

Heute mal ohne Handy, Computer & Co.

Elfenhelfer – deine Freunde helfen beim Umgang
mit der digitalen Welt



Molly Wigand und R. W. Alley

Aus dem Amerikanischen von Anja Schmidtke



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Originally published in the USA under the title “Time-Out from Technology”

© Copyright der Originalausgabe: Text © 2015 Molly Wigand; Illustrationen © 2015 St. Meinrad Archabbey; Published by One Caring Place, Abbey Press, St. Meinrad, Indiana 47577

© Copyright der deutschen Ausgabe: Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-523-7

1. Auflage 2016

Illustrationen: R. W. Alley

Übersetzung: Anja Schmidtke

Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

*Für John, Joey und Danny Jackson,
die mir helfen, mein Leben im Gleichgewicht zu halten.*

Vorwort an Eltern, Lehrer und andere interessierte Erwachsene

Überall schlägt uns die Warnung entgegen: Zu viel Zeit mit Video-, PC- und Handyspielen und Fernsehen macht unsere Kinder anfällig für Übergewicht, Herzkrankheiten und viele andere gefährliche Zustände.

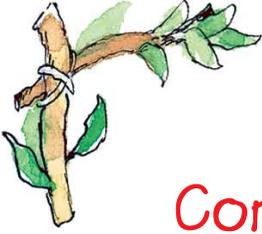
Wenn unsere Kinder zu Teenagern werden, wird ihre Beziehung zur digitalen Welt immer intensiver und komplizierter. Das Internet schafft eine Dynamik, die es schwer macht zu unterscheiden, welche Beziehungen real und welche unecht und illusorisch sind. In einer Zeit, in der Jugendliche mehr "Online-Freunde" haben als je zuvor, hält unsere süchtig machende Technologie sie vom Umgang mit Menschen aus dem wirklichen Leben ab.

Was die Kinder im Fernsehen und in Filmen konsumieren, ist auf Abruf verfügbar, ein endloser Datenstrom, der passiv aufgenommen wird, ohne dabei das Haus zu verlassen. Experten schätzen, dass Kinder zwischen 8 und 18 Jahren durchschnittlich 44,5 Stunden pro Woche vor dem Bildschirm verbringen. Diese Überlastung führt zu einer ganz neuen Art von Gruppenzwang, der Kinder nach ihrem digitalen Bewusstsein und Konsum beurteilt.

Die immer rasanter fortschreitende Technologie birgt Gefahren für unsere Kinder, hat aber auch fraglos ihre Vorteile. Wir leben im digitalen Zeitalter, und wenn wir unseren Kindern Möglichkeiten vorenthalten, diese Technologie zu erkunden und zu beherrschen, benachteiligt sie das in der Schule und später am Arbeitsplatz. Der ambivalente Einfluss der Technologie auf unsere Kinder macht es Familien nicht einfach, hier ein gesundes Maß zu finden.

Wenn wir vernünftige Grenzen setzen und den offenen Dialog mit unseren Kindern fördern, helfen wir ihnen, zu kritischen, aufmerksamen Nutzern der digitalen Medien zu werden. Mit Jugendschutzeinstellungen und Passwörtern können wir die Online-Zeit unserer Kinder begrenzen. Noch wichtiger ist aber, mit gutem Beispiel voranzugehen, indem wir uns bewusst aus der digitalen Welt ausklinken, mit unseren Kindern *offline* Zeit verbringen und ihnen Chancen eröffnen, Spaß zu haben und sich von Erfahrungen im wirklichen Leben anregen zu lassen. Dieses Gleichgewicht hilft ihnen, zu klugen digitalen Nutzern zu werden, die gute Gewohnheiten entwickeln und gesunde Beziehungen aufbauen.

Molly Wigand



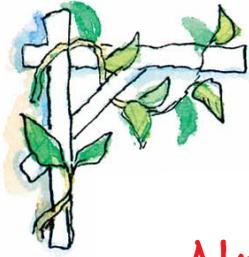
Computer, Handy und TV sind überall!

Hast du dich schon mal gefragt, wie viel Zeit du eigentlich vor dem Bildschirm verbringst? Ob Tablet, Handy, Computer oder Fernsehen – unsere elektronischen Geräte leisten uns fast ständig Gesellschaft.

Aber das Leben hat mehr zu bieten als Bildschirme! Gott schenkt uns jeden Tag 24 Stunden, und es liegt an uns, genau zu überlegen, wie wir sie verbringen. Es ist okay, eine Weile Games zu spielen, mit dem Handy Nachrichten zu senden und Filme oder TV zu sehen. Aber wenn wir zu viel Zeit vor dem Bildschirm verbringen, gerät unser Leben aus dem Gleichgewicht. Dann verpassen wir viele tolle Dinge, die die Welt uns zu bieten hat.







Aktiv oder passiv?

Wir alle haben die Fähigkeit, etwas zu tun oder zu sein, was einen Unterschied in der Welt macht. Wenn du ein Bild malst oder eine Geschichte aufschreibst oder dir dein Spielzeug nimmst, machst du die Welt ein bisschen anders (und besser!) als vorher. Wenn du solche positiven Dinge machst, bist du aktiv.

Aber wenn du dir eine Fernsehsendung ansiehst, ständig auf dein Handy schaust oder stundenlang Videogames spielst, konsumierst du einfach nur. Dann bist du passiv. Du nutzt nicht deinen Verstand und deine Stärke, um etwas selbst zu machen oder zu tun. Und etwas selbst zu machen und zu tun sind zwei Dinge, die Kinder besonders gut können.







Lauf los und beweg dich!

Normalerweise sitzen wir immer auf derselben Stelle, wenn wir fernsehen, Videogames spielen und im Internet surfen. Wenn wir immer auf derselben Stelle sitzen, gerät unser Körper außer Form. Wir bekommen nicht die Bewegung, die wir brauchen, um gesund und glücklich zu sein. Herumsitzen kann dich müde, gelangweilt und quengelig machen, sogar wenn du etwas Lustiges im Fernsehen siehst.

Nur ein bisschen Bewegung kann bewirken, dass du bessere Laune bekommst, und sorgt dafür, dass dein Herz, deine Lunge und deine Muskeln so gut wie möglich für dich arbeiten! Du könntest eine lustige Pause in deinen Film einbauen und einmal um den Block gehen. Oder spring doch einfach Hampelmann, bis du in einem Game wieder an der Reihe bist.

