

frisch gedruckt – Der Buchtipp

Paula Bleckmann, Ingo Leipner

Heute mal bildschirmfrei Das Alternativprogramm für ein entspanntes Familienleben

Knaur Verlag 2018, 320 Seiten
ISBN 978-3426789254, Preis: 12,99 Euro

Sie machen da weiter, wo andere aufhören: Paula Bleckmann und Ingo Leipner wollen mit ihrem Buch *Heute mal bildschirmfrei* alle Lehrer, Eltern und Erzieher ansprechen, damit sie (wieder) die existenzielle Bedeutung des analogen Lebens für Kinder verstehen – im digitalen Ansturm von Smartphone und Co. Daher haben sie den Anspruch, ein *Alternativprogramm für ein entspanntes Familienleben* zu formulieren. Gelingt es den Autoren, diesen Anspruch einzulösen?

In 14 von 15 Kapiteln schildern der Journalist und die Medienpädagogin, was im digitalen Alltag mit Kindern schiefgehen kann: WhatsApp in der Nacht lässt Teenager nicht schlafen; schon bei den Kleinen greift das AADDA-Syndrom um sich: *Alle Anderen Dürfen Das Aber*. *Star Wars* löst im falschen Alter Alpträume aus und ein Porno-Link wird in der Klasse als *Mutprobe* verschickt, Kinder fallen raffiniertem TV-Marketing zum Opfer, das nicht mehr als Werbung zu erkennen ist. So geht es quer durchs digitale Familienleben.

Für ihre Schilderungen schöpfen die Autoren aus einem großen Schatz authentischer Geschichten, die Paula Bleckmann durch wissenschaftliche Interviews zusammengetragen hat. Das Schreibduo hat sie zugespitzt – und so entstand ein spannender roter Faden, der durch das gesamte Buch verläuft. Eine gelungene Idee, weil so die Autoren die Leser geschickt bei eigenen Erfahrungen abholen. Jede dieser Geschichten findet erst eine Auflösung, die bewusst aufs Glatteis führt: die TINA-Lösung (*There is no Alternative*). Von ihr sprach bereits Maggie Thatcher, um umstrittene Politik besser durchsetzen zu können. Eine Methode, die heute auch in der Diskussion um „digitale Bildung“ zu beobachten ist. Dieser Haltung stellen Bleckmann und Leipner ihre *Kernbotschaft* entgegen:

Die digital dominierte Kindheit ist NICHT alternativlos. Eltern sind in der Lage, im Interesse ihres Kindes die Weichen anders zu stellen.

Und dafür gibt es eine ganze Reihe guter Argumente und wissenschaftlicher Erkenntnisse. Sie tauchen klar umrissen und gut verständlich im Buch auf. Neben umfassenderen Vorschlägen bietet das Buch auch über 100 schnelle Lösungen an; lauter kleine und große Schritte zu einem *entspannten Familienleben* – mit und ohne digitale Medien. Denn: Bei aller Kritik wollen Bleckmann und Leipner das digitale Rad nicht zurückdrehen. Sie plädieren aber für einen altersgemäßen Umgang mit Smartphone und Co., was für sie heißt: Kindergärten und Grundschulen müssen Orte bleiben, an denen Kinder Grundlagen erwerben, um in der digitalen Welt Gestalter und nicht nur Konsumenten zu werden. Also sagen die Autoren *Ja* zu Daumenkino, Schach-AG und Theaterprojekten – und *Nein* zur digitalen Grundschule und erst recht zur Digital-Kita. Der Grund: Es gilt, dafür zu sorgen, dass Kinder in erster Linie Erfahrungen in der realen Welt sammeln (Sport, Musik, Natur). Dieser Ansatz passt auch zu wichtigen Erkenntnissen der Neurobiologie. So ist die kognitive Entwicklung der Kinder eng mit senso-motorischen Erfahrungen verknüpft.*

Ein *Alternativprogramm für ein entspanntes Familienleben*? Diesem Anspruch auf dem Cover werden die Autoren wirklich gerecht. Sie bleiben nämlich nicht bei einer Digital-Kritik stehen, im Gegenteil: Der besondere Wert dieses Buch besteht im Praxisbezug! Neben aktuelle wissenschaftliche Befunde treten viele positive Ansätze, das Leben *heute mal bildschirmfrei* zu gestalten. Manfred Spitzer (*Digitale Demenz*) zu dem brandaktuellen Buch: *Seit Jahren warne ich vor den Risiken und Nebenwirkungen digitaler Medien – insbesondere bei Kindern und Jugendlichen. „Heute mal bildschirmfrei“ gibt Familien wertvolle Tipps, wie die Gefahren vermindert oder ganz vermieden werden können.*

Peter Hensinger

* Fachartikel zu dieser Thematik erhalten Sie kostenfrei in der Wissenschaftsredaktion des Forum Medizin Verlags, E-Mail: medwiss@forum-medizin.de



Die Naturheilkunde

Themenvorschau Sportmedizin und Bewegungslehre