

I. Ständige Erreichbarkeit – Fluch oder Segen?

Always on mit Smartphone und sozialen Medien

Smartphones und soziale Medien sind aus dem Alltag junger Menschen nicht mehr wegzudenken. Nahezu alle Jugendlichen verfügen über ein internettaugliches Handy und haben es fast immer dabei. Für viele ist es normal, etliche Stunden pro Tag mobil online zu sein, zu kommunizieren, Spiele zu spielen oder Videos zu schauen (1).

So kann bspw. die Nutzung von Messenger-Diensten wie WhatsApp schnell zu stressbelasteter Kommunikation bei Jugendlichen führen. Die empfundene Pflicht, möglichst umgehend auf eine Nachricht reagieren zu müssen, führt bei vielen zur Dauernutzung des Smartphones („Always on“). Auch soziale Netzwerke wie TikTok oder Snapchat werden mittlerweile vorwiegend mit dem Smartphone genutzt. Zu den wichtigsten Apps für Jugendliche gehören laut JIM-Studie 2021 WhatsApp, Instagram und YouTube. Sie stellen einerseits praktische Hilfsmittel dar, um mit Freunden kommunizieren, Neuigkeiten in Echtzeit verfolgen oder sich selbst darstellen, eigene Erfahrungen teilen und auf kreative Weise verarbeiten zu können. Andererseits führt dies jedoch bei vielen auch zu einem Gefühl der Unruhe, zur ständigen Angst, etwas zu verpassen, wenn sie nicht online sind. Die permanente Erreichbarkeit und der hohe Zeitumfang digitaler Kommunikation kann gerade bei jungen Menschen zu Reizüberflutung, Konzentrationsschwierigkeiten, Einschlafproblemen und sozialen Druck führen. Da soziale Netzwerke darauf ausgelegt sind, ihre Nutzer mit psychologischen Tricks immer wieder auf ihre Seiten zu locken, können Jugendliche diesem Lockruf oft nicht widerstehen (2). Immer wieder unterbrechen sie eine Tätigkeit, um nach Neuem auf die Plattformen zu schauen. Diese Form der Unterbrechung kann vertieftes Lernen und das Entwickeln kreativer Gedanken nachhaltig blockieren.

Die hier versammelten Unterrichtsvorschläge haben zum Ziel, die Schülerinnen und Schüler für die Folgen eines unkontrollierten Mediengebrauchs zu sensibilisieren und sie dabei zu unterstützen, einen bewussten Umgang mit Smartphone und sozialen Medien zu finden. Mit den drei Schritten Selbstbeobachtung (eigenes Mediennutzungsverhalten), Experimentieren (alternative Formen der Mediennutzung) und Strategien entwickeln (Tipps und Handlungsanweisungen) können sie sich Wege für einen kompetenten Medienumgang erarbeiten.

Kompetenzerwerb im Überblick

Interagieren

Digitale Kommunikationsmöglichkeiten zielgerichtet- und situationsgerecht auswählen

Gesundheit schützen

Suchtgefahren vermeiden, sich selbst und andere vor möglichen Gefahren schützen
Digitale Technologien gesundheitsbewusst nutzen

Unterrichtsideen

Medien in der digitalen Welt verstehen und reflektieren

Chancen und Risiken des Mediengebrauchs in unterschiedlichen Lebensbereichen erkennen, eigenen Mediengebrauch reflektieren und ggf. modifizieren

Hinweis: Nähere Informationen zu den Kompetenzbereichen und dem Unterrichtsmaterial finden Sie in der „Didaktischen Landkarte“ im Bereich „Didaktik“.

Unterrichtsvorschläge

1.) Smartphone-Stress erkennen und reflektieren lernen (180 Min. bzw. 4 x 45 Min.)

Zum Einstieg in das Unterrichtsthema wird in der Klasse das **Musikvideo** „Ich (bin) nicht süchtig“ von Kevin Lehmann angeschaut. In dem Video thematisiert Kevin, wie stark er in seinem Alltag von seinem Smartphone beherrscht wird. Nachdem er zunächst bestreitet, süchtig zu sein, gesteht er sich schließlich doch sein Suchtverhalten ein.

Im Anschluss an das Video kann in einem **Unterrichtsgespräch** auf die *eigenen Erfahrungen der Schülerinnen und Schüler im Umgang mit ihrem Smartphone* eingegangen werden. Dabei können folgende Fragen erörtert werden:

- ➔ Was kommt euch von Kevins Erfahrungen bekannt vor?
- ➔ Macht ihr ähnliche Erfahrungen wie Kevin? Welche?
- ➔ Benutzt ihr auch so oft wie Kevin euer Smartphone? Für was?
- ➔ Was macht ihr anders als Kevin?
- ➔ Meint ihr auch, dass Kevin süchtig ist?
- ➔ Ab wann ist man süchtig?
- ➔ Wie bewertet ihr das?

Vor diesem Hintergrund kann nun das weitere Unterrichtsvorhaben vorgestellt werden: Die Schülerinnen und Schüler nehmen als „Forscher“ an einem „**Forscherprojekt**“ teil, in dem sie ihr eigenes Mediennutzungsverhalten untersuchen (**Phase 1**), mit anderen Formen des Umgangs mit dem Smartphone experimentieren (**Phase 2**) und daraus Schlüsse für einen guten Umgang ziehen (**Phase 3**). Sie erstellen ein **Forschertagebuch** (in einem Schnellhefter o.Ä.), in dem sie ihre Ergebnisse dokumentieren. Für das Forschertagebuch steht ein Muster zum Download zur Verfügung, in das die Schülerinnen und Schüler ihre Ergebnisse eintragen können.

Begonnen wird anschließend mit **Phase 1: der Untersuchung des eigenen Umgangs mit dem Smartphone im Alltag**. Entsprechend der **Think, Pair, Share-Methode** arbeiten die Schülerinnen und Schüler in Einzel-, Zweier- und Gruppenarbeit. Sie erhalten einfache

Unterrichtsideen

Skalierungsfragen, die sie zu einer differenzierten Selbstbeobachtung und -reflektion anregen. In **Einzelarbeit (Think)** beantworten sie jeweils die Fragen in ihrem Forschertagebuch. Für die Differenzierung in der Klasse sind die Fragen nach verschiedenen Leistungsniveaus in Pflicht- und Zusatzaufgaben unterschieden. Für die Bearbeitung dieser Aufgaben sind ca. 30 Minuten vorgesehen. Je nach Einschätzung der Leistungsfähigkeit der Klasse, kann die Lehrkraft auch eine etwas längere Zeit hierfür vorsehen. Anschließend teilt die Lehrkraft die Schülerinnen und Schüler in **Zweier-AG's (Pair)** ein, in denen die Paare ihre Ergebnisse abgleichen und Unterschiede reflektieren können. In einem Auswertungsgespräch kann die Lehrkraft schließlich die Ergebnisse im **Plenum (Share)** abfragen und besprechen. Die unterschiedlichen Nutzungsweisen des Smartphones können verglichen und gemeinsam einer eingehenden Bewertung unterzogen werden.

Optional kann hier die Lehrkraft auch noch alle Ergebnisse der Schülerinnen und Schüler zusammentragen und so eine Gesamtstatistik erstellen. Dies kann auch helfen, dass einzelne Schüler oder Schülerinnen ihre Ergebnisse einzuschätzen lernen und den Vergleich im Klassenverbund ziehen.

In **Phase 2** – dem *Experimentieren mit anderen Formen des Umgangs mit dem Smartphone* – wird schließlich mit dem **Video** „WhatsApp-Stress“ eingestiegen. Das Erklärvideo zeigt anhand unterschiedlicher Alltagssituationen, wie Messenger-Dienste auf dem Smartphone zu Stress und Ablenkung führen und zeigt mögliche Gegenmaßnahmen auf. Anknüpfend hieran kann die Lehrkraft die verschiedenen Experimente vorstellen, in denen die Schülerinnen und Schüler Maßnahmen ausprobieren, die Stress und Ablenkung verringern können. Im Forschertagebuch sind verschiedene Maßnahmen zum Ausprobieren beschrieben sind, z. B.:

- ➔ feste Smartphone-Auszeiten einplanen, um Freiräume vor dem „Always on“-sein-müssen zu schaffen
- ➔ die Push-Benachrichtigungen von Apps deaktivieren, um Anreize zur fortwährenden Handynutzung zu reduzieren
- ➔ den Smartphone-Bildschirm auf schwarz-weiß umstellen, um ihn unattraktiver und unaufdringlicher zu machen
- ➔ App-Einstellungen vornehmen, die es leichter machen, aus der Dauerpräsenz auszusteigen.

Die Schülerinnen und Schüler bekommen jeweils zwei Experimente zugewiesen, die sie jeweils für sich als **Hausaufgabe** durchführen sollen. Dabei beobachten sie, wie die Experimente auf sie gewirkt bzw. wie diese ihre Haltung zu ihrem Smartphone beeinflusst haben. Ihre Erfahrungen mit den Experimenten tragen sie in ihr Forschertagebuch ein. Die Lehrkraft sollte darauf achten, dass möglichst alle Experimente zugeteilt werden, um später ein möglichst umfassendes Bild zu erhalten. In den nachfolgenden Unterrichtsstunden werden die Erfahrungen der Jugendlichen dann gemeinsam ausgewertet.

Material und Medien: Abspielgerät für Videos

Unterrichtsideen

Material: Schnellhefter o.Ä.

Video: „Ich bin nicht süchtig“ (04:09)

Muster: „Forschertagebuch“ (PDF)

Video: „WhatsApp-Stress!“ (02:24)

Vorlage „Einstellungen auf dem Smartphone“ (PDF)

2.) Möglichkeiten eines stressfreien Umgangs mit dem Smartphone erkunden (90 Min. bzw. 2 x 45 Min.)

Nachdem die Lehrkraft kurz den Stand zur Durchführung der Experimente abgefragt hat, wird die Klasse in **Arbeitsgruppen** eingeteilt. Die Schülerinnen und Schüler sollten so verteilt werden, dass in jeder Arbeitsgruppe möglichst alle Experimente repräsentiert sind.

Mit Hilfe des Aufgabenblattes „Tipps: Kein Stress mit meinem Smartphone“ berichten die Schülerinnen und Schüler in den Arbeitsgruppen über die Durchführung ihrer Experimente und tauschen ihre Erfahrungen aus:

- ➔ Welche Experimente wurden jeweils durchgeführt?
- ➔ Wie haben die verschiedenen Maßnahmen gewirkt? Wie hat sich das angefühlt?
- ➔ Waren sie hilfreich dabei, Stress, Ablenkung und Druck zu verringern?

Vor diesem Hintergrund denken die Schülerinnen und Schüler darüber nach, welche Maßnahmen ihrer Ansicht nach helfen können, Stress, Druck und die Angst, etwas zu verpassen, zu verringern. Sie erhalten die Aufgabe, ein **Plakat** zu erstellen, in dem *Tipps für einen stressfreien Umgang mit dem Smartphone* aufgeführt sind (**Phase 3**).

Die Plakate der Arbeitsgruppen werden anschließend im Klassenraum aufgehängt und gemeinsam betrachtet. In einem anschließenden Gespräch im **Plenum** werden die verschiedenen Tipps der Arbeitsgruppen bewertet und mit dem Ziel diskutiert, sich auf eine gemeinsame Liste mit Tipps zu verständigen. Die gemeinsame Liste wird von der Lehrkraft auf ein Plakat oder die Tafel geschrieben. Eine Konsens-Liste zu erstellen, fordert die Schülerinnen und Schüler noch einmal heraus, ihre Einschätzungen, Erfahrungen und Argumente auf den Punkt zu bringen und gemeinsam zu reflektieren.

Material und Medien:

Materialien: Plakatpapier, Filzstifte, Klebeband

Aufgabenblatt: „Tipps: Kein Stress mit meinem Smartphone“

(1) Vgl. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2021). JIM-Studie 2021 – Jugend, Information, Medien; online unter: <https://www.mpfs.de/de/studien/jim-studie/2021/>; letzter Zugriff: 03.02.2022.

Unterrichtsideen

(2) Vgl. FAZ (2018). Smartphone-Sucht: Das gehackte Gehirn; online unter: https://www.faz.net/aktuell/wirtschaft/digitec/wenn-das-smartphone-zur-droge-wird-15625900.html?printPagedArticle=true#pageIndex_2; letzter Zugriff: 20.08.2021. Oder: Der Spiegel (2016). App-Sucht: Wie wir alle manipuliert werden; online unter: <https://www.spiegel.de/spiegel/smartphone-apps-machen-suechtig-essay-von-tristan-harris-a-1103720.html>; letzter Zugriff: 20.08.2021.