8307%2813%2900347-9/fulltext>
Übersetzung: R. Tillack für Diagnose-Funk e.V. für www.diagnose-funk.org; mit frdl. Genehmigung des Autors.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.explore.2013.12.008>; Übersetzung mit frdl. Genehmigung des Autors.

Das ehemalige FOMO-Opfer Glennon Melton, (5) die bei Momastery.com Blogs schreibt, drückt es so aus: „Ich denke, wenn wir zu viel Zeit unseres Lebens in sozialen Medien verbringen, sind wir ständig woanders und alleine.“

Maureen Dowd, die hitzige Kolumnistin der New York Times, stimmt dem zu. Sie glaubt, dass die eigenen elektronischen Geräte die Intimsphäre stören, und sagt: „Die Ausdehnung der Informationsbesessenheit auf die Intimsphäre - die langsame Offenbarung zweier Menschen - ruiniert das Geheimnisvolle, die Poesie und die Spannung. Statt dem Austausch von Zärtlichkeiten wird gepostet; anstelle von Küssen wird weitergeleitet, geteilt und gesendet.“ (6)

Sherry Turkle, Expertin für soziale Medien und Professorin am Massachusetts Institute of Technology erklärt in ihrem Buch „Alone Together“ (= Zusammen alleine), wie es zur Isolation kommt. „Manche, die sagen, ‚Ich führe mein Leben auf meinem Blackberry‘, geben offen zu, dass sie das ‚Echtzeit‘-Engagement eines Telefonats scheuen. Die neuen Technologien ermöglichen es uns, menschliche Kontakte ‚abzuwählen‘, ihr Wesen und ihren Inhalt genau zu dosieren ... Das Schreiben von SMS-Nachrichten bietet genau das richtige Maß des Kontakts und genau das richtige Maß an Kontrolle.“

Als sie von einer 13-Jährigen spricht, die „das Telefon hasst und nie Sprachnachrichten abhört“, bemerkt Turkle, dass „sie ein modernes Goldlöckchen¹ ist: Beim Schreiben von SMS kommen für sie die Menschen sich nicht zu nahe, sind aber auch nicht zu fern. Sie haben genau die richtige Distanz. Die Welt ist heute voll von modernen Goldlöckchen. Es sind Menschen, die die Annehmlichkeit lieben, mit vielen Menschen in Kontakt zu sein, die sie aber gleichzeitig auf Distanz halten.“ Turkle (7) fasst das Dilemma zusammen, mit dem viele Menschen in einer vernetzten Welt konfrontiert sind: „Wann gibt es eine Zeit der Nichterreichbarkeit und der Ruhe? Die durch Textnachrichten getriebene Welt macht die Selbstbetrachtung nicht unmöglich, aber sie trägt wenig dazu bei, dass sie gepflegt wird.“

Der Psychologe John Grohol, ein Experte im Bereich psychischer Gesundheit im Zusammenhang mit dem Internet

und Gründer von „Psych Central“ geht zur FOMO-Dynamik noch mehr ins Detail: „Jugendliche und Erwachsene schreiben Textnachrichten, während sie fahren. Die Möglichkeit der sozialen Verbindung ist für sie nämlich wichtiger als ihr eigenes Leben (und das Leben von Anderen). Sie unterbrechen ein Telefonat, um ein anderes anzunehmen. Dabei wissen sie nicht einmal, wer sich am anderen Ende der Leitung befindet ... Sie überprüfen ihren Stream in Twitter während einer Verabredung, denn es könnte sich ja möglicherweise etwas viel Interessanteres oder Unterhaltsameres ereignen. Es ist keine ‚Unterbrechung‘, es ist eine Verbindung. Aber Moment mal! Es handelt sich dabei aber nicht wirklich um eine ‚Verbindung‘. Es ist einfach die Möglichkeit einer anderen Verbindung. Diese kann besser oder schlechter sein – wir wissen das aber erst, wenn wir nachprüfen. Wir sind durch unsere Twitter-Streams und das Einloggen bei Foursquare (vormals auch soziales Netzwerk), durch Facebook sowie LinkedIn-Updates miteinander so verbunden, dass wir einfach nicht mehr bloß alleine sein können. Die Angst, etwas zu verpassen (FOMO) - was mehr Spaß macht, eine soziale Verabredung, die sich möglicherweise ganz spontan ergibt - ist so stark, dass wir, selbst wenn wir uns entschlossen haben, die Verbindung zu trennen, sie noch einmal herstellen, nur um sicherzugehen.“ (8)

Soziale Medien bieten die ständige Chance, anderen „zu gefallen“, Freunde und Anhänger zu haben. Außerdem bieten soziale Medien ständig die Möglichkeit, seinen Status zu vergleichen, so wie bei Facebook, LinkedIn und Twitter: Bei diesen sozialen Medien ist die Wahrscheinlichkeit besonders hoch, dass sie FOMO fördern. (9, 10, 11)

Sind Sie Internet-süchtig?

Hier ist eine Übung zur Selbstdiagnose: Die Fragen werden von einem chinesischen Team verwendet, das die Auswirkungen starker Internetnutzung auf die Gehirne von Jugendlichen erforscht. (12)

1.) Haben Sie den Eindruck, ganz im Internet versunken zu sein (Erinnern Sie sich an die letzten Online-Aktivitäten, oder sehen Sie sich nach der nächsten Sitzung)?

2.) Empfinden Sie bei der Internetnutzung eine Befriedigung, wenn Sie Ihre Zeit im Internet erhöhen?

3.) Sind Sie wiederholt daran gescheitert, Ihre Internetnutzung zu kontrollieren, zu verringern oder aufzugeben?

4.) Fühlen Sie sich nervös, launisch, deprimiert oder empfindsam, wenn Sie versuchen, Ihre Internetnutzung zu verringern oder sie aufzugeben?

5.) Verbringen Sie im Internet mehr Zeit, als ursprünglich beabsichtigt?

6.) Haben Sie wegen des Internets schon riskiert, eine wichtige Beziehung, Arbeit, Bildungs- oder Berufschance zu verlieren?

7.) Haben Sie Ihre Familienmitglieder, Ihren Therapeuten oder andere Menschen angelogen, um die Wahrheit über Ihre Internetnutzung zu verbergen?

8.) Verwenden Sie das Internet, um vor Problemen zu fliehen oder Angstzustände zu lindern, z. B. das Gefühl von Hilflosigkeit, Schuld, Angst oder Depression?

Die Forscher sagen: „Sie sind internet-süchtig, wenn Sie die Fragen 1 bis 5 und mindestens eine der übrigen Fragen mit ‚Ja‘ beantwortet haben.“

¹ Das Märchen von Goldlöckchen

Goldlöckchen (Goldilock) ist ein kleines Mädchen und kommt in ein Haus, das von drei Bären bewohnt wird. Die drei Bären haben alle die gleichen Gegenstände, aber in ihrer jeweils eigenen Ausführung. Jeder hat ein Bett, einen Stuhl usw. und auf dem Tisch stehen drei Teller mit Griesbrei. Goldlöckchen sieht sich in dem Haus um und probiert jeweils alle drei aus, findet aber, dass beispielsweise das Bett des Einen zu hart, das des Anderen zu weich, das des Dritten aber gerade richtig ist. Goldilock wird daher im angelsächsischen Sprachraum als Synonym für ein ‚gerade richtig‘ zwischen zwei Polen angesehen.

FOMO bekämpfen

„Ich habe festgestellt: Wenn man Bemerkungen über alles Bemerkenswerte macht, wird dadurch alles weniger bemerkenswert ... Ich habe mir „Sei ruhig!“ auf mein Handgelenk tätowieren lassen, denn ich weiß, dass uns Gefühle, Kreativität, Inspiration, Weisheit, Frieden und der Rest der guten Dinge uns in stillen Momenten erreichen.“

- Glennon Melton, Bloggerin bei Momastery.com (5)

Martha Beck, amerikanische Soziologin und Bestseller-Autorin, hat einen Bachelor-Abschluss in Ostasiatischen Studien und einen Dokortitel in Soziologie von der Harvard University. Eines ihrer Anliegen ist die schädliche Auswirkung sozialer Medien auf das Leben von Kindern. Beck sagt: „Die Welt der sozialen Medien, die FOMO ihren Namen gegeben hat, hat FOMO auch zu einer Seuche gemacht. Es ist schwer, diese für das 21. Jahrhundert typische Angst nicht zu entwickeln, wenn ein Blick auf das eigene Smartphone tausend eindrucksvolle Dinge offenbart, mit denen die eigenen Freunde – und Feinde – ihre Zeit verbringen.“ Als früher selbst von FOMO Betroffene und als Mutter ist es Beck ein Anliegen, praktische Wege zu finden, wie Kinder der Angst, etwas zu verpassen, widerstehen können. (13) Sie beginnt, indem sie die der Situation inwohnende Albernheit aufzeigt:

Ach du meine Güte, hast du eine Ahnung, was dir gerade entgeht? Hast du in den letzten beiden Minuten in Facebook reingeschaut? Wenn ja, weißt du, dass jeder (und damit meine ich jeder, außer dir) dort draußen eine völlig aufregende Zeit verbringt. Deine engste Freundin (das heißt, deine ehemalige beste Freundin) und ihr neuer engster Freund trekken gemeinsam durch Ladakh. Dein Zimmerkollege an der Uni hat ein Internet-Imperium gegründet. Dein Vetter ist bei einer verrückten Kostümparty, lautes Lachen (LOL = laughing out loud) – nein, Rollen auf dem Boden vor Lachen (ROFL = rolling on the floor laughing). In eben diesem Augenblick wirbelt jeder (außer dir) in entzückender Weise durch ein gutes Leben! Zusammen mit anderen! In Flash-Mobs! Und was tust du gerade?

Wie widersteht man dem?

Becks Strategie 1:

Erkenne, dass FOMO auf Lügen basiert. Menschen, die ihre Aktivitäten auf Sozialen Medienseiten posten, durchsuchen ihr Leben und suchen die herausragenden Augenblicke aus. Das ist zutiefst irreführend. Wie Beck sagt: „Sehr gut kannst du FOMO bekämpfen, wenn du erkennst, dass das tolle Leben, das du zu verpassen glaubst, in Wirklichkeit gar nicht existiert.“ Die Wahrheit ist nämlich, dass die meisten von uns einen gewaltigen Anteil unserer Zeit damit verbringen, nach unseren Autoschlüsseln zu suchen, während wir dabei den Verdacht haben, dass mit uns etwas biochemisch nicht stimmt. Die ganze Wahrheit ist nämlich die, dass heute viele von uns stundenlang erfolglos damit verbringen werden, die Energie zum Baden aufzubringen – Stunden, die weder in Bildern noch Worten festgehalten werden. Die ganze Wahrheit ist, dass - könntest du die Plätze tauschen mit den Menschen, die bei dir die heftigsten Anfälle von FOMO auslösen - du wahrscheinlich herausfinden würdest, dass sie in Wirklichkeit sehr, sehr müde sind.“

Becks Strategie 2:

Bekämpfe FOMO mit FOMO. Werde immun gegen FOMO, indem du die Definition änderst. Gib FOMO die neue Bedeutung „Feel Okay more often“ (= Fühle dich öfter OK) oder „Find One Magnificent Object“ (= Finde ein hervorragendes Objekt), indem du an etwas Naheliegendes denkst, das wunderbar, aber einfach ist: „Die Sonne, eine Schüssel mit Suppe, deine eigenen Hände“.

Becks Strategie 3:

Stopp. Sei ganz in der Gegenwart, im Jetzt. Sei ruhig. Sei still. Erkenne das Wunder an, das in genau diesem Augenblick liegt. Dass es darauf ankommt, was hier und jetzt geschieht und nicht in einer übertriebenen, imaginären Internet-Fantasiewelt auf Facebook oder Twitter.

Tod durch Internet in Südkorea

In Südkorea, im am stärksten vernetzten Land der Welt, wird seit den letzten fünf Jahren die Internetsucht als Krise der öffentlichen Gesundheit gesehen. Das Problem wurde zu einem landesweiten Thema, als Nutzer vor Erschöpfung tot umfielen, nachdem sie tagelang ununterbrochen Internetspiele gespielt hatten.

Beinahe 100 % aller Haushalte in Südkorea haben Zugang zum Breitband-Internet. Die Regierung schätzt, dass bis zu 30 % der unter 18-Jährigen zur Risikogruppe gehören. Um gegen das Problem anzugehen, bieten jetzt in über 200 Therapiezentren und Krankenhäusern mehr als 1000 psychologische Betreuer - geschult in Internetsucht - den Betroffenen kostenlose Behandlungen an. (14)

Stark betroffene Kinder können in Trainingslager für den Internet-Entzug geschickt werden. Ein Beispiel ist die „Jump Up Internet Rescue School“ in der Nähe von Seoul, die erste ihrer Art in Korea und möglicherweise sogar weltweit. Teils Trainingslager, teils Rehabilitationszentrum, ähnelt diese Schule Programmen, die weltweit Jugendlichen angeboten werden, wenn sie in Schwierigkeiten sind. „Ausbilder schicken junge Männer durch Hindernisparcours wie beim Militär, psychologische Betreuer leiten Gruppensitzungen, und es gibt sogar therapeutische Workshops in Töpfern und Schlagzeugspielen“, stand in einem ausführlichen Bericht der New York Times. (15)

Die Besorgnis in Südkorea nimmt weiter zu. Forscher machen sich jetzt Sorgen wegen „digitaler Demenz“, ein Begriff, der in diesem Land geprägt wurde und der eine Verschlechterung der kognitiven Fähigkeiten beschreibt, die man oft bei Menschen sieht, die ein Schädel-Hirn-Trauma oder Gehirnerkrankungen erlitten haben. Südkoreanische Ärzte, die sich mit dem Phänomen befassen, sagen, dass starke Internetnutzung zu einer Überentwicklung der linken Gehirnhälfte und einer Unterentwicklung der rechten Gehirnhälfte führen kann. Davon betroffen sind die Aufmerksamkeitsspanne und Gedächtnisleistung genauso wie die Kontrolle von Impulsen.

Viele starke Internetnutzer - und dazu gehören 18 % der 10- bis 19 Jährigen - die ihr Smartphone länger als sieben Stunden am Tag benutzen, können keine einfachen Gedächtnisaufgaben durchführen, wie beispielsweise sich die eigene Telefonnummer zu merken. (16)

Für einige Formen der kognitiven Fehlfunktion, die mit starker Internetnutzung zusammenhängen, mag der Begriff „digitale Demenz“ vielleicht zu heftig klingen. Die Anomalien sind dennoch Realität.

Nachdem sie bemerkt hatte, dass sie schwer internetsüchtig geworden war, verbrachte die oben erwähnte Bloggerin Glennon Melton 40 Tage, ohne sich irgendwo einzuloggen. Erst dann erkannte sie, dass ihre zwanghafte Internetgewohnheit sie über die Jahre verändert hatte. „Als ich mich einer Entziehungskur von den sozialen Medien unterzog“, schrieb sie, „bemerkte ich, dass ich ständig in der Kategorie von Updates oder Aktualisierungen dachte. Es schien, als habe ich mein Gehirn dazu trainiert, alles, was ich während des Tages erlebte, in 140 Buchstaben oder weniger zu übersetzen.“

Alles, was komplex war, wurde einfach, was schön war, wurde gewöhnlich, was dreidimensional war, wurde schnell nur zweidimensional. Es dauerte eine Woche, bis ich damit aufhörte, jeden unbeschreiblichen Augenblick in zwei Sätze zu übertragen, sei es der Sonnenuntergang oder Gespräche mit meinen Kindern. Ich musste lernen, das Leben nicht mehr in Tweet-Meldungen zu zwingen und es wieder wild und groß sein zu lassen.“ (5)

Dokumentierte Hirnschädigung

Im Jahr 2008 wurde in China Alarm geschlagen. In diesem Jahr stellte eine umfangreiche Studie, von der in China Daily berichtet wurde, fest, dass 9,7 % der chinesischen Internetnutzer zwischen 13 und 30 Jahren an Internetsucht litten. (17) Ein Internetsüchtiger wurde als jemand definiert, dessen Leben, Karriere und zwischenmenschliche Beziehungen durch die Internetnutzung beeinträchtigt waren. Die Chinesen hoben drei Kriterien hervor:

„Zunächst fühlt sich eine Person online glücklicher oder erfüllter als in der realen Welt. In der zweiten Phase ärgert sie sich, fühlt sich deprimiert oder in Panik, wenn sie aus irgendeinem Grund vom Internet abgeschnitten wird. In der dritten Phase belügt sie Familienmitglieder darüber, wie viel Zeit sie im Internet verbringt.“ Von den Süchtigen waren 68% männlich. (18)

Besonders besorgniserregend ist eine präzise und kontrollierte Studie, bei der die neueste Technologie der Hirntomografie verwendet wurde, um die Gehirne von 18 internetsüchtigen Universitätsstudenten in China zu untersuchen, die 8 - 13 Stunden am Tag mit Onlinespielen verbrachten. Sie wurden mit 18 chinesischen Universitätsstudenten verglichen, die weniger als zwei Stunden am Tag im Internet verbrachten (19). Wissenschaftler fanden bei allen starken Internetnutzern Anzeichen von Atrophie (Schwund) bei den grauen Gehirnzellen. Je länger ihre Internetsucht andauerte, desto schwerer war die Schädigung. Die Wissenschaftler fanden auch Veränderungen in der weißen Substanz, die unterhalb der Hirnrinde mit den grauen Zellen liegt.

Westliche Wissenschaftler haben die Qualität dieser Studie gelobt und sind beunruhigt durch die schlimmen Ergebnisse. Der Psychologe Aric Sigman, ein Mitglied der Londoner Royal Society of Medicine bezeichnete die Studie als einen „Weckruf“. Er sagte: „Ich finde es schrecklich schade, dass unsere Gesellschaft Fotos von schrumpfenden Gehirnen braucht, um die vernünftige Annahme ernst zu nehmen, dass stundenlanges Verweilen vor Bildschirmen nicht gut für die Gesundheit unserer Kinder ist.“ (20)

Manche Laien reagierten auf die Studie, indem sie das Internet in Schutz nahmen. Ein amerikanischer Lehrer sagte: „Es ist nicht das ‚Internet‘ an sich. Das Problem ist das stundenlange Spielen von Onlinespielen, das zum Absterben von Teilen des Gehirns führt. Das Lesen interessanter/provokativer Artikel oder das Betrachten zum Nachdenken anregender Videosegmente kann die Gehirnfähigkeiten nur anregen. ... Damit wird beim Internet einfach das Kind mit dem Bad ausgeschüttet.“ (21) Der Lehrer bot keine empirischen Beweise, um

seine Meinung zu bestätigen. Manche Wissenschaftler sind vehement anderer Meinung. Sie sagen, es sei die Gesamtzeit vor dem Bildschirm und die damit einhergehende soziale Isolation; sie spielten die größte Rolle und nicht der Internetinhalt. (22)

Wach und online

Was bedeuten schrumpfende Gehirne in China für die Situation in den USA?

„Wenn Ihre Kinder wach sind, sind sie wahrscheinlich online“, stand in einem Bericht zur Mediennutzung von Kindern in der New York Times im Januar 2010. (23) „Der durchschnittliche junge Amerikaner verbringt jetzt praktisch jede wache Minute – außer der Zeit in der Schule – damit, ein Smartphone, einen Computer, einen Fernseher oder ein anderes elektronisches Gerät zu benutzen.“ Die Grundlage für diese Beobachtung ist eine landesweite Erhebung von 2009 von der Kaiser Family Foundation mit dem Titel „Generation M2: Media in the Lives of 8- to 18 - Year Olds.“ (24) Die Studie fand heraus, dass Kinder zwischen 8 und 18 Jahren mehr als sieben-einhalb Stunden pro Tag mit solchen Geräten verbringen. Dabei sind die ein-einhalb Stunden nicht dazu gerechnet, die sie mit dem Schreiben von SMS verbringen oder die halbe Stunde, die sie mit dem Handy telefonieren, sagten die Sachverständigen. Infolge der mehrfachen Mediennutzung zur gleichen Zeit, wie z.B. dem Surfen im Internet, während sie zugleich Musik hören, stopfen sie beinahe 11 Stunden Medieninhalt in diese sieben-einhalb Stunden.

Die Autoren der Kaiser-Studie sagten, sie seien geschockt. Bei einer ähnlichen Studie waren sie 2005 zu der Schlussfolgerung gekommen, dass die Benutzung elektronischer Geräte unmöglich weiter zunehmen könne. In ihrer Studie von 2009 wurden mehrere beunruhigende Trends festgestellt, wie beispielsweise der Zusammenhang zwischen starker Mediennutzung und Verhaltensproblemen sowie schlechteren Schulnoten.

Was sollen Eltern tun? Einige Experten sind der Meinung, dass die Kinder da einfach wieder herauswachsen. Der Kinderarzt Michael Rich, (25) Leiter des Zentrums für Medien und Kindergesundheit des Kinderkrankenhauses in

Boston (Children's Hospital Boston) sagt, dass die Mediennutzung unter Kindern so weit verbreitet ist, dass es an der Zeit ist, nicht mehr darüber zu streiten, ob es gut oder schlecht ist, und sie als Teil des Umfelds der Kinder zu akzeptieren, „wie die Luft, die sie atmen, das Wasser, das sie trinken und das Essen, das sie zu sich nehmen.“ Diese Schlussfolgerung erschreckt Experten wie Aric Sigman von der Royal Society of Medicine, wie oben zitiert. Wie können wir tatenlos zusehen, wenn wir jetzt wissen, dass starke Internetnutzung von Jugendlichen mit schrumpfenden Gehirnen im Zusammenhang steht?

Freunde lassen Freunde nicht zugleich SMS schreiben und Auto fahren

Es sind nicht nur Gehirne, die durch FOMO gefährdet sind. Der gesamte Körper ist gefährdet.

Das Schreiben von SMS während des Autofahrens ist die hauptsächliche Todesursache von jugendlichen Autofahrern. Dr. Andrew Adesman, außerordentlicher Professor für klinische Pädiatrie am Albert Einstein College of Medicine und ein Team von Forschern schätzen, dass landesweit mehr als 3000 Jugendliche pro Jahr sterben und 300.000 Verletzungen erleiden, weil beim Fahren SMS geschrieben werden. Das übertrifft die geschätzten 2700 jungen Menschen, die jedes Jahr infolge des Fahrens unter Alkoholeinfluss sterben, und die 282.000, die in Notaufnahmestationen wegen Verletzungen behandelt werden, die sie in alkoholbedingten Verkehrsunfällen erlitten, laut der Centers for Disease Control and Prevention (= Zentren für Krankheitskontrolle und Prävention). In der Studie von Adesman gaben 49 % der Jungen im Jugendalter zu, während des Fahrens SMS zu schreiben, im Vergleich zu 45 % der Mädchen. „Wir haben ein sehr starkes Tabu gegen Alkoholkonsum und Autofahren,“ sagte Adesman. „Die Jugendlichen fahren nicht täglich unter Alkoholeinfluss. Manche Jugendliche jedoch schreiben SMS und fahren zugleich Auto, sieben Tage in der Woche. – Sie geben das auch zu.“ (26)

Die Handynutzung beim Autofahren ist eine Gefahr für die Öffentlichkeit und verbreitet sich epidemisch.

Laut Carinsurance.org telefonieren 56 % der Jugendlichen mit dem Handy, während sie Auto fahren. Das Telefonieren mit einem Handy verringert die Reaktionszeit junger Fahrer auf die eines 70-Jährigen und verdoppelt das Risiko eines Unfalls. Das Schreiben von SMS während des Autofahrens ist noch viel schlimmer. Das Risiko eines Unfalls erhöht sich um das 23-Fache. Allein im Jahr 2011 wurden dadurch 1,3 Millionen Autounfälle verursacht. (27)

Der Zusammenhang mit FOMO ist deutlich. Der Psychologe A. Przybylski und seine Kollegen haben aufgezeigt, dass „FOMO bei denen stark verbreitet ist, die unter Ablenkung Auto fahren.“ Wie steht es mit Vorbildern? Das Problem ist, dass nicht nur Jugendliche SMS schreiben. Ein hoher Anteil von Müttern, Vätern und Großeltern tun es auch.

In einer jüngsten Erhebung in Kalifornien gaben von 715 Erwachsenen im Alter von 30 bis 64 Jahren zwei Drittel zu, ein Handy zu benutzen, während sie mit Kindern im Auto fahren und ein Drittel gab zu, SMS zu schreiben, während sie fahren. In einer von einer Versicherung durchgeführten landesweiten Erhebung unter 1700 Jugendlichen berichten 91 % von ihnen, dass ihre Eltern mit dem Handy telefonieren, während sie Auto fahren, 88 % sagen, dass ihre Eltern die Geschwindigkeit übertreten, und 59 % der Jugendlichen haben gesehen, wie ihre Eltern SMS schreiben, während sie Auto fahren. (28)

Man muss nur eins und eins zusammenzählen, und was erhält man? Laut der US-amerikanischen Behörde für Verkehrssicherheit (National Highway Traffic Safety Administration) schreiben in jedem beliebigen Augenblick während des Tages mehr als 100.000 Autofahrer SMS und mehr als 600.000 Fahrer benutzen ein Handy, während sie ein Auto steuern. (29)

Ist „Bahnfahren“ eine gute Alternative, um der Seuche handytelefonierender und SMS-schreibender Autofahrer zu entkommen? In Spanien funktionierte das am 24. Juli 2013 nicht. 79 Personen wurden getötet und zahlreiche Menschen wurden verletzt. Ein Zugführer brachte seinen Zug in einer engen Kurve mit 190 Stundenkilometern zum Entgleisen, während er mit seinem Handy telefonierte. Oder im Jahr 2008 prallte

im Bezirk Chatsworth von Los Angeles ein Metrolink-Pendlerzug frontal auf einen Güterzug. Dabei gab es 25 Tote. Der Zugführer war abgelenkt, als er eine SMS an einen jugendlichen Eisenbahnfan schrieb.

Abgelenkte Fußgänger

Während sie eine SMS schrieb, fiel im März 2012 Bonnie Miller, eine Mutter aus Indiana von einer Landungsbrücke in den Michigan-See und ertrank beinahe. Sie wurde aber von ihrem Ehemann gerettet. Im August 2012 stürzte ein Mann aus Philadelphia von einem Bahnsteig auf das Gleis, als er durch eine SMS abgelenkt war. Eine hilfreiche Person half ihm jedoch, der Gefahr zu entkommen. Im Februar 2011 lief der 19-jährige Ryan Robbins, nachdem er abends in Melbourne, Australien, ausgegangen war, zufällig über ein niedriges Gelände auf einen Parkplatz, während er einem Freund eine SMS schrieb. Dabei stürzte er zu Tode. (30)

Während jeder vom abgelenkten Autofahren gehört hat, wird den Gefahren durch abgelenktes Gehen erst jetzt allmählich Aufmerksamkeit geschenkt. In einer jüngsten Studie der Ohio State University wird geschätzt, dass es im Jahr 2010 ungefähr zwei Millionen Verletzungen bei Fußgängern gab, die mit der Handynutzung zusammenhängen. Wenn der aktuelle Trend anhält, ist es wahrscheinlich, dass sich diese Zahl bis 2015 verdoppeln wird. Die Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die meisten Unfälle von Fußgängern sich ereigneten, während sie telefonierten und nicht während sie SMS schrieben. (31) (Der Begriff „Walkie-Talkie“ erhält so eine neue Bedeutung.) Personen, bei denen die Verletzungsgefahr durch abgelenktes Gehen am höchsten ist, sind 21 - 25 Jahre alt. Bei dieser Altersgruppe ist auch die Gefahr von FOMO besonders hoch. Bei den Verletzungen handelt es sich nicht nur um verstauchte Fußgelenke. Es kommt auch zu Knochenbrüchen, ausgekugelten Schultern und Gehirnerschütterungen. Zweifellos kommt es auch zu Todesfällen. Tote können aber nicht darüber berichten, womit sie im Augenblick des Unfalls beschäftigt waren. Deshalb sind zuverlässige Statistiken über Todesfälle bei Fußgängern aufgrund der Nutzung

mobiler elektronischer Geräte schwer zu erstellen.

Ein Witzbold hat gesagt, dass iPhone für idiotPhone steht. Die meisten Fußgänger, die sie verwenden, scheinen sich nämlich oft in einer Art von technologischem Vollrausch zu befinden.

Unser gefährliches Experiment

Kehren wir also zum Gehirn zurück. Was wissen wir also gesichert über intensive Internetnutzung?

Wir wissen, dass FOMO eine Triebkraft für starke Internetnutzung ist. Wir wissen, dass acht Stunden oder mehr täglicher Internetnutzung mit Videospielen in Zusammenhang steht, mit dem Schrumpfen und der Schädigung des Gehirns bei Jugendlichen. Wir wissen, dass US-amerikanische Kinder im Allgemeinen bereits diese Schwelle der Nutzung erreicht haben. Durchschnittlich verbringen sie zwischen sieben und acht Stunden täglich vor einem Bildschirm. Wir wissen nicht alles, was wir wissen müssen über relevante Auswirkungen von verschiedenen Internetinhalten auf das Gehirn. Ist eine starke Exposition gegenüber im Internet angebotenen Bildungsmaterial genauso schädlich für die Gehirne von Jugendlichen wie das Spielen von Videospielen? Oder ist die Gesamtzeit vor dem Bildschirm entscheidend, ungeachtet des Inhalts?

Da wir uns bezüglich der Antworten nicht sicher sind, sind unsere Kinder ahnungslose Probanden in einem kolossalen, beängstigten Menschenversuch, dessen Ergebnis möglicherweise verheerend sein kann. Die mögliche Verletzung beschränkt sich nicht nur auf eine schrumpfende Hirnrinde. Es besteht auch Besorgnis wegen Krebs, sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern. Devra Davis, Professorin für Epidemiologie und Leiterin des Zentrums für Umwelttoxikologie im Krebsinstitut der Universität von Pittsburgh (Centre for Environmental Oncology at the University of Pittsburgh Cancer Institute) beschreibt nämlich das Risiko persönlicher elektronischer Geräte wie folgt: „Da die Latenzzeit zwischen Exposition und Hirntumor 20 oder 30 Jahre betragen könnte ... behandeln wir uns praktisch wie Laborratten in einem völlig unkontrollierten Versuch.“ (32)²

Wie sollten sich Eltern verhalten? Nicht zu handeln ist keine gute Option. Wie der Chefredakteur von The Lancet, Richard Horton, sagte: „Wir müssen aufgrund von Tatsachen und deren genauester Interpretation tätig werden. Dabei müssen wir die besten wissenschaftlichen Informationen verwenden. Das bedeutet nicht, dass wir untätig bleiben müssen, bis wir bei allem einen 100-prozentigen Beweis haben. Wenn die ... Gesundheit von Personen in Gefahr ist ... sollten wir bereit sein zu handeln, um diese Risiken zu verringern,

selbst wenn die wissenschaftlichen Erkenntnisse noch nicht eindeutig sind ...“ (33)

„Parent“, das englische Wort für Eltern stammt von lateinischen Wörtern, die „hervorbringen“ bedeuten. Die Etymologie beinhaltet eine Strategie, einen Plan zum Handeln. Um Kinder in ihrer Fülle hervorzubringen, müssen Eltern die Ruhe wertschätzen. Ruhe kann entstehen, wenn auf kluge Weise die Verwendung von elektronischen Geräten begrenzt wird, die den Verstand abstupfen, die Aufmerksamkeit rauben und das Gehirn schrumpfen lassen. Das ist Strategie 3 von Martha Beck: Stopp. Dem entspricht die Aussage der Tätowierung der Internet-Insiderin Glennon Melton: „Sei ruhig!“ In diesem Sinne gilt auch die „kluge Stille“ des Transzendentalisten Ralph Waldo. Das Motto meiner Mutter war: „Geh hinaus und spiele.“

Es gibt nur ein heranwachsendes Gehirn für jedes Kind, und zwar ohne Ersatzteile. Die Gehirne von Kindern sind formbar, zerbrechlich, verwundbar, erstaunlich vielversprechend und unbeschreiblich wertvoll, aber sie sind nicht weise.

Deshalb müssen Eltern es sein.

Bildnachweis S.1 : Christiane Pfohlmann

(2) Anmerkung Diagnose-Funk: L. Dossey weist hier auf die Arbeiten von Prof. Devra Davis zur Gefährdung durch die Mikrowellenstrahlung der Mobilfunkendgeräte hin. Arbeiten von D. Davis sind bei Diagnose-Funk e.V. veröffentlicht:
Brennpunkt: Risiken für Kinder durch Strahlenbelastung von Smartphones, TabletPCs und WLAN sind besonders hoch, 2014
<http://mobilfunkstudien.de/studien-chronologisch/studien-2014/morgan-risiken-fuer-kinder.php>
Davis et al. (2013): Swedish review strengthens grounds for concluding that radiation from cellular and cordless phones is a probable human carcinogen.
<http://mobilfunkstudien.de/dokumentationen/g-i/hardell-erhoehtes-hirntumorrisiko.php>

Für die Herstellung dieses Brennpunktes (u.a. Übersetzung) hat Diagnose-Funk ca. 500 Euro investiert und steht kostenlos als Download zur Verfügung. Sollten Sie unsere Arbeit weiterhin ermöglichen wollen, würden wir uns sehr darüber freuen, wenn Sie uns mit einer Spende unterstützen würden:

Spendenkonto: Diagnose-Funk e.V. Konto: 7027 7638 00 BLZ: 43060967 | GLS Bank

IBAN: DE39 4306 0967 7027 7638 00 BIC: GENODEM1GLS

Online-Spenden <http://www.diagnose-funk.org/unterstuetzen/index.php>

Verweise:

1. Keating T, Spiritualityandpractice.com. Available at: <http://www.spiritualityandpractice.com/practices/practices.php?id=28&g=1>. Accessed October 28, 2013.
2. FOMO. Urban dictionary.com. Available at: <http://www.urbandictionary.com/define.php?term=fomo>. Accessed October 27, 2013.
3. Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput Hum Behav.* 2013;29(4):1841–1848.
4. Fear of missing out. Wikipedia. Available at: http://en.wikipedia.org/wiki/Fear_of_missing_out. Accessed October 27, 2013.
5. Melton G. 5 reasons social media is dangerous for me. *Huffingtonpost.com*. Available at: http://www.huffingtonpost.com/glennon-melton/5-reasons-social-media-is-dangerous-for-me_b_4023674.html. Accessed October 28, 2013.
6. Dowd M. From love nests to desire surveillance. *Nytimes.com*. Available at: <http://www.nytimes.com/2013/11/03/opinion/sunday/dowd-from-love-nests-to-desire-surveillance.html?ref=opinion>. Accessed November 3, 2013.
7. Turkle S. *Alone Together*. New York, NY: Basic Books; 2012;15.
8. Grohol J. FOMO addiction: the fear of missing out. *Psychocentral.com*. <http://psychocentral.com/blog/archives/2011/04/14/fomo-addiction-the-fear-of-missing-out>. Accessed October 27, 2013.
9. Kellner S. Is FOMO depriving us of our ability to exist in the present and take pleasure in the here and now? *Independent.co.uk*. Available at: <http://www.independent.co.uk/voices/comment/is-fomo-depriving-us-of-our-ability-to-exist-in-the-present-and-take-pleasure-in-the-here-and-now-8449677.html>. Accessed October 27, 2013.
10. Cohen C. FOMO: do you have fear of missing out? *Telegraph.co.uk*. Available at: <http://www.telegraph.co.uk/women/womens-life/10061863/FoMo-Do-you-have-a-Fear-of-Missing-Out.html>. Accessed October 27, 2013.
11. Kandel JJ. Internet addiction on campus: the vulnerability of college students. *Cyberpsychol Behav.* 1998;1(1):11–17.
12. Harris S. Too much internet use can damage teenagers. *Dailymail.co.uk*. Available at: <http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2015196/Too-internet-use-damage-teenagers-brains.html>. Accessed October 27, 2013.
13. Beck M. Fighting FOMO: 3 strategies to beat your fear of missing out. *Huffington-post.com*. Available at: http://www.huffingtonpost.com/2013/08/02/fomo-fear-of-missing-out_n_3685195.html. Accessed October 28, 2013.
14. Internet addiction around the world. *Pbs.org*. Available at: <http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/digitalnation/virtual-worlds/internet-addiction/internet-rescue-camp.html>. Accessed October 27, 2013.
15. Fackler M. In Korea, a bootcamp cure for web obsession. Available at: <http://www.nytimes.com/2007/11/18/technology/18rehab.html?pagewanted=all>. Accessed October 27, 2013.
16. Ryall J. Surge in “digital dementia.” *Telegraph.co.uk*. Available at: <http://www.telegraph.co.uk/news/worldnews/asia/southkorea/10138403/Surge-in-digital-dementia.html>. Accessed October 27, 2013.
17. Netizen. *Wikipedia*. Available at: <http://en.wikipedia.org/wiki/Netizen>. Accessed October 27, 2013.
18. One tenth of young netizens suffers Internet addiction. *Chinadaily.com.cn*. Available at: http://www.chinadaily.com.cn/bizchina/2008-01/18/content_6406002.htm. Accessed October 27, 2013.
19. Yuan K, Qin W, Wang G et al. Micro-structure abnormalities in adolescents with internet addiction disorder. *PLoS One.* 2011;6(6):e20708 (Accessed October 30, 2013); <http://www.plosone.org/article/info:doi/10.1371/journal.pone.0020708>.
20. Sigman A, Harris S. Too much internet use can damage teenagers. *Dailymail.co.uk*. Available at: <http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2015196/Too-internet-use-damage-teenagers-brains.html>. Accessed October 27, 2013.
21. Peter. Comment to article by Harris S. Too much internet use can damage teenagers. *Dailymail.co.uk*. Available at: <http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2015196/Too-internet-use-damage-teenagers-brains.html>. Accessed October 27, 2013.
22. Sigman A. Well connected? The biological implications of “social networking” *Biologist.* 2009;56(1):14–20 (Accessed October 28, 2013).
23. Lewin T. If your kids are awake, they’re probably online. *New York Times*. Available at: <http://www.nytimes.com/2010/01/20/education/20wired.html>. Accessed February 18, 2010.
24. Generation M2: media in the lives of 8- to 18-year-olds. *Kaiser Family Foundation*. Available at: <http://www.kff.org/entmedia/mh012010pkg.cfm>. Accessed February 18, 2010.
25. Rich M. Quoted in: Lewin T. If your kids are awake, they’re probably online. *New York Times*. Available at: <http://www.nytimes.com/2010/01/20/education/20wired.html>. Accessed February 18, 2010.
26. Kilgore C. Despite laws, almost half of teens text while driving. *Internal medicine-news.com*. Available at: http://www.internalmedicine.com/index.php?id=2049&type=98&tx_ttnews%5Btt_news%5D=143685&cHash=da03e20e36. Accessed October 30, 2013.
27. Deadly driving: a look at teen driving. *Carinsurance.org*. Available at: <http://www.carinsurance.org>. Accessed October 30, 2013.
28. Macario D. Busted by our teenagers: Parents’ bad driving behavior. *Today.com*. Available at: <http://www.today.com/moms/busted-our-teenagers-parents-bad-driving-behavior-1B5952446>. Accessed October 30, 2013.
29. Ricks D. Study: texting while driving now leading cause of death for teen drivers. *Newsday.com*. Available at: <http://www.newsday.com/news/nation/study-texting-while-driving-now-leading-cause-of-death-for-teen-drivers-1.5226036>. Accessed October 30, 2013.
30. Texting while walking blamed in the nationwide increase of pedestrian deaths. *Dailymail.co.uk*. Available at: <http://www.dailymail.co.uk/news/article-2388351/Texting-walking-blamed-nationwide-increase-pedestrian-deaths.html>. Accessed October 20, 2013.
31. Grabmeier, J. Distracted walking: Injuries soar for pedestrians on phones. *Researchnews.osu.edu*. Available at: <http://researchnews.osu.edu/archive/distractwalk.htm>. Accessed October 30, 2013.
32. Health Canada has little to say about cellphone risks for kids. *CBC.ca*. Available at: <http://www.cbc.ca/news/technology/health-canada-has-little-to-say-about-cellphone-risks-for-kids-1.779188>. Accessed October 30, 2013.
33. Horton R. The new public health of risk and radical engagement. *Lancet.* 1998;352(9124):251–252.

Weitere Veröffentlichungen von ‚Diagnose-Funk‘

können über unseren Online Shop <http://shop.diagnose-funk.org/> bestellt werden. Die Bestellnummern finden Sie in Klammern beigefügt. Aktuelle Informationen finden sich auf unseren Webseiten www.diagnose-funk.org und www.mobilfunkstudien.org.

Gesamtüberblicke

Ratgeber Elektrosmog Heft 1: **Elektrosmog im Alltag**. Was E-Smog verursacht. Anregungen zur Minimierung - Was jeder selbst tun kann (101).

Tagungsband: **Digitale Medien - Faszination mit Nebenwirkungen**, 60 Seiten mit Reden und Tagungsmaterialien des Kongresses am 12.10.2013 in Stuttgart (607).



Mobilfunkversorgung

Ratgeber Elektrosmog 5: **Kommunale Handlungsfelder**, 2012 (105)

Brennpunkt: **Mobil und risikoarm kommunizieren**, 2012; stellt alternative Versorgungsmodelle dar, die zur Strahlungsminimierung führen (219).

Brennpunkt: **Internetversorgung für ländliche Gebiete** ohne Gefährdung der Gesundheit durch Mikrowellen - Funk - Technologien, 2013 (220).

Brennpunkt: **LTE erhöht massiv die Strahlenbelastung**, 2013 (218).

Brennpunkt: **Breitbandversorgung über Glasfaserkabel**, 2014. Zukunftsfähigkeit, Chancengleichheit und gesundheitliche Vorsorge - das spricht für die Lichtleitertechnik (225).



WLAN

Brennpunkt: **Tablet-PCs und andere WLAN-Geräte**: Ein Bildungs- und Gesundheitsrisiko für Kinder und Jugendliche, 2013; Über die sozialpsychologischen Auswirkungen; enthält einen Forschungsüberblick zu Gesundheitsschädlichkeit von WLAN (223).

Brennpunkt: **Risiken für Kinder durch die Strahlenbelastung von Smartphones, TabletPCs und WLAN sind besonders hoch**. Übersetzung der Studie (Review) von Morgan, Kesari, Davis, 2014 (226).

Forschung

Brennpunkt: **Mobilfunk-Nutzung fördert Stress und Burn-Out**, 2013 (217).

Brennpunkt: **Elektromagnetische Hypersensibilität: Tatsache oder Einbildung?** Übersetzung des Forschungsberichtes von Stephen J. Genies, Christopher T. Lipp, 2012 (215).

Dokumentation: **BioInitiative Report: Zusammenfassung für die Öffentlichkeit**, 2013; Übersetzung der Zusammenfassung (553).

Studienreport 2013/2014, enthält die Kurzbesprechung von 90 Studien, die gesundheitsschädliche Effekte nachweisen (503).

Brennpunkt: **Mobilfunkstrahlung oxidiert Zellen**. Ukrainische Forschergruppe beurteilt Studienlage(224).

Brennpunkt: **Expositionsgrenzwerte: Die Unterschätzung der aufgenommenen Handystrahlung, insbesondere bei Kindern**, US-Studie von Gandhi et al. zum SAR-Wert und der Gefährdung von Kindern (213).



Auswirkungen von EMF auf Tiere

Brennpunkt: **Bienen können elektrische Felder fühlen**, 2013; stellt Forschungen zu Wirkungen von EMF auf Tiere dar (222).

Kritik am Strahlenschutz

Brennpunkt: **Deutsche Strahlenschutzgremien versuchen Abgeordnete zu manipulieren**. Kritik am 5.Mobilfunk-Bericht der Bundesregierung, 2013 (221).

Überwachung

Brennpunkt: **Superwanze Smartphone. Freiwillige Unterwerfung in Konsumrausch und digitale Überwachung ?** Vortrag auf dem Jugendaktionskongress des BUND (Bund für Umwelt und Naturschutz) in Stuttgart am 26.10.2014; Peter Hensinger (227).



Impressum

Diagnose-Funk Schweiz
Heinrichsgasse 20
CH - 4055 Basel
kontakt@diagnose-funk.ch

Postfach 15 04 48
D - 70076 Stuttgart
kontakt@diagnose-funk.de

November2014

www.diagnose-funk.org | www.mobilfunkstudien.org