

Kill my time?

Das Internet als Fluch und Segen

1. „Welche Effekte hat meine Mediennutzung?“

I Checklist anhand der Medieneffekte

Die meisten Medieneffekte werden unterschätzt, da sie kaum messbar sind. Sie betreffen u.a.

- die motivationale Struktur & Entwicklung der Frustrationstoleranz (Bspw. Browsergames)
- die Muster der Gefühlsregulierung (Bspw. Head-Shot, Pornographie, WhatsApp, FB)
- verbesserte und verschlechterte Problemlösungsstrategien (Bspw. googleritis, Kreativität)
- die grundlegenden sozialen Bezüge & Beziehungsverhalten (Bspw. Empathie, instrumentelle Sicht auf Körper und Sexualität)
- die Beheimatung im eigenen Körper und das Welterleben durch die eigenen Sinne (bspw. räumliches Vorstellungsvermögen, Hand-Augen-Koordination, Motorik)
- Das Erleben eines ICH gegenüber von anderen und von erfolgreichen Aufgaben (bspw. Berieselung, Austausch, Geborgenheit, Selbstwirksamkeit)
- die Vermeidung möglicherweise alternativ stattfindender Lernschritte (bspw. Modellbildung, Spracherwerb, Handwerk)
- die Identitätskonstruktion (bspw. Charakterentwicklung / Clanstruktur in MMORPGs, „<3, lg, kleine biatch“)

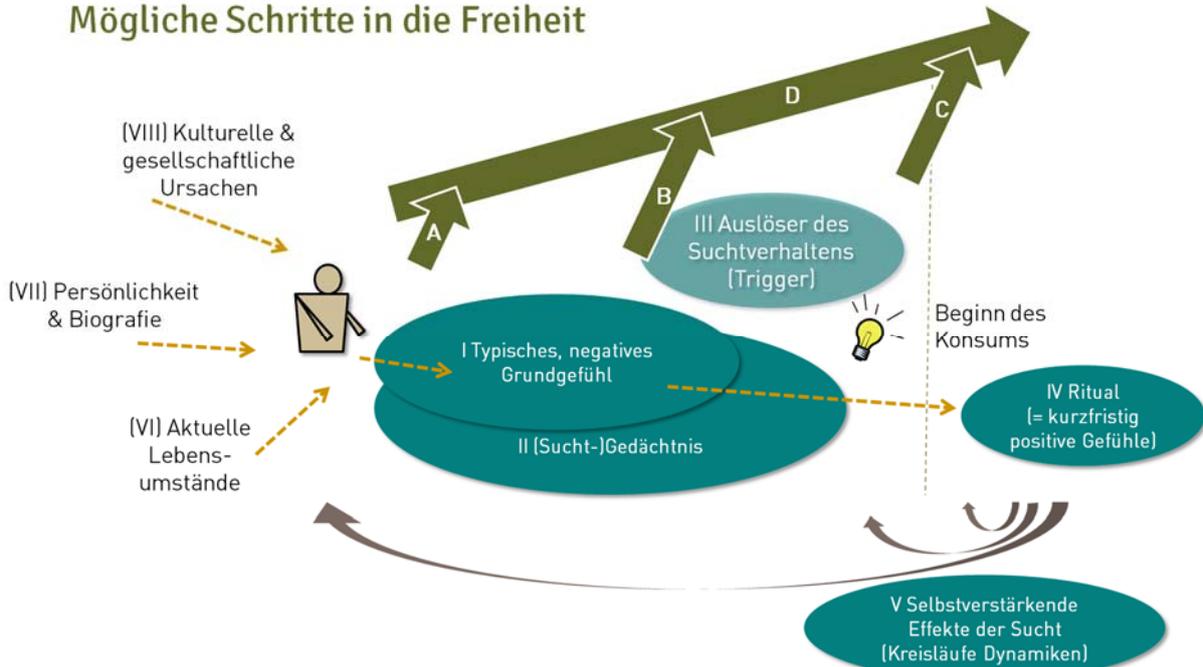
Diese Effekte werden wenig zur Kenntnis genommen. Die Unterschätzung dieser Medieneffekte fällt umso drastischer aus, weil spezielle, neurologische Entwicklungsschritte der Pubertät und Kindheit außerachtgelassen werden. Die Mediendebatte wird oft reduziert auf ...

I b) Überschätzte Medieneffekte

- die Veränderung von Überzeugungen, Moral, Sichtweisen (bspw. Promiskuität, geschätzte Häufigkeit & Akzeptanz von Homosexualität)
- die Prägung von Skripten (bspw. Karambolagen-Phantasien, Granatenkompetenz)
- die Bereitschaft zu deren Ausführung (bspw. Analsex, Amoklaufdebatte, *Ice-Bucket-Challenge* u.a.)
- die Prägung des Lernerwerbsverhalten (bspw. Wikipedia-Wissen, Topographie, Leseverhalten)
- Das Erlangen von Fähigkeiten und Nutzungskompetenzen (bspw. Excel, Orthographie, Wikis)

2. Gefühlsregulation verstehen: Grundgefühle, Rituale, Auslöser, Zweck von Mediensucht am Beispiel von Pornografie

Mögliche Schritte in die Freiheit



3. „Tritt meine Mediennutzung in Konkurrenz zu meiner Gottesbeziehung? Oder zu meiner Nachfolge oder Berufung? Oder werden sie dadurch unterstützt?“

4. „Inwiefern kann ich Medien als Mittel zur Optimierung der „täglichen Mühen“ einsetzen oder dienen sie mir als Genussmittel? Machen sie mein Leben leichter oder schöner? [komplementäre Mediennutzung]? Oder haben Sie Macht über mich?“

