

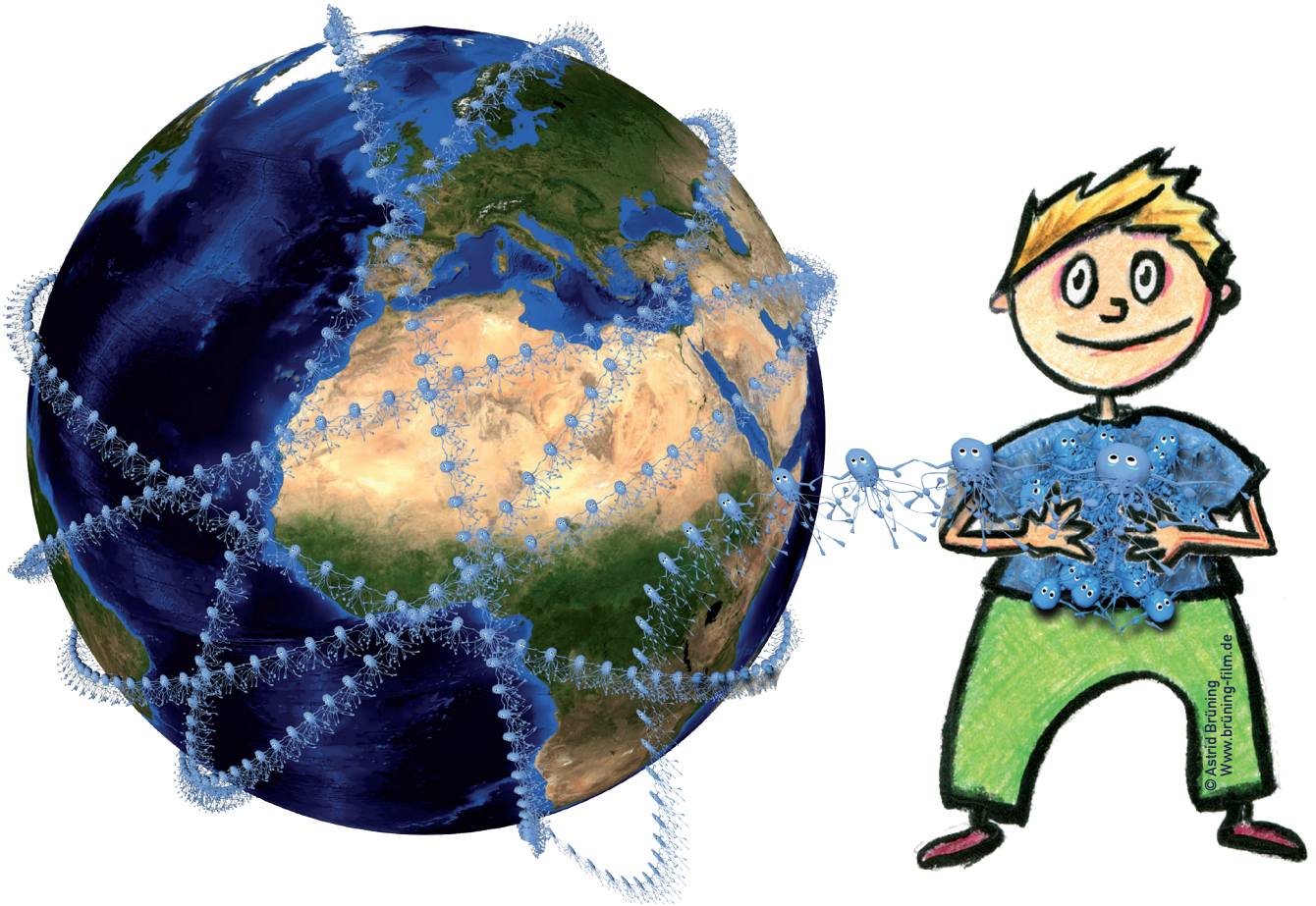
DAS BESTE ZUERST:

Wir Menschen kommen mit einer fantastischen Grundausstattung an entwicklungsfähigen Neuronen (Gehirnzellen) auf die Welt.

Über 100 Milliarden Neuronen tummeln sich in unserem Oberstübchen.

100.000.000.000 (EINE EINS MIT 11 NULLEN)

Aneinandergereiht ergäbe das eine Länge von ca 240.000 Km. Wenn wir also wollen, können wir unser Gehirn sechs mal um die Erde wickeln.



Aber nur 3% der Neuronen haben bereits eine Aufgabe.

Wir konnten schreien, saugen, tasten und ein paar Reflexe, mehr konnten wir nicht.

97% unserer Neuronen schliefen zu Beginn unseres Lebens noch.

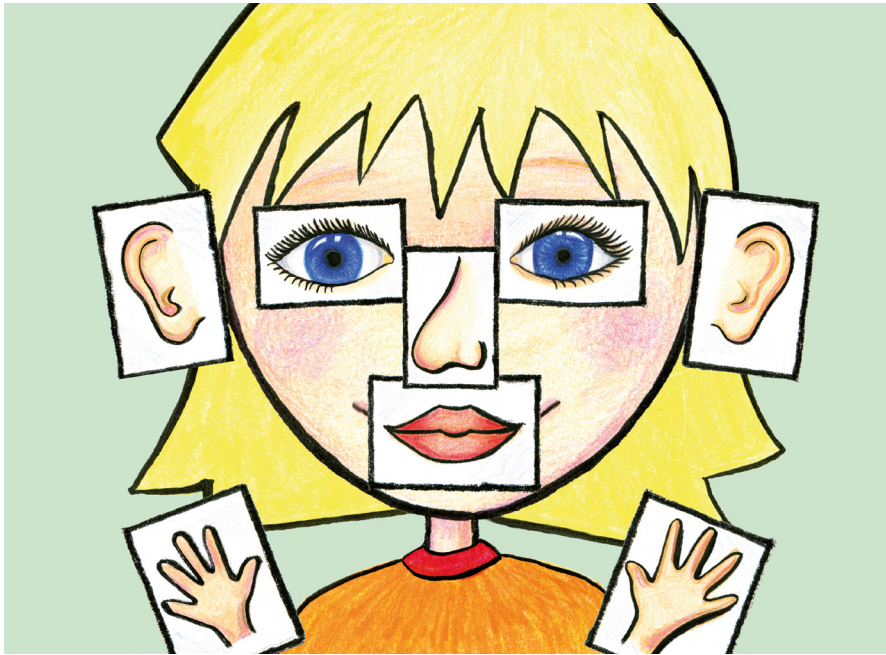
Aber immer nur schlafen fanden unsere Neuronen überhaupt nicht toll.

Sie wollten so schnell wie möglich aufgeweckt werden und eine Aufgabe übernehmen.

Denn: Neuronen, die keine Aufgabe bekommen, verkümmern.

SCHON DRÄNGT SICH DIE FRAGE AUF: WIE KÖNNEN KINDER IHRE NEURONEN AUFWECKEN?

ANTWORT: ÜBER IHRE SINNE



© Astrid Brüning
www.brüning-film.de

Die Sinne wecken die Neuronen auf und geben ihnen etwas zu tun.

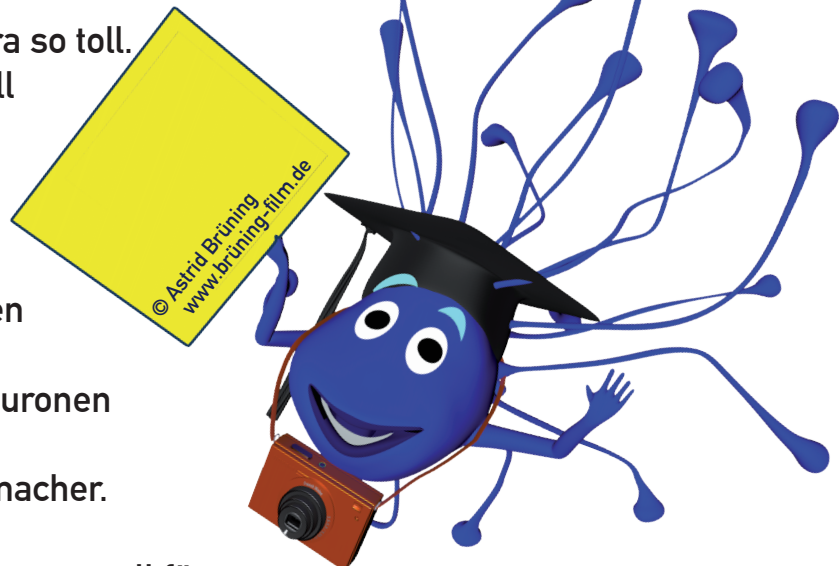
BEISPIEL:

**LAURA, 3 JAHRE ALT, ENTDECKT AUF DEM KÜCHENTISCH
EINE ZITRONE.**

Vor allem die Farbe findet Laura so toll.
Und weil Laura die Farbe so toll
findet, beginnen sich in ihrem
Sehsinn Neuronen zu
spezialisieren.

Es entsteht ein Sehbild: Zitronen
haben die Farbe gelb.
In dem Moment, wo Luras Neuronen
die Farbe gelb speichern,
verwandeln sie sich in Schlaumacher.

Und ab diesem Moment sind sie wertvoll für uns.



© Astrid Brüning
www.brüning-film.de

**SCHLAUMACHER BESITZEN INFORMATIONEN, MIT DEREN HILFE WISSEN
HERGESTELLT WERDEN KANN.**

Jeder Schlaumacher der die Information Gelb gespeichert hat,
kann Laura die Information „Gelb“ ab sofort bis zu 500x in der
Sekunde zur Verfügung stellen.

ABER AUCH DIE TASTSINNNEURONEN HABEN ALLE HÄNDEVOLL ZU TUN.

Auch Sie verwandeln sich in Schlaumacher und stellen Laura Informationen über die Oberfläche und Beschaffenheit zur Verfügung:

Rund, aber nicht ganz rund, eher oval mit einer leicht rauen Oberfläche, fest aber nicht ganz fest, lässt sich ein bisschen eindrücken.

Durch ihre Tastsinnneuronen weiß Laura, wie eine Zitrone sich anfühlt.

IHRE NEURONEN AUS DEM GERUCHSINN MELDEN EINEN SEHR FRUCHTIGEN, ANGENEHMEN DUFT.

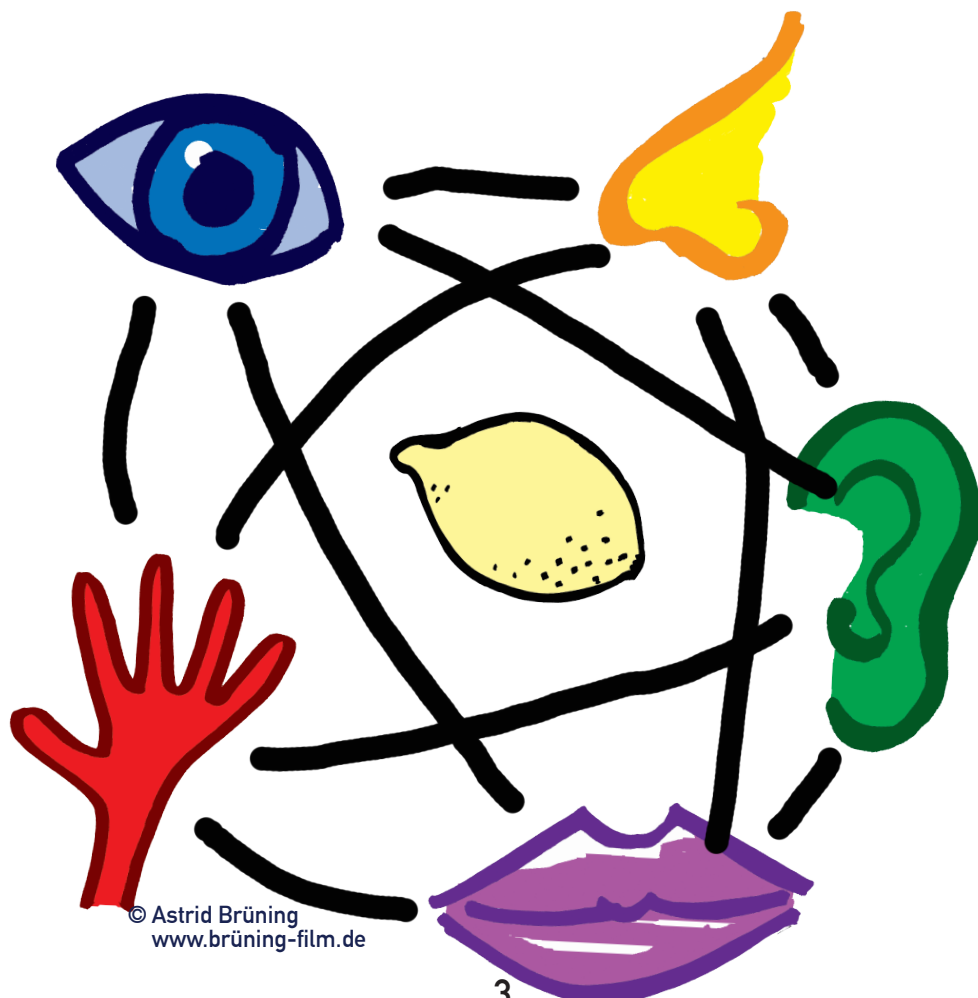
DIE NEURONEN AUS DEM GESCHMACKSINN SCHLAGEN ALARM: SAUER! VIEL ZU SAUER! KEIN GENUSS!

DER HÖRSINN NIMMT NUR WENIGE GERÄUSCHE WAHR.

Höchstens, wenn man die Zitrone nah ans Ohr hält und drückt macht es leise „Matschgeräusche“.

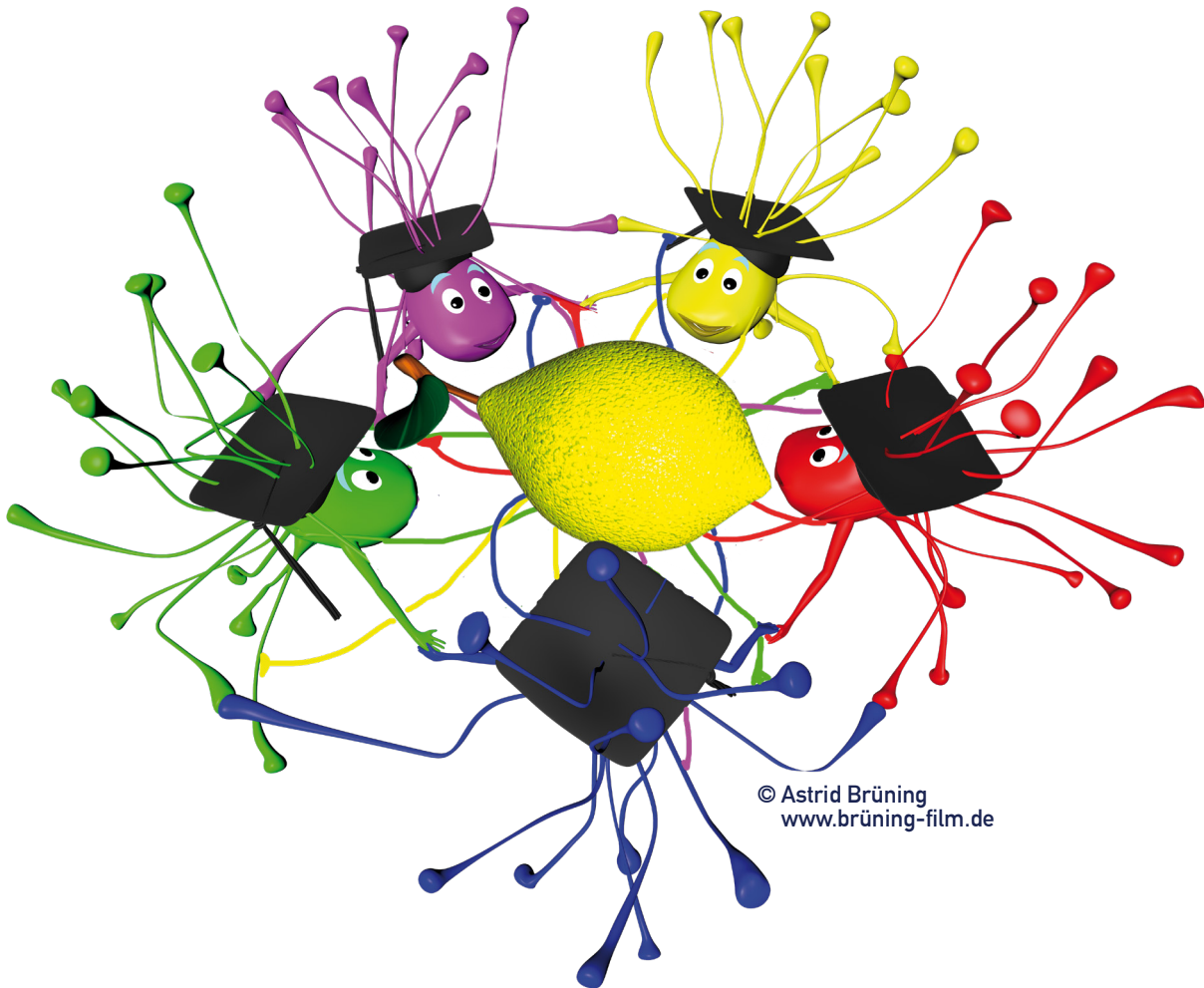
Laura kann sich ein sehr genaues Bild von der Zitrone machen, weil sie sie anfassen, riechen, schmecken, sehen und hören konnte.

Die frisch gebackenen Schlaumacher haben aus den Informationen der einzelnen Sinne das Gesamtbild Zitrone zusammengefeuert.



ES KOMMT NOCH BESSER!

DIE SCHLAUMACHER SPEICHERN IHR WISSEN ÜBER DIE ZITRONE GEMEINSAM AB, ALS TEAM. SIE VERNETZEN IHR WISSEN.



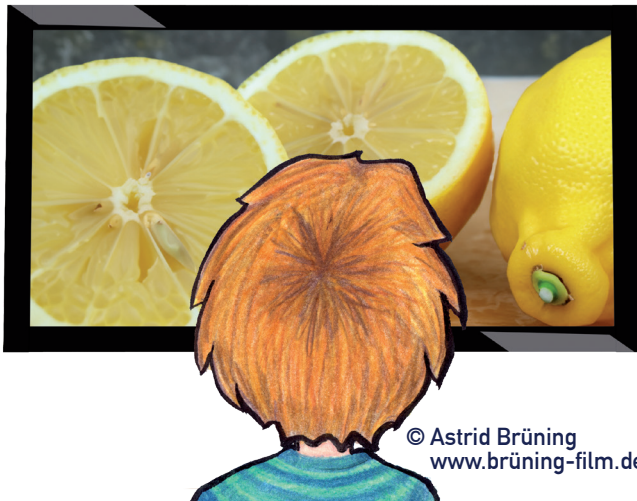
Informationen, die über alle Sinne abgespeichert und vernetzt werden, können jederzeit wieder abgerufen werden.

Vernetztes Denken ist die stärkste Art, wie Kinder ihr Gehirn benutzen können.

Wenn Laura morgen in einem Geschäft eine Zitrone entdeckt, weiß sie in den nächsten Millisekunden wie sie sich anfühlt, wie sie riecht, wie sie schmeckt.

Sie muss sie nicht anfassen, riechen, schmecken.
Ihr Netzwerk der Sinne liefert ihr diese genaue Beschreibung.

LINUS ENTDECKT DIE ZITRONE NICHT IN DER WIRKLICHKEIT, SONDERN IM FERNSEHEN.



Er kann sie nur sehen.
Er kann sie nicht riechen, anfassen,
schmecken.

Bei Linus sind nur der Seh,-
und der Hörsinn aktiv.
Geruchs,- Geschmacks,-und
Tastsinn haben nichts zu tun.

Sobald wir vor den Fernseher sitzen,
schalten wir in den „Glotzblickmodus“.

Wir schauen nicht mehr nach rechts, nicht mehr nach links nicht mehr
nach oben, unten, hinten, wir starren immer nur in eine Richtung:
nach vorne auf den Bildschirm.

Deshalb hat der Sehsinn im Glotzblickmodus auch nur eine schwache,
zwei fünftel-Aktivität.

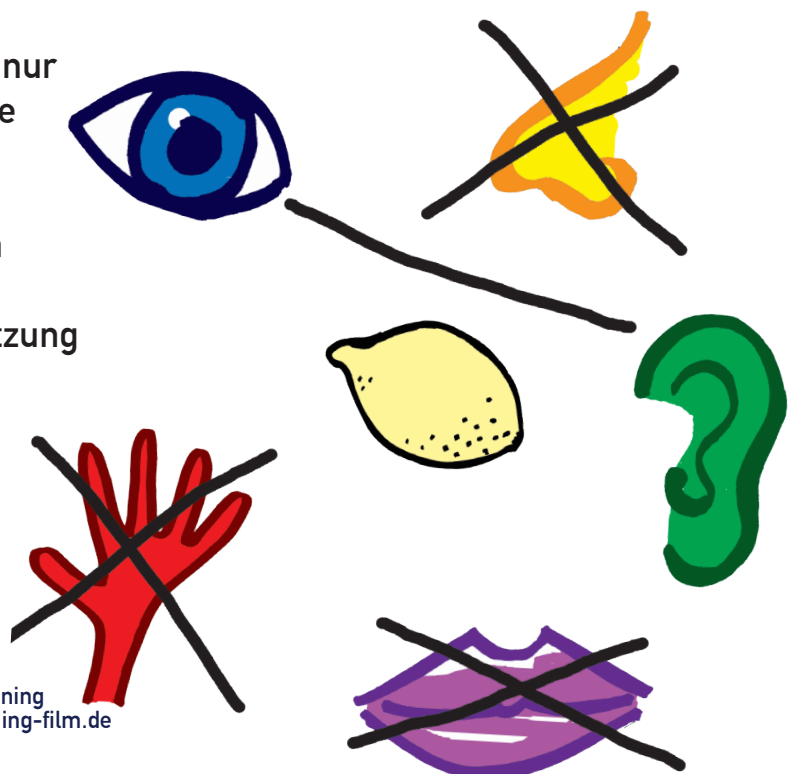
Genauso ist es mit dem Hörsinn: Der Ton kommt immer nur aus einer Richtung:
Von vorne aus den Lautsprechern.

Linus konnte sich nicht so ein genaues Bild von der Zitrone machen wie Laura.

Wenn er morgen in einem Geschäft eine Zitrone sieht, wird er ihr keine
große Aufmerksamkeit schenken.

Sein Seh,-und Hörsinn lösen nur
eine schwache, unbedeutende
Hirnaktivität aus.

Linus Schlaumacher konnten
kein Netzwerk, sondern nur
eine schwache 2-Sinn-Vernetzung
herstellen.



ES ERGEBEN SICH 2 AUFGABEN:

1. **DAS KIND HAT DIE AUFGABE, MÖGLICHST VIELE SEINER NEURONEN IN SCHLAUMACHER ZU VERWANDELN.**

BESTES ZEITFENSTER HIERFÜR: KINDERGARTEN UND GRUNDSCHULE.

In dieser Zeit muss es unseren Kinder gelingen, möglichst viele Ihrer Neuronen in Schlaumacher zu verwandeln.

Kinder wollen die Welt entdecken. Sie sind Neugierwesen.

Wollen alles wissen, stellen ununterbrochen Fragen.

Die Neuronen sind dabei ihre treibende Kraft.

Den Kindern fällt es überhaupt nicht schwer, ihre Neuronen in Schlaumacher zu verwandeln. Eltern müssen ihren Kindern genügend Raum und Zeit für diese Verwandlung zur Verfügung stellen.

NEURONEN IN SCHLAUMACHER ZU VERWANDELN GELINGT ÜBERALL, NUR NICHT DURCH DEN KONSUM VON BILDSCHIRMMEDIEN.

Das bedeutet, dass Eltern den Bildschirmmedienkonsum ihrer Kinder altersgemäß begrenzen müssen. Das bedeutet: Schwerstarbeit.

Eltern, die eine Begrenzung der Bildschirmmedienzeit Ihrer Kinder einfordern, müssen sich von vorn herein auf täglich fünf bis zehn Minuten „Gemeckere“ einstellen. Wer den Stress bereits erwartet, kann insgesamt souveräner mit der Situation umgehen.

Beschäftigungen für einen Traumstart: täglich Bücher lesen, vorlesen lassen, alle 4 Wochen in die Bücherei, Radfahren, Skaten, Gummitwist, Schwimmen gehen, Brettspiele, Kartenspiele, Sportvereine, Pfadfinder, Musikinstrument lernen, Buden bauen, Werkeln, Basteln, Musik/Hörspiele hören, Freund*innen zum Spielen einladen, und vieles (reales) mehr.

2. **DIE BEGRENZUNG DER BILDSCHIRMMEDIEN IST EINE ELTERNENTSCHEIDUNG, DIE VON MAMA UND PAPA GEMEINSAM BESCHLOSSEN UND GEMEINSAM VORGETRAGEN WERDEN MÜSSEN, ALS TEAM.**

Eltern müssen in dieser wichtigen Frage zu Teamplayern werden, sonst können sie die Begrenzung nicht durchsetzen.

Falls das Kind ein Elternteil fragt, ob es heute ausnahmsweise einmal mehr fernsehen darf, antwortet der Vater/die Mutter:

„Das muss ich erst mit Mama/Papa besprechen, du hörst von uns.“

Sie besprechen das mit Ihrem Partner und treten dann gemeinsam vor ihr Kind und teilen Ihre Entscheidung mit.

BILDEN SIE „ELTERNBÜNDNISSE“. SCHLIESSEN SIE SICH MIT ELTERN ZUSAMMEN, DIE DAS GLEICHE WOLLEN.

Schließen sie sich mit Eltern zusammen, die das gleiche wollen:

- Absprache der Fernsehprogramme (Was gucken?, wie lange?, keine privaten Programme wegen fragwürdigen Inhalten und Werbung)
- Verzicht auf digitales Spielzeug.
- Bildschirmmedien müssen aus den Kinderzimmern verschwinden.
- gemeinsame Förderung realer Aktivitäten
- Renaissance von analogem Spielzeug

FRAGE: SOLLEN ELTERN FÜR IHRE JÜNGSTEN DIGITALES SPIELZEUG KAUFEN?

ANTWORT: NEIN. AUF KEINEN FALL IM ZEITFENSTER KINDERGARTEN/GRUNDSCHULZEIT.

Mit jedem digitalen Spielzeug das Eltern ihren Kindern kaufen, unterstützen wir die „Umsiedlung“ in die virtuellen Welten,

Jedes digitale Spielzeug in den Händen unserer Kinder bedeutet ein Stück Abschied aus der Realität.

DIE WICHTIGSTEN ERFAHRUNGEN IN JUNGEN JAHREN SIND DIE UNMITTELBAREN ERFAHRUNGEN, DAS HEISST DIE NICHT MEDIAL VERMITTELTEN ERFAHRUNGEN MIT DER WELT.

WARUM IST LESEN BESSER ALS FERNSEHEN?

BEIM LESEN WERDE JA NUR DER SEHSINN BENUTZT,

beim Fernsehen immerhin der Seh-, und Hörsinn.

Demnach müsste Fernsehen sogar besser als Lesen sein.

Hört sich irgendwie logisch an, stimmt aber so natürlich nicht.

Lesen ist nur rein äußerlich ein „Ein – Sinn – Medium“.

IN WIRKLICHKEIT TREIBEN LESENDE KINDER IHR GEHIRN ZU HÖCHSTLEISTUNGEN AN.

Zunächst einmal müssen sie Buchstaben erkennen, diese zu Silben und Wörtern zusammenfügen, dann mit Begriffen verbinden, um so den Textinhalt verstehen zu können.

Und jetzt beginnt das Kind zu „imaginieren“, das heißt, es stellt sich vor, was es da liest, es macht sich ein Bild.

Jedes Wort, jede Zeile, die sie lesen gleichen sie mit ihren eigenen Erfahrungen ab.

Je vielfältiger diese Erfahrungen sind, desto einfacher ist es, das Gelesene zu verstehen.

Kinder, die lesen, sehen mehr als die Buchstaben, sie tauchen in eine selbst geschaffene Fantasiewelt ein und entwickeln aus den Wörtern ihre ganz eigene Geschichte.

Lesen ist Kopfkino, weckt Fantasie und eröffnet Horizonte.

Fantasie fördert Flexibilität und Kreativität. Sie lässt Menschen spontaner werden und sorgt für konstruktive Vorstellungskraft.

Aus der Möglichkeit, sich in die Gefühle und Gedanken der Akteure hineinzusetzen erwächst Einfühlungsvermögen, auch Empathie genannt.

HIERZU SCHREIBT DIE AMERIKANISCHE WISSENSCHAFTLERIN MARYANNE WOLF IN IHREM BUCH „DAS LESENDE GEHIRN“:

„...ein fünfjähriges Kind, in dessen Familie viele gute Gespräche geführt werden, und dem viel vorgelesen wird, hat 32 Millionen Wörter mehr gehört als ein Kind in dessen Familie eben dieses nicht geschieht.

32 Millionen Wörter mehr gehört zu haben bedeutet:

„Ich kenne das Wort und die vielen anderen Wörter, die mit ihm in Zusammenhängen stehen und kann diese auch vielfältig anwenden.“

KINDER, MIT EINEM GROSSEN REPERTOIRE AN WÖRTERN

erleben jeden Text und jedes Gespräch auf völlig andere Weise als Kinder, die nicht über den gleichen Fundus verfügen..

Sie werden es einfacher haben, Texte zu verstehen und selbstbewusst Gespräche zu führen.

Sie verstecken sich nicht hinter der nächsten Sofaecke, wenn man sie etwas fragt.

KINDER, DIE FERNSEHEN,

können ihre eigenen Fantasiekräfte, ihre Ideen und Gedanken nicht zur Geltung bringen.

EIGENE VISIONEN SIND ÜBERFLÜSSIG.

Warum soll ich selbst ins Denken kommen?

Warum soll ich meine eigenen inneren Bilder kreieren, wenn diese im Sekundentakt fertig und brilliant und bunt und lustig und spannend geliefert werden?

JE LÄNGER DIE KINDER FERNSEHEN, DESTO MEHR VERKÜMMERT IHRE FANTASIE.

Sie werden bald nicht mehr in der Lage sein, ein Buch zu lesen, weil ihnen die Fähigkeit, eigene innere Bilder zu erzeugen, abhanden gekommen ist.

Nach drei Seiten schmeißen sie das Buch in die Ecke.

Langweilig!

Zu anstrengend!

Da schau ich doch lieber fern!

NATÜRLICH IST FÜR UNSERE KINDER DAS VORLESEN GENAU SO WICHTIG WIE DAS EIGENE LESEN,

übrigens auch, wenn sie schon selber lesen können, denn hier erfahren sie noch viel mehr:

Die körperliche Nähe,

die Vertrautheit,

das Geborgenheitsgefühl,

die Interaktion.

Das Zwiegespräch mit dem Vorlesenden fördert die Entwicklung des Kindes enorm, sorgt für die so wichtige Bindung und gibt ihm eine Riesenportion Urvertrauen mit.

ALSO LESEN SIE VOR, SO OFT SIE KÖNNEN UND LASSEN SIE SICH AUCH VORLESEN.

UND WIE IST DAS MIT HÖRBÜCHERN?

Hierzu sagt die (Sprach-) Wissenschaft, dass das persönliche Vorlesen die sprachliche Entwicklung ca. drei mal stärker fördert, als das Hören von Hörbüchern, aber gegen Hörbücher ist natürlich nichts einzuwenden, wenn sie gut gemacht sind.

Sie können ja nicht 24 Stunden am Tag vorlesen.

Und wundern sie sich nicht, wenn ihr Kind ein Hörbuch 40 mal hintereinander hört.

Kinder lieben die Wiederholung und sind nicht geisteskrank.

SO KÖNNEN ELTERN IHREM KINDERGARTEN-/GRUNDSCHULKIND DAS „NEURONEN-AUFWECKEN“ ERKLÄREN:

Wir Menschen kommen mit einem besonderen Gehirn auf die Welt.
Besonders deshalb, weil die meisten Gehirnzellen noch schlafen.
Die müssen erst noch aufgeweckt werden, sonst verkümmern sie!

Und dieses Aufwecken kannst nur du selber machen.

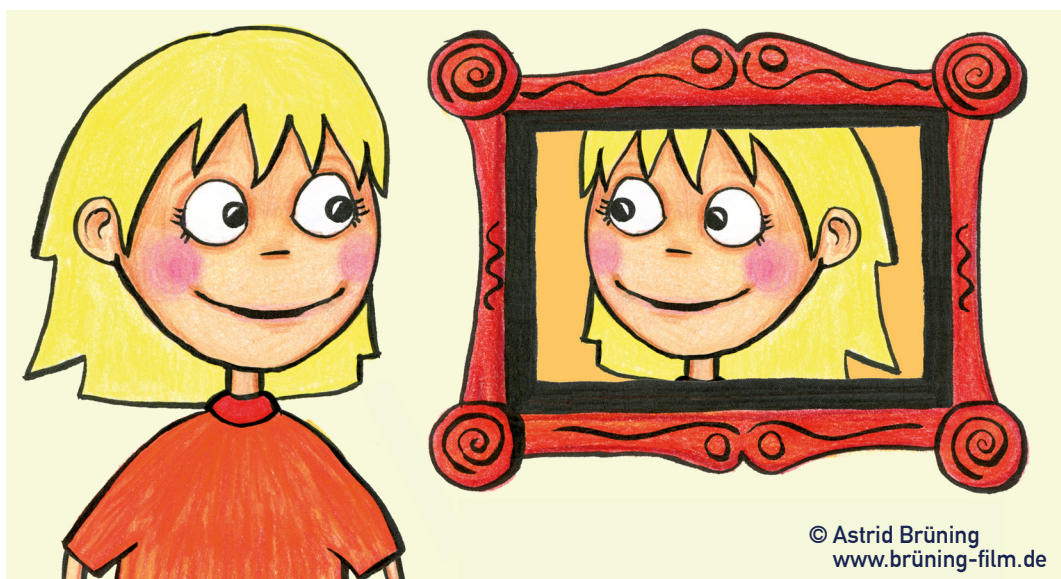
Mama und Papa können dich zwar morgens wecken, damit du pünktlich
in den Kindergarten oder in die Schule kommst, aber deine Gehirnzellen
kannst nur du selbst aufwecken.

Und du musst auch nicht nur einige wenige aufwecken, nein,
du musst möglichst viele Neuronen aufwecken.
Je mehr du aufweckst, desto besser kannst du denken und desto
schlauer wirst du!

Wenn du draußen mit deinen Freunden spielst, dich viel bewegst,
sind alle Sinne beteiligt. Jetzt werden ganz viele Neuronen aufgeweckt.

Wenn du Fernsehen guckst oder Computer spielst, sind nur 2 Sinne beteiligt,
dabei werden nur wenige Neuronen aufgeweckt.

Deshalb darf man als Kind nur für möglichst wenig fernsehen,
Tablet, Handy, Konsole oder Computer spielen.



**JEDES KIND HAT ES ALSO AUCH EIN STÜCK WEIT SELBST IN DER HAND,
KANN AKTIV DARAN MITWIRKEN, OB ES SCHLAU WIRD ODER NICHT.**

DIGITALE SPIELZEUGE ÜBEN EINE BISLANG NICHT GEKANNT FASZINATION AUF UNSERE KINDER (UND NICHT NUR UNSERE KINDER) AUS.

WARUM KÖNNEN UNSER KINDER HOCH KONZENTRIERT VIELE STUNDEN VIDEOGAMES SPIELEN, WÄHREND SIE BEI MATHE NACH DREI MINUTEN AUFGEBEN?

Weil sie in diesen Spielen Belohnungen erhalten, die sie in Mathe nicht einmal ansatzweise bekommen.

Auslöser für diese Belohnungen sind gewaltige Dopaminschübe, die die Spielbegeisterung unserer Kinder in ungeahnte Höhen treiben

WAS IST DOPAMIN?

WISSENSCHAFTLICH BETRACHTET:

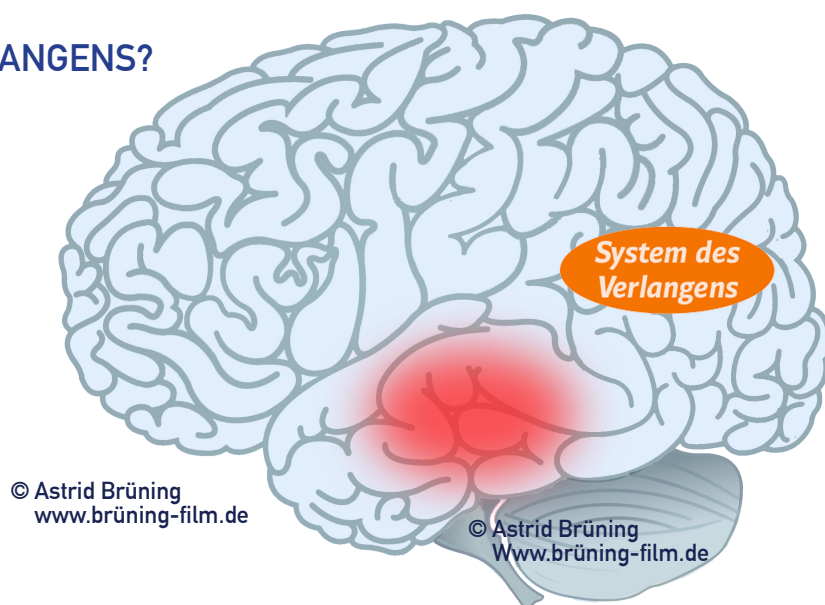
Ein Neurotransmitter, also ein vom Körper selbst produzierter Botenstoff, der dazu dient, Informationen zwischen Nervenzellen weiterzuleiten und zu verbreiten.

PRAKTISCH BETRACHTET:

Dopamin ist besessen davon uns am Leben zu halten und unsere Fortpflanzung zu sichern.

DOPAMIN WIRKT, JE NACHDEM DURCH WELCHE HIRNAREALE ES FLIESST, UNTERSCHIEDLICH

WIE WIRKT DOPAMIN IM SYSTEM DES VERLANGENS?



BEISPIEL:

Große Überraschung in der Fußgängerzone: Hier ist ein Donutstand aufgebaut, wo frische Donuts gebacken werden.

Ein heftiger Dopaminschub versetzt unser System des Verlangens in helle Aufregung:

„Whow, Donuts!, die musst du dir unbedingt kaufen, auch wenn du gerade keinen Hunger hast!
Kauf so viele Donuts wie du kriegen kannst, wer weiß, wann du wieder etwas zu essen bekommst!“

Dem System des Verlangens ist es egal, ob wir Hunger haben oder nicht. Es überrumpelt uns und wir kaufen, obwohl wir eigentlich mal wieder auf gesunde Ernährung achten wollten,

WARUM HAT DAS SYSTEM DES VERLANGENS EINE DERARTIGE MACHT ÜBER UNS?

Die Antwort kennen wir schon: weil das System des Verlangens unser Überleben sichern will.



Es entstand zu einer Zeit, in der die Menschen noch in Horden durch die Wälder streiften und ständig um ihr Überleben kämpften.

Damals machte der Drang nach „Mehr! Mehr! Mehr!“ durchaus Sinn, weil Nahrung ein knappes Gut war, und die Menschen ständig am Rande des Verhungerns standen.

Doch durch die mächtige Energie des Dopamins schafften sie es immer wieder, neue Überlebensstrategien zu entwickeln.

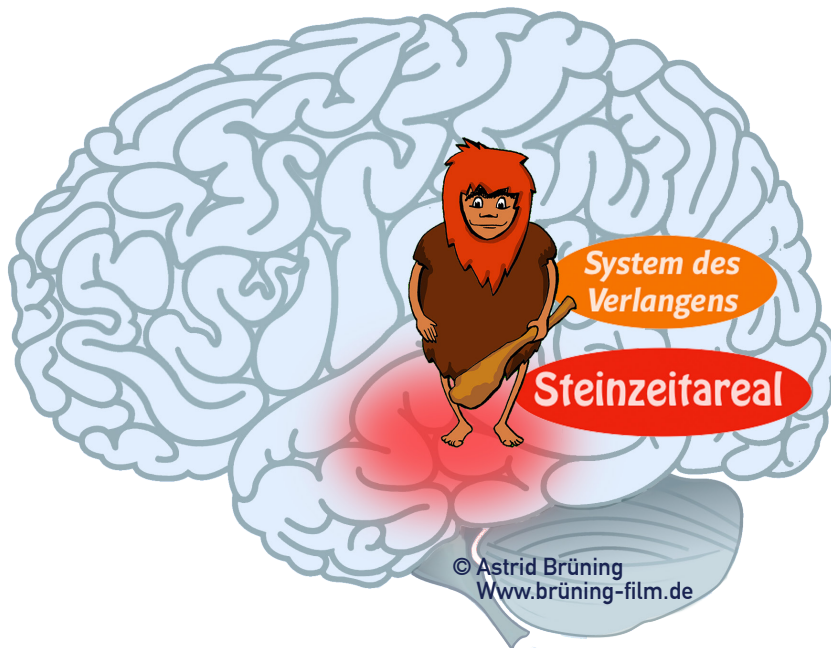
„OKAY“ KÖNNTEN SIE JETZT SAGEN, „DAS WAR DAMALS,
ABER HEUTE IST HEUTE! WIR LEBEN IN EINER KOMPLETT ANDEREN ZEIT!“

Stimmt, aber genau hier liegt das Problem:

Das System des Verlangens lässt sich leider nicht auf unsere heutigen,
stark veränderten Lebensbedingungen updaten.

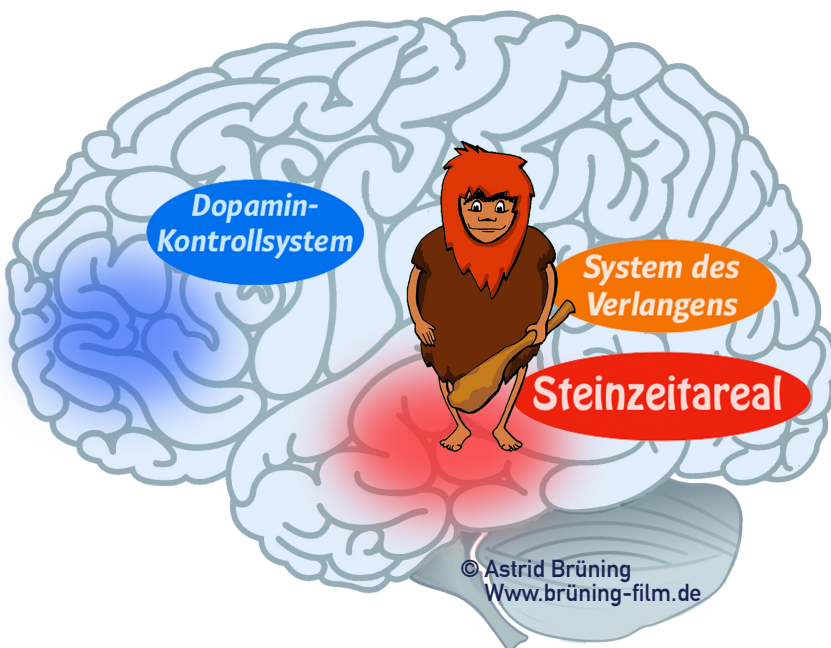
Die Regeln sind evolutionsgeschichtlich uralt und als solche nicht
veränderbar, sie funktionieren heute genau so wie vor 2 Millionen Jahren.

Sobald der Impuls „Lebenssicherung“ ausgelöst wird, fließt reichlich
Dopamin, damals wie heute.



Diesen alten Teil
unseres Gehirn
bezeichnen wir
als Steinzeitareal.

KANN MAN DENN GAR NICHTS GEGEN SEINE GIER NACH
MEHR! MEHR! MEHR! UNTERNEHMEN?



Man kann.
Neben dem uralten
Steinzeitareal existiert
ein neues,
ein planendes
Dopamin-Kontrollsystem.

UNSER KONTROLLSYSTEM IST IN DER ENTWICKLUNG DES MENSCHEN
ALS LETZTES ENTSTANDEN,
ES BEFINDET SICH IM PRÄFRONTALEN KORTEX,
UNSERER JÜNGSTEN HIRNREGION.

Es verleiht uns die Fähigkeit, Pläne zu schmieden, Strategien zu entwerfen und unsere Umwelt so zu beherrschen, das wir bekommen, was wir wollen.

Unser Kontrollsystem macht uns Menschen einzigartig, denn es widersetzt sich dem Steinzeitareal.

Es will die rohe Energie, den unbeherrschten Drang des Verlangens bändigen und stellt uns deshalb die Frage: Moment mal, überleg doch erst mal, welches „Mehr!“ lohnend ist.

GEHEN WIR NOCH EINMAL DURCH DIE FUSSGÄNGERZONE
UND ENTDECKEN DEN DONUTSTAND.

Ihr Steinzeitareal befiehlt: „Sofort kaufen!“

Aber ihr Kontrollsystem meldet sich ebenfalls zu Wort und wirkt wie eine Bremse:

„Hey, mach mal halblang, du kommst gerade vom Mittagessen und du hast dir doch vorgenommen im Sommer wieder in deine Badehose zu passen. Also Finger weg!“

2 Seelen kämpfen in Ihrer Brust.

Sie müssen nun entscheiden, welches „Mehr“ lohnender ist: Donuts oder Badehose?

Eigentlich möchten Sie beides, aber am allerliebsten natürlich die Donuts.

Zu widerstehen ist schwer, sehr schwer sogar, aber nicht unmöglich - wie wir alle wissen.

Wenn wir unseren bewussten Willen anwenden, überstimmen und kontrollieren wir unser Steinzeitareal, das immer nur mehr, mehr, mehr, mehr will.

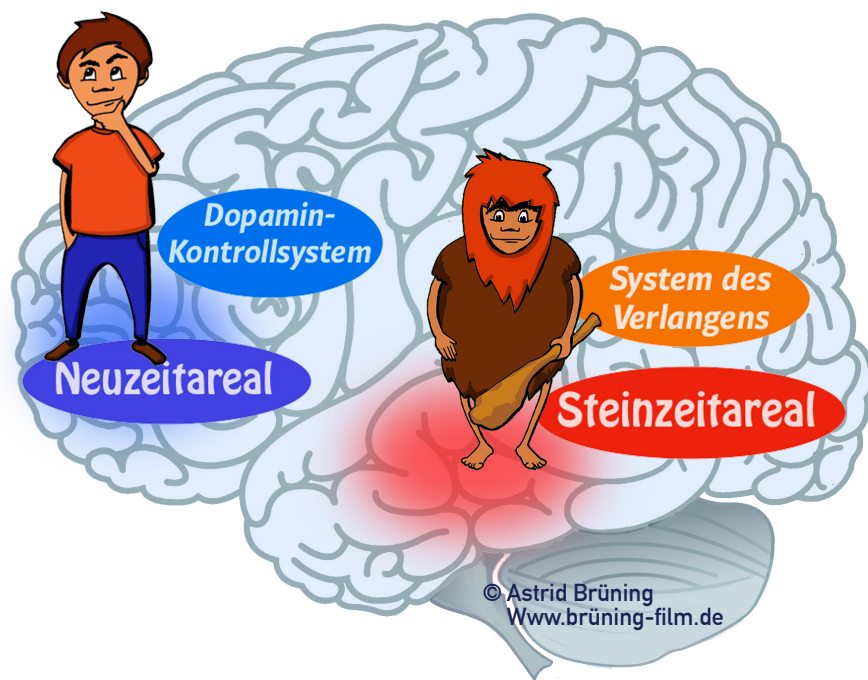
SOWEIT, SO GUT. –JETZT DAS PROBLEM:

Das Kontrollsystem ist zu Beginn unseres Lebens leider noch nicht fertiggestellt. Es muss erst noch reifen.

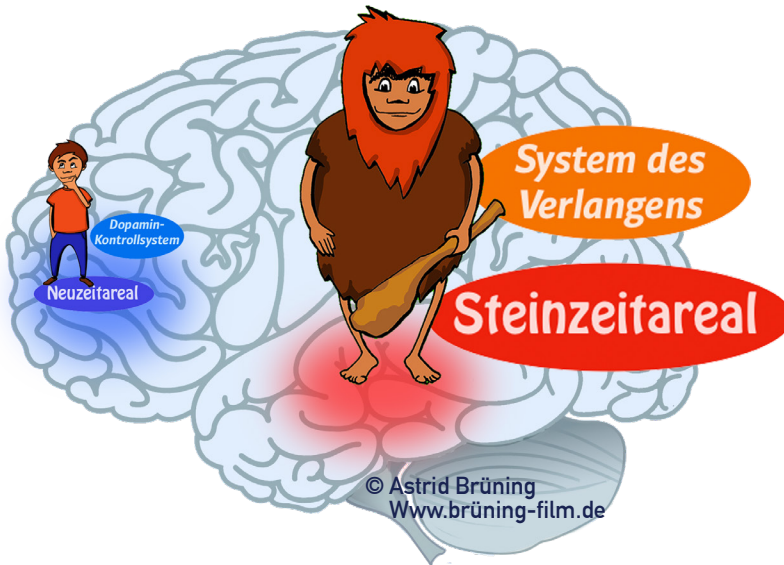
Es entwickelt sich besonders gut, wenn unsere Kinder möglichst oft die Erfahrung machen, das es nicht immer sinnvoll ist, jedem Impuls sofort nachzugehen.

Wenn alles gut läuft ist die Entwicklung des Kontrollsystems mit dem 25. Lebensjahr vollständig abgeschlossen.

UM DIE SACHE ZU VEREINFACHEN NENNEN WIR DAS NOCH JUNGE AREAL DES KONTROLLSYSTEMS NEUZEITAREAL.



UNSERE KINDER HABEN ALSO FOLGENDE HIRNAUSRÜSTUNG, WENN SIE SPIELE WIE „FORTNITE“ SPIELEN:



Sie besitzen ein gut entwickeltes Steinzeitareal und ein Neuzeitareal, welches sich noch im Aufbau befindet. Das Neuzeitareal hat bei unseren Kindern wenig bis gar nichts zu sagen.

Es ist noch zu schwach, um den Dopaminfluss aus dem Steinzeitareal zurückzupfeifen.

Durch diese Schwachstelle hat Fortnite im Steinzeitareal das alleinige Sagen und sorgt dort für gewaltige Dopaminschübe, die der kindliche Körper normalerweise nie bekäme.

Sobald ein Kontrahent ausgeschaltet ist, folgt ein Dopaminkick. „Gut gemacht!“ sagt das Steinzeitareal, „aber Sorge bitte für noch mehr Waffen, Nahrung und Lebensenergie. Nur so kannst Du Erster werden..“

ÜBRIGENS:

Mit den Dopaminduschen, die bei Fortnite freigesetzt werden, können klassische Freizeitbeschäftigungen oder Lernerfolge aus der Schule nicht mithalten.

Wenn wir bei dem Bild der Dusche bleiben, bringt eine Eins in Mathe ein paar Tropfen Dopamin, fünf Kopfschüsse dagegen einen gewaltigen Duschstrahl.

NIRGENDWO WIRD DIE GIER NACH MEHR! MEHR! MEHR! BESSER BEDIENT ALS IN DEN SPIELEWELTEN.

Kein XXL Becher Schokoladeneis, Kein doppelter Cheeseburger mit Riesenpommes, kein Brathähnchen und auch keine Buttercremetorte lösen eine derartige Dopamin-Explosion aus.

Der kindliche Körper gewöhnt sich schnell an die gigantische Dosis Dopamin – und verlangt nach immer mehr Spielzeit.

Alle anderen Belange treten in den Hintergrund.

Ob es gleich Abendbrot gibt oder morgen eine Matheklausur ansteht oder Mama schon eine Stunde bittet endlich mit dem Spielen aufzuhören ...all das interessiert jetzt nicht.

Aus Sicht des Steinzeitareals und des vom ihm gesteuerten Verlangens ist nur eine Option richtig:
Weiterspielen!, Überleben sichern! und Belohnungen einheimsen!

Bei Fortnite lernen unsere Kinder genau das, was sie niemals hätten lernen sollen.
Sie lernen sich immer mehr dem Spiel zuzuwenden und sie speichern ihre Spielerfahrungen als „besonders wertvoll“ ab, und dass sie diese möglichst oft wiederholen sollten.

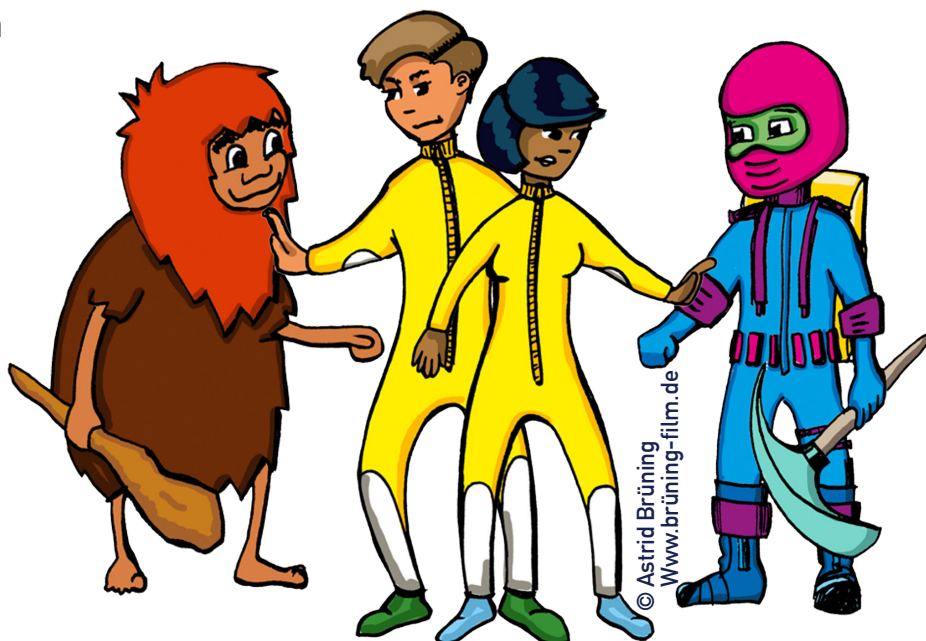
Und diesen Lernprozess, Fortnite als etwas besonders wichtiges abzuspeichern, müssen wir durch Begrenzung der Spielzeit unterbrechen.

Die Gehirne unserer Kinder dürfen Fortnite nur für kurze Zeit als das „NON PLUS ULTRA“ erleben.

Gegen eine halbe Stunde Spiele Spaß ist nichts einzuwenden.
Gegen zwei, drei, vier oder noch mehr Stunden am Tag schon.

WEIL BEI KINDERN NOCH KEIN AUSGEBILDETES NEUZEITAREAL MIT EINEM KONTROLLSYSTEM VORHANDEN IST, SIND SIE BESONDERS ANFÄLLIG FÜR DIE DOPAMINDUSCHEN DIGITALER MEDIEN.

Sie müssen daher vor der Belohnungs-Dauer-Offensive durch uns Erwachsene geschützt werden.
Wir haben die Aufgabe, das Kontrollsystem für unsere Kinder zu sein.



AUCH IN DEN SOGENANTEN SOZIALEN NETZWERKEN SIND WIR MENSCHEN KNECHTE UNSERES DOPAMINS.

AUCH HIER HAT UNSER STEINZEITAREAL
EIN GEHÖRIGES WÖRTCHEN MIT ZU REDEN:
UND DAS UNTER ZWEI ASPEKTEN:

1. In der Steinzeit, als unsere Vorfahren durch die Wälder streiften, konnte jedes „Knack“ und „Knister“ hinterm Busch bedeuten, dass ein Säbelzähntiger uns für sein Abendessen vorgesehen hatte.



Jedes Geräusch sorgte also für einen erhöhten Dopaminausstoß der uns wachsam machte und in Alarmbereitschaft versetzte.

Wir reagieren heute noch mit genau der gleichen Aufmerksamkeit auf akustische Signale.

Jedoch geraten wir nicht gleich in Todesangst. Die Neuronen aus dem System des Verlangens feuern wie wild, erzeugen allerdings keine Panik sondern machen uns unwiderstehlich neugierig auf jede neue Nachricht, sodass wir nicht anders können, als sofort nachzusehen.

„Los! Pling“ finde heraus, was als nächstes passiert!

„Los! Pling“ beantworte die Frage aller Fragen:

Was passiert als nächstes, was ich jetzt noch nicht weiß?
denn was als nächstes passiert k ö n n t e ja besser sein als meine jetzige Situation. Gleich werde ich es wissen!

2. Wir Menschen sind soziale Wesen,
und nicht gerne allein.

Auch in der Steinzeit war die Zugehörigkeit zu einer Gruppe überlebensnotwendig, da man allein in der feindlichen Umgebung nicht überleben konnte.

Aus einer Gruppe ausgestoßen zu werden oder sie zu verlieren bedeutete den sicheren Tod.

Diese Ur-Ängste haben sich im Verlauf der Jahrtausende nicht verändert.

Wir haben immer noch Angst vor der Dunkelheit, Angst davor, allein im Wald spazieren zu gehen, Angst vor Kälte und sozialer Ausgrenzung.

Und genau diese Ängste nutzen die Macher*innen aus Silicon Valley um uns von ihren Produkten abhängig zu machen.

Jedes Pling signalisiert: „Hey, Du bist nicht allein, sondern anerkanntes Mitglied einer Gruppe!

Du wirst gemocht und wertgeschätzt!“

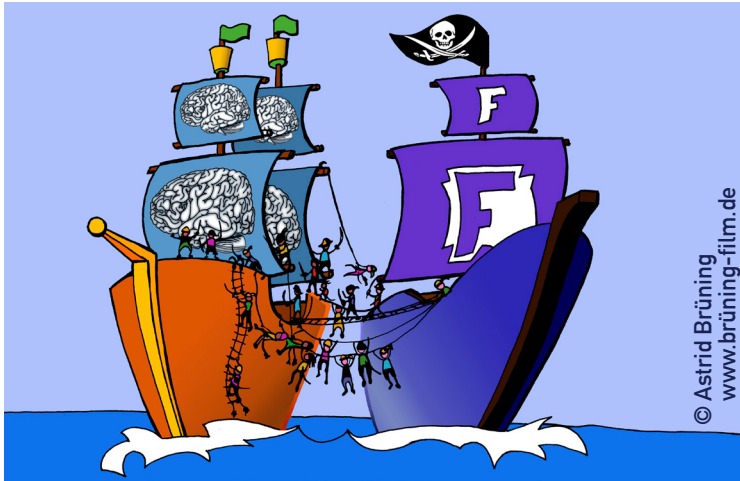
Jedes „Pling“ signalisiert aber auch:

„Hey, antworte schnell, um nicht aus der Gruppe zu fliegen!“

Darum droht Panik, wenn man mal 3 Stunden nicht nachschauen kann, was gerade los ist ...nicht nur bei Kindern.



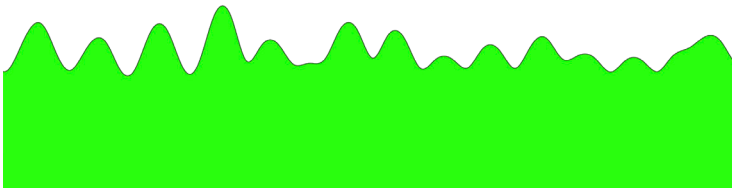
SUCHT



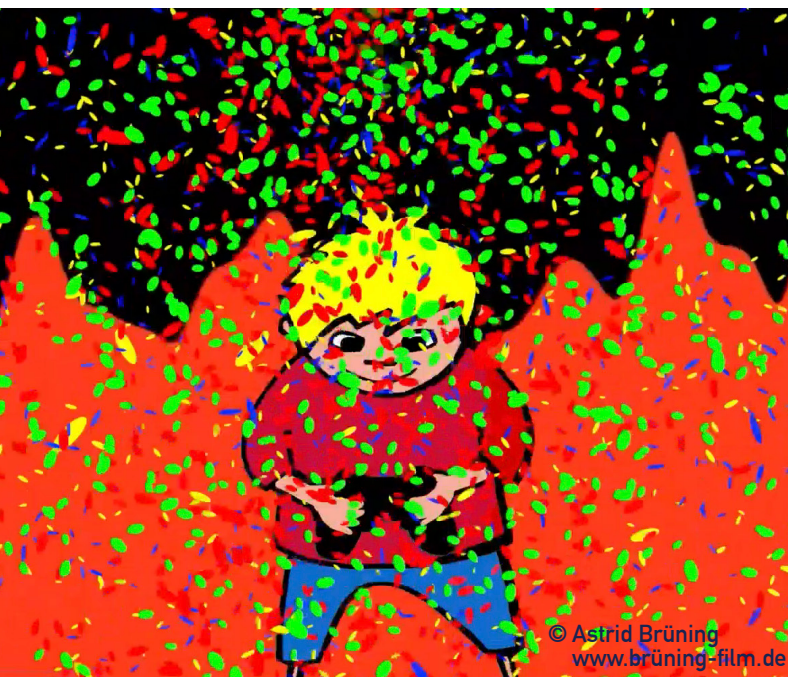
Sucht entsteht, wenn das Steinzeitareal über einen längeren Zeitraum hochdosiert mit Dopamin stimuliert wird.

Längerer Zeitraum bedeutet:
Wenn Ihre Kinder über Wochen und Monate jeden Tag 3 - 4 oder mehrere Stunden spielen dürfen.

UNSER STEINZEITAREAL WIRD DANN VON FORTNITE REGELRECHT GEKAPERT.



Dopaminlevel bei realen Erlebnissen



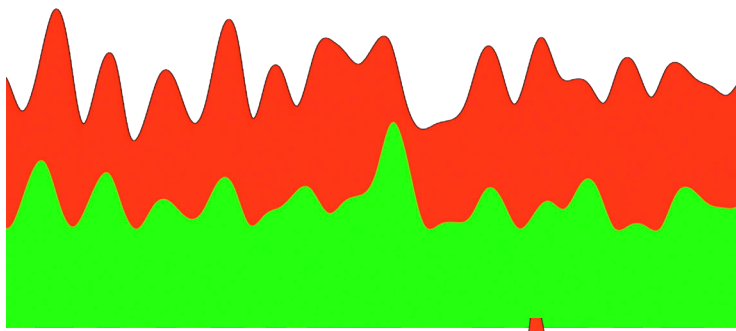
Dopaminlevel bei digitalen Spielen

Um Spannung, Spaß und Abenteuer zu erleben brauchten unsere Kinder nicht mehr vor die Tür zu gehen.

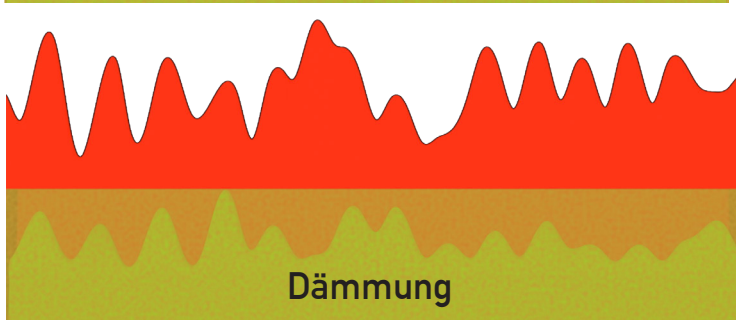
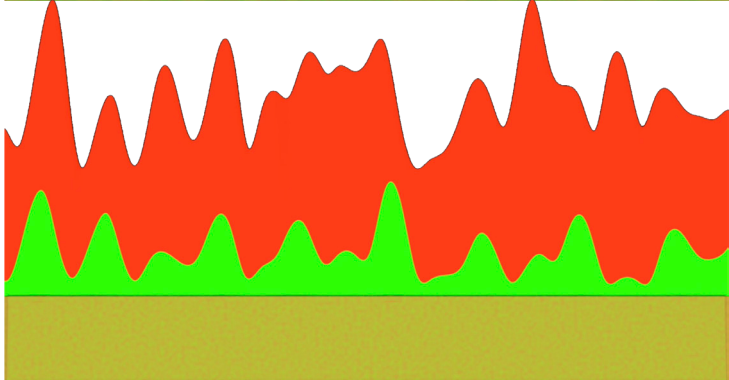
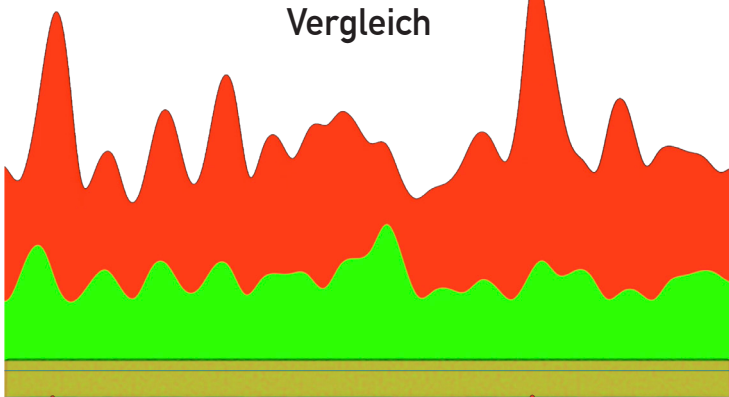
Für Spannung Spaß und Abenteuer sorgten ab sofort Computerspiele wie Fortnite.

Es wird gezoxt, bis die Bude kracht.

Doch das ständige Bombardement von starken Reizen kann das Gehirn auf die Dauer nicht aushalten.



Vergleich



Dämmung

ES WEHRT SICH GEGEN DIE VIEL ZU HEFTIGEN DOPAMINSTIMMULANZEN INDEM ES MIT DEM DÄMMEN BEGINNT

Das Ergebnis: es ist deutlich ruhiger geworden, allerdings mit fatalen Folgen:

Durch das Dämmen hat das Gehirn die Signale aus der realen Welt unhörbar gemacht.

Vorschläge von Freunden, Eltern oder Lehrern kommen bei unseren Kindern nicht mehr an, weil sie zu leise sind. Ihr Dopaminlevel ist zu niedrig.

Dadurch schwindet das Interesse am realen Leben.

Unsere Kinder nehmen jetzt nur noch die Signale aus den Computerspielen wahr.

DAS IST WIRKLICH TRAGISCH:

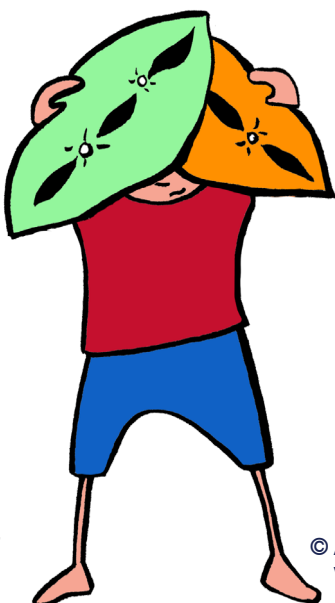
Das Gehirn wehrt sich gegen die durch Computerspiele ausgelösten Dopaminstimulationen, indem es mit dem Dämmen beginnt und nimmt dadurch ironischer Weise nur noch die Kicks aus den Computerspielen wahr, die dieses „Dämmen“ eigentlich auslösen.

Das Gehirn hat es gut gedacht aber schlecht gemacht.

Durch die Dämmung wollte das Gehirn eine gesunde Balance zwischen Stimulation und Nicht - Stimulation wiederherstellen.

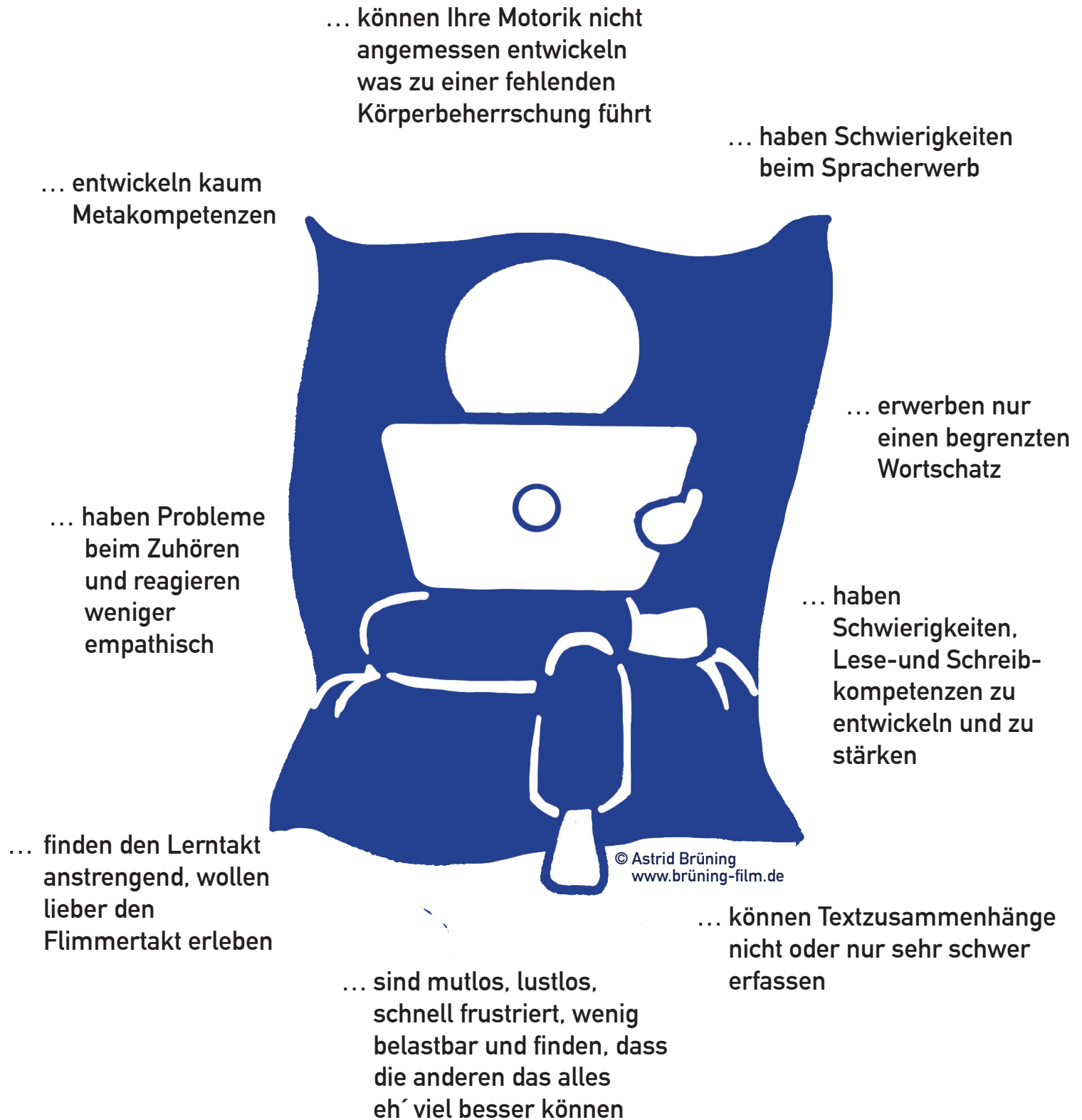
Dabei herausgekommen ist das genaue Gegenteil:

Durch die Dämmung hat das Gehirn genau das Suchtverhalten stabilisiert, das es eigentlich verhindern wollte.



© Astrid Brüning
www.brüning-film.de

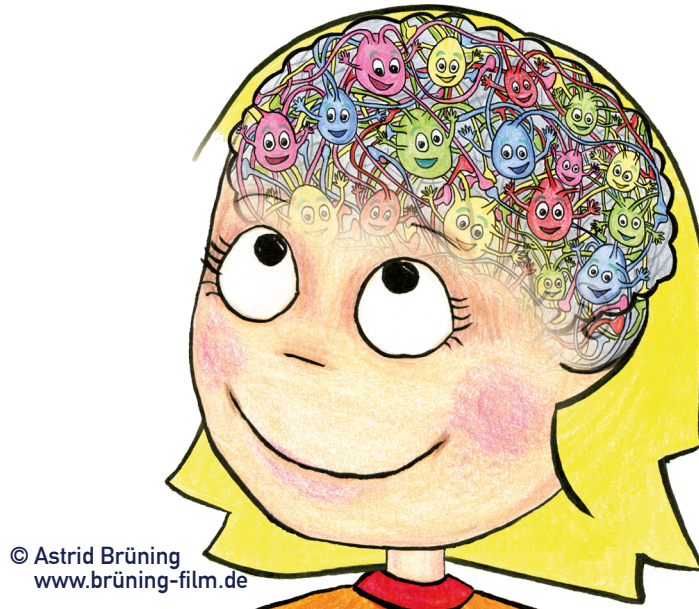
KINDER, DIE ZU FRÜH UND ZU VIELE BILDSCHIRMMEDIEN KONSUMIEREN...



DIE MACHT DES WISSENS:

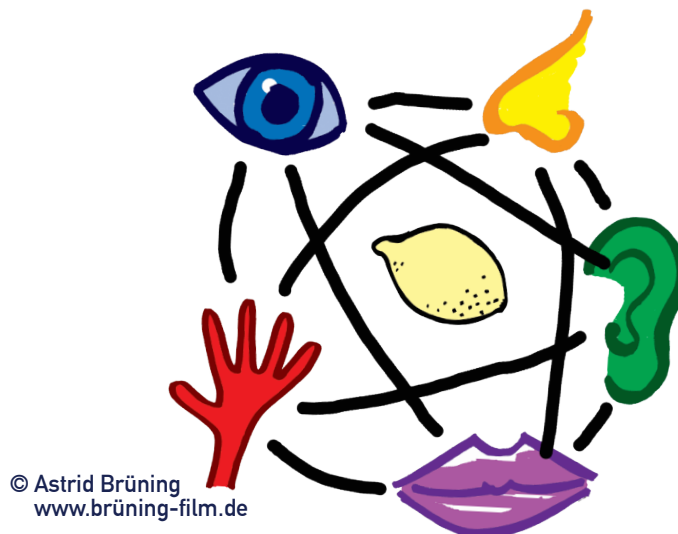
NUR DIESE STABILEN 5-SINN-NETZWERKE SORGEN FÜR VIEL GRIPS IN DER BIRNE.

Von ihnen müssen sich unsere Kinder in ihren ersten Lebensjahren Milliarden erarbeiten, denn in diese starken 5-Sinn-Netzwerken begründet sich die Macht des Wissens:



Wer viel weiß (also schon viele starke Netzwerke besitzt), lernt schnell Neues dazu, weil neue Informationen mit wenigen Verstrebnungen in bereits bestehende Netzwerke eingebaut werden können.

So – und nur so – lassen sich leistungsstarke Hirnstrukturen aufbauen. Sie sind das beste Startkapital für unsere Kinder.



Je mehr wir wissen, desto leichter können wir Verbindungen zu bestehendem Wissen herstellen und uns Fakten und Zusammenhänge merken.

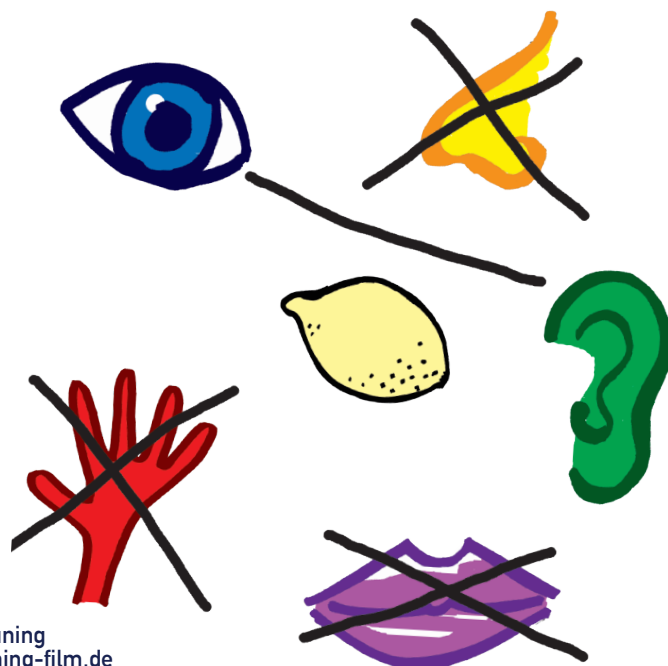
WER WENIG WEISS (ALSO NUR SCHWACHE „ZWEI-SINN“-NETZWERKE BESITZT),
LERNT NUR WENIG DAZU, WEIL NEUE INFORMATIONEN NICHT IN
BESTEHENDE NETZWERKE EINGEBAUT WERDEN KÖNNEN.



© Astrid Brüning
www.brüning-film.de

Noch bevor Bildschirmmedienkinder stabile 5 Sinn Netzwerke
geschaffen und zusammengeschaltet haben, geht der Unterricht schon weiter.

Bildschirmmedienkinder werden immer das Nachsehen haben.



© Astrid Brüning
www.brüning-film.de

UMSIEDLUNG VERMEIDEN

UNSERE KINDER BEKOMMEN HEUTE IHRE BELOHNUNGEN GLEICH AUS 2 WELTEN.



AUS DER REALEN WELT UND AUS DER VIRTUELLEN WELT.

Und die Belohnungen aus der virtuellen Welt finden sie klar besser.

Deshalb möchten sie die virtuelle Welt zu ihrer ersten Heimat machen, sie möchten umsiedeln.

Denn die Abenteuer, die sie dort erleben, verbunden mit den versprochenen Dopaminen, sind aus ihrer Sicht tausend mal attraktiver als die Abenteuer aus dem realen Leben.

Diese Umsiedlung müssen wir vermeiden.

Ganz einfach deshalb, weil wir in der realen und nicht in der virtuellen Welt leben, und deshalb zunächst einmal lernen müssen, wie wir im realen Leben zurechtkommen.

Bevor unsere Kinder mit lauten, bunten schillernden Bildern überflutet werden, sollten sie erst einmal das Spektrum ihrer eigenen Phantasie ausloten und selbst spannende Geschichten erfinden.

Sollen sie erst einmal Räuber und Gendarm nach eigenen Regeln im Wald spielen.

Bevor sie den Spiele Spaß an der Play Station entdecken, sollten sie erst einmal lernen wie man den Ball in ein echtes Tor ballert.

BILDSCHIRMEDIENKINDER



VIEL FERNSEHEN



VIEL VIDEO-GAMES-SPIELEN



WENIG LESEN + VORLESEN



WENIG FREIES SPIEL



WENIG BEWEGUNG



WENIG ZEIT MIT FREUNDEN

ERSTER SCHULTAG

Ein Bildschirmmedienkind schafft es bis zum ersten Schultag 35 Milliarden Neuronen in Schlaumacher zu verwandeln.

Es besitzt 35 Milliarden aktive Helfer, die ihm dabei helfen. Dinge zu verstehen, Aufgaben zu lösen und Ideen zu entwickeln.

Wenig Schlaumacher → wenig Helfer → wenig Mut → wenig Selbstvertrauen
→ wenige Ideen → wenig Fantasie → wenig „Grips in der Birne“
→ schwache Hirnaktivität

Bildschirmmedienkinder haben wenig Selbstvertrauen, wirken mutlos, lustlos, schnell frustriert und antriebsarm.

Ein schwaches Fundament für die Wissensaufnahme sorgt für einen Fehlstart ins Leben.

REAL SPIELENDE KINDER



WENIG FERNSEHEN



WENIG VIDEO-GAMES-SPIELEN



VIEL LESEN + VORLESEN



VIEL FREIES SPIEL



VIEL BEWEGUNG



VIEL ZEIT MIT FREUNDEN

ERSTER SCHULTAG

Ein real spielendes Kind schafft es, bis zum ersten Schultag 70 Milliarden Neuronen in Schlaumacher zu verwandeln.

Sie besitzen 70 Milliarden aktive Helfer, die sie dabei unterstützen. Dinge zu verstehen, Aufgaben zu lösen und Ideen zu entwickeln.

Viele Schlaumacher → viele Helfer → viele Ideen → viele Lösungen → viel Fantasie → viel Kreativität → viel Motivation → viel „Grips in der Birne“
→ starke Hirnaktivität.

Real spielende Kinder sind „schneller von Kapee“, sind wacher, zeigen mehr Interesse.

Ein starkes Fundament für die Wissensaufnahme sorgt für einen Traumstart ins Leben.

WIR MÜSSEN DIE REIHENFOLGE EINHALTEN:

REALE ERFAHRUNGEN GEHEN VOR VIRTUELLEN ERFAHRUNGEN.
LEBENSTÜCHTIG GEHT VOR MEDIENTÜCHTIG.

Nur wer lebensstüchtig ist, kann später auch medientüchtig werden.
Etwas können kann man nicht durch Fernsehen oder Play Station.
Wer sich für seine Erfolge nicht anstrengen muss, lernt auch nicht,
dass er sie durch eigenes Verhalten beeinflussen kann.

Reihenfolge einhalten:

zuerst:

**Ausbildung
aller Sinne**

dann:

**Bildschirm-
medienkonsum**

Lebensstüchtig geht vor medientüchtig

ERSTER ENTWICKLUNGSSCHRITT:

AUSBILDUNG ALLER SINNE.

Um mit Medien verantwortungsvoll umgehen zu können, benötigen ihre Kinder zuallererst ein starkes selbstbestimmtes ICH.

Und zu diesem starken, selbstbestimmten ICH gelangen sie vor allem durch 2 Dinge:

1. durch eine umfassende Entwicklung aller Sinnesfunktionen, und nicht nur die des Hör,- und Sehsinns, wie es bei Fernsehen, Computerspielen oder Internet der Fall ist.

Die Welt, die erobert werden will, ist zuallererst eine physische, so wie der Mensch zuallererst ein körperliches Wesen und kein virtuelles ist.

2. durch Aneignung unserer ursprünglichsten Kulturtechniken: Sprechen, Zuhören, Lesen, Rechnen und Schreiben. („Ur-Medien“)

Wenn unsere Kinder diese Kulturtechniken, welche ja auch Medien sind, beherrschen, können sie mit den sekundären Medien umgehen, ohne von ihnen vereinnahmt oder abhängig zu werden.

ZWEITER ENTWICKLUNGSSCHRITT:

AUFENTHALT IN DEN VIRTUELLEN WELTEN.

Wenn der erste Entwicklungsschritt getan ist, können sie eine Brücke zu den virtuellen Welten bauen, um dort herauszufinden, wo die Vorteile der Digitalität liegen.

Natürlich sollen sie dort auch Spaß haben und Spiele spielen, um den virtuellen Raum dann aber auch wieder selbstbewusst zu verlassen, ohne von ihm vereinnahmt oder gar abhängig zu werden.

WORIN UNTERSCHIEDET SICH EIN MEDIENKOMPETENTES KIND, (PAULA) VON EINEM BILDSCHIRMMEDIENKIND (BRITTA)?

BEIDE LIEBEN DIE VIRTUELLEN WELTEN.

Beide befinden sich gerade in einem Spielrausch, sie sind kurz davor das höchste Level zureichen.

Das Doofe ist nur, dass morgen eine Mathearbeit ansteht.

Die erste haben beide vergeigt, die zweite muss besser werden. Also was jetzt?

Aufhören oder weiterspielen?

PAULA ist in der Realität verwurzelt und weiß, dass sie jetzt aufhören muss, auch wenn es ihr schwerfällt.

Sie weiß, dass sie Ihren Drang nach mehr Spielen für heute zurückstellen muss.

Sie besitzt bereits ein gewisse Maß an Impulskontrolle.

Zudem sucht und findet sie Anerkennung in der realen Welt.

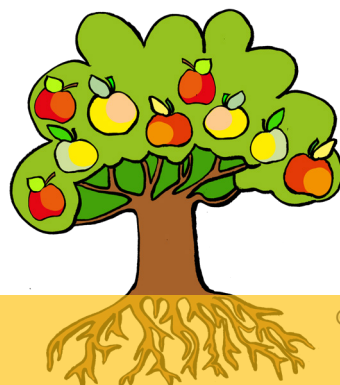
PAULA beendet das Spiel und übt Mathe.

BRITTA sucht und findet Anerkennung in der virtuellen Welt.

Für sie ist die Wirklichkeit nicht so wichtig.

BRITTA wird weiterspielen.

„Das ist jawohl völlig klar, das ich jetzt nicht aufhören kann, das muss jeder Lehrer verstehen, und alle, die das nicht verstehen, haben leider keine Ahnung.“



PAULAS „ICH“ IST GUT AUSGEBILDET.

Reale Welterfahrung steht bei ihr an erster Stelle.
Sie hat eine stabile Basis im Hier und Jetzt.

Und von dieser stabilen Basis baut Sie eine Brücke zu den fantastischen virtuellen Welten, spielt, genießt den Aufenthalt, kann aber den Raum nach dem Spielspaß oder in diesem Fall wegen der Mathearbeit auch wieder verlassen.

EIN BILDSCHIRMMEDIENKIND WIE BRITTA VERLÄSST DIESEN RAUM NICHT.

Jedenfalls nicht freiwillig.
Was ihr fehlt, ist eine stabile Basis im „Hier und Jetzt“.
Die nächste 5 ist garantiert.

BRITTAS Eltern haben ihr in Form von digitalen Spielzeug ein virtuelles „Ich“ gekauft.

PAULA hat sich ihr reales „Ich“ selbst erarbeitet.

WAS PASSIERT, WENN WIR DIE REIHENFOLGE NICHT EINHALTEN?

Wenn altersentsprechende Entwicklungsschritte nicht eingehalten werden, besteht die Gefahr, das in diese Lücken mediale Formate stoßen, die zwar schnell bunt und spannend sind, den Heranwachsenden jedoch nicht geistig wachsen lassen, sondern rein emotional binden und abhängig machen.

Die Kinder sind süchtig geworden, weil sie die Geräte zwar bedienen nicht aber die süchtig machenden Strukturen, die hinter den Spielen stehen, durchschauen können.

Das Mediale dient bei den Kindern nicht mehr den Menschen, sondern der Mensch dient dem Medialen.

Kinder brauchen nicht nur Wissen darüber, wie digitale Medien funktionieren, sie brauchen auch Wissen darüber, inwiefern digitale Medien ihr Lernverhalten, ihr Denken und Ihre Lebensweise verändern.

Nur die Handhabung des Gerätes und von Programmen kann direkt am Medium erlernt werden - alle anderen Fähigkeiten müssen abseits des Mediums erworben werden.

Die Reifung zu einer starken, selbstbewussten Persönlichkeit können wir nicht durch den Einsatz digitaler Medien erreichen, sondern durch Abstinenz in den ersten Lebensjahren.

AB WANN EIN SMARTPHONE?

Da es keine gesetzliche Regeln gibt, orientieren sich Eltern an bekannten Medienratgebern wie Schau Hin, Flimmo oder der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Diese empfehlen mehr oder weniger einheitlich, das Kinder ab der weiterführenden Schule über ein Smartphone verfügen dürfen.

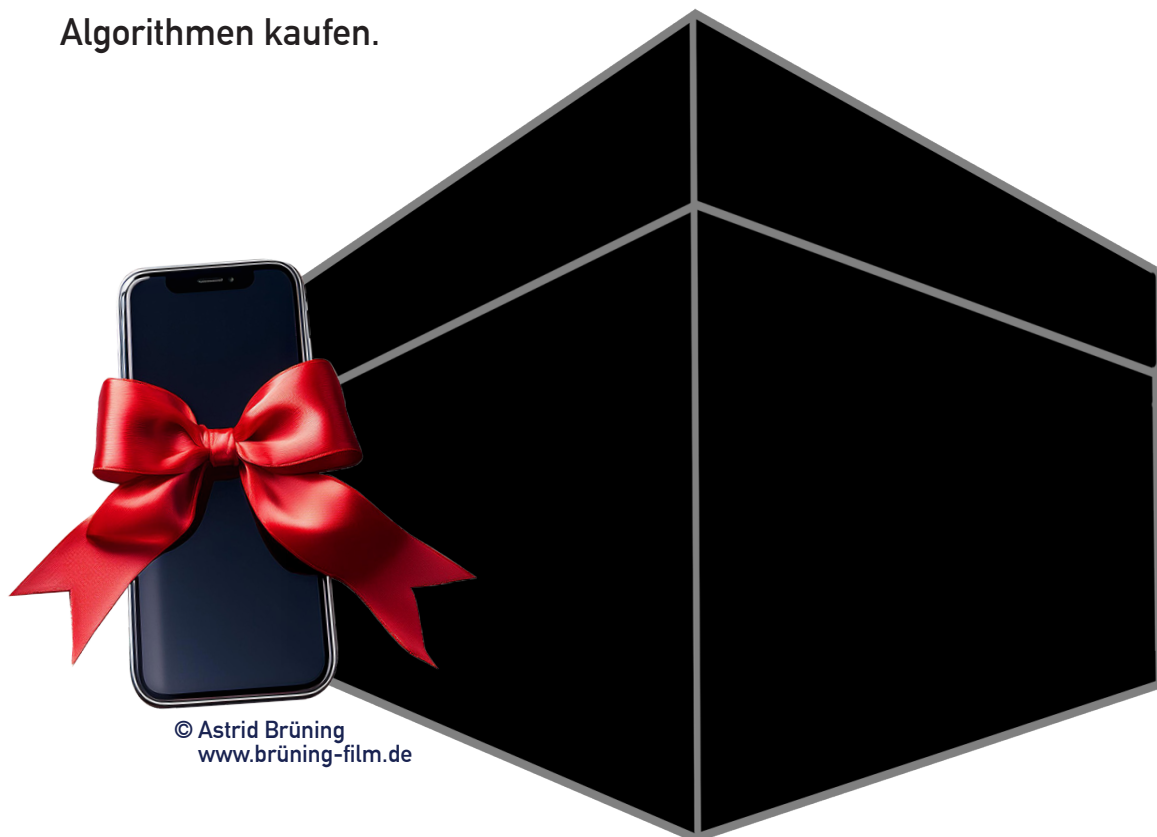
Entsprechend besitzen 86% der 10 - 12 jährigen ein eigenes Smartphone.

WIR HALTEN DAS FÜR FALSCH.

12 jährige sollten unserer Auffassung nach noch nicht über ein eigenes Smartphone verfügen.

Warum nicht?

Weil sie bei einem Smartphonekauf nicht nur das Smartphone, sondern immer auch eine riesige „Black Box“ mit süchtig machenden Algorithmen kaufen.



SIE KÖNNEN JETZT NICHT SAGEN: ENTSCHULDIGUNG,
ICH HABE ABER NUR DAS SMARTPHONE BESTELT, OHNE SUCHTPAKET.

DAS GEHT NICHT.

Das Smartphone gibt es grundsätzlich nur im Doppelpack, immer nur mit süchtig machenden Algorithmen, gegen die sich Ihre Kinder wegen fehlender Hardware im Kontrollsystem noch nicht wehren können.

Das ist der Grund warum die Kinder von Steve Jobs keine Smartphones bekamen.
So ein Suchtpaket wollte er seinen Kindern nicht zumuten.

Er wusste, dass der Besitz eines Smartphones das Ende der Kindheit bedeutet, das nichts mehr so wie früher wäre.

Das Internet kennt keinen Jugendschutz und kein Alter.

Im Internet sind alle gleich alt.

Das Kind wird es mit Hardcore Pornos, mit brutalsten Gewaltdarstellungen, Rassismus, Abzocke und Sexting zu tun bekommen.
Es wird Enthauptungen sehen und wie kleine Katzen im Mixer zerschreddert werden.

Und von all dem, was Kinder sehen, erfahren Eltern natürlich nichts — aus Angst, das dann das Smartphone weg wäre.

ZUR MEDIENNUTZUNG HABEN WIR FOLGENDEN VORSCHLAG:

Ab der weiterführenden Schule dürfen unsere Kinder über ein Basisphone verfügen, mit dem Sie telefonieren und SMS schreiben können.

Das Basisphone hat keinen Internetzugang.

Der Vorteil: Anstatt in sozialen Netzwerken zu vereinsamen können sie sich in realen Gruppen mit Freund und Feind austauschen.

Und wie soll das in der Praxis funktionieren?

Wir fordern ein gesetzlich geregeltes Smartphone- und Social-media-Verbot für Jugendliche unter 16 Jahren.

So ein Gesetz hätte viele Vorteile:

1.FÜR ELTERN, weil sie bei der Frage: „ab wann ein Smartphone?“ auf den Gesetzgeber verweisen können.

UND FÜR KINDER erübrigt sich das Gefühl ausgeschlossen zu sein, weil keiner eins hat.

DAS SOCIAL-MEDIA-VERBOT UNTER 16 JAHREN IST UNSERER MEINUNG NACH LÄNGST ÜBERFÄLLIG.

Aber einfach nur verbieten ist natürlich viel zu kurz gegriffen.
In einem neu einzurichtenden Pflichtfach, nennen wir es „Medienbildung“ lernen unsere Kinder ab der weiterführenden Schule den kompetenten Umgang mit:

-Smartphones,

-Apps,

-sozialen Netzwerken

und Computerspielen, **BEVOR** sie diese nutzen dürfen.

In der 4-jährigen Ausbildung werden sie Licht in das Dunkel der Black Box bringen.

Hier werden sie die süchtig machenden Algorithmen, die über ihr Leben bestimmen möchten durchleuchten und Strategien entwickeln, wie man sich dagegen wehren kann.

**„JEDES MAL, WENN DU EINE
SOCIAL-MEDIA-APP ÖFFNEST,
GIBT ES AUF DER ANDEREN SEITE
DES BILDSCHIRMS TAUSEND LEUTE,
DIE DAFÜR BEZAHLT WERDEN,
DASS DU DORT BLEIBST.“**

(Tristan Harris, ehemaliger Google-Mitarbeiter
und späterer Gründer des Center for Humane Technology)

DER UMGANG MIT DEM SMARTPHONE ZUHAUSE

RICHTEN SIE EINEN OFFLINE-PLATZ EIN

Sobald das Haus betreten wird, legt jedes Familienmitglied sein Smartphone auf den Offlineplatz.

Das ist z.B. der Platz, wo auch Haus,- und Autoschlüssel abgelegt werden. Dort können sie auch geladen werden.

Warum Offlineplatz?

Unsere Kinder sollen die Fehler, die wir Erwachsenen gemacht haben, nicht zu wiederholen. Sie sollen gleich zu Beginn ihrer Smartphonennutzung einen verantwortungsvollen Umgang mit ihrem Smartphone lernen.

SORGEN SIE FÜR DIGITALE PAUSEN

Zu den wichtigsten Regeln zählt, dass digitale Pausen selbstverständlich sind, dass Ihnen das Smartphone nicht 24 Stunden am Tag zur Verfügung steht.

Durch das frühe Einüben werden Smartphonepausen für Kinder schnell zur Normalität.

Schon nach der 3. Smartphonepause merken sie, dass sie den Kontakt zu ihren Freunden schnell wiederfinden, und dass sie nicht aus der Gruppe ausgestoßen werden, nur weil sie 3 Stunden „OFF“ sind.

BEI GEMEINSAMEN MAHLZEITEN BEFINDEN SICH DIE SMARTPHONES ALLER FAMILIENMITGLIEDER IMMER AUF DEM OFFLINE-PLATZ

Auch wenn gemeinsame Mahlzeiten heute nicht mehr die Regel sind, wenn Sie stattfinden, haben persönliche Gespräche Priorität.

KEIN SMARTPHONE WÄHREND DER HAUSAUFGABEN

Die bloße Präsenz im Raum führt dazu, dass man sich weniger auf die Aufgaben konzentriert, weil man gedanklich immer dabei ist, sich nicht auf das Smartphone zu konzentrieren.

Die eigene Konzentrationsfähigkeit ist dann am größten, wenn das Smartphone während der Hausaufgaben auf dem Offlineplatz liegt.

SPÄTESTENS EINE STUNDE VOR DEM SCHLAFENGEGEHEN KOMMT DAS SMARTPHONE AUF DEN OFFLINE-PLATZ

Eltern gehen mit gutem Beispiel voran und legen Ihre Smartphones nachts ebenfalls auf den Offlineplatz.

Alle Familienmitglieder bekommen einen Wecker, um nicht auf die Weckfunktion von ihrem Smartphone angewiesen zu sein.

BEIM UMGANG MIT KLEINKINDERN, BEIM ABHOLEN AUS DEM KINDERGARTEN, BEI SPAZIERGÄNGEN, AUF AUSFLÜGEN, BEIM FÜTTERN, VORLESEN, SPIELEN, ALSO IMMER WENN EIN KLEINKIND ZUWENDUNG BENÖTIGT, SOLLTE DAS SMARTPHONE MÖGLICHST KEINE ROLLE SPIELEN

(siehe hierzu: Still-Face-Experiment, Universität Boston)



VORSCHLAG: EIN BILDSCHIRMMEDIEN-FREIER ABEND/WOCHE

Gemeinsam kochen, gemeinsam essen, und gemeinsam Spiele spielen lässt uns wieder zusammenrücken.

Eine gesunde Distanz zu den digitalen Medien tut uns allen gut.

WAS IST SCHIEF GELAUFEN?

BETRACHTEN WIR NOCH EINMAL DIE WICHTIGSTEN GRÜNDE GEGEN BILDSCHIRMMEDIEN:

ERSTER:

Kinder können sich kein starkes Fundament für die Wissensaufnahme erarbeiten.

Sie haben nicht genügend Neuronen in Schlaumacher verwandelt und deshalb nur ein schwaches Fundament für die Wissensaufnahme.

ZWEITER:

Kinder können die süchtig machenden Aspekte, die sich hinter den Spielen verstecken noch nicht durchschauen, und geraten schnell in eine Abhängigkeit.

- das Dopaminkontrollsystem ist noch nicht fertig gestellt.
- das Gehirn kann nicht zwischen realen und virtuellen Lernerfolgen unterscheiden. Es belohnt und motiviert bei Erfolg.
- Das Gehirn lernt immer, vor allem dann, wenn viel Dopamin ausgeschüttet wird. Und in den digitalen Welten fließt viel, viel zu viel Dopamin. Dadurch speichern unsere Kinder die Lernerfolge aus den virtuellen Spielen als besonders wertvoll ab und dass sie diese möglichst oft wiederholen sollten.

DRITTER:

Kinder können noch nicht erkennen, inwieweit digitale Medien,

- ihr Lernverhalten (Flimmertakt anstatt Lerntakt, Löschen von Gedächtnisspuren)
- ihr Denken (Anstrengung lohnt sich nicht, Jannick und Jonas)
- und ihre Lebensweise verändern.
(Fehlende Aufmerksamkeit, virtuelle Gesetze sind toll, reale Gesetze sind blöd, Entwicklung der kindlichen Psyche, Regression)

Es fällt Ihnen zunehmend schwerer, die Gesetzmäßigkeiten der realen Welt zu akzeptieren, weil die der virtuellen Welten viel attraktiver sind.

HABEN DIE FACHKRÄFTE, DIE DEN ELTERN DIE BEGRENZUNG NÄHER BRINGEN SOLLTEN ETWAS ÜBERSEHEN?

(MEDIENPÄDAGOGEN, JUGENDSCHÜTZER, BERATUNGSSTELLEN, ERZIEHERINNEN, LEHRERINNEN, ALLE FACHKRÄFTE MIT BERATENDEN UND ERZIEHERISCHEN FUNKTIONEN)

WIR BEFÜRCHTEN: JA.

Bei der Beurteilung, ob Bildschirmmedien gut oder schlecht für unsere Kinder sind, war nicht das Kind, sondern das Mediale Grundlage der Bewertung.

Daher konnten Eltern die Gefahren, die von Bildschirmmedien ausgehen, auch nicht richtig einschätzen.



Bei dieser Bewertung haben wir keinen anderen Referenzpunkt als das Mediale.

Die medienpädagogische Sicht geht immer von der Frage aus, welchen pädagogischen Wert die Spiele haben und ob sie für unsere Kinder geeignet sind.

„Was kann das Spiel? Ist es kindgerecht zu bedienen? Was lernt das Kind? Ist es pädagogisch wertvoll? Bietet es Kognitive Kompetenzen wie logisches Denkvermögen und die Fähigkeit zur Problemlösung? Gibt es aus pädagogischen Gesichtspunkten Kritik? Fördert es das strategische Denken, die Fantasie? Werden soziale Kompetenzen wie Teamwork und Empathie gefördert?“

Durch diese Sichtweise kommt man schnell zu dem Schluss:

Aus medienpädagogischer Sicht ist gegen das Spiel nichts einzuwenden.

DAS PROBLEM:

DIE ALLEINIGE SICHT DURCH DIE MEDIENPÄDAGOGISCHE BRILLE WIRD ALS BEWERTUNGSGRUNDLAGE NICHT HINTERFRAGT.



WENN WIR UNSERE KINDER BEI DER BEWERTUNG, OB DIGITALE MEDIEN GUT ODER SCHLECHT FÜR SIE SIND, IN DEN MITTELPUNKT STELLEN, ERGEBEN SICH ANDERE FRAGEN:

Welche Medien unterstützen unsere Kinder, damit sie sich zu selbstständigen, lebensbejahenden, starken Persönlichkeiten entwickeln, die keine Angst vor den zukünftigen Herausforderungen haben?

Wie kann es uns gelingen, sie für den digitalen Wandel stark machen, damit sie die positiven Aspekte der Digitalisierung nutzen und die Risiken realistisch einschätzen können?

Stark machen gelingt, wenn wir die altersgemäße Entwicklung unserer Kinder berücksichtigen.

Deshalb muss die erste und wichtigste Frage, wenn es um die Nutzung digitaler Medien geht, immer lauten:

VON WELCHEM ALTER SPRECHEN WIR?

„Je eher desto besser“ ist falsch.

Diese Fehleinschätzung müssen wir so schnell wie möglich korrigieren.

Bildschirmmedien können nur 2 Sinn. Für 5 Sinn sind sie zu schwach.

Des Weiteren müssen wir uns nicht nur die Frage stellen, welche Medien ab welchem Alter für unsere Kinder geeignet sind und welche nicht, sondern wir müssen auch die Frage stellen, was digitale Medien überhaupt nicht können:

Durch Fernsehen, Nintendo oder Play Station können unsere Kinder weder sprechen, noch lesen, noch schreiben, noch zuhören lernen.

Hier verbietet sich ihr Einsatz regelrecht.

Eine verantwortungsvolle Medienpolitik müsste Eltern sagen, dass unsere Jüngsten zunächst einmal eine Pädagogik brauchen, die weitestgehend ohne digitale Medien auskommt.

Kinder, die die Natur und die Kultur, in der sie eigentlich groß werden sollten, nicht kennen und lieben gelernt haben, drohen diese vorzeitig hinter sich zu lassen, und den virtuellen Scheinwelten des Cyberspace nachhaltig zu verfallen, da diese zu früh ihren Lebensalltag bestimmen.

Das Gelingen der Entwicklung von heranwachsenden Menschen ist abhängig von altersentsprechenden Medien und scheitert an einer Störung durch nicht altersentsprechende Medien.

DIESE ERKENNTNIS FINDET IN DEM DISKURS UM DIE NUTZUNG DIGITALER MEDIEN VIEL ZU WENIG BEACHTUNG.

	Virtuelles Spiel	Reales (freies) Spiel
Sichtbarer Zweck:	Spaß haben	Spaß haben
Unsichtbarer Zweck:	kommerzieller Erfolg des Herstellers, Kundenbindung (Abhängigkeit) schaffen.	Aufbau fundamentaler Lebenskompetenzen
Wer denkt sich ´s aus?:	hochprofessionelle Entwickler-Teams	die Kinder selbst, Spielideen entstehen in der eigenen Fantasie.

WAS TUN?

FACHKRÄFTE HABEN EINEN NEUEN ERZIEHUNGSAUFGABEN.

Digitale Medien sollten nicht länger durch die rosarote medienpädagogische Brille, sondern aus Sicht des Kindes beurteilt werden.

In der Konsequenz bedeutet das: Digitale Medien, auch pädagogisch noch so wertvolle Apps oder Lernprogramme werden in der Kita überhaupt nicht und Grundschule sehr untergeordnet benötigt.

HIER IST EIN UMDENKEN ERFORDERLICH.

Folgende Aussagen haben zur Zeit Hochkonjunktur:

„Kinder haben heute immer früher Zugang zu digitalen Medien. Sie sind als Teil der Lebenswirklichkeit von Kindern und Familien auch aus dem pädagogischen Alltag von Kindertageseinrichtungen nicht mehr wegzudenken.“

Solche Sätze hören sich irgendwie klug und richtig an, und stoßen bei den meisten Fachkräften auf Zustimmung.

WIR SOLLTEN DIESE AUSSAGE NOCH EINMAL ÜBERDENKEN, DENN:

Diese These wurde durch die Sichtweise der medienpädagogischen Brille formuliert.

Sie ist ein gutes Beispiel dafür, wie selbstverständlich wir bereits die medienpädagogische Sichtweise verinnerlicht haben.

Die sehr allgemein gehaltene Formulierung: „...sind aus dem pädagogischen Alltag von Kindertageseinrichtungen nicht mehr wegzudenken“ zelebriert einen pädagogischen Eiertanz.

In Wahrheit heißt dieser Satz: Da digitale Medien Teil der Lebenswirklichkeit von Kindern sind, müssen sie auch im Kindergarten zum Einsatz kommen. Also her damit. Bei uns lernen sie immerhin einen verantwortungsvollen Umgang mit den Dingen.

Diese Aussage ist nur aus Sicht der medienpädagogischen Brille richtig.

WENN DIE ENTWICKLUNG UNSERER KINDER IM MITTELPUNKT STÜNDE, LAUTETE DIE THESE SO:

Ja, es stimmt: Digitale Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken.

Unsere Gesellschaft ist digital, medial. Tägliche Nutzungszeiten: 10 - 14 Stunden.

DOCH: DAS GILT NUR FÜR ERWACHSENE, NICHT FÜR UNSERE KINDER.

Eltern, aber auch wir ErzieherInnen tun alles dafür, dass die Lebenswirklichkeit unserer Jüngsten nicht durch digitale Medien, sondern durch reale Erfahrungen bestimmt wird.

WAS FEHLT UNSEREN KINDERN, WENN SIE SICH IN DEN JUNGEN JAHREN NICHT MIT DIGITALEN MEDIEN BEFASSEN?

Unseren Kindern fehlt nichts. Sie vermissen diese auch nicht.

Der einzige Grund, warum sich Kinder für digitale Medien interessieren, sind Erwachsene, die den ganzen Tag auf ihre Geräte schauen, und sie so zu begehrten Objekten für Kinder machen.

„Das, was Mama und Papa so begeistert und so wichtig ist, möchte ich auch haben.“

DIESER LOGIK FOLGEN WIR NICHT.

Mama und Papa, aber auch wir ErzieherInnen/LehrerInnen nutzen unsere Smartphones selten in der Gegenwart unserer Kinder, und schenken nicht den Geräten, sondern unseren Kindern größtmögliche Aufmerksamkeit.

In unserer Einrichtung haben wir auch für die Mitarbeitenden einen Offline-Platz, wo alle ihr Smartphone während der Zeit mit den Kindern „parken“

Außerdem wissen wir ErzieherInnen/LehrerInnen, dass wir unseren Jüngsten noch keinen verantwortungsvollen Umgang mit den Geräten beibringen können, auch wenn wir uns das noch so sehr wünschen. Das liegt daran, weil ihr Kontrollsystem noch nicht voll ausgebildet ist.

WIR WISSEN: SOBALD UNSERE KINDER DIGITALE MEDIEN NUTZEN PASSIEREN IMMER 2 DINGE:

ERSTENS:

Sie lernen die Geräte zu bedienen und was man damit alles machen kann.

ZWEITENS:

Durch die Nutzung der Apps werden die Schleusen zu den virtuellen Belohnungssystemen geöffnet.

Die Lernerfolge in der App begeistern unsere Kinder. Jetzt fließt viel Dopamin. Und wenn viel Dopamin fließt, lernt das Gehirn besonders gut. Dopamin sorgt dafür, dass unsere Kinder die Strategien der App noch schneller durchschauen und anwenden können. Das Beenden und Wechseln zu einem realen Spiel wird immer schwieriger.

Durch die Nutzung im Kindergarten werden digitale Spielzeuge „pädagogisch aufgewertet“ und schnell zum wichtigsten Spielgerät. Es wird immer normaler zum Smartphone oder Tablett zu greifen, denn was im Kindergarten benutzt wird, kann ja zu Hause auch nicht schlecht sein.

Eltern können so zu dem Schluss kommen: „Lernspiele hat es im Kindergarten gegeben, zuhause darf es dann ruhig Brawl-Stars sein.“

Wir wissen: Wenn wir unseren Kindern Lernprogramme mit den besten pädagogischen Absichten anbieten, bleibt es dabei, dass unsere Kinder wegen der darin enthaltenen Dopaminduschen schnell in eine Abhängigkeit geraten können.

DESHALB MACHEN WIR DAS IM KINDERGARTEN/DER GRUNDSCHULE NOCH NICHT.

Alles zu seiner Zeit:

Keine mathematischen Kurvendiskussionen,

Keine philosophischen Abhandlungen des „Prinzip Hoffnung“ von Ernst Bloch.

Nicht alles, was gesellschaftlich relevant ist, muss in Kitas und Grundschulen behandelt werden.

Fachkräfte müssen Eltern dazu ermutigen medial zurückrudern damit ihre Kinder in Ihrer psychischen, physischen, geistigen und sozialen Entwicklung voran kommen können.

Fachkräfte müssen Eltern dahingehend aufklären, warum sie auf Bildschirmmedien für Ihre Jüngsten (weitestgehend) verzichten müssen.

HIERBEI SOLLTEN SIE KLARE FORMULIERUNGEN WÄHLEN WIE:

„Kaufen Sie bitte kein digitales Spielzeug.“ „Auch nicht Eins?“ „Nein.Keins“.

UNKLAR WÄRE:

„Sie könnten es ja mal mit weniger versuchen.“ Oder:
„Vermeiden sie, wenn es geht, digitales Spielzeug.“ Oder:
„Lassen sie Ihre Kinder auch mal draußen spielen.“ Oder:
„Sie wissen ja, zu viele Medien sind nicht gut für Ihre Kinder.“

Diese Formulierungen sind zu lasch, lassen Eltern zu viele Hintertüren auf.

Eltern werden dort, wo sie eigentlich eine klare Ansage bräuchten,
oft nur mit höflichen Hinweisen gelenkt.

Das Abstinenz für die Jüngsten das oberste Gebot sein muss, haben Eltern
in dieser Deutlichkeit noch nicht erfahren.

Sie müssen wissen, das die Ausbildung aller Sinne in der Erziehung
höchste Priorität haben muss und unverhandelbar ist.

Zudem benötigen Eltern klare Informationen darüber, zu welcher Zeit
welche Medien ihren Platz in einem Kinderzimmer haben sollten
und welche nicht.

Der Einfluss digitaler Medien auf unsere Kinder muss anhand aktueller
Studien neu bewertet werden.

GROSSE TEILE DER GESELLSCHAFT HABEN DIE WIRKUNG DIGITALER MEDIEN AUF UNSERE KINDER VOLLKOMMEN UNTERSCHÄTZT.

Eltern aber auch ErzieherInnen müssen schnell dahin kommen,
die Reihenfolge einzuhalten:
Lebenstüchtig geht vor Medientüchtig,
reale Erfahrungen gehen vor virtuellen Erfahrungen.

FACHKRÄFTE SOLLTEN IN ELTERNGESPRÄCHEN KONSEQUENZEN DEUTLICH FORMULIEREN:

„Falls sie ihren Kindern keinen Raum und keine Zeit für die Ausbildung
aller Sinne gewähren, gleichzeitig aber Bildschirmmedien erlauben,
wird ihr Kind einen echten Fehlstart ins Leben hinlegen.
Einen Fehlstart, den es nicht mehr aufholen kann.“

Deshalb: Weitestgehender Verzicht auf Bildschirmmedien bis zur Grundschulzeit. (Wenig Fernsehen, kein Smartphone, kein Tablet, keine Videospiele.)
Digitalität hat in der Primärsozialisation unserer Kinder nichts zu suchen.

KINDER MÜSSEN LERNEN:

Weil ich noch ein Kind bin, darf ich weder Alkohol trinken, noch Bildschirmmedien nutzen.

Ich darf ab dem 3. Lebensjahr ein bisschen Fernsehen. (30 bis 45 Minuten)

WIR BRAUCHEN EINEN GESELLSCHAFTLICHEN KONSENZ

Klare, gesetzlich verankerte Regeln zur Begrenzung der Bildschirmmedieneit,

Ein Smartphone- und Social-Media-Verbot für Kinder unter 16 Jahren schafft Klarheit und entlastet Eltern, aber auch Fachkräfte.

Ich denke, wir alle sind gut beraten, wenn wir Kindergärten und Grundschulen als wichtigen Erfahrungs,- und Lebensort gegen die alles bestimmende Digitalität schützen können.

Als Zufluchtsort für „Fantasie und Kreativitätsentwicklung.“

Als ein „Könnens-Erfahrungs-Haus.“

VERWANDELN SIE IHRE KITA ODER GRUNDSCHULE IN EIN „NEURONEN-SCHUTZHAUS.“



SCHLUSSBEMERKUNGEN:

ZURÜCKRUDERN UM VORAN ZU KOMMEN GILT AUCH FÜR FACHKRÄFTE.

Die 5 Sinn-Ausbildung hat in den letzten 20 Jahren langsam aber stetig, fast unbemerkt immer mehr an Bedeutung verloren.

Die spielerische Kindheit hat sich in einem schleichenden Prozess in eine digital bestimmte Kindheit verwandelt.

Anders ausgedrückt: Wir können unseren Kindern die Verwurzelung in der Wirklichkeit und eine umfassende Ausbildung aller Sinne nicht mehr gewähren. Kinder sind der Belohnungsdaueroffensive digitaler Medien schutzlos ausgeliefert.

Auch Fachkräfte konnten Ihr „Frühwarnsystem“ nicht aktivieren, weil sie noch nicht erahnen konnten, wie vereinnahmend digitale Medien einmal sein werden und mit welcher Macht sie unser Leben bestimmen.

Deshalb haben Fachkräfte jetzt erst recht die Aufgabe voranzugehen um Eltern davon zu überzeugen, dass unsere jüngsten keine Bildschirmmedien nutzen dürfen.

Gerade weil ErzieherInnen aktive 5 Sinn Arbeit betreiben, machen sie die ihnen anvertrauten Kinder für den digitalen Wandel stark.

FALSCH:

Das ist schwer. Um nicht zu sagen sehr schwer. Um nicht zu sagen: Unmöglich.

BESSER:

Das ist schwer. Um nicht zu sagen sehr schwer. Aber nicht unmöglich!

LINKS:

<https://bildung-wissen.eu/fachbeitraege/karolinska-institut-schweden-stellungnahme-zur-nationalen-digitalisierungsstrategie-in-der-bildung.html>

<https://www.sueddeutsche.de/politik/digitalisierung-daenemark-schule-handy-pisa-tablet-1.6344670>

<https://bildung-wissen.eu/fachbeitraege/paedagogik-statt-experimente-mit-schuelern-als-versuchskaninchen.html>

<https://www.sueddeutsche.de/projekte/artikel/gesellschaft/smartphone-verbot-schule-handy-e384502/>

<https://www.sueddeutsche.de/gesundheit/lesen-smartphone-buecher-1.6324910>

https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/neurowissenschaft-hirnaktivitaet-von-kindern-durch-viel-bildschirmzeit-gestoert?utm_source=pocket-newtab-global-de-DE

<https://taz.de/Schule-ohne-Social-Media/!6073272/>

<https://www.smarterstartab14.de/>

www.humanetech.com/families-educators

LITERATUR:

DAS SCHLAUMACHERBUCH

FÜR KINDER AB DEM KINDERGARTENALTER IST
ÜBER UNSERE HOMEPAGE ZU BESTELLEN:
WWW.BRUENING-FILM.DE

HIER EINE AUSWAHL DER LITERATUR, DIE WIR ALS BESONDERS HILFREICH EMPFUNDEN HABEN:

Jonathan Haidt: Generation Angst
Erschienen bei: Rowohlt **EMPFEHLUNG FÜR ELTERN**

Daniel Wolff: Allein mit dem Handy – so schützen wir unsere Kinder
Erschienen bei: Heyne **EMPFEHLUNG FÜR ELTERN**

Adam Alter: Unwiderstehlich
Erschienen beim Berlin Verlag

- Ulrich Herrmann: Neurodidaktik: Grundlagen für ein gehirngerechtes Lehren und Lernen
Erschienen bei: Beltz Pädagogik
- Maryanne Wolf : Das lesende Gehirn
Erschienen bei: Spektrum Akademischer Verlag
- Gerald Hüther, Herbert Renz-Polster: Wie Kinder heute wachsen: Natur als Entwicklungsraum
Erschienen bei: Beltz **EMPFEHLUNG FÜR ELTERN**
- Bert te Wildt: Medialisation
Erschienen bei: Vandenhoeck & Ruprecht
- Bert te Wildt: Digital Junkies
Erschienen bei: Droemer HC
- Bert te Wildt: Medialität und Verbundenheit
Erschienen bei: Pabst Science Publishers
- Dorothee Mücken, Annette Teske, Florian Rehbein Bert te Wildt : Computerspielabhängigkeit
Erschienen bei: Pabst Science Publishers
- Florian Rehbein: Mediengewalt und Kognition
Erschienen bei: Nomos
- Florian Rehbein, Thomas Mößle, Matthias Kleimann: Bildschirmmedien im Alltag von Kinder und Jugendlichen
Erschienen bei: Nomos
- Daniel Martin Feige: Kritik der Digitalisierung – Technik, Rationalität und Kunst
Erschienen bei: Felix Meiner Verlag Hamburg
- Thomas Mößle: „dick, dumm, abhängig, gewalttätig?“
Erschienen bei: Nomos
- Antonio Damasio: Selbst ist der Mensch
Erschienen bei: Pantheon Verlag
- Marschall McLuhan: Die magischen Kanäle
Erschienen bei: Verlag der Kunst Dresden
- Marschall McLuhan: Das Medium ist die Massage
Erschienen bei: Tropen

Paul Virilio:	Ästhetik des Verschwindens Erschienen bei: Merve	
Paul Virilio:	Rasender Stillstand Erschienen bei: FISCHER Taschenbuch	
Joseph Weizenbaum:	Die Macht der Computer und die Ohnmacht der Vernunft Erschienen bei: Suhrkamp	
Gerald Hüther:	Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden Erschienen bei: GU	
Gerald Hüther:	Die Macht der inneren Bilder Erschienen bei: Vandenhoeck & Ruprecht	
Gerald Hüther:	Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn Erschienen bei: Vandenhoeck & Ruprecht	
Gerald Hüther, Wolfgang Bergmann:	Computersüchtig Erschienen bei: Walter-Verlag	
Pierre Bourdieu:	Über das Fernsehen Erschienen bei: Suhrkamp Verlag	
Hans J. Markowitsch:	Das Gedächtnis Erschienen bei: C.H. Beck	
Sarah-Jane Blackmore, Firth:	Wie wir lernen. Was die Gehirnforschung darüber weiß Erschienen bei: Deutsche Verlags-Anstalt	Uta
Jochen Hörisch:	Eine Geschichte der Medien Erschienen bei: Deutsche Verlags-Anstalt	
Manfred Spitzer:	Lernen: Gehirnforschung und die Schule des Lebens Erschienen bei: Spektrum Akademischer Verlag	
Nicholas Carr:	Surfen im Seichten Erschienen bei: Pantheon Verlag	
Neil Postman:	Wir amüsieren uns zu Tode Erschienen bei: FISCHER Taschenbuch	
Neil Postman:	Das Verschwinden der Kindheit Erschienen bei: FISCHER Taschenbuch	

Roberto Simanowski:	Vom Verschwinden der Computer in Bildung und Gesellschaft Erscheinen bei: Matthes & Seitz Berlin
Roberto Simanowski:	Data Love Erscheinen bei: Matthes & Seitz Berlin
Roberto Simanowski:	Abfall. Das alternative ABC der neuen Medien Erscheinen bei: Matthes & Seitz Berlin
Roberto Simanowski:	Sozialmaschine Facebook Erscheinen bei: Matthes & Seitz Berlin
Nir Eyal:	Hooked – wie Sie Produkte erschaffen, die süchtig machen Erschienen bei: Redline Verlag
Byung-Chul Han:	Undinge – Umbrüche der Lebenswelt erschienen bei: Ullstein
Byung-Chul Han:	Im Schwarm – Ansichten des Digitalen Erscheinen bei: Matthes & Seitz Berlin
Yvonne Hofstetter:	Das Ende der Demokratie Wie die künstliche Intelligenz die Politik übernimmt und uns entmündigt Erschienen bei: Penguin Verlag
Jaron Lanier:	Wem gehört die Zukunft? Erschienen bei: Hoffmann und Campe
Jaron Lanier:	Zehn Gründe, warum du deine Social Media Accounts sofort löschen musst Erschienen bei: Hoffmann und Campe
Thomas Feibel:	Jetzt pack doch mal das Handy weg! Erschienen bei: Ullstein

