

Günter Harnisch

Laß Blumen
aus dem Bildschirm
wachsen

Wie man Abhängigkeiten überwindet

Herder Taschenbuch Verlag

Inhalt

Vorwort11
1. Abhängigkeiten15
Unsere Vergangenheit15
Unsere Gewohnheiten17
Wovon Menschen abhängig sein können18
2. Wege in die Abhängigkeit -	
Wie das Fernsehen die Menschen verändert	20
Das Fernsehen überfordert die Kinder.	21
Was wirkt eigentlich so verhängnisvoll am Fernsehen?	23
Beispiele: Erfahrungen und Beobachtungen	24
Wie sehen die Inhalte von Gewalt-Videos aus?	25
Aussichten	27
Das Mörderspiel	29
3. Wir können uns gegen Abhängigkeiten wehren	31
4. Drei Wege aus der Abhängigkeit.	33
5. Die radikale Lösung: nein sagen	37
Was sind das für Menschen, die ohne Fernsehen leben?	38
Hilfen, Abhängigkeiten zu überwinden: ein Lernprogramm.	40
Entspannungssätze zur Überwindung einiger typischer Gewohnheiten	45

6. Warum es so wichtig ist, verdrängte Phantasien auszuleben	45
Gewalt und Ritual.	46
7. Ein Spiel: Wir erfinden eine Geschichte - jeder steuert einen Satz bei	50
8. Die Verantwortung der Schulen für die Unabhängigkeit ihrer Schüler	53
Schüler machen Filme.	55
9. Gezielt Fernsehen - über Sendungen sprechen	57
Wie wir für uns und unsere Kinder das Beste aus dem Fernsehen machen.	59
Die Programmauswahl.	59
Angstabbau	60
Gefühle abreagieren.	60
Sprechen.	61
Das Fernsehen: kein Mittel für Lohn und Strafe	62
Das Fernsehen als Babysitter.	62
Die Eltern als gutes Beispiel.	62
10. Geschichten weiterspinnen: eine Möglichkeit, die Phantasie wiederzuentdecken	64
Ein Beispiel aus der Tag-Traum-Therapie	65
Moderne Kinderliteratur, die die Phantasie entfaltet	67
Erzählwettbewerbe: eine Chance zur Entfaltung der Phantasiekräfte.	68
11. Unabhängigkeit läßt sich trainieren	71
Eine Woche blieb der Bildschirm dunkel.	71
Rechtzeitig abschalten.	72
12. Vier Tage ohne Fernsehen: Was geschehen würde, wenn der Fernsehapparat eine Zeitlang ausfiele	73

13. Eine Stadt schaltet ab - das Fannington-Projekt: Vier Wochen ohne Fernsehen.75
14. Was beim Fernsehen mit unserem Körper geschieht: eine kritische Untersuchung zum Nachmachen.79
15. Die Computer: neue Abhängigkeit oder Chance zur Entfaltung?.82
Computer-Spielautomaten: ein Reizthema	82
Worauf die Faszination der Computer beruht	84
Den Computer zu verteufeln ist keine Lösung	87
Selbstfindung am Computer.	87
16. Ruhe aushalten: Einsamkeit hat positive Seiten.90
Die Gründe für die schreckliche Einsamkeit	90
Die gute Einsamkeit läßt sich lernen	94
Einige Meditationssätze.	95
17. Zum Lesen verlocken97
Lesen ist Therapie.	97
Lesen entfaltet die Persönlichkeit.	99
Wie ein therapeutischer Text beschaffen sein sollte.100
Warum sich Märchen für therapeutisches Lesen besonders eignen.101
18. Die Welt der inneren Bilder: Unsere Träume zeigen uns den Weg aus der Abhängigkeit.104
Traumarbeit104
Phantasiereisen106
Im Spinnennetz der Abhängigkeiten - eine Phantasiereise.107
Wie Menschen in der Therapie die Reise in das Spinnennetz ihrer Abhängigkeiten erleben	108

19. Malen fördert Kreativität und Selbstentfaltung . . .	111
20. Erzählen, Vorlesen, Erlebnisse im Rollenspiel darstellen	115
Abschließende Bemerkungen.	118
Anmerkungen.	123
Literatur.	125