

Inhalt

EINLEITUNG	11
1. EIN KLEINER KRIEGER HAT ALBTRÄUME	24
Computerkinder in meiner Praxis	27
Torben – Bildschirm ist nicht gleich Bildschirm	30
Von Ängsten gebannt	32
Falscher Alarm	34
Begründete Entwarnung	37
Kinder spielen auf der Höhe ihrer Zeit	39
Das digitale Dilemma	40
2. MACHEN COMPUTER UNS DÜMMER?	45
Wenn aus Zahlen Sorgen werden	46
Die aufgeheizte Debatte	49
Marco – Eigensinn als Stärke oder Problem?	54
Jenseits der Klischees	55
Was nicht benutzt wird, wird schlechter	59
Verderben Computerspiele die Sprache?	60
Intelligent, aber anders	62
Computerlernen im Labor	65
Experten in der Irrtumsschleife	67
3. WIE GEFÄHRLICH SIND COMPUTERSPIELE?	70
Spiel: Versuch einer Definition	71
Erst mal kennenlernen	74

Ein Update für Eltern	76
Was lernt man beim Gamen? Ein Selbstversuch	78
Ins Netz anstatt in den Wald?	86
Kleinere Welt mit mehr Möglichkeiten?	91
Auch Wissenschaftler benutzen Computerspiele	94
Spiele für die Hirnforschung	96
4. COMPUTERSUCHT ODER LEIDENSCHAFT?	99
Ein Blick in die klinische Forschung	101
Bestimmungsmerkmale einer Sucht	104
Kann ein Computer eine Droge sein?	106
Sucht ist etwas anderes als Gewohnheit	108
Gewohnheitsmäßiger Datenabruf als Erwachsenenproblem	111
Quentin Tarantino und der Exzess	113
Von der Absurdität der Medienabstinenz	115
Die schärfsten Waffen: Anteilnahme und mediale Mischkost	118
5. DIE NEUE ALTE ANGST: BILDSCHIRM UND GEWALT	120
Hätte man Goethe verbieten müssen?	122
Der Beginn der Bildschirmgewalt-Debatte	124
Stimulieren oder abreagieren?	125
Das Verschwinden des Mitleids	127
Die reale und die virtuelle Gewalt	132
Verstörende Trainingseffekte	134
Gehemmter Spieldrang begünstigt Gewalt	140
Kein Bildschirmproblem, sondern ein gesellschaftliches Problem	142

6. NEUE WEGE FÜR KREATIVE KÖPFE: EINE BILANZ	144
Nachbauen und neu erfinden	146
Ein Automat schreibt Gedichte	147
Technik und Ausdruck	149
Warum Computer unsere Kreativität nicht gefährden	152
Ausflug ins Spieleland	154
Gaming und Hochkultur	156
Vielfältig verwendbar, aber kein Schöpfer	158
7. DAS COMPUTERPROBLEM ALS BEZIEHUNGSPROBLEM	161
Multikommunikation	162
Wir haben alle ein bisschen ADS	164
Kleine Aufmerksamkeitsethik	167
Programmiertes Mitgefühl	168
Sexualisiert das Internet die Kindheit?	169
Sexuelle Funktionsstörungen bei Jugendlichen	173
Digitale Verwahrlosung	176
Virtuelle Scheinbefriedigung	179
8. WIE GEFÄHRLICH SIND FACEBOOK & CO.?	182
Die Skepsis der Tigermutter	183
Schlechte Laune durch Twitter, Facebook und Co.	184
Einsam miteinander?	186
Vernetzung macht nicht glücklicher	187
Facebook und die Kultur des Narzissmus	189
Marlene – Selfie und Sexting	190
Mobbing im Netz	193
Rohe Umgangsformen	195
Selbstverteidigung im Netz	196

Kämpfer im Netz	197
Überanpassung an die Massen im Netz	199
Die Zukunft sozialer Netzwerke	201
9. SELBSTSTEUERUNG LEHREN STATT SPIELE VERBIETEN	203
Damien – der Computer und die Amygdala	204
Warum Computerkinder aus evolutionärer Sicht besser dran sind	208
Wie soll man dosieren?	210
Versuchen, beide Seiten zu sehen	212
Erst uns und dann unsere Kinder besser verstehen	216
10. WAS KINDER IM DIGITALEN ZEITALTER VON UNS BRAUCHEN	219
Die Zukunft unserer Kinder beginnt heute	221
Eltern des digitalen Zeitalters	222
Ungeteilte Aufmerksamkeit schaffen	223
Das Modellverhalten überprüfen	226
Miteinander nachdenken	227
Feedback erwünscht	228
Sinnlichkeit: das Mehr für die virtuelle Welt	230
Unterstützung statt Sorge	233
Von heutigen Problemfällen zu künftigen Experten?	237
Kinder für das Kommende bereit machen	239
DANKSAGUNG	243
ANMERKUNGEN	244
LITERATUR	251