

# in Bindung leben

## **Medien und Konsum**

Gehören auch Sie zu den Eltern oder Erziehenden, die sich Gedanken um den TV-, PC- und Spiele-Konsum Ihrer Kinder machen? Bewegt auch Sie die Frage, ob das, was sich da täglich vor und auf dem Bildschirm abspielt, den Kindern gut tut oder ihnen schadet?

Dann kennen Sie sicher auch die vehemente Stellungnahme ‚Pro‘, die in den neuen Medien unendliche Möglichkeiten zur (früh)kindlichen Bildung und Kompetenzentwicklung sieht, sowie das ‚Kontra‘, das den Verlust von Entwicklung und eigenständigem Denken und damit quasi den Untergang des Abendlandes prophezeit.

Zwischen beiden Lagern stehen Sie als Erziehende und suchen noch den richtigen Weg – derweil die Kinder unentwegt nach ‚Mehr‘ rufen. Eine schwierige Situation, denn weder wollen Sie Ihrem Kind zukunftsweisende Möglichkeiten vorenthalten, noch wollen Sie seine gesunde Entwicklung gefährden. Wie Sie es auch betrachten, jede Seite beschwört die gesunde, ja optimale Entfaltung der Kinder. Jede Seite hat gute Argumente.

Eltern schildern mir immer wieder ihre Unsicherheiten zum Medienkonsum ihrer Kinder: „... immer wenn ich abschalten will, macht Nora ein Riesentheater ...!“ „... wenn Carlos nicht aufräumt, drohe ich ihm mit Fernsehverbot ...!“ „... Maja mag nicht mehr spielen, nur noch fernsehen ...!“ „... wie viel darf der Große und wie viel darf die Kleine sehen ...?“ „... welche Sendung ist wirklich kindgerecht ...?“ „... Nick jammert unentwegt nach seinem Computerspiel ...!“ „... täglich gibt es ein Gerangel um die Programmwahl ...!“ „... am Wochenende ist ständig der Kasten an ... das nervt ...!“ Ja, das nervt.

Aber auch die nicht enden wollende Debatte um den Medienkonsum ‚nervt‘, weil es so schwer ist, einen eigenen und sicheren Standpunkt zu finden. Doch die Kinder werden so lange motzen, jammern, quengeln und betteln, bis die Erwachsenen endlich wissen, was sie wirklich wollen und eine klare Haltung einnehmen.

In den Gesprächen mit den Erziehenden bemerke ich immer wieder, dass das Thema ‚Fernsehen und PC-Spiele‘ emotional aufgeladen und von Ideologie und Idealismus überlagert ist. Obendrein werden noch reichlich pädagogische Aspekte in die Debatte geworfen. Von „... ich möchte ihm doch eine Freude gönnen ...“ (*Belohnung*) „... alle ihre Mitschülerinnen dürfen diese Serie sehen ...“ (*Zugehörigkeit*) „... sie soll doch rechtzeitig mit der Technik in Kontakt kommen ...“ (*Bildung*) über „... er weiß nie, womit er sich beschäftigen soll ...“ (*Langeweile*) bis

zu „... wer sich nicht an die Regel hält, bekommt ein Spieleverbot ...“ (*Strafe*) und „... wer heute nicht hört, darf morgen nicht fernsehen ...“ (*Konsequenz*) ist alles dabei.

Es ist jedoch für die Beteiligten mehr als schwierig, sich eine eigene Haltung zu *Medien und Konsum* zu erarbeiten, wenn gleichzeitig grundlegende Erziehungsfragen mit ins Spiel kommen. Das macht die ganze Sache unüberschaubar und damit fast unlösbar.

In meiner achten *Impulse – Mail für Erziehende* möchte ich diese Bereiche trennen und unabhängig voneinander betrachten. Sie finden zu wesentlich mehr Klarheit, wenn Sie das Thema in zwei Fragestellungen unterteilen:

*Wie wirkt die Medientechnik auf den Menschen?  
Wie ist der angemessene Umgang damit?*

Die erste Frage bezieht sich auf die *Entwicklung*, die zweite auf die *Erziehung* des Kindes. Sie sollten zum besseren Verständnis nicht ‚in einen Topf‘ geworfen werden.

Beginnen wir mit den Einflüssen auf die Entwicklung: Um hier adäquate Antworten zu finden, müssen wir verstehen, wie die Medientechnik *körperlich* auf den Menschen einwirkt. Schauen wir uns also die weitgehend unbekanntenen Forschungsergebnissen an.

In den 80er Jahren wurden Pädagogen auf die rasante Verringerung der Leistungsfähigkeit ihrer Schüler innerhalb eines Jahrzehnts aufmerksam. Im damals untersuchten Zeitraum war die Fähigkeit zur eigenständigen und kreativen Erarbeitung von Lerninhalten deutlich zurückgegangen und die Anzahl der als ‚gut‘ benoteten Schularbeiten signifikant gesunken.<sup>1</sup>

Man hat sich – neben anderem – der Frage gestellt, wie die Nutzung der elektronischen Medien auf die Kreativität, Lernfreude und Selbständigkeit der Schüler wirkt. In den gängigen Diskussionen wird zwar über die Inhalte der Sendungen und Spiele gesprochen, nicht aber über die *Wirkung des Bildschirms auf die Physiologie* des Menschen. „... Solange wir nicht durchschauen, was beim Fernsehen *unterhalb der Bewusstseinschwelle rein physiologisch* mit uns geschieht, solange beherrschen nicht wir das Gerät, sondern das Gerät beherrscht uns ...“.<sup>2</sup>

Um das zu verstehen, brauchen wir ein minimales Verständnis des menschlichen Auges und des Sehprozesses. Diesen hoch komplexen Ablauf versuche ich hier in einer kurzen und durchaus laienhaften Zusammenfassung darzustellen.

‚Sehen‘ ist ein äußerst aktiver Vorgang, der von der individuellen Willenskraft des Menschen gesteuert wird. Durch ein fortwährendes Abtasten und durch fortwährende Einstellungen der Augen auf den zu fixierenden Punkt muss sich der Sehende das von ihm Gesehene regelrecht ‚erarbeiten‘, bis es auf seiner Netzhaut als vollständiges Bild erscheint.

Dazu vollzieht das Auge zwei verschiedenartige Bewegungen. Zum einem tastet es mit ruckartigen Saccaden über die (Bild)Oberfläche, um sie zu erkunden, zum anderen stellt es sich mit der Akkommodationsbewegung der Augenmuskulatur unentwegt auf die unterschiedlichen Entfernungen ein und ermöglicht so fortwährend ein scharfes Sehen.

Beide Bewegungsarten werden vom freien Willen des Menschen und seinen ureigensten Interessen gesteuert. Er schaut *willentlich* dorthin, wo seine – entweder *äußerlich erregte* oder *innerlich entstandene* – Aufmerksamkeit liegt. Das Bild auf seiner Netzhaut ist somit eine vom

1 | Die nachfolgenden Forschungsergebnisse und Erkenntnisse habe ich dem Buch ‚Der gefrorene Blick‘ von Rainer Patzlaff entnommen.

2 | Die gekennzeichnete Zitate sind jeweils vom Autor.

Sehenden selbst aktiv und kreativ geschaffene Wahrnehmung der Welt. Rainer Patzlaff spricht vom Sehvorgang als vom *aktiv wirkenden Willen*<sup>3</sup>, vom unmittelbaren Ausdruck unserer Individualität, unseres ICHs.

Der flimmernde Bildschirm hingegen zieht Jeden – unabhängig vom Inhalt der Sendung – in seinen Bann und übt damit einen heftigen Zwang auf den Betrachter aus. Wie kann das sein? Ein Monitor produziert kein gewöhnliches Bild – es besteht lediglich aus Leuchtpunkten, die sich in aberwitziger Geschwindigkeit über den Bildschirm bewegen und so ein Bild nur vortäuschen.

Auch hier versucht das Auge zu fixieren, um ‚sich ein Bild zu machen‘. Doch wohin es auch blickt, „... es findet kein bleibendes Objekt, dass sich abtasten ließe ...“.

Es gibt kein Bild – es gibt nur umher sausende Lichtpunkte.

Diese Lichtpunkte jedoch schießen ihr Licht direkt auf die Netzhaut und setzen dort mechanisch das Bild zusammen – doch diesmal gänzlich ohne unser eigenes Bemühen und unter Lähmung der Augenmuskulatur. Ohne Eigenwille und Zutun bildet sich das Bild auf der Netzhaut ab.

Weil auf dem Bildschirm nur Punkte ‚zu sehen‘ sind, die es wegen der hohen Geschwindigkeit nicht fixieren und abtasten kann, stellt das Auge seine Saccaden und Akkommodationsbewegung ein.

Der Blick erstarrt – und mit ihm der Mensch.

Bewegungslos hockt er vor dem Bildschirm. Die ‚Glotze‘ ist an- und der Wille ist ausgeschaltet. Diesem Zwang kann sich niemand entziehen.<sup>4</sup>

Untersuchungen haben gezeigt, dass die Anzahl der Saccaden und Akkommodationsbewegungen – beide jeweils Ausdruck unseres Interesses, unseres Willens, unseres ICHs – beim Fernsehen um 90% zurückgehen. Gleichzeitig verkleinert sich die Pupillenöffnung und reduziert das Wahrnehmungsfeld um satte 97%.

Die Starre der Augen greift auf den gesamten Körper über, passiv und regungslos ‚glotzt‘ der Mensch in die Röhre. Er ist quasi abgeschaltet.

Vor dem Bildschirm ist niemand mehr richtig ansprechbar. Nicht, weil der Film so spannend ist, sondern weil die Sinnestätigkeit des Auges und damit die Eigenaktivität gelähmt ist. Das vorrangige Problem ist dabei nicht die Lähmung der Muskeln, sondern die Lähmung des Willens, der diese Muskeln bewegt. Ist der Wille gelähmt, ist auch der Mensch gelähmt. Aktivität, Kreativität und Selbstaussdruck finden nicht mehr statt. Das, was einen Menschen individuell sein lässt, wird beim Starren auf den Bildschirm ausgeschaltet. Soweit die physiologische Wirkung auf und durch das Auge.<sup>5</sup>

Betrachten wir nun die Wirkung des Bildschirms auf das Gehirn.

Die lähmende Wirkung auf die Augenmuskulatur findet ihre unmittelbare Entsprechung in der Veränderung der Hirnfunktion. Sobald das Auge ‚fern sieht‘, verlangsamen sich die Hirnströme. Von den aktiven Betawellen (14-30Hz) wechselt das Hirn zu den passiven Alphawellen (8-13-HZ). Betawellen sind die Indikatoren für Wachheit und Aufmerksamkeit, die Alphawellen hingegen für Entspannung und Passivität. Wechselt das Auge vom Bildschirm wieder zurück zur

3 | Der Wille ist die Kraft, die wir haben und benötigen, um Ziele zu erreichen und eigene Ideen – auch gegen erhebliche Widerstände – in die Tat umzusetzen. Sie ist dem Menschen zwar angeboren, muss aber in Kinderjahren stetig geschult werden. Siehe dazu auch meine *Gedanken zur Bindungspädagogik Heft 1*.

4 | Einzig das Abschalten hilft gegen diesen magischen Einfluss.

5 | Die Erkenntnis über die Wirkung von TV-Konsum und PC-Spielen erfordert ein ausgesprochenes Fachwissen. Ich möchte hier lediglich auf ein weitestgehend unbekanntes Phänomen aufmerksam machen und Ihre Neugierde wecken.

Erkundung der Realität, überwiegen sofort wieder die Betawellen. Kehrt also der Wahrnehmungs- und Erkundungswille zurück, kehrt auch die Aufmerksamkeit zurück.<sup>6</sup>

Normalerweise sind Alphawellen nur bei völliger Dunkelheit, bei länger geschlossenen Augen, beim Vor-sich-hin-dösen, bei tiefer Meditation, in Trance und unter Hypnose feststellbar. Hier sind sie nun messbar, während das Kind auf den Bildschirm schaut. Es wird in eine künstlich erzeugte Passivität versetzt, die das Gegenteil von der seiner Natur zugrunde liegenden Bewegungs-, Lern- und Entdeckungslust ist. Das Kind wird quasi per Knopfdruck ruhig gestellt.<sup>7</sup>

Wenn die Wirkungen ähnlich sind wie in Trance oder bei einer Hypnose, dann ist auch verständlich, dass Ihr Kind wie fremdbestimmt auf den ‚Kasten‘ fixiert ist. Es will nur eines: MEHR! Der Drang, sich ‚berieseln‘ zu lassen ist enorm – nicht umsonst spricht man auch von der ‚Droge im Wohnzimmer‘. Tatsächlich zeigt sich bei vielen großen und kleinen Menschen ein Suchtverhalten einschließlich der deutlichen Entzugerscheinungen, wenn das Gerät einmal nicht zur Verfügung steht.

Doch das ist noch bei weitem nicht alles, was es zum Fernsehen zu sagen gibt. Der Volksmund sagte damals schon recht bald nach der Einführung dieser Technik: „... Fernsehen macht dick und doof ...“.<sup>8</sup>

Wenn wir die Ruhigstellung des Kindes, die Lähmung seines Bewegungsdranges, das Ausschalten seines Willens, die Umstellung seines Gehirns in den Passivitätsmodus, die Einschränkung seiner Wahrnehmungsfähigkeit und die Förderung suchtartiger Abhängigkeit so verstehen, dass dadurch die mögliche Entwicklung veranlagter Potenziale beeinträchtigt wird, wäre das schon eine sehr verständliche Erklärung zur These ‚doof‘.

Was hat es aber mit dem ‚dick‘ auf sich?

Auch dazu gibt es interessante Forschungsergebnisse.

Nachdem in den USA – dem Medien-Konsum-Weltmeister – die epidemisch zunehmende Fettleibigkeit der Kinder und Jugendlichen im Zusammenhang mit der täglichen Dauer ihres Fernsehkonsums betrachtet wurde, zeigte sich die Wirkung des Bildschirms auf die Stoffwechselfvorgänge. Gemessen wurde der Kalorienverbrauch der Kinder im normalen Ruhezustand – der sogenannte Grundumsatz<sup>9</sup> – und der Verbrauch während des Fernsehens. Hier stellten die Forscher überrascht fest, dass der Kalorienverbrauch bei eingeschaltetem Bildschirm um 14% unter den normalen Ruhewert sank.

Erstaunlich – denn der Körper befand sich schon im Zustand des Nichtstuns und tat jetzt quasi noch weniger als Nichts. „... Demnach werden beim Fernsehen weit weniger Kalorien verbraucht als beim absoluten Nichtstun ...“. Eigentlich unmöglich.

„... Der Bildschirm versetzt nicht nur das Bewusstsein in einen Dämmerzustand zwischen

6 | Vielleicht ergeben sich hierdurch auch neue, zusätzliche Gedanken zu einem erweiterten Verständnis des ADHS-Syndroms?

7 | Manchmal wird diese Wirkung von Eltern auch ganz bewusst eingesetzt, um sich in anstrengenden Zeiten einen Moment der Ruhe zu verschaffen.

8 | 1994 führte eine Erhebung des Magazins DER SPIEGEL zum Stand der deutschen Allgemeinbildung zu der Feststellung: „Je höher der Fernsehkonsum, um so geringer das Wissen“. Das ist sicher auch interessant für die Befürworter, die den enormen Wert der Medien für die Bildung betonen. (Meines Erachtens sind jedoch die Ergebnisse in größerem Zusammenhang zu sehen und nicht ausschließlich auf den Medienkonsum zu beziehen.)

9 | Der Grundumsatz, auch basale Stoffwechselrate genannt, ist eine Größe, die zur Charakterisierung des Stoffwechsels verwendet wird: Sie ist diejenige Energiemenge, die der Körper pro Tag bei völliger Ruhe zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen benötigt.

Schlafen und Wachen, sondern den gesamten Stoffwechsel ...“. Doch wenn der Stoffwechsel nicht aktiv ist, wird Unverarbeitetes ungenutzt eingelagert.  
Dies zur These ‚dick‘.

Nun ließe sich noch viel Wissenswertes weiter ausführen – zum Beispiel, warum sich beim Fernsehen der Adrenalin Spiegel im Blut erhöht und wieso erstaunlicherweise die Zuschauer trotz ihres Alphazustandes wach bleiben – doch das würde den Rahmen meiner Impulse – Mail sprengen.<sup>10</sup>

Vielleicht sind Sie aber inzwischen schon so neugierig geworden, dass Sie zu weiterführender Literatur greifen möchten. Das würde mich freuen.

Nun zur Erziehung: Die Fragen der Erziehenden zum Medienkonsum sind normalerweise weniger auf die Wirkungsweise der Bildschirmtechnik, sondern vorrangig auf den Umgang mit den Medien und auf die Inhalte gerichtet. Wie kann denn nun – mit dem Wissen um die Wirkung – der sinnvolle pädagogische Umgang aussehen?

Die einzig folgerichtige Lösung hieße: Abschalten! Und zwar für immer!

Doch sie bleibt uns verstellt, weil diese Technik inzwischen derart umfassend und prägend in unser Leben eingedrungen ist, dass es kein ‚Zurück‘ mehr gibt. Dennoch ist es möglich, durch eine ausgewogene Umgangsweise die entwicklungsbehindernde und abhängig machende Wirkung der Bildschirmnutzung in Grenzen zu halten.

Schauen wir also zu den pädagogische Themen wie Belohnung, Strafe, Langeweile, Zugehörigkeit, Bildung, dem „... was?... wann?... wie oft?... wie lange?...“, nach der Konsequenz und dem nötigen Ausgleich.

### **Gedanken zur Belohnung.**

Sehr oft wird die Erlaubnis zur Fernseh-, Computer- oder Internetnutzung als Erziehungsmittel eingesetzt. War ein Kind kooperativ, halten viele Erziehende es für angemessen, dafür (zusätzlich) einen Film, ein PC-Spiel oder eine weitere Stunde fernsehen zu gewähren. Manchmal freiwillig, manchmal erst nach erfolgreichem Gequengel der Kinder.

So oder so – der ersehnte Blick auf den Bildschirm wird von Kindern und Erwachsenen als *Belohnung* verstanden. Das ist fatal.

Denn wenn Sie daran denken, dass die Wirkung des Bildschirms das Kind innerlich lähmt, es fremdbestimmt und in ihm Suchttendenzen fördert, kann es niemals angemessen sein, es mit dieser Droge zu belohnen.

Erwachsene, die sich gerne zur ‚Entspannung‘ einen Film ‚gönnen‘, nutzen die lähmenden Alphawellen gezielt zum ‚Runterfahren‘, weil ihnen die Entspannung nach ihrem zermürbenden Arbeitsalltag ohne Hilfsmittel oft nicht mehr gelingt. Sie haben durch anhaltenden Stress das natürliche Schwingen zwischen Aktivität und Passivität eingebüßt und sich bereits – meist ohne es zu bemerken – von der Wirkungsweise der Medientechnik abhängig gemacht.

---

<sup>10</sup> | Die ebenso beeindruckenden Themen wie erhöhte Ausschüttung von Stresshormonen (!), Meinungsmanipulation, Zeitvernichtung, Entwicklungs- und Lernverzögerung, Einschränkung der Sinnestätigkeit, Nachlassen der Empathiefähigkeit sowie der Verlust der Sprachkompetenz werden hier – trotz ihrer Brisanz – nicht weiter ausgeführt. Siehe Literaturhinweise im Anhang.

## Gedanken zur Strafe

Im umgekehrten Fall – wenn das Kind nicht kooperiert – wird oftmals ein Fernseh- oder Spieleverbot als Strafe angedroht oder eingesetzt. Abgesehen davon, dass Strafen vor der Pubertät nur dann notwendig werden, *wenn Eltern nicht konsequent sind*,<sup>11</sup> ist es ebenso fatal, dem Kind als Erziehungsmaßnahme die Droge zu entziehen.

Das Gegenteil des Erwünschten ist die Folge: Im Kind setzt mit dem Verbot sofort ein nagendes Entzugs-Gefühl ein und steigert seinen Drang, das Suchtmittel erneut zu konsumieren. Heftige Auseinandersetzungen sind die Folge und das erzieherische Ziel bleibt – da Kinder auf Grund ihres Reifestandes generell noch nicht einsichtsfähig sind – auf der Strecke. Ein Verbot ist eher ein Konditionierungs- als ein Erziehungsmittel, es trägt nicht zur Reifung und Entlastung, sondern als Quelle von Konflikten zur Belastung bei.

*Wenn Sie Ihr Kind also nicht mit einem abhängig machenden Mittel belohnen oder bestrafen wollen, sollten Sie seine Beschäftigung mit dem Bildschirm unbedingt von Ihren Erziehungsmaßnahmen trennen!*

Auf die praktische Umsetzung komme ich noch zu sprechen.

## Gedanken zur Langeweile

Hin und wieder hat ein Kind Langeweile. Das ist ein natürlicher Vorgang, er gehört zum Leben eines Kindes und wird von ihm in der Regel selbst wieder beendet. Langeweile ist das leere Gefühl, *b e v o r* eine kreative Idee entsteht – also ein sehr kostbarer Moment.

Leider fühlen sich Erziehende immer wieder aufgerufen, dem Kind bei der Beendigung der Langeweile behilflich zu sein – sie bieten ihm einen Vorschlag, eine Lösung an.<sup>12</sup>

Indem die Erwachsenen dem Kind die (Er)Lösung seiner Langeweile anbieten, unterbrechen sie den kreativen Prozess, *aus eigenem Antrieb* in eine freudvolle Aktion zu finden. Das lähmt die Selbstfindung des Kindes eher, als dass es ihm wirklich weiterhilft. Wenn obendrein zur Füllung des vorkreativen Raumes ‚der Kasten‘ eingeschaltet wird, schwindet der Eigen-Wille und der schöpferische Impuls vollends. Jetzt ist das Kind zwar ‚beschäftigt‘ – aber eben mit dem, was ihm fertig vorgesetzt wird und nicht mit eigenen Ideen. Hier bleiben wichtige Schritte zur Entwicklung von Selbstwirksamkeit, Anpassungsfähigkeit und Eigenverantwortlichkeit auf der Strecke. Wenn ein Kind Langeweile hat, braucht es keinen Fernseher, sondern die Präsenz und das Ohr der Eltern, um diesen nagenden Zustand auszuhalten und ihn selbständig in erfindungsreiche Handlungen zu verwandeln.

## Gedanken zur Zugehörigkeit

Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit ist generell eine starke Motivation im Handeln eines Menschen. Die Kinder beobachten im Kindergarten und in der Schule zielsicher, was die anderen Kinder zu Hause und in ihrer Freizeit tun. Das weckt das starke Verlangen, das Gleiche zu tun, um zu diesen Kindern dazu zu gehören. Wenn Sie Ihren Kindern einen unreglementierten Zugang zu TV, PC, Smartphone und Internet ermöglichen, dann ist das für Sie kein Thema. Dann tun Ihre Kinder, was andere Kinder tun und damit ist deren Bedürfnis nach diesbezüglicher

11 | Siehe meine *Impulse – Mail für Erziehende No 4* zum Thema *Konsequenz und Konsequenzen*.

12 | Wer das je versucht hat, weiß auch, wie oft Kinder diese Hilfestellung ‚undankbar‘ ablehnen.



Zugehörigkeit erfüllt.<sup>13</sup>

Sollten Sie allerdings zurückhaltend mit dem Fernseh- und Spielekonsum ihrer Kinder umgehen, dann kommt folgerichtig die Frage nach dem Zugehörigkeitsbedürfnis auf. Wie gesagt – die Lösung ‚Abschalten‘ ist keine Option mehr. Abgesehen davon, dass die Medien auch sehr sinnvoll zu nutzen sind, wären Ihre Kinder durch eine erzwungene Abstinenz stigmatisiert. Sie würden ausgegrenzt, verlacht und verspottet.

Wenn Sie als Erwachsene diesen Weg für sich wählen, dann haben Sie gleichzeitig auch die Souveränität, dazu zu stehen. Doch ein Kind kann noch nicht souverän sein. ‚Anders zu sein‘ wirkt wie eine Trennung – verletzend, destabilisierend und verunsichernd. So wie die Bindung an die Eltern das Lebenselixier für das Wachsen und Werden ist, so ist die Bindung an die Gleichaltrigen das Elixier für die soziale Vernetzung. Darauf kann ein Kind nicht ohne nachteilige Folgen verzichten.

Obwohl Eltern meines Erachtens durchaus ‚richtig‘ liegen, wenn sie den Medienkonsum ihrer Kinder eindämmen, so fände ich es ‚falsch‘, wenn sie ihn vollständig untersagen. Denn der unvermeidlich einsetzende Spott der Mitschüler isoliert, schwächt und verletzt die Kinderseele sehr. Sobald das Kind also in das Alter kommt, tun zu wollen, was andere tun, ist die Zeit gekommen, mit ihm einen wohldosierten und verantwortlichen Umgang mit den Medien zu praktizieren.<sup>14</sup>

### Gedanken zur Bildung

Wenn Sie das Resultat der Untersuchung des SPIEGEL<sup>15</sup> zur Allgemeinbildung der Deutschen „Je länger jemand fernsieht, desto geringer ist sein Wissen“ betrachten, können Sie Ihre Befürchtung, eine Bildungschance für Ihr Kind zu verpassen, getrost außer Acht lassen. Fähigkeit, Wissen, Können, Begabung, Kompetenz, Kreativität, Empathie, Sprache, Talent und Bildung können nur *in Bindung von Mensch zu Mensch* übermittelt, geübt, geweckt, geschenkt und gebildet werden. Das schafft keine Maschine.<sup>16</sup>

Die Erkenntnis von Novalis „Mensch sein lernt der Mensch am Menschen“ und die Aussage von Martin Buber „Der Mensch wird am Du zum Ich“ haben ewige Gültigkeit.

Das soll aber weder Sie noch Ihr Kind davon abhalten, die Medientechnik zur *Erarbeitung und Vertiefung eigener Ideen* oder Aufgaben – *also kreativ* – zu nutzen.

### Gedanken zur Umsetzung

Wie kann denn nun ein wohldosierter und verantwortlicher Umgang mit den Medien praktiziert werden? Das wichtigste Ziel ist dabei: Lassen Sie sich nicht von dem Gerät beherrschen – beherrschen Sie das Gerät!

Welche Antworten könnte es also vor dem Hintergrund der zusammengetragenen Erkenntnisse auf die elterlichen Fragen „... was ... wann ... wie oft ... wie lange ...“ geben? Schauen wir uns die einzelnen Punkte an:

<sup>13</sup> | Ob dabei auch die kindlichen Bedürfnisse nach elterlicher Führung, nach Halt, Struktur und Entwicklung ausreichend erfüllt werden, ist ein anderes Thema.

<sup>14</sup> | Solange ein Kind noch nicht nach diesen Dingen fragt, gibt es auch noch keinen Grund, es damit in Berührung zu bringen. Hat es allerdings ältere Geschwister, ergibt sich der Kontakt von allein.

<sup>15</sup> | Die Ergebnisse weiterer Untersuchungen finden Sie in der angegebenen Literatur.

<sup>16</sup> | Kinder, die viel fernsehen, haben zum Beispiel einen erheblich geringeren Sprachschatz, obwohl doch das Gerät ununterbrochen auf sie ‚einredet‘.

Was können Kinder schauen?

In dieser Frage vertrauen Sie bitte nicht den Altersangaben der Sender/Hersteller/Verkäufer. Es ist heute einfach üblich, die Kinder in sogenannten Kinderprogrammen gnadenlos mit unmöglichen, lauten, schrillen, albernem, sinnentleerten und gewaltsamen Geschichten zu behelligen. Und das Ganze noch oft genug zwischen manipulierende Werbeblöcke gepackt. Dient das ihrer Entwicklung? Bitte bedenken Sie – die Kinder nehmen das **a l l e s** auf und es **w i r d** sie prägen.

Möchten sie das wirklich?

Es ist wichtig, das Angebot zu filtern. Die meisten ‚Kindersendungen‘ sind weder kindgemäß noch entwicklungsfördernd – darum ist es sinnvoller, auf ausgesuchte DVDs zurückzugreifen. Dann bleibt der Einfluss in Ihrer Hand. Wenn die angegebenen Altersangaben der FSK eventuell noch unter dem Alter Ihres Kindes liegen, und wenn Sie statt Zeichentrickfilme lieber ‚richtige‘ Filme auswählen, dann können Sie relativ sicher sein, dass Ihr Kind nicht durch fragwürdige Inhalte belastet wird.

Wenn Sie die Inhalte auf das Alter der Kinder und auf ihre Interessen abstimmen, werden Sie die passenden DVDs finden.

Die älteren Kinder wollen und müssen aber endlich sehen, was die anderen sehen. Dann kommt die Zeit, sie unter Ihrer Führung wohldosiert in den üblichen ProgrammMüll – sorry – schnuppern zu lassen.

Sie suchen nach einer Empfehlung?

Meiner Meinung nach ist für Kinder im Alter von 0 – 3 Jahren **n i c h t s** geeignet! Sie gehören einfach nicht vor den Bildschirm. Kinder im Alter von 3 – 7 Jahren könnten zum Beispiel Sendungen wie ‚Die Maus‘, ‚Die Kinder von Bullerbü‘ oder Ähnliches anschauen. Für Kinder im Alter von 6 – 10 Jahren suchen Sie prämierte DVD-Filme aus. Kindern von 9 – 14 könnten Sie einen geleiteten Einblick in Sendungen aus dem Programm und in ausgewählte Spiele gewähren.

Sie sehen, mit dem eingangs dargelegten Hintergrundwissen bleibe ich weit hinter dem zurück, was heute üblich ist.<sup>17</sup>

Wann können Kinder fernsehen?

Um den Sucht- und Quengelfaktor im Zaum zu halten, ist hier die eindeutige Regie der Eltern gefragt. Wenn nicht das Gerät die Familie, sondern die Familie das Gerät beherrschen will, geben Eltern – nicht die Kinder – vor, wann der Bildschirm an und wann er aus ist.

Grundsätzlich hilft es Kindern sehr, wenn (ungeliebte) Regeln einer Ordnung, einer Struktur, einem Ritual, einer Gewohnheit unterworfen sind. Daran kann das Kind sich besser orientieren. In diesem vorgegebenen Rahmen bewegt sich das Kind sicher und muss deshalb nicht fortwährend ‚außerhalb der Zeit‘ nach weiteren Fernseh-, Spiele- oder Internetzeiten betteln. Es ist wichtig, dass die Eltern sich diese Zeiten weder von den Sendern noch von den Kindern vorgeben lassen, denn sonst ist der Stress garantiert. Dann möchte das Kind ausgerechnet abends zur Essenszeit eine bestimmte Serie sehen und würde damit das Familienmiteinander sprengen. Deshalb ist es sinnvoll, sich vorher ein Bild zu machen, wann eine Fernsehzeit in den Ablauf passt, ohne zu stören oder Wichtigeres zu verhindern.

Vielleicht kommen Sie zu dem Schluss, dass bei Ihnen die Zeit ‚nach dem Abendessen‘ oder ‚am Sonntag nach dem Frühstück‘ in den Tagesablauf passen würde. Es ist hilfreich, diesen Zeitraum dann zu einer Regel zu erheben. Entweder gibt es die erwünschte Serie auf DVD oder

<sup>17</sup> | Die weit gefassten Altersangaben ergeben sich daraus, ob ein Kind ältere Geschwister hat oder nicht.



Sie haben sie schon aufgenommen oder Sie finden sie in den Mediatheken. Nun kann das Kind zum passenden Zeitpunkt fernsehen oder spielen. Gleichzeitig ist es so vor der manipulierenden Werbung geschützt.

Ich möchte Sie ermutigen, die Zeitabschnitte zu suchen und zu finden, in der Ihr Kind sich dieser Beschäftigung widmen kann, ohne dass Sie davon gestört, unterbrochen oder genervt werden. So bleibt der Familienfrieden gewahrt.

Wie oft können Kinder fernsehen?

Diese Frage ist – immer im Hinblick auf die lähmende Wirkung des Bildschirms – recht einfach zu beantworten: Je weniger, desto besser! Vielleicht geben Sie kleineren Kindern einmal pro Woche die Gelegenheit – eingebunden in Rituale oder Regeln, die ihnen die nötige Orientierung geben. Zum Beispiel „... jeden Dienstag, wenn der Opa kommt ...“ oder „... jeden Freitag nach dem Schwimmen ...“. Solche Regeln sind für Kinder übersichtlich und leichter zu akzeptieren.

Größeren Kindern könnten Sie eventuell 2 – 3 mal in der Woche den Zugang gestatten. Bei Kindern in der fortgeschrittenen Pubertät zeigt sich, ob Ihre gute Vorarbeit schon Früchte trägt und sie deshalb nicht jeden Nachmittag und Abend vor dem Bildschirm sitzen wollen. Doch allzu viel Einfluss haben Sie in diesem Alter nun nicht mehr. Bleiben Sie jedoch bei Ihren sinnvollen Gewohnheiten wie den gemeinsamen Mahlzeiten, dem Besuch des Sportvereins und der Mithilfe im Haushalt, wird der Familienablauf nicht beeinträchtigt und der Ausgleich nicht zu kurz kommen.

Die gleichen Gedanken treffen auch für die Smartphonennutzung zu. Wie Sie sicher schon bemerkt haben, ist beim Smartphone der Suchtfaktor noch wesentlich höher als bei der TV- und PC-Nutzung. Um zu verhindern, dass Ihr Kind vollends in diesen Sog gerät, sollten Sie auch diese Zeit begrenzen. Nimmt Ihr Kind das Gerät mit auf sein Zimmer, dann hat es viele viele Stunden einen ungehinderten und unkontrollierten Internetzugang, den es ziemlich sicher nutzen wird.

Möchten Sie das wirklich?

Die reale Erlebniswelt Ihres Kindes wird zudem durch inflationäres Nachrichten- und Filmchen-verschicken so ungeheuerlich eingeschränkt, dass man schon ‚Beschränktheit‘ fürchten muss.

Eine vorgegebene Nutzungsdauer und abgesprochene Zeiten geben dem Kind noch genügend Gelegenheit, mit seinen Freunden das Neueste und Wichtigste auszutauschen. Davor und danach liegt das Gerät sicher aufgehoben im Blickfeld der Eltern.

*So bekommt Ihr Kind von Anfang an ein Gespür dafür, das so ein Kommunikationsgerät nützlich und praktisch ist, aber keinen Lebensinhalt darstellt.*

Wie lange sollten Kinder fernsehen?

Auch hier fällt meine Antwort deutlich anders aus, als es die meisten Familien praktizieren. Um die oben beschriebenen erheblichen Nebenwirkung des Bildschirms in Grenzen zu halten und um Raum für den Ausgleich zu lassen, ist nur eine kurze Zeit angemessen. Für die Kleinen ist eine halbe Stunde in der Woche – wenn überhaupt – schon genug, für die Mittleren eventuell zwei halbe Stunden in der Woche und für die Größeren etwas mehr Zeit, eventuell verteilt auf 3 – 4 halbe Stunden oder auch einmal einen ganzen Film. Das mag – im Vergleich mit dem Üblichen – wie ‚Wenig‘ erscheinen. Die Wirkung auf die Kinder ist dennoch enorm – schon kurz nach der Nutzung wird Ihr Kind quengelig, unzufrieden oder gelangweilt sein. Es muss nun den Kreativitäts- und Bewegungstau, seinen erhöhten Stresshormonspiegel und die innere Leere

wieder abbauen. Das ist zwar dringend notwendig, gelingt aber oft nur auf äußerst nervige Art und Weise.

Hatten Sie bisher vermutet, Ihr Kind ist so missmutig gestimmt, weil es noch länger fernsehen wollte? Das sicher auch – aber eher ist es so übellaunig, weil es gerade ferngesehen hat. Denn das ist eine durchaus folgerichtige Reaktion auf dieses unnatürliche Erleben. Allein deshalb ist es schon sinnvoll, die Zeit vor dem Bildschirm zu begrenzen.

### **Gedanken zur Konsequenz**

Obwohl die elterlichen Fragen nach der Konsequenz sich im Allgemeinen darauf beziehen, welche Konsequenz – sprich welche Folge – die Überschreitung der aufgestellten Regeln *für das Kind* haben soll, weist meine Antwort in eine gegenteilige Richtung. Die Konsequenz haben nicht die Kinder zu erbringen, sondern immer die Erziehenden. Jedes Kind nimmt sich soviel Raum wie möglich, das liegt in seiner Natur. Damit es aber einen schützenden Rahmen erlebt, sind die Eltern dafür verantwortlich, *die Einhaltung sinnvoller Regeln zu verantworten*. Nicht die Kinder.

Wenn also die Regel für ein älteres Kind lautet „... am Abend nach dem Abendessen kannst du eine Sequenz anschauen oder spielen ...“ dann wachen die Eltern über die Zeit und sind präsent, *um im Bedarfsfall dem Kind zu helfen*, die verabredete Einheit einzuhalten und das Spiel oder den Film für heute zu beenden.<sup>18</sup> Das heißt, die Erziehenden halten sich an ihre eigenen Regeln. Dieses konsequente Verhalten bewahrt das Kind vor Renitenz und Grenzüberschreitungen.

Konsequenz schützt vor Konsequenzen - sie bietet den größtmöglichen Halt und erspart dem Kind trennende Strafen und Sanktionen.

### **Gedanken zum Ausgleich**

Weil die physiologisch und psychologisch lähmende Wirkung des Fernsehens meistens nicht im Bewusstsein der Erziehenden ist, fehlt auch die Frage nach dem Ausgleich. Doch gerade das ist wichtig: Wiekann die Lähmung des Bewegungsdranges und des Willens, der erhöhte Stresshormonspiegel, die Einschränkung der Wahrnehmung und der Kreativität sowie das suchtartige Verlangen nach MEHR wieder ausgeglichen werden?

Kinder müssen die Welt er-fühlen, be-greifen und er-fassen, wenn sie sie verstehen wollen. Allein durch diese sinnliche Tätigkeit bilden sich die notwendigen Verschaltungen im Gehirn, die später folgerichtiges Denken ermöglichen.<sup>19</sup>

Davon werden sie aber völlig abgeschnitten, wenn sie auf den Bildschirm starren.

Hier gibt es nichts zu fühlen, nichts zu greifen, nichts zu fassen. Einzig vorgefertigte und extrem schnell wechselnde Bilder überschwemmen die Netzhaut. Weil diese Bilder aber nicht zu fühlen, nicht zu greifen und nicht zu fassen sind, bilden sich auch keine Verschaltungen im Gehirn – sprich: Das Kind lernt quasi NICHTS. Das ist eine schwere Beeinträchtigung der kindlichen Entwicklungsmöglichkeit.

---

<sup>18</sup> | Fatalerweise sind die Spiele so aufgebaut, dass das Kind „... noch unbedingt weiterspielen m u s ...“, um in die nächste Ebene aufzusteigen. Das ist eine weitere Herausforderung für Erziehende und ein weiterer Faktor, der das Kind zwanghaft an das Gerät bindet und es fremdestimmt.

<sup>19</sup> | Siehe dazu auch meine *Impulse – Mail No 7* zum Thema *Erklären und Erfahren*

Hinzu kommt noch die erzwungene Bewegungslosigkeit vor dem Bildschirm. Die Hirnforschung bestätigt: Alle körperlichen Fähigkeiten und alle Gehirnfunktionen bilden sich durch Bewegung aus. Wird also Bewegung eingeschränkt, werden Fähigkeiten verhindert!

Um diese fatalen Entwicklungsbeschränkungen zu vermeiden, sind Eltern und Erziehende aufgefordert ‚Gegenmittel‘ einzusetzen. Diese Gegenmittel sind Bewegung, Wahrnehmung, Kreativität und Kommunikation.

*Eine Stunde ‚Lähmung‘ verlangt nach zwei Stunden  
Bewegung und Willensaktivität.*

*Eine Stunde ‚Leere‘ verlangt nach zwei Stunden  
Sinnestätigkeit und Weltentdecken.*

*Eine Stunde ‚Fremdbestimmung‘ verlangt nach zwei Stunden  
Kreativität und Eigenaktivität.*

*Eine Stunde ‚Überforderung‘ verlangt nach zwei Stunden  
Kommunikation und Bindung.*

*Mindestens!*

Die physische und psychische Lähmung löst sich wieder, wenn das Kind in Bewegung kommt und seinen Willen aktiviert. Dazu verhelfen ihm Spiele im Garten, Trampolinspringen, Seilhüpfen, Sportstunden, Mithilfe im Haushalt und Garten sowie das Musizieren – alles das, was Kinder schon immer taten, bevor es diese Geräte gab.

Die innere Leere wird durch Sinneswahrnehmungen wieder aufgefüllt. Das Kind muss nach dem Nicht-erfassen-können nun dringend wieder fühlen, schmecken, riechen, tasten, greifen, spüren. Das kann es im Garten an der Pfütze, beim Laufen über die Wiese, aber auch in Ihrer Küche und beim Rasenmähen. Lassen Sie es schälen, schnippeln, rühren, schmecken, hacken, graben, singen und tätig sein. Diese Sinnes-Fülle wird es als Gegenteil der eben erlebten Sinnes-Leere empfinden und darüber wieder mit sich selbst in Verbindung kommen.

Die Sinneswahrnehmungen sind ein wichtiger Faktor bei der Entwicklung einer stabilen Bindung zu sich selbst und an das soziale Umfeld. Sie bestimmen das spätere Selbstbewusstsein des Kindes.

Die Fremdbestimmung, die das Kind an die Geräte fesselt und zur Bewegungs- und Kreativitätslosigkeit zwingt, kommt auf ‚leisen Sohlen‘ einher. Verborgener hinter scheinbarer Entspannung und packendem Inhalt greift sie ganz unauffällig nach ihm und raubt ihm das Ureigenste: Seine Welt nach seinen Ideen und Idealen zu formen.

Jeder Mensch hat das tiefe Bedürfnis, schöpferisch tätig zu sein. Doch wenn sich Kreativität darauf beschränkt, zwischen den Programmen zu wählen, gehen die kostbarsten Potenziale verloren.<sup>20</sup> Kinder müssen den Freiraum haben, ihre Welt selbst zu gestalten. Innerhalb der festgelegten Grenzen und Regeln wollen sie nach eigenen Ideen wirken und werkeln und ihren Willen an den täglichen Herausforderungen schulen.

Der Zugang zu TV oder PC stellt im Grunde keine ‚artgerechte Haltung‘ dar. Das Kind ist mit den

---

<sup>20</sup> | Wenn eine beliebte Sendung im Fernsehen läuft, dann tun 2 Millionen Menschen das gleiche, statt 2 Millionen mal individuell und kreativ zu sein. Was für eine Verarmung ...

Auswirkungen überfordert – es hat evolutionsbedingt noch keine Mechanismen zur Verarbeitung der Einwirkungen entwickeln können.

Deshalb brauchen Kinder nach dem Fernseh- oder Spielekonsum ‚Beruhigungsmaßnahmen‘ für ihr vegetatives Nervensystem. Dazu gehören gemeinsame Zeiten, Gespräche über Empfindungen und Gefühle, über die Inhalte des Gesehenen, über alles, was das Kind bewegt. Dieses Miteinander in der Kommunikation festigt die Bindung und hat einen sehr ausgleichenden Einfluss auf die Befindlichkeit und innere Stabilität des Kindes. Doch davon braucht jedes Kind reichlich – ob mit oder ohne TV.

Berücksichtigen Sie die biologischen Gesetzmäßigkeiten und setzen Sie Bewegung und Willensaktivität gegen die Lähmung, Sinnestätigkeit und Weltentdecken gegen die Leere, Kreativität und Eigenaktivität gegen die Fremdbestimmung, Kommunikation und Bindung gegen die Überforderung ein.

Ihr Kind wird (wieder) merken, wie schön es ist, auf dem Trampolin zu hüpfen, beim Kochen zu helfen, Buden zu bauen und den Eltern zuzuhören, die gerade mit ihm erzählen, vorlesen oder singen.

Um wie viel schöner ist dieses Beisammensein als Fernsehen!

Hier ist das Kind mit sich und seinen Eltern in Bindung und macht so die wichtigste Erfahrung für's Leben. Dieses Miteinander ist das wirksamste Gegenmittel gegen Entwicklungsdefizite und Suchtgefahren.

Zusammenfassend kann ich sagen, dass ein unreflektierter und undosierter Umgang mit den Medien die Entwicklung der kindlichen Potenziale erheblich einschränkt. Früh versäumte Entwicklungen können jedoch nur schwer oder gar nicht mehr nachreifen. Wenn sich nicht recht früh Sprachgewandheit, Körperbeherrschung, Kooperationsfähigkeit, Kreativität, Empathie und emotionelle Intelligenz entwickeln, ist das kaum noch aufzuholen. Denn diese Entwicklungsschritte des Kindes sind biologisch an die von der Natur vorgegebenen Lebensphasen gebunden. Wenn sich zum Beispiel in frühen Jahren der Sprachschatz nicht genügend ausbildet, so wird er auch in späteren Jahren recht dürftig bleiben.<sup>21</sup>

Die genannten Fähigkeiten können wir dem Kind nicht durch Erziehung (nachträglich) ‚beibringen‘ – sie können sich nur entwickeln. So wenig, wie ich einer Blume das Blühen ‚beibringen‘ kann, so wenig kann ich dem Kind Entwicklung ‚beibringen‘. So wie die Pflanze nur bei achtsamer Pflege in artgemäßer Umgebung erblüht, so wird das Kind nur durch einen schützenden Umgang unter förderliche Bedingungen seine Persönlichkeit entfalten.

Weil die Kinder vollkommen auf uns angewiesen sind, ist es unsere wichtigste Aufgaben, ihnen diese förderliche Bedingung zur Verfügung zu stellen und sie vor entwicklungsbehindernden und krankmachenden Einflüssen zu bewahren.

Kinder haben sich seit Menschengedenken ihre Welt erobert und daran ihre ureigenste Willenskraft ausgebildet. Doch Kinder vor dem Fernseher sitzen bewegungslos – das Gehirn ge-

---

21 | Das sehen wir zum Beispiel in den Kindertagesstätten, wo eine hohe Anzahl von Kindern mit Sprachdefiziten in Förderprogramme aufgenommen wird. Der Aufwand ist immens und teuer und die Ergebnisse bleiben laut der Evaluierung weit hinter den Erwartungen und Notwendigkeiten zurück.

drosselt, das Gefühl geflutet, die Sinne gereizt.  
Sie werden gefüttert ohne zu kauen, belehrt ohne zu denken, abgefüllt ohne zu erleben.<sup>22</sup>

Um diese Auswirkungen in Grenzen zu halten, ist ein besonnenes Vorgehen nötig. Es ist klug, wenn wir Menschen – groß wie klein – uns nicht von den Medien berieseln und entmündigen lassen, sondern wenn wir sie ‚mit Köpfchen‘ für unsere Zwecke nutzen, sie in unsere Dienste nehmen, sie hilfreich für uns einsetzen. Dann nehmen diese Wunderwerke der Technik einen angemessenen und hilfreichen Platz in unserem Leben ein.

Die Kinder brauchen unsere Hilfe, um in diesen verantwortlichen Umgang hinein zu wachsen. Die oben erwähnten Vorgaben und Regeln schützen sie vor Abhängigkeit und Manipulation und lassen sie in einigen Jahren geschickt und selbstbestimmt zum eigenen Wohl über diese Instrumente verfügen.

Damit die Medientechnik keine heiß begehrte Sonderstellung im Leben des Kindes einnimmt, sollte ihre Nutzung n i c h t an eine Erziehungsmaßnahme oder ein Erziehungsziel gebunden werden. Heftiger Streit und die Gier nach Mehr sind sonst die Folgen. Gewähren Sie dem Kind innerhalb der von Ihnen erarbeiteten Regeln den Zugang, o h n e eine Bedingung daran zu knüpfen. Wenn Ihr Kind also jeden ‚Dienstag vor dem Abendessen‘ fernsehen darf, dann sollte es das auch im Konfliktfall tun können. So bleiben Regeln und Rhythmus erhalten und die Bedeutung der Nutzung sinkt wohltuend auf ‚Normalwert‘.

Mein Anliegen ist es, Ihnen mit dieser Mail einige Impulse zu geben, wie sie der großen Herausforderung, Ihr Kind zu einem reifen und selbstbestimmten Menschen zu erziehen, gerecht werden können. Das Erreichen dieses Ziels dauert viele Jahre und in dieser langen Zeit braucht Ihr Kind immer wieder Ihre Unterstützung.

Haben Sie Geduld mit sich und mit Ihrem Kind.  
Und lassen Sie sich in Ihrer Erziehung weiter von der Frage leiten, ob das, was auf Ihr Kind einwirkt, seine zukünftige Eigenverantwortlichkeit fördert.

Für diesen manchmal anstrengenden und oft wunderschönen Weg  
wünsche ich Ihnen von Herzen viel Glück  
Brigitte Hannig

---

22 | Ganz ähnlich verhält es sich mit dem Konsum von isoliertem Zucker. Auch er wirkt wie eine Droge und zieht die Kinder (und die Erwachsenen) in seinen Bann. Beim Zuckerkonsum muss der Mensch ebenfalls ‚nichts tun‘ – der Energiespender geht quasi wie von selbst direkt ins Blut und ‚versüßt‘ uns das Leben. Er muss nicht durch ‚Anstrengungen‘ wie beißen, kauen und verdauen ‚erarbeitet‘ werden. Sehr verführerisch. Für den erzieherischen Umgang mit den heiß begehrten Süßigkeiten ist es sinnvoll, ebenfalls die oben genannten Empfehlungen für einen gemäßigten Konsum anzuwenden. Gönnen Sie den Kindern von Herzen die Süßigkeiten und binden Sie die Zuteilung ritualisiert und wohldosiert an bestimmte Zeiten und Tage. So verringern Sie das Konfliktniveau und die Suchtgefahren erheblich.

### **Bücher:**

Der gefrorene Blick | Rainer Patzlaff | Verlag Freies Geistesleben

Digitale Demenz | Manfred Spitzer | Droemer

Cyberkrank | Manfred Spitzer | Droemer

Die Droge im Wohnzimmer | Marie Winn | Rowohlt

Nicht nur Drogen machen süchtig | Stefan Poppelreuter / Werner Gross | Beltz

### **Broschüren:**

BindungsTexte | Brigitte Hannig | [www.in-bindung-leben.de](http://www.in-bindung-leben.de)



Brigitte Hannig  
*in Bindung leben*

Die  
*Impulse* – Mails für Erziehende

sind unregelmäßig erscheinende Anregungen für interessierte Eltern, Pädagogen und Therapeuten. Sie können die Impulse - Mails über meinen Verteiler kostenlos beziehen und auch weiterverschenken. Alle Rechte liegen bei der Verfasserin. Auszüge und Zitate aus diesem Text dürfen mit der nötigen Quellenangabe jederzeit verwendet werden. Bitte bleiben Sie der Verfasserin und ihren Rechten gegenüber fair. Vielen Dank für Ihr Interesse.

Anmelden und Abmelden über  
[www.in-bindung-leben.de](http://www.in-bindung-leben.de)