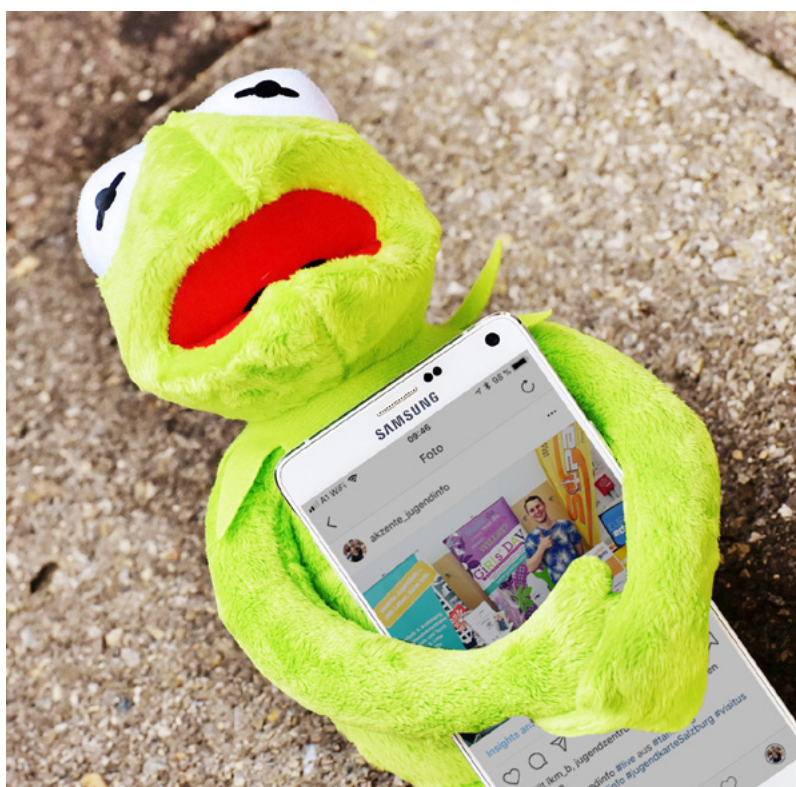




**MEDIENBALANCE LERNEN**



# Manual zur Prävention von Online-Süchten an Schulen



## IMPRESSUM:

### Medieninhaber & Herausgeber:

#### **Caritas Fachambulanz – Fachstelle für Suchtprävention**

Wittelsbacher Str. 10b  
D – 83435 Bad Reichenhall  
www.caritas-fachambulanz-bgl.de

#### **akzente Salzburg – Fachstelle Suchtprävention**

Glockengasse 4c  
A – 5020 Salzburg  
www.akzente.net/suchtpraevention

### AutorInnen:

#### **akzente Fachstelle Suchtprävention im Land Salzburg:**

Gerald Brandtner, g.brandtner@akzente.net  
Anne Arends, a.arends@akzente.net

#### **Caritas Fachambulanz für Suchtkranke, Berchtesgadener Land:**

Marco Balonier, marco.balonier@caritasmuenchen.de  
Julia Schmied, julia.schmied@caritasmuenchen.de

**Grafik:** akzente Salzburg, Veronika Oberhauer

**Druck:** Ortman Team, Ainring, September 2019

**Fotos:** Cover: pixabay/akzente; Adobe Stock/miss\_mafalda, Adobe Stock/momius, akzente, Adobe Stock/lassedesignen, Adobe Stock/Karl, Adobe Stock/Superingo, Adobe Stock/Cookie Studio, Bizarro Comics, Adobe Stock/Monkey Business, Adobe Stock/nicolajordano, The Toolbox is You (Verein für Achtsamkeit 2018);

**Dieses Manual und weitere Dateien zum Thema stehen auf den Internetseiten der Herausgeber zum Download bereit. Es wurde aus EU-Mitteln des Interreg-Programms Österreich-Bayern finanziert.**



# INHALT

<b>4</b>	<b>Medienbalance lernen</b>
<b>6</b>	<b>Mediensozialisation von Kindern und Jugendlichen</b>
<b>9</b>	<b>Studien</b>
<b>13</b>	Jugend-Internet-Monitor 2019 (saferinternet.at)
<b>14</b>	Digitaler Zeitstress bei Jugendlichen (saferinternet.at)
<b>15</b>	Befragung zum Suchtverhalten von Jugendlichen in BGL
<b>19</b>	Faszination „Internet“
<b>20</b>	<b>Über Sucht und deren Entstehung –</b> unser Verständnis von Prävention (Vorbeugung)
<b>30</b>	<b>Klassenprojekt „Medienbalance lernen“</b>
	<b>Bausteine und Methoden für den Unterricht:</b>
<b>36</b>	<b>Baustein:</b> Elternabend / Elterninfo
<b>38</b>	<b>Baustein 1:</b> Faszination Internet
<b>40</b>	<b>Baustein 2:</b> Freizeitbalance: Mehr analog statt digital
<b>44</b>	<b>Baustein 3:</b> Projektpräsentation & Auswertung
<b>46</b>	<b>Baustein 4:</b> Umgang mit Smartphone & Kommunikations-Apps
<b>51</b>	<b>Baustein 5:</b> Selbstdarstellung im Internet
<b>55</b>	<b>Baustein 6:</b> Selbstreflektierter Umgang mit digitalen Bildschirmmedien
<b>60</b>	<b>Baustein 7:</b> Alternative Freizeitgestaltung
<b>64</b>	<b>Baustein 8:</b> Digital Storytelling
<b>66</b>	<b>Baustein 9:</b> Durch Achtsamkeit unabhängig werden
	<b>Anhang:</b>
<b>76</b>	<b>Beratung &amp; Hilfe</b>
<b>77</b>	<b>Literatur</b>
<b>78</b>	<b>Links</b>
<b>80</b>	<b>Urkunde</b>



# Medienbalance lernen

## Sehr geehrte PädagogInnen!

Kinder wachsen in eine erst seit wenigen Jahren voll digitalisierte (Freizeit)-Welt hinein und gehen mittlerweile ganz selbstverständlich mit Smartphone, Tablet, Internet und Co. um. Jugendliche unterscheiden immer weniger zwischen online und offline sein und ihre Lebenswelt kann deshalb als „always on“ oder „onlife“ bezeichnet werden. Für Jugendliche und immer mehr auch für Kinder ist es mittlerweile unverzichtbar mehrere Stunden täglich online zu sein und sie nutzen die Vorzüge des Internets so selbstverständlich wie „Leitungswasser“.

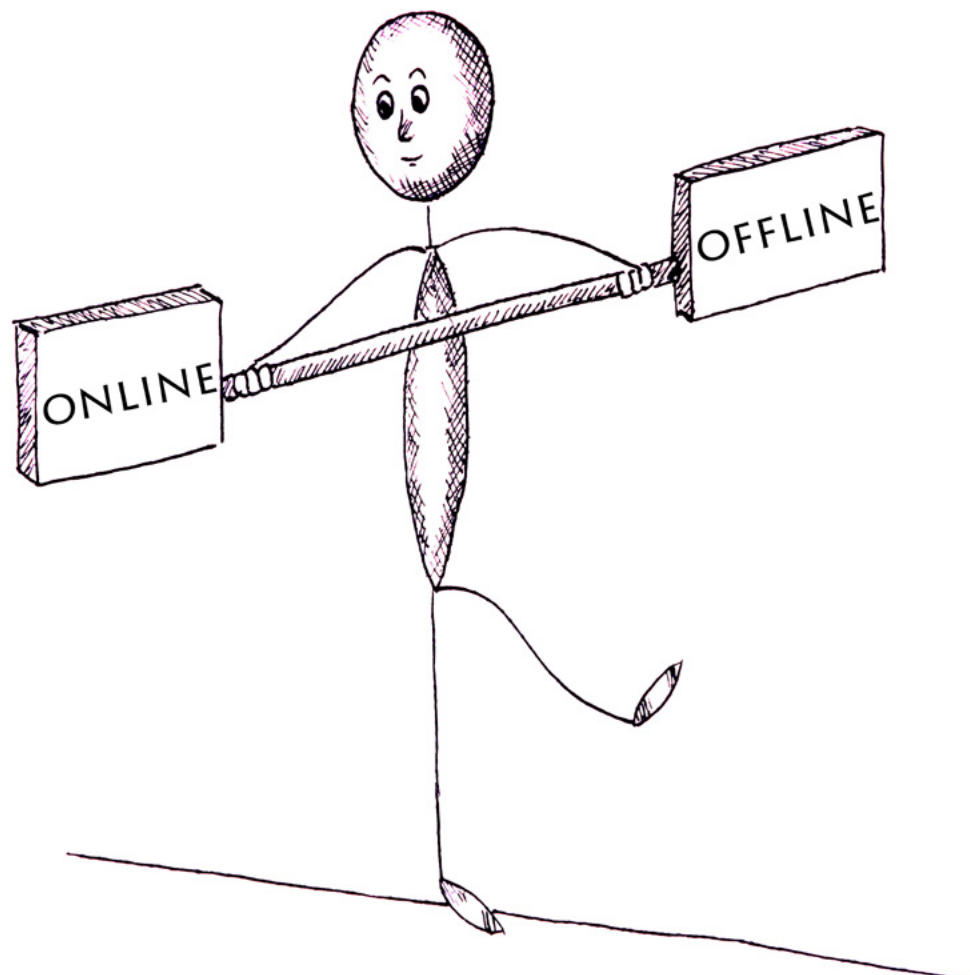
Die Nutzung von Applikationen (Apps) im Internet wird durch die Verbreitung des Smartphones und des WLANs immer mobiler. Soziale Medien und Spiele bieten große Potentiale für Vernetzung, Kommunikation, Spaß und Kreativität. Durch ihre schier endlosen Möglichkeiten und ihre unbegrenzte Verfügbarkeit entwickeln sie aber auch eine enorme Sogwirkung auf Kinder und Jugendliche und haben die schöpferische Langeweile abgeschafft.

Diese Entwicklungen führen bei immer mehr Menschen zu extremen Formen des Gebrauchs und kann zu schädlichen Auswirkungen v.a. auf die psychische Entwicklung von jungen Usern führen, z.B. Abhängigkeit, Aufmerksamkeitsdefizite, mangelnde soziale und alltagspraktische Kompetenzen. Computerspielsucht ist inzwischen als Krankheit klassifiziert, einheitliche Kriterien für eine Internet- oder Smartphone-Sucht gibt es zwar noch nicht, dennoch gelten Schätzungen zu Folge bis zu 4 Prozent der Jugendlichen als suchtgefährdet oder abhängig, Tendenz steigend.

Digitale Bildschirmmedien sind ein fester Bestandteil der jugendlichen Lebenswelt und sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Um einen reflektierten und möglichst unschädlichen Umgang mit ihnen zu erlernen, braucht es soziale und persönliche Kompetenzen. Diese Fähigkeiten jungen Menschen zu vermitteln, um eine ausgewogene Medienbalance für sich zu finden, ist eines der zentralen Ziele dieses Unterrichtsmanuals. Mit den Angeboten des Projekts „OnLife“ möchten wir einen Beitrag dazu leisten, dass junge Menschen, in einer Zeit, in der das Internet nicht mehr wegzudenken ist, für sich eine gesunde Balance zwischen online und offline entwickeln.

## Wissenschaftliche Befunde:

Laut einer aktuellen Studie des Deutschen Instituts für Vertrauen und Sicherheit im Internet (DIVSI) mit dem Titel „Euphorie war gestern“ (November 2018) fühlen sich die Hälfte der Jugendlichen zwischen 14 und 17 Jahren von der Schule nicht ausreichend auf die digitale Zukunft vorbereitet. So eignen sie sich die wichtigsten Kompetenzen selbst oder im Freundeskreis an. Fast 70 Prozent geben an, dass das Internet sie glücklich mache, aber auch jeder dritte Jugendliche nimmt die eigenen Internetnutzung als problematisch wahr und hat Angst „internetsüchtig“ zu sein. Jeder Zweite der untersuchten jungen Leute zwischen 14 und 24 Jahren wünscht sich in Zukunft weniger online zu sein.





# Mediensozialisation von Kindern und Jugendlichen

„Mediensozialisation bei Kindern und Jugendlichen umfasst alle Aspekte, bei denen die Medien für die psychosoziale Entwicklung und die Identitätsbildung der Heranwachsenden eine Rolle spielen.“

Quelle: Süß, D.; Lampert C. & Wijnen, Chr. W. (2010). Mediensozialisation: Aufwachsen in medialisierten Lebenswelten. In Medienpädagogik. Ein Studienbuch zur Einführung.

Für Kinder und Jugendliche wird für die Identitätsbildung – neben Elternhaus und der Schule – die Peergroup immer wichtiger. Diese bewegt sich in unterschiedlichen medialen Räumen. Mediale Kommunikationsmöglichkeiten werden immer mehr zur Grundlage für die Pflege und Aufrechterhaltung von Freundschaften. Die Faszination der Medien beruht darauf, dass sie sehr unterschiedliche Bedürfnisse befriedigen. Sie bieten Information und Unterhaltung, dienen aber auch der Regulierung von Stimmungen. Sie werden zur Meinungsbildung herangezogen und können differenzierte Lösungsmodelle für unterschiedliche Problemstellungen vermitteln.

Werte, Normen und Rollenverständnis werden im Austausch mit der Peergroup ausgehandelt. Im Mittelpunkt der Kommunikation innerhalb der Peergroup stehen soziale Erfahrungen aus dem Alltag. Es geht nicht nur um die individuellen Identitäten der Jugendlichen, sondern auch um den Platz, den sie in der Gesellschaft einnehmen. In der Kommunikation mit der Peergroup wird dieser Platz ausgehandelt und verteidigt. Das Zusammensein mit Freunden hat höhere Priorität als die Medien selbst. Diese haben die Funktion, Verbundenheit zu schaffen. Medien bieten wichtige Abgrenzungsbereiche, in die Eltern nur begrenzt oder teilweise keinen Einblick erhalten. Somit spielen sie eine wichtige Rolle beim Ablösen vom Elternhaus.

## Die Reflexion der eigenen Mediensozialisation

Kinder und Jugendliche haben ein gutes Gespür für Stimmungen und Einstellungen von Erwachsenen. Eine ablehnende und negative Haltung gegenüber der Lebenswelt der Jugendlichen, die wie oben bereits beschrieben stark in medialen Räumen stattfindet, verhindert eine vertrauensvolle und wertschätzende Basis. Erkennen Kinder und Jugendliche Interesse und Aufgeschlossenheit, kann eine reflexive Diskussionskultur entstehen.

Die eigene Haltung zu Medien ist abhängig von der eigenen Mediensozialisation. Erste identitätsbildende Serien wurden in den 1950er-Jahren ausgestrahlt, so z. B. „Father knows best“, „Lessie“ und „Bonanza“. Berühmte Seifenopern waren Ende der 1970er- und Anfang der 1980er-Jahre „Denver Clan“ und „Dallas“, später kamen Cartoon-Serien wie „The Simpsons“ und „Southpark“ dazu. Populäre Serien aus deutscher Produktion waren unter anderem „Lin-

denstraße“, „Unter uns“ und „Der Frauenknast“. Große Shows wie „Verstehen Sie Spaß?“ und „Wetten, dass...?“ waren für die ganze Familie. Wollte man diese Programme schauen, musste man sich zu bestimmten Zeiten vor dem Fernseher einfinden. Für die meisten Jugendlichen unvorstellbar. Am Smartphone oder Tablet kann jederzeit (fast alles) abgerufen werden.

Die erste identitätsstiftende Jugendzeitung war die „Bravo“, die in den 1950er-Jahren ursprünglich als Erwachsenenzeitung entstand und Jahrzehnte sehr populär war. Ihre Auflage ist in den vergangenen 20 Jahren um 92,2 Prozent gesunken. Ein klares Zeichen für die Digitalisierung der Medienwelt von Kindern und Jugendlichen.

In den 1980er-Jahren etablierte sich der Markt rund um Gaming. Eine der ersten bekannten Konsolen stammte von der Firma Atari. Später nahmen Sony, Commodore und Nintendo den Konkurrenzkampf um Marktanteile auf. Steigen wir in den reflexiven Diskurs mit Kindern und Jugendlichen ein, ist es sinnvoll, die eigene Mediensozialisation zu kennen und zu hinterfragen. Wo gibt es Parallelen, wo gibt es starke Unterscheidungen? Welche Medien haben mich in meiner Identitätsbildung beeinflusst? Möglicherweise unterscheidet sich meine eigene Mediensozialisation sehr von der meinem/r SchülerIn. Wichtig ist eine offene, dennoch kritische Haltung. Jugendliche können sich kaum der medialen Welt entziehen, dort halten sich ihre Freunde und Klassenkollegen auf. In der Schule wird das Geschehen und das Erlebte aus der medialen Welt diskutiert. Wer nicht daran teilnimmt, kann schnell ausgegrenzt werden.



## In die Medienwelt der Kinder und Jugendlichen eintauchen

Das Berücksichtigen folgender Punkte kann helfen, ein konstruktives Klima für die Arbeit mit SchülerInnen zu schaffen:

- **AUF DEM LAUFENDEN BLEIBEN:** Beobachten Sie aktuelle Entwicklungen der digitalen Welt und probieren Sie angesagte Apps und Online-Plattformen aus. Gemeinsame Erfahrungen erleichtern es, positive und negative Erlebnisse bei der Internet- und Handy-nutzung zu besprechen.
- **VORBILD SEIN:** Behandeln Sie persönliche Daten von Jugendlichen sorgfältig und achten Sie auf Urheberrechte und konkrete Quellenangaben bei der Erstellung von Dokumenten. Fördern Sie einen kritischen Umgang mit persönlichen Daten und überprüfen Sie die Einstellungsoptionen der Medien. Oftmals sind diese zum Nachteil des Users eingestellt.
- **COMPUTER UND HANDY SCHÜTZEN:** Sorgen Sie für technische Sicherheit bei Computern, Smartphones oder Tablets. Schützen Sie freies WLAN mit einem Passwort und schließen Sie eine Nutzungsvereinbarung (Dauer, Inhalte etc.) mit den Jugendlichen ab.
- **DIGITALE KOMPETENZEN FÖRDERN:** Unterstützen Sie Jugendliche dabei, ein positives Image im Netz aufzubauen und fördern Sie das Verständnis für Datenschutz. Helfen Sie, Jugendliche darauf aufmerksam zu machen und das Bewusstsein für Cyber-Mobbing oder Internet-Betrug zu schärfen.

Quelle: [www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)

**Reflektieren Sie aber auch Art und Umfang Ihrer eigenen Onlinezeiten im Privaten sowie die Sinnhaftigkeit des Einsatzes digitaler Bildschirmmedien im Schulunterricht. Denken Sie daran: als LehrerIn sind Sie immer Vorbild!**

Einen Einblick in das Nutzungsverhalten Jugendlicher und mögliche Auswirkungen geben verschiedene Studien. Im Folgenden wird eine kleine Auswahl präsentiert. Hier können Sie überprüfen, wie sehr Ihnen die digitale Lebenswelt Jugendlicher vertraut ist bzw. ob Sie in den präsentierten Daten und Fakten die Ihnen anvertrauten Kids wiederentdecken.



# Studien

Zusammenfassungen der wichtigsten Studien zum Thema digitale Medien aus dem deutschsprachigen Raum:

## DIVSI U25-Studie – Euphorie war gestern

### Die „Generation Internet“ zwischen Glück und Abhängigkeit

Ein Grundlagestudie des SINUS-Instituts Heidelberg im Auftrag des Deutschen Instituts für Vertrauen und Sicherheit im Internet (DIVSI) - Hamburg, November 2018

#### Hintergrund und Aufgabenstellung der Studie

Die Digitalisierung gilt ohne Frage nach wie vor als eine der wichtigsten gesellschaftlichen Herausforderungen der Gegenwart, die kraftvolle Umwälzungen in zahlreichen Lebensbereichen bewirkt. Die Stimmung und auch der öffentliche Diskurs darüber sind gleichermaßen von Begeisterung wie auch von Skepsis geprägt. Als unumstritten gilt dabei jedoch, dass die Internetnutzung heute mit erheblichen Kompetenzanforderungen an die NutzerInnen einhergeht.

Die DIVSI U25-Studie 2018 zeigt auf, dass eine differenzierte Kommunikation mit jungen Menschen notwendig ist, um sie für die Chancen und Herausforderungen einer „digitalen Zukunft“ zu sensibilisieren. Angebote zur Entwicklung von Medien- und Internetkompetenz sollten zwischen den verschiedenen Lebenswelten differenzieren. Dabei wird ein milieuspezifischer Ansatz gewählt, um mögliche Angebote treffsicher auf Zielgruppen mit unterschiedlichen Voraussetzungen und Bedürfnissen anzupassen. Die DIVSI U25-Studie zeigt auf, an welchen Stellen aktuell die größten Herausforderungen liegen, und kann damit als Grundlage für die Entwicklung einer zielgruppensensiblen „digitalen Bildung“ dienen.

#### Zentraler Befunde und Ergebnisse der Studie aus dem Originaltext:

##### Das Internet ist immer da und vor allem eins: praktisch.

- Für die überwiegende Mehrheit der 14- bis 24-Jährigen sind digitale Infrastrukturen und Angebote unverzichtbar. 68 Prozent stimmen zu, dass ein Leben ohne Internet für sie nicht vorstellbar wäre.
- 69 Prozent gehen so weit zu sagen, dass das Internet sie glücklich macht.
- Die Omnipräsenz der digitalen Welt wird jedoch nicht nur positiv erlebt: 64 Prozent haben das Gefühl, im Internet Zeit zu verschwenden; 19 Prozent meinen gar, dass das Internet „nervt“.
- Internetnutzung ist nicht immer freiwillig: Jugendliche und junge Erwachsene nehmen wahr, dass es in vielen Lebensbereichen keine Alternative zum Internet gibt. Diese befürchtete bzw. erlebte Abhängigkeit vom Internet erzeugt Unbehagen.
- Die Vorstellung, dass in Zukunft vieles nur noch über das Internet erledigt werden kann, machte 2014 gut einem Fünftel der 14- bis 24-Jährigen Angst. 2018 hat sich dieser Wert mit 41 Prozent nahezu verdoppelt.

- Fast die Hälfte der Jugendlichen und jungen Erwachsenen wünscht sich eine Zukunft, in der man weniger online ist.
- Angst vor Internetsucht ist weit verbreitet: Nicht nur der äußere, sondern auch der von vielen wahrgenommene „innere Zwang“ zur Internetnutzung bereitet jungen Menschen Sorgen.
- Die Befürchtung, ein vernünftiges Maß im Umgang insbesondere mit dem mobilen Internet überschritten zu haben, ist weit verbreitet und wird in der Altersgruppe unter dem Schlagwort „Internetsucht“ diskutiert.
- Fast jeder Dritte zwischen 14 und 24 Jahren fürchtet, „internetsüchtig“ zu sein, nimmt die eigene Internetnutzung also als problematisch wahr.
- Junge Menschen fühlen sich auf eine digitale Zukunft unzureichend vorbereitet. Kompetenzen eignen sie sich zumeist durch eigene Erfahrungen und den Freundeskreis an.
- Aus der Perspektive junger Menschen erfolgt die Qualifizierung in Sachen Internet aktuell vor allem in Eigenregie oder durch den Freundeskreis. Weniger relevant als Vermittler von Wissen über das Internet sind Eltern oder Verwandte (33 Prozent bzw. 19 Prozent). Lehrerinnen und Lehrer spielen hierbei nur für 18 Prozent der Jugendlichen eine zentrale Rolle.
- 69 Prozent der 14- bis 24-Jährigen fühlen sich von der Schule nicht ausreichend auf die digitale Zukunft vorbereitet. Insbesondere Themen wie Sicherheit und Schutz der Privatsphäre kommen aus ihrer Sicht nur unzureichend vor.
- Jüngere erleben die Schule hier positiver; fast die Hälfte der 14- bis 17-Jährigen sagt, dass das Thema Sicherheit im Internet dort wichtig ist.
- Die Trennung von Offlinern und Onlinern ist mittlerweile obsolet – es gibt in dieser Alterskohorte keine Offliner mehr.

### **Wahrgenommene Ohnmacht:**

#### **Wunsch nach besserer Vorbereitung auf die digitale Zukunft**

- Auch wenn sich 14- bis 24-Jährige scheinbar souverän und mühelos online bewegen, ist ihr Selbstverständnis ein anderes: Sie sehen sich nicht als überdurchschnittlich kompetent in puncto Internet an, nur weil sie jung sind. Sie nehmen dies als Unterstellung wahr („Ich bin nicht das Internet“). Sie sehen daher auch andere in der Pflicht, sie auf die digitale Zukunft vorzubereiten. Insbesondere für junge Menschen mit einem niedrigen formalen Bildungsniveau gilt vor allem die Schule als wichtiger Vermittler von Grundwissen im Umgang mit digitalen Medien.
- Die 14- bis 24-Jährigen sehen sich insgesamt eher als Getriebene denn als Gestalter einer digitalen Transformation und betonen, dass Internetnutzung häufig keine freie Entscheidung sei, sondern Grundvoraussetzung, um teilhaben zu können (im Freundeskreis, in der Schule, im Studium, im Beruf).
- Die meisten Jugendlichen können sich ein Leben ohne Internet nicht mehr vorstellen. Deshalb wünschen sie sich, dass es funktioniert und ihrem Verständnis von Gerechtigkeit und Fairness entspricht. Entsprechend bereitet ihnen eine mögliche Abhängigkeit vom Internet Sorge. Das Internet ist praktisch, wenn alles fair zugeht, aber katastrophal, wenn etwas schief läuft.



© Adobe Stock/momius

## Zusammenfassung der BLIKK-Studie 2017

Quelle: BLIKK – Bewältigung, Lernverhalten, Intelligenz, Kompetenz und Kommunikation – Kinder und Jugendliche im Umgang mit elektronischen Medien, [www.stiftung-kind-und-jugend.de/projekte/blikk-studie/](http://www.stiftung-kind-und-jugend.de/projekte/blikk-studie/)

Die übermäßige Nutzung digitaler Medien korreliert mit Entwicklungsauffälligkeiten wie Hyperaktivität oder Konzentrationsstörungen bei Kindern und Jugendlichen in allen untersuchten Altersgruppen. Hier lässt sich auch ein signifikanter Unterscheid zwischen Mädchen und Jungen feststellen, da die Jungs eindeutig häufiger davon betroffen sind.

Bei häufigem Smartphone-Gebrauch wurde in der Altersgruppe der 7- bis 14 Jährigen ein signifikanter Zusammenhang mit Konzentrationsschwierigkeiten und bei den 9- bis 10 Jährigen ein deutlicher Zusammenhang zu hyperaktivem Verhalten erhoben. Ebenso ergab sich eine Korrelation zwischen intensiver Nutzung von diesen Medien mit einem erhöhten Body-Mass-Index.

In der Gruppe der 12- bis 14 Jährigen gaben 16,8 Prozent der befragten Jugendlichen an, teilweise Schwierigkeiten mit der Kontrolle ihrer eigenen Internetnutzung zu haben. 3,7 Prozent in dieser Altersgruppe wiesen in der Befragung einen pathologischen bzw. suchtartigen Gebrauch von digitalen Medien auf.

Als Konsequenz für die pädagogische bzw. suchtpreventive Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ergibt sich aus dieser Studie eine möglichst frühzeitige Entwicklung von sozialen Kompetenzen, vor allem der Fähigkeit zur Selbstkontrolle und Selbstregulation. Dies schließt sowohl den Umgang mit dem Internet im Elternhaus ein, als auch die Vermittlung von Medienkompetenz und Medienbalance im Schulkontext.



## Zusammenfassung der JIM-Studie 2018

Quelle: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest,  
[www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2018/Studie/JIM2018\\_Gesamt.pdf](http://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2018/Studie/JIM2018_Gesamt.pdf)

Rund 91 Prozent der Jugendlichen zwischen 12 und 19 Jahren nutzen das Internet täglich und verbringen dort an einem durchschnittlichen Wochentag 214 Minuten. In der Onlinenutzung der Jugendlichen entfallen 35 Prozent auf den Bereich der Kommunikation, 31 Prozent auf Unterhaltung, knapp 25 Prozent auf Spiele und 10 Prozent auf die Suche von Informationen.

95 Prozent der Befragten tauschen sich regelmäßig über WhatsApp aus und erhalten im Schnitt täglich 36 Nachrichten. Weitere häufig genutzte Kommunikationsplattformen sind Instagram (67 Prozent) und Snapchat (54 Prozent). Facebook wird nur mehr von einem geringen Teil der Jugendlichen genutzt (ca. 15 Prozent).

Als das zentrale Unterhaltungsmedium fungiert derzeit YouTube mit 90 Prozent regelmäßigen und 64 Prozent täglichen Usern. Für Informationen wird vorwiegend über Google gesucht, aber auch hier erfreut sich YouTube einer steigenden Beliebtheit, um sich über ein Thema zu informieren.

Knapp drei von fünf der befragten Jugendlichen spielen regelmäßig digitale Spiele. Dabei haben die Spiele auf dem Smartphone mittlerweile die größte Reichweite (40 Prozent). An der Konsole zocken ca. ein Viertel der Jugendlichen mindestens mehrmals pro Woche. „Fortnite“ ist hier mit Abstand das beliebteste Spiel 2018 bei fast allen Altersgruppen außer den 18- bis 19-Jährigen (hier liegt FIFA vorne).

Als Grundlage für eine Erziehung zu einer „guten Medienbalance“ empfiehlt die Studie Erwachsenen zu versuchen „die Bedürfnisse der Jugendlichen zu verstehen und vor diesem Hintergrund deren aktuelle Mediennutzung einzuordnen“ (S. 76). Dazu scheint es für Erziehende wichtig „eine eigenen Haltung zum Thema Medien zu entwickeln, Werte vorzuleben und Grundkompetenzen für die digitale Welt zu vermitteln“ (S. 76). Diese Kompetenzen sollten Jugendliche dazu befähigen, ihr eigenes Handeln zu reflektieren, die Mechanismen des Mediensystems zu kennen und digitale Medien als Werkzeuge zu begreifen, mit denen man lernt sich auszudrücken und souverän damit umzugehen“.

# JUGEND-INTERNET-MONITOR 2019 ÖSTERREICH

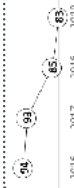


WHATSAPP

83%  
-2%↓

♀ 87% ♂ 80%

BELIEBTESTE  
MESSENGER-APP  
NACHRICHTEN,  
BILDER & VIDEOS  
VERSENDEN  
GRUPPENCHATS  
TELEFONIEREN  
STANDORT TEILEN

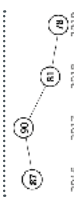


YOUTUBE

78%  
-3%↓

♀ 73% ♂ 82%

VIDEO-  
PLATTFORM  
INFORMATIONEN  
& UNTERHALTUNG  
BELIEBTESTE  
SUCHMASCHINE BEI  
JUGENDLICHEN



INSTAGRAM

71%  
+8%↑

♀ 72% ♂ 71%

INZENIERTE  
SCHÖNE  
BILDERWELTEN  
BILDER & VIDEOS  
WERDEN IN  
„STORIES“ GETEILT  
UND SIND 24 H  
SICHTBAR



SNAPCHAT

52%  
-7%↓

♀ 60% ♂ 45%

FOTO-APP FÜR  
SCHNAPPSCHÜSSE  
MIT FILTERN  
UND SPIELEN IN  
GRUPPEN  
„STREAK“ ALS  
FREUNDSCCHAFTS-  
BEWEIS

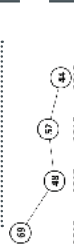


FACEBOOK

44%  
-8%↓

♀ 45% ♂ 42%

GRÖSSTES SOZIALES  
NETZWERK DER  
WELT  
WIRD VON  
JUGENDLICHEN  
Z. B. ZUM LESEN  
VON NEWS  
GENUTZT



FB-MESSENGER

26%  
NEUERHOBBEN!

♀ 27% ♂ 25%

EIGENSTÄNDIGER  
MESSENGER VON  
FACEBOOK  
NACHRICHTEN,  
BILDER & VIDEOS  
NÜTZLICH FÜR  
INTERNATIONALEN  
AUSTAUSCH



WEITERE  
PLATTFORMEN:



TIKTOK (MUSICAL.VY)  
19%↑  
+2%\*



18%↓  
-12%\*



15%↑  
+6%\*



13% \*\*  
NEUERHOBBEN!



13%↓  
-3%\*



10% \*\*  
NEUERHOBBEN!



7%↓  
-5%\*

\*Im Vergleich zum Jugend-Internet-Monitor 2018 | \*\* Erstmals für den Jugend-Internet-Monitor 2019 erhoben  
Der Jugend-Internet-Monitor ist eine Initiative von Saferinternet.at und präsentiert aktuelle Daten zur Social-Media-Nutzung von Österreichs Jugendlichen. Frage: Welche der folgenden Internetplattformen nutzt Du? (Mehrfachantworten möglich)  
Repräsentative Online-Umfrage im Auftrag von Saferinternet.at, durchgeführt vom Institut für Jugendkulturforschung, 01/02 2019. n = 400 Jugendliche aus Österreich im Alter von 11 bis 17 Jahren, davon 194 Mädchen. Schwankungsbreite 3-5%.  
Diese Infografik ist lizenziert unter der CC-Lizenz Namensnennung - Nicht kommerziell (CC BY-NC). Icons designed by Freeppk.com & Flaticon.com. Font: Amatic© Vernon Adams, lizenziert unter SIL Open Font License, Version 1.1.  
Gefördert durch das Bundeskanzleramt, Sektion Familien und Jugend. Die alleinige Verantwortung für diese Veröffentlichung liegt beim Autor.



# Digitaler Zeitstress bei Jugendlichen

Onlinebefragung n=400 (11-17 Jahre), Nov/Dez 2018, 3 Fokusgruppen & Saferinternet.at-Workshops

### Digitale Medien im Alltag von Jugendlichen

- 84% schauen aus Langeweile aufs Handy
- 60% würden lieber weniger Zeit mit dem Handy verbringen
- 59% stellen ihr Handy lautlos, um nicht abgelenkt zu werden
- 55% verlieren beim Spielen am Handy das Zeitgefühl
- 54% fühlen sich von den Hausaufgaben/vom Lernen abgelenkt
- 38% finden es anstrengend, ständig erreichbar zu sein
- 32% fühlen sich durch ihr Handy von anderen kontrolliert

Ältere Jugendliche spüren Stress eher und sind auch bereit, etwas zu ändern.

Werden dir Handy, Konsole und PC manchmal zu viel?

35% Ja

21% wünschen sich technische Maßnahmen

## Was nervt am meisten?

- 59% „Meine Freund/innen schauen zu viel aufs Handy, wenn wir gemeinsam unterwegs sind.“
- 55% „Ich schaue selbst zu viel aufs Handy.“
- 34% „Meine Eltern schauen zu viel aufs Handy.“

### Ein Tag ohne Handy ...

Ich wäre ...

- 60% gelangweilt
- 30% entspannt
- 16% glücklich
- 15% erleichtert
- 14% einsam
- 8% verärgert

Ich könnte etwas verpassen: 39%

**Jugendliche** 67% glauben, dass Volksschulkinder zu viel Zeit am Handy verbringen.

**Große Geschwister**

- fühlen sich verantwortlich für jüngere Geschwister
- wollen sie vor Problemen schützen
- möchten ihre Erfahrungen weitergeben und Grenzen setzen

### Das Handy am Morgen

Wann schaust du aufs Handy?

- 31% direkt nach dem Aufwachen
- 35% nach 5 Minuten

### Das Handy in der Nacht

Wo liegt es?

- 13% außerhalb meines Zimmers
- 30% irgendwo im Zimmer
- 21% im Flugmodus neben dem Bett
- 30% eingeschaltet neben dem Bett

### WhatsApp, Instagram, Snapchat & Co.

Wann erwartest du eine Antwort?

60% sofort oder innerhalb von Minuten nach Erhalt

### Regeln in der Familie

Gibt es Regeln? **36% Ja**

Wofür gelten die Regeln?

- Gemeinsames Essen: 68%
- Handyverbot: 47%
- Hausaufgaben: 47%
- Handyverbot: 41%
- Erreichbarkeit für die Familie: 41%
- Zur zeitlichen Nutzung: 34%
- In der Nacht: Handy aus: 34%

Werden die Regeln befolgt? **89%**

(Fast) immer/Eher schon

### Maßnahmen gegen digitalen Stress

Ständige Erreichbarkeit, Ablenkung und Kontrolle: Bereits ein Drittel der Jugendlichen klagt über digitalen Zeitstress.

- bewusste Online/Offline-Zeiten planen
- Entspannungsmaßnahmen ohne Handy einplanen
- Apps vorübergehend löschen
- Flugmodus nutzen
- persönliche Bestätigung in der Offline-Welt suchen und geben



Dieses Werk steht unter der Creative Commons-Lizenz Namensnennung (www.saferinternet.at, studioback.at) Nicht kommerziell

Die alleinige Verantwortung für die Veröffentlichung liegt beim Autor. Die Europäische Union hält nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.



# **Befragung zum Suchtverhalten von Jugendlichen im Berchtesgadener Land im Schuljahr 2017/18**

Seit einigen Jahren führt die Caritas Fachstelle für Suchtprävention im Rahmen von Schulworkshops eine Datenerhebung zum Nutzungsverhalten verschiedener Online-Medien mittels Fragebogen durch. Hier werden die Ergebnisse des Schuljahres 2017/18 präsentiert.

Insgesamt wurden 311 Jugendliche zwischen 13 und 16 Jahre befragt. Es ergab sich ein Durchschnittsalter von 13,7 Jahren. Es wurden 15 Klassen der achten Jahrgangsstufe der nachfolgenden Schultypen befragt: Mittelschule (6 Klassen), Realschule (7 Klassen) und Gymnasium (2 Klassen); Es wurden 184 männliche Personen und 119 weibliche Personen befragt. Daraus ergibt sich eine Geschlechterverteilung von 61 Prozent Männer und 39 Prozent Frauen. (8 Personen ohne Angabe)

## **In Bezug auf das Thema Nutzung von Online-Medien wurden folgende Daten ausgewertet:**

### **Smartphone-Nutzung**

97 Prozent aller befragten Jugendlichen besitzen ein Smartphone. Im Vorjahr waren es 93 Prozent. Zum Vergleich: Die JIM-Studie hat bei Jugendlichen im Alter von 12-19 Jahren folgende Werte ermittelt: im Jahr 2011: 25 Prozent, Im Jahr 2013: 72 Prozent, Im Jahr 2015: 92 Prozent;

Die Frage „Hast du das Smartphone den ganzen Tag über eingeschaltet?“ beantworten 70 Prozent der Befragten mit „Ja“. „Ist das Smartphone auch in der Nacht eingeschaltet?“ beantworten 51 Prozent mit „Ja“. Zum Vergleich das Schuljahr 2016/17: hier waren es 67 Prozent bzw. 48 Prozent, die mit „Ja“ antworteten.

Zur Bedeutung des Smartphones für Jugendliche wurde die Zustimmung zu folgenden Aussagen abgefragt: „Ich fühle mich schlecht oder nervös, wenn ich das Smartphone nicht bei mir habe oder es aus einem anderen Grund nicht benutzen kann.“ > Zustimmung: 20 Prozent

„Wenn mir langweilig ist, benutze ich das Smartphone häufig als Zeitvertreib.“ > Zustimmung: 82 Prozent. „Ich würde mir wünschen, dass das Smartphone weniger Zeit und Raum in meiner Freizeit beansprucht, häufig nervt es total.“ > Zustimmung: 37 Prozent.

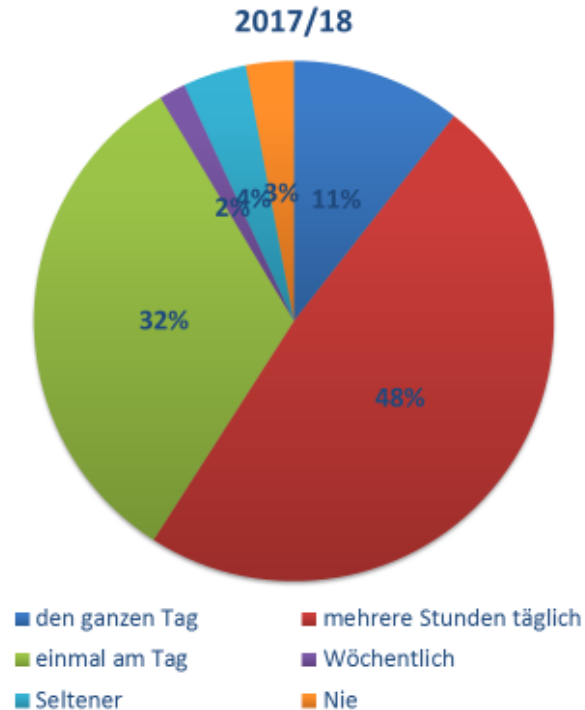
## Nutzung sozialer Netzwerke

### Nutzung sozialer Netzwerke wie „Facebook“ oder „WhatsApp“

Mind. Mehrere Std. täglich nutzen 59% aller Jugendlichen soziale Netzwerke. In den letzten Schuljahren waren es 61% bzw. 56%.

Geschlechtsspezifische Unterschiede:

Mehrere Std. täglich nutzen : 66% (Vorjahr: 75%) der Mädchen 55% (Vorjahr: 49%) der Jungen



## Computerspiele

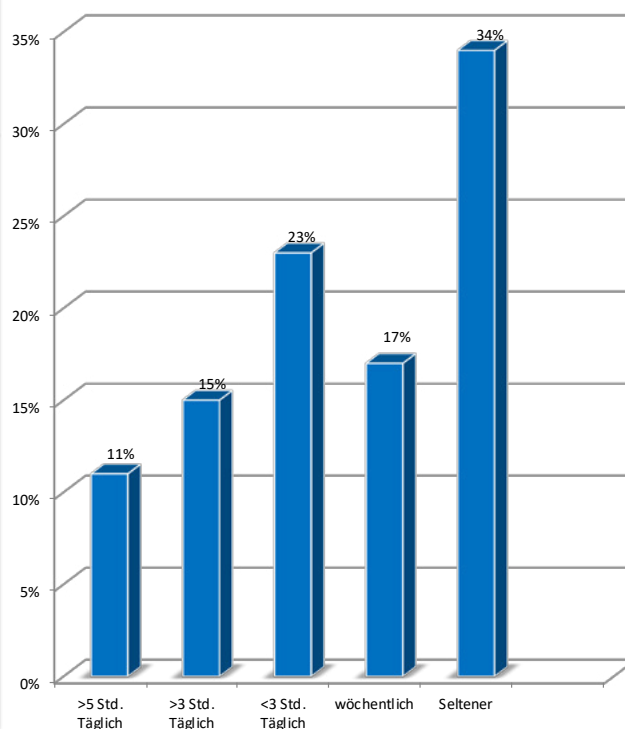
### Zocken an PC, Konsole oder im Internet

Zum Vergleich:

Das „Zocken“ nimmt weiterhin immer mehr Zeit im Leben der Jugendlichen in Anspruch:

	tägl.	> 3 Std.
2014/15	38%	15%
2015/16	46%	19%
2016/17	44%	25%
2017/18	48%	26%

Bei Jugendlichen, die alleinerziehend aufwachsen, lag der Anteil der Kids, die länger als 5 Std. zocken bei 16%.





### Geschlechterunterschiede

Beim „Zocken“ geht die Schere zwischen Mädchen und Jungen deutlich auseinander:

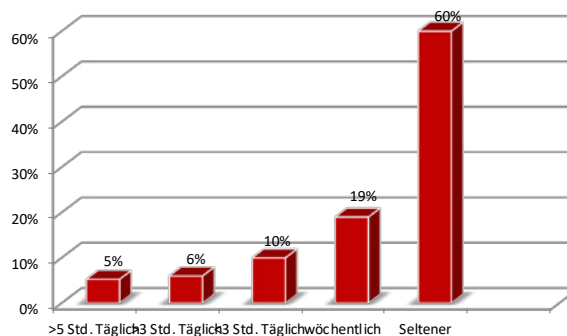
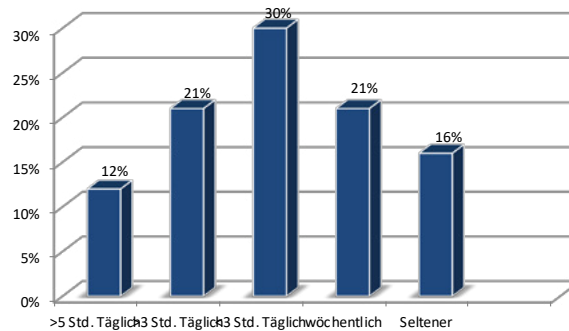
Jungs (blaue Grafik):

33% >3 Stunden täglich  
(Vorjahr: 37%)

Mädchen (rote Grafik):

11% >3 Stunden täglich

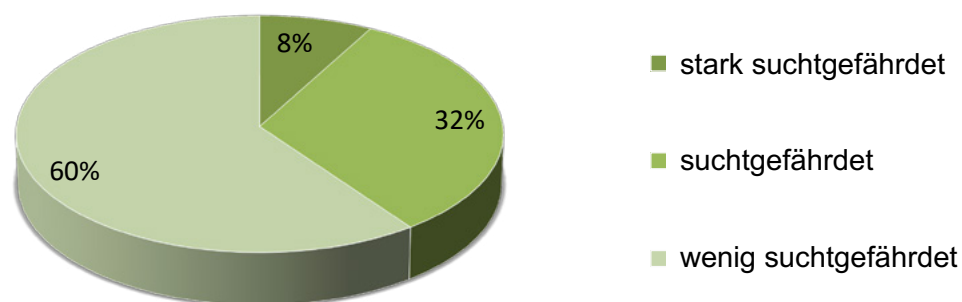
63% der Jungen zocken täglich, bei den Mädchen sind es 21%.



### Online-Suchtgefährdung

Um herauszufinden, wie groß das Risiko einer Suchtentwicklung bei Jugendlichen ist, haben wir einen Fragekatalog in Anlehnung an die Kriterien für „Internetspielsucht“ gemäß DSM 5 und ICD 11 erstellt. Eine unmittelbare Diagnose von Internetabhängigkeit kann daraus nicht abgeleitet werden. Es sollen vielmehr Risikogruppen beschrieben werden, für die entsprechende Präventionsangebote bereitgestellt werden sollten.

Aufgeteilt wurden hier die acht, mit „Ja“ oder „Nein“, zu beantwortenden Fragen, in drei Kategorien. 0, 1 oder 2 Antworten mit „Ja“ > Geringe Suchtgefährdung 3 oder 4 Antworten mit „Ja“ > Suchtgefährdung 5, 6, 7, oder 8 Antworten mit „Ja“ > Starke Suchtgefährdung





### **Fragenkatalog mit Antworten:**

Beschäftigt dich das Internet sehr häufig (d. h. du denkst an zurückliegende Online-Aktivitäten oder an die nächste Online-Sitzung)?

**ja: 42 %**

Verspürst du den Drang, das Internet immer länger nutzen zu müssen, damit du zufrieden bist?

**ja: 13 %**

Gab es wiederholt Versuche die Nutzung des Internets einzuschränken oder damit aufzuhören, die scheiterten?

**ja: 18 %**

Fühlst du dich unruhig, launisch, deprimiert oder reizbar, wenn du das Internet nicht nutzen kannst/darfst oder bei dem Versuch die Internetnutzung einzuschränken?

**ja: 19 %**

Bleibst du oft länger als ursprünglich beabsichtigt (oder mit den Eltern abgesprochen) online?

**ja: 53 %**

Hast du wegen des Internets eine Freundschaft, Hobbies, schulische oder andere Verpflichtungen vernachlässigt oder deren Verlust riskiert?

**ja: 16 %**

Hast du Eltern oder andere Personen belogen, um zu verheimlichen, in welchem Ausmaß du dich mit dem Internet beschäftigst?

**ja: 25 %**

Ist das Internet für dich eine Möglichkeit, Problemen aus dem Weg zu gehen oder deine gedrückte Stimmung aufzuheitern (zum Beispiel Gefühle von Stress, Überforderung, Hilflosigkeit, Schuld, Angst)?

**ja: 38 %**

# Faszination Internet

- Verbundenheit trotz körperlicher Distanz
- Unbegrenzte Verfügbarkeit
- Interaktivität
- Spiele & Wettbewerbe

**Mit dem Smartphone hat man: „die ganze Welt in der (Hosen-)Tasche.“**

## Welche Bedürfnisse decken soziale Medien & Spiele ab?

- Sich und seine Welt selber gestalten können
- Verbundenheit erleben (Teil einer Geschichte/ Community sein)
- Einfluss nehmen können
- Herausforderungen spüren (Mission, Auftrag)
- Gefühle erleben & zeigen dürfen
- Anerkennung bekommen
- Kompetenzen zeigen & erweitern
- Spaß haben und Sinnloses tun

## Medienkompetenz = Lebenskompetenz

Medienkompetent ist also, wer ...

- digitale Medien gezielt einsetzen kann.
- den eigenen Umgang damit reflektieren und verarbeiten kann.
- Medien als eine Aktivität unter vielen erkennt.
- mit Medien sozial verantwortlich, kritisch und selbstbewusst umgehen kann.

## Abschalten ...?

„Das Smartphone hat die reinigende Langeweile abgeschafft. Man hat keine Pausen mehr. Keine Zeiten zu denen man ins Leere starrt.“ ... „In einer seelenfreundlichen Digital-Kultur würden Offline-Zeiten zum guten Ton gehören.“

Christina Berndt (Süddeutsche Zeitung)

## Wer ist suchtgefährdet?

Dort wo **Bindung** in der Familie unsicher ist oder gar **nicht gelingt**, werden **Onlinespiele** bzw. **soziale Medien** zum **Bindungsersatz**.

Quelle: Vgl. Paus-Hasebrink, Uni Salzburg & Brisch, Uniklinik München

# Über Sucht und deren Entstehung – unser Verständnis von Prävention (Vorbeugung)

## Sucht verstehen - das „Tankmodell“

**Das Tankmodell ist ein Modell zur Erklärung von Suchtentstehen und stellt die Möglichkeiten für Suchtvorbeugung dar.**

Um das Modell ganz zu verstehen und zu erfahren, worum es bei Suchtvorbeugung geht, ist es wichtig, das Modell schrittweise zu erarbeiten. Dazu können verschiedene Spiele und Übungen eingesetzt werden, die auf die jeweilige Gruppe abgestimmt werden (z.B. „Tornado“ bzw. „Obstsalat“ zu Freizeitbeschäftigungen oder „Tankstellen“). Da Suchtvorbeugung bei ganz alltäglichen Situationen ansetzt, die jeder kennt, ist es wichtig, einen persönlichen Bezug bei der Erarbeitung des Tankmodells herzustellen.



© akzent

Wir haben alle so unsere Strategien, um mit angenehmen, aber auch mit unangenehmen Situationen umzugehen.

- Was würdest du zum Beispiel tun, damit es dir besser geht, wenn du gerade mit deiner besten Freundin/deinem besten Freund Streit hattest?
- Was tust du, wenn du dich langweilst?
- Was machst du, wenn du wütend bist?
- Und was, wenn du traurig bist?

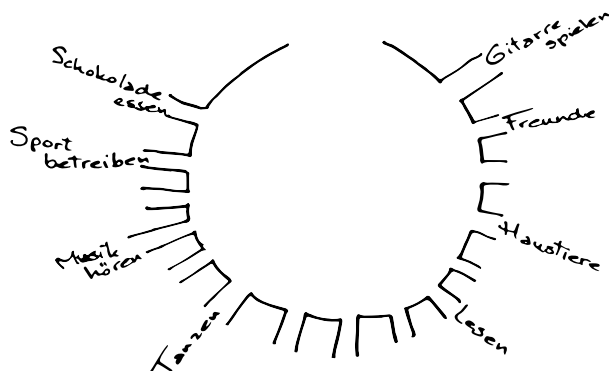
## Was sind unsere „Tankstellen“?

Ein Auto braucht in seinem Tank gewisse Dinge (Benzin, Diesel), damit es gut fährt. Wir stellen uns vor, jede und jeder von uns trägt auch so eine Art seelischen Tank in sich. So wie jedes Auto Kraftstoff braucht, brauchen wir Füllung für unseren inneren Tank, damit wir gut und gerne leben und uns wohlfühlen. Das heißt, unser innerer Tank enthält alle unsere Wünsche, Sehnsüchte, Bedürfnisse und Träume.

Die Handlungen, Dinge oder Personen, die wir brauchen, damit es uns gut geht, sind unsere Tankstellen. Wenn wir uns umsehen, entdecken wir eine Menge an Tankstellen. Für manche Menschen stellt die Natur eine wichtige Tankstelle dar, für andere ist es die Kunst oder der Verein, die Clique, wo ich Mitglied bin, das Fest, zu dem ich demnächst eingeladen bin usw. Häufig genannte Tankstellen sind:

- Mit Freund/innen reden
- Familie
- Hobbys
- Musik hören
- Bücher lesen
- Sport betreiben

Jeder Mensch hat seinen eigenen Vorrat an Tankstellen, die abwechselnd „angezapft“ werden.

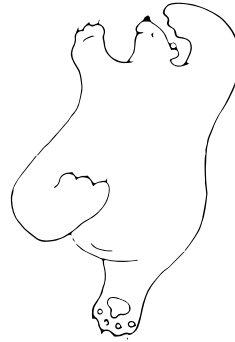
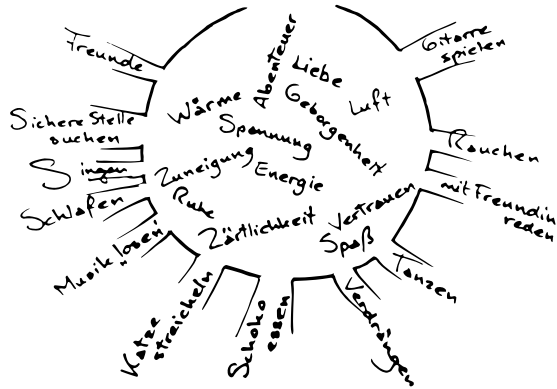


### Womit muss der „Tank“ gefüllt werden?

Wie gesagt, enthält dieser seelische Tank unsere Wünsche, Sehnsüchte und Bedürfnisse. Im Seelentank brauchen wir viele verschiedene „Treibstoffe“. Einige Dinge, die ein Mensch braucht, um sich wohl zu fühlen, sind:

- Spaß
- Anerkennung
- Erfolgserlebnisse
- Liebe
- Sinnhaftigkeit
- Abenteuer
- Geborgenheit
- Sicherheit
- ...

Die Qualität und Verfügbarkeit der Tankstellen kann durchaus unterschiedlich sein. Manche sind „gehaltvoller“ als andere. Das heißt: Manche Tankstellen können mehr Bedürfnisse befriedigen als andere (vergleiche z.B. Tankstelle „Fernsehen“ mit der Tankstelle „Freunde“)



### Ist der Tank gut gefüllt?

Wenn wir unser Leben betrachten, bemerken wir, dass unser Tank nicht immer gleich voll bzw. gleich leer ist. Abhängig von äußeren und inneren Faktoren haben wir manchmal einen vollen Tank, manchmal ist er nur halbvoll und manchmal ist er ziemlich leer. So ist das bei jedem Menschen.

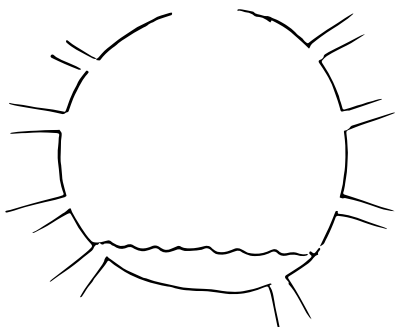
### Apropos: Wie schaut es im Moment mit deinem Tank aus?

Unser Tank und unsere Tankstellen sind einer ständigen Dynamik unterworfen. Manche Tankstellen versiegen, neue werden erschlossen. Manchmal sind die Zugänge verstopft, manche Tankstellen schließen wir und eröffnen dafür neue. Nicht nur äußere Faktoren (Gesellschaft, Umwelt etc.) bestimmen die Anzahl und Qualität der Tankstellen, die Möglichkeiten der persönlichen Gestaltung sind groß.

Wichtig ist, dass Kinder und Jugendliche die Möglichkeit haben, sich möglichst vielfältige Tankstellen zu erschließen und im Bedarfsfall auf verschiedene Alternativen zurückgreifen können.

### Bitte volltanken!

Das funktioniert im Leben nicht so einfach. Ich muss mich bewegen (physisch und psychisch), muss mich um neue Tankstellen bemühen, verstopfte Zugänge reinigen, geben und nehmen.



„Du hast einen Freund“ –  
deine Versicherung

„Liebe heißt“ –  
eine bestimmte Jeansmarke tragen

„Freiheit und Abenteuer“ –  
Zigaretten

Es ist nicht immer einfach, sich trotz eines relativ leeren Tanks zu mögen. Ständig sind wir durch Medien, Werbung etc. mit einer Welt konfrontiert, in der es scheinbar nur starke, schöne, erfolgreiche Menschen gibt. Menschen, die scheinbar keine Traurigkeit, keine Sehnsüchte und Ängste kennen, bei denen der Tank immer bis zum Rand voll ist. Diese Botschaften können dazu führen, dass sich Menschen schämen, wenn es ihnen einmal nicht so gut geht.

Wir wissen natürlich, dass es sich hier um eine Scheinwelt handelt, dass Krisen und Traurigkeit genauso Teil eines jeden Lebens sind, wie Erfolg und Freude. Ein leerer Tank hat nichts mit Krankheit zu tun, er ist natürlicher Teil im Rhythmus unseres Lebens.

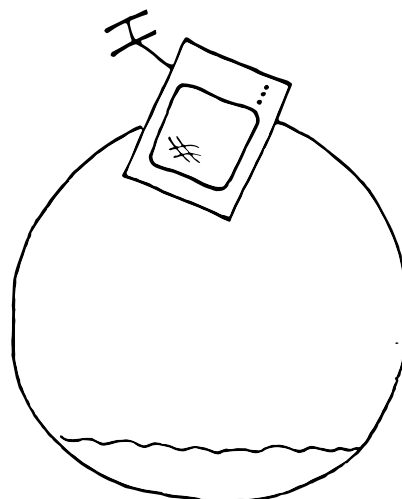
Wie gesagt, unser Tank ist nicht immer voll. Auftanken ist nicht immer leicht. Die Verlockung, zu Ersatzstoffen oder Ersatzhandlungen zu greifen, ist groß. Schokolade statt Liebe, Fernsehen statt Abenteuer, Ecstasy statt Ekstase. In unserer schnelllebigen Zeit werden die verschiedenen Sehnsüchte häufig mit Ersatzmitteln scheinbefriedigt. Die Werbung forciert den Griff zum Ersatzmittel.

Wir versuchen oft durch konsumieren unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Genau das ist es ja, was auch den Konsum des Internets so attraktiv macht: Unsere Bedürfnisse und Sehnsüchte nach Freundschaft, Anerkennung, Erfolg, Spaß, Gesehen werden usw. werden durch unterschiedlichste Apps in idealer Weise bedient.

## Hinter der Konsumsucht steht die Sehnsucht

Ersatzstoffe oder Ersatzhandlungen wirken wie Stoppel auf unseren Tanks. Sie verschließen den Tank, decken die Defizite zu. Ein bestimmter Stoff oder eine bestimmte Handlung werden eingesetzt, um all die verschiedenen Bedürfnisse, die nicht auf andere Weise befriedigt werden können, schweigen zu lassen.

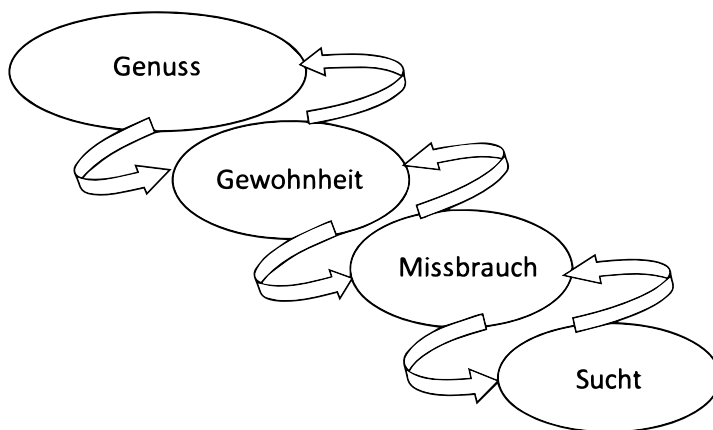
Der Griff zum Stoppel ist weit verbreitet und etwas fast Alltägliches. Hinter veränderten Essgewohnheiten, dem Griff zu Medikamenten, stundenlangem Fernsehen oder vermehrtem Konsumieren steht häufig der Versuch, unangenehme Gefühle, Unzulänglichkeiten nicht an die Oberfläche treten zu lassen.



Hinter jeder Sucht steht der Versuch einer Selbstheilung. Die Gefahr der Suchtentwicklung ist dann besonders groß, wenn eine Substanz oder ein Verhalten Ersatzfunktion im Leben einnimmt.

## Sucht hat viele Ursachen

Sucht hat viele Ursachen und entsteht nicht von heute auf morgen. Jemand wird nicht unmittelbar nach dem ersten Glas Bier, nach einer Schmerztablette oder einem Joint bereits süchtig.



## Genuss

Die Durchführung bestimmter Handlungen und der Konsum bestimmter Mittel geschieht in der Absicht, persönliche Bedürfnisse zu erfüllen oder auch um eine positive Wirkung zu erzielen; z.B. um zu entspannen, Spaß zu haben, um sich wohl zu fühlen oder auch zu berauschen. Vor allem, wenn wir einige Zeit auf etwas verzichtet haben, freuen wir uns umso mehr auf den Genuss.

Mittel, die zum Suchtmittel werden können, sind zunächst Konsumartikel, die nach ihrer Wirkung bewertet werden. Auch Verhaltensweisen werden eingesetzt, weil sie eine positive Wirkung haben, uns eine Füllung für unseren Tank liefern. Die bewusste Entscheidung für einen ausgewählten Anlass zu bestimmten Konsummitteln zu greifen oder Handlungen durchzuführen, sind Voraussetzungen für echten Genuss. Genuss ist nicht beliebig.

Unser Körper produziert Stoffe, die ein Glücksgefühl und Wohlbefinden hervorrufen können. Finden z.B. für Menschen sozial befriedigende Kontakte statt, so werden Endorphine ausgeschüttet. Auch Sportler kennen dieses Phänomen: Nach einiger Zeit intensiven Sports (z.B. Laufen) werden im Gehirn auch diese Endorphine freigesetzt.



## Gewohnheit

Wir haben viele Gewohnheiten, die uns das Leben einfacher machen: Morgens brauchen wir z.B. nicht lange nachzudenken, ob wir erst unsere Socken anziehen oder erst die Zähne putzen. Gewohnheiten sind selbstverständliche Handlungen, über deren Sinn und Motivation nicht mehr nachgedacht werden muss. Sie bestimmen einen Großteil unseres Alltags.

Wenn wir unsere Bedürfnisse ohne zu hinterfragen durch bestimmte Gewohnheiten erfüllen, dann geht uns unter Umständen das Bewusstsein für entsprechende Handlungen und deren Funktion verloren, was noch nicht zwangsläufig ein Problem darstellen muss. Täglich um vier Uhr nach der Schule eine Tafel Schokolade zu essen, weil wir das immer so tun, um ein paar Glückshormone zu aktivieren oder eine Stunde zu zocken, um abzuschalten, wird so zur Gewohnheit und tritt an die Stelle eines bewussten Genießens.

## Missbrauch / Suchtgefährdung

Missbrauch liegt dann vor, wenn wir Mittel unsachgemäß verwenden oder ein bestimmtes Verhalten immer wieder ausüben, um unangenehmen Situationen zu entfliehen, d.h. funktionalisieren. Hier ist die Rede von Ersatzhandlungen; Handlungen mit denen wir uns Lust verschaffen als Ersatz für unbefriedigte Bedürfnisse: Enttäuschungen, Abweisungen, Misserfolg, Sinnlosigkeit, Langeweile und viele mehr.

Der Großteil unserer Ersatzhandlungen läuft über den Mund ab: Wer kennt das nicht, der Schokoladeriegel nach einer stressvollen Prüfung, die Tüte Kartoffelchips wenn wir Streit hatten mit einer Freundin/einem Freund. Bekanntlich holen sich viele ihre Entspannung bei einem Glas Bier oder einer Zigarette. Aber es gibt auch die nicht-stoffgebundenen Ersatzhandlungen: Nach einem unangenehmen Tag kann es fein sein, sich vor den Fernseher zu setzen und „abzuschalten“, das Computerspielen, das Laufen, das harte Arbeiten, alle diese Sachen setzen wir manchmal ein, um unseren leeren Tank nicht so zu spüren. Das muss noch nicht zwangsläufig in die Sucht führen. Dennoch: An diesen Handlungen können wir erkennen, dass es uns meist leichter fällt, Misserfolge zu kompensieren, als sich ihnen zu stellen, sie auszuhalten und aus diesen zu lernen.

Jemand, der vor lauter Frust seinen Kummer und Ärger mit Bier runterspült, weil er Streit mit den Eltern hat, nichts zu klappen scheint, und auch noch die Freundin mit ihm Schluss machte, handelt missbräuchlich. Suchtvorbeugung hieße in dieser Situation, die Konflikte aktiv anzugehen: Vielleicht mit der Freundin nochmals zu reden, über den Ärger mit den Eltern mal in Ruhe nachzudenken und sich klarzumachen, dass es trotz allem doch noch eine Menge schöner Erlebnisse gibt, um die er sich „nur“ zu kümmern braucht. Aber auch ein übermäßiger Konsum bzw. exzessive Verhaltensweisen in deren Folge Schwierigkeiten und Probleme entstehen, führen zum Missbrauch einer bestimmten Tankstelle – die dann keine echte Tankstelle mehr ist. Diese negativen Auswirkungen können körperlicher, emotionaler, kognitiver, psychosozialer oder rechtlicher Art sein: z.B. eine Alkoholvergiftung, Aggressivität, Motivationsverlust, Leistungsabbau in der Schule, Vereinsamung, Strafhandlungen etc. Ein Mensch, der Handlungen oder Mittel ab und zu missbräuchlich einsetzt, ist noch nicht süchtig aber suchgefährdet. Die Grenzen zwischen Missbrauch und Sucht sind jedoch fließend.

## Sucht / Abhängigkeit

Ein Mensch ist dann süchtig, wenn er nicht mehr **Nein-Sagen** kann (zwanghaftes Verhalten), wenn er aus eigener Kraft nicht mehr aufhören kann, wenn er immer mehr braucht, um die gewünschte Wirkung zu erzielen (Toleranzentwicklung). Er ist dann auf den Konsum seiner Biere, seiner Tabletten, seiner Joints, auf das Laufen oder Computerspielen angewiesen. Der/die Süchtige steht unter einem **inneren Zwang** sein Verhalten, das ihm manchmal selbst zuwider ist, fortzusetzen. Versuche den Konsum bzw. Verhaltensweisen einzuschränken schlagen wiederholt fehl. Der oder die Betroffene verliert die Kontrolle (**Kontrollverlust**).

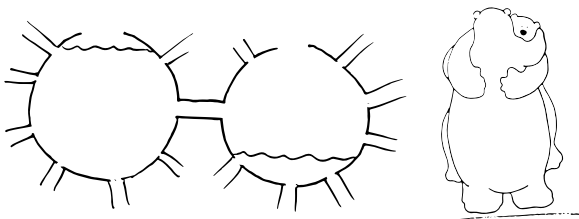
Hinzu können **Entzugerscheinungen (körperliche Abhängigkeit)** kommen, wenn diese Person aus irgendeinem Grund nicht mehr in der Lage ist, wie gewohnt zu konsumieren. Dann reagiert der Körper z.B. mit innerer Unruhe, Schweißausbrüchen, Zittern oder Ähnlichem. Das Wohlbefinden ist stark beeinträchtigt, alle Gedanken kreisen um die Besorgung und den Konsum des Mittels (**seelische Abhängigkeit**).

Laut Definition treten diese (und noch andere) Merkmale gehäuft über bestimmte Zeiträume auf. Eine Diagnose sollte in jedem Fall einer Fachstelle bzw. einem Arzt überlassen werden.

## Prävention hat viele Möglichkeiten

Jeder Mensch trägt die Verantwortung für sein eigenes Handeln und damit auch für die Suchtvorbeugung. Ist Sucht u.a. die Folge mangelnden Selbstvertrauens, dann müsste man sich irgendwann fragen, wie man zu mehr Selbstbewusstsein und -vertrauen gelangen könnte. Ist Sucht u.a. die Folge eines Grundbedürfnisses der Menschen nach Freiheit und Abenteuer, sollte man entdecken, welche Rauscherlebnisse das tägliche Leben für einen bereithält.

Bei Suchtvorbeugung steht nicht das süchtige Verhalten oder das bestimmte Suchtmittel im Mittelpunkt der Betrachtungen, sondern Menschen mit all ihren Träumen, ihren Schwächen und vor allem ihren Stärken und möglichen Tankstellen!



*Wie können wir Tankstelle für andere sein?*

## Formen der Online-Sucht

Suchtgefährdungen bzw. -erkrankungen können immer auch als Symptom für einen Mangel verstanden werden. Gelingt es mir nicht, wichtige Bedürfnisse adäquat zu bedienen (durch entsprechende Tankstellen), werde ich versuchen, diesen Mangel zu kompensieren. Dieses Verständnis ist wichtig, weil es zu kurz gedacht wäre, einfach das Suchtverhalten bzw. den Konsum zu unterbinden, ohne einen Blick auf die dahinterliegenden Motive zu werfen.

Zunächst geht es also darum, den Mangel zu entlarven, um anschließend Alternativen zu entwickeln, wie ich anstelle des Suchtverhaltens meine Bedürfnisse erfüllen kann. Genau das macht das Internet so attraktiv: Es verspricht mir auf bequeme Art und Weise, viele meiner Bedürfnisse zu stillen. Ich suche nach Anerkennung und Erfolgserlebnissen – ich finde Erfüllung beim „Zocken“ von vernetzten Computerspielen. Ich fühle mich einsam und tue mir schwer, stabile Beziehungen zu führen – soziale Netzwerke versprechen mir haufenweise „Likes“ und „Daumen hoch“. Ich möchte meine Sexualität ausleben, die mir die reale Welt verbietet – ich flüchte in den Cybersex. Daneben haben sich weitere Suchtformen in den virtuellen Raum verlagert: So z.B. Glückspiel- oder Kaufsucht. Eine umfassende Klassifizierung von verschiedenen Online-Süchten liegt derzeit noch nicht vor und dürfte aufgrund der Schnelllebigkeit im Internet wohl immer unvollständig bleiben.

Einzig für die Computerspielsucht (Internet Gaming Disorder) wurden bereits Diagnosekriterien entwickelt und in entsprechende Klassifikationswerke wie das Diagnostische Statistische Manual (DSM-V) im amerikanischen und die International Classification of Diseases (ICD-11) im europäischen Raum aufgenommen.

## **Säulen der Prävention**

Aus den bisherigen Ausführungen erschließen sich vier Säulen der Suchtvorbeugung, die insbesondere auch für die Prävention der Formen von Online-Süchten zutreffen, bei denen der Zeitfaktor eine wichtige Rolle spielt (z.B. Computerspielen, Nutzung sozialer Netzwerke, You-Tube bzw. Serien und Filme schauen, endloses Surfen usw.). Unberücksichtigt bleiben an dieser Stelle Phänomene wie Cybermobbing, Sexting, Datenweitergabe, Kostenfallen, Urheberrechtsverletzungen usw., welche alle für sich genommen individuellen Schaden anrichten können und besondere Anforderungen an Medienkompetenz von ihren Nutzern abverlangt.

## **Begrenzung**

Die allumfassende Verfügbarkeit der verschiedenen Applikationen im Netz haben zu einer Entgrenzung der Nutzung geführt. Deshalb geht es bei der ersten Säule um die Begrenzung von exzessiven Verhaltensweisen. Wie der übermäßige Konsum von Suchtstoffen in die Abhängigkeit führen kann, so führt auch ausufernder Internetgebrauch unter Umständen zu einer Einschränkung meines Handlungsrepertoires. Darin liegt die eigentliche Gefahr exzessiver Internetnutzung: Andere Lebensbereiche werden dadurch vernachlässigt und bestimmte Kompetenzen nicht ausreichend gelernt. Oder anders ausgedrückt: Mögliche Tankstellen werden nicht mehr erschlossen.



Wenn wir von Begrenzung sprechen, sollten wir uns also mit folgenden Fragen auseinandersetzen:

- Wie kann es gelingen, den Internetkonsum auf ein Maß zu begrenzen, dass die Entwicklung und die Leistungsfähigkeit (z.B. in der Schule) von Kindern und Jugendlichen nicht beeinträchtigt werden – und zugleich Freiräume existieren, in denen andere Hobbys und Interessen gepflegt werden können?
- Welchen spezifischen Beitrag können Elternhaus und Schule hierzu leisten?

### **Zielgerichtete Nutzung**

Begrenzung steht in enger Verbindung mit der Fähigkeit, selbstreflektiert und zielgerichtet mit Online-Medien umzugehen. Damit ist erstens gemeint, das Internet nicht als Allheilmittel gegen Langeweile zu missbrauchen, zweitens es zu schaffen, seiner Nutzungsabsicht treu zu bleiben und sich nicht zu weiteren Internetaktivitäten verleiten zu lassen, und drittens immer wieder die Vor- und Nachteile der persönlichen Internetnutzung zu reflektieren.

Die zweite Säule zielt also auf die Auseinandersetzung mit folgenden Fragen:

- Wie können wir die uns anvertrauten Kinder dabei unterstützen, Online-Bildschirmmedien zielgerichtet und selbstreflektiert einzusetzen, Wichtiges von Überflüssigem zu unterscheiden, eine sinnvolle Auswahl zu treffen?
- Wie können wir SchülerInnen in die Lage versetzen, das eigene Verhalten im Hinblick auf Nutzen und mögliche Nachteile zu reflektieren?

### **Alternativen**

Begrenzung und Selbstreflexion sind wichtig, funktionieren aber nur in Verbindung mit der dritten Säule. Es muss attraktive Alternativen der Freizeit- bzw. Lebensgestaltung geben, die mir die Erfüllung meiner Bedürfnisse in ähnlicher Weise bedienen wie Computerspiele und Social Media. Wenn Kinder von klein auf sehr viel Zeit vor Bildschirmmedien verbringen, ergibt sich häufig das Problem, dass ihre Motivation sich mit anderen Dingen zu beschäftigen stark nachlässt.

- Wie also können wir die Motivation und das Interesse bei unseren Kindern kultivieren, ihre Freizeit „analog“ zu gestalten? (z.B. Hobbys pflegen, Sport treiben, Musik machen, kreativ sein und Dinge selbst gestalten, raus in die Natur, soziales Engagement usw.)
- Können wir unseren Kindern attraktive „analoge“ Gestaltungsräume anbieten?

## Vorbild und Beziehung

All unsere Erziehungsbemühungen und Beziehungsangebote fallen insbesondere dort auf fruchtbaren Boden, wo das eigene Vorbild bzw. die eigene Haltung mit dem, was wir uns von unseren Kindern wünschen, im Einklang stehen, d.h. wo wir authentisch sind. Ist das nicht der Fall, kommen wir schnell in Erklärungsnot. Kinder werden uns an unserem Verhalten messen. Mit der Erklärung „Ich bin erwachsen und weiß deshalb was gut für dich ist!“ werden wir nur begrenzt unsere Kinder erreichen. Authentizität, auch mal Schwächen zugeben und vor allem das Interesse an dem zu bekunden, womit sich die nachwachsende Generation beschäftigt, sind die Türöffner zu einer guten Beziehung. Eine klare Orientierung zu geben und Regeln zu vereinbaren steht dem nicht entgegen, solange Kinder spüren, dass wir sie ernst nehmen und uns für sie interessieren. Die vierte Säule möchte uns schließlich zur Auseinandersetzung mit folgenden Fragen ermutigen:

- Wie können wir unseren Kindern realistische und glaubwürdige Vorbilder im Umgang mit digitalen Medien sein?
- Wie lässt sich die Beziehung zum Kind stärken?
- Wie kann ich das Kind spüren lassen, dass ich es ernst nehme und mich für es interessiere?

Die verschiedenen Vorschläge zur Gestaltung eines Klassenprojekts „Medienbalance lernen“ in diesem Arbeitsheft bauen auf diesen vier Säulen der Suchtprävention auf. Wünschenswert wäre es, dass über die Durchführung eines Klassenprojekts hinaus, die Auseinandersetzung mit den verschiedenen Fragen zu einer Grundhaltung beiträgt, die in den täglichen Unterricht miteinfließt und damit nachhaltig suchtpreventiv wirken kann.



## **Klassenprojekt „Medienbalance lernen“**

„Medienbalance lernen“ richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 5. bis 9. Jahrgangsstufe. Die Ausrichtung ist primärpräventiv, d.h. es richtet sich an die gesamte Klasse, unabhängig davon, wie exzessiv im Einzelnen die Nutzung von Bildschirmmedien ausfällt bzw. wie hoch das Gefährdungspotential eingeschätzt wird. Es kann mit „auffälligen“ aber auch „unauffälligen“ Klassen umgesetzt werden. Je nach Schulform und den zur Verfügung stehenden Ressourcen können Sie als LehrerIn das Projekt alleine mit Ihrer Klasse durchführen oder aber auch in Kooperation mit KollegInnen und weiteren Klassen. Beides ist denkbar. Wünschenswert ist die Sicherstellung eines Mindestmaßes an Nachhaltigkeit. Je mehr Lehrkräfte und Klassen involviert sind, umso leichter wird ein Projekt umzusetzen sein und sich auch langfristig etablieren. Die erstmalige Durchführung könnte ein Anstoß sein sich intensiver mit dem Thema Online-Suchtprävention auseinanderzusetzen und dieses in ein Gesamtkonzept der Schule zu integrieren. Holen Sie sich hierfür auch Unterstützung von einer Fachstelle vor Ort!

Dieses Klassenprojekt ist nach einem Baukastensystem strukturiert (siehe Grafik S. 34). In der Vorbereitung sollten Sie zunächst die zeitlichen Ressourcen klären. Wie viele Stunden und Termine stehen Ihnen zur Verfügung? Sind Absprachen und Kooperationen mit anderen Lehrkräften und Schulklassen notwendig? Können Sie MitstreiterInnen für die Sache gewinnen? Muss die Schulleitung miteingebunden werden? Sie sollten auf jeden Fall auch die Eltern versuchen mit ins Boot zu holen, indem Sie diese über die Inhalte und Möglichkeiten der Unterstützung informieren. Am Anfang des Projektes sollte unbedingt auch ein Elterninformationsabend stehen, zu dem Sie sich unter Umständen auch eine Fachkraft hinzuholen können.

Die Auswahl der Bausteine und Methoden ergibt sich aus dem Alter und den individuell von Ihnen wahrgenommenen Themen in der Klasse. Wir unterscheiden zwischen Basis- und Erweiterungsbausteinen. Der Elternabend und die drei Basisbausteine bilden das Grundgerüst für die Projektumsetzung. Im Sinne der Nachhaltigkeit sollte daran auch nicht weiter gekürzt werden. Je nach Interesse, zeitlichen Ressourcen und Aktualität der Themen in der Klasse ist es möglich und wünschenswert das Projekt individuell zu erweitern.

Wir haben zu den einzelnen Themenbereichen Methoden und Ablaufpläne zur Durchführung der jeweiligen Bausteine zusammengestellt. Pro Baustein ist ein Zeitfenster von mindestens zwei bis drei Schulstunden einzurechnen. Die Abstände zwischen den einzelnen Basis-Bausteinen sollten nicht zu groß sein – im Idealfall eine Woche. Erweiterungsbausteine können auch mit größerem zeitlichem Abstand folgen. So könnte auch ein Jahresprojekt daraus entstehen, dass sich über mehrere Monate zieht – im Idealfall vielleicht sogar über mehrere Schuljahre. Für einen ersten Überblick haben wir hier eine Kurzzusammenfassung der einzelnen Bausteine vorangestellt. Danach finden Sie für Ihre Planungen jeden Baustein mit genauen Ablaufplänen und Methodenbeschreibungen niedergeschrieben.

## **BASISBAUSTEINE „MEDIENBALANCE LERNEN“**

### **Baustein: Klassen-Elternabend**

Nach unserer Erfahrung ist es beim Thema Umgang mit Bildschirmmedien wichtig und notwendig die Eltern mit in die Verantwortung zu nehmen. Beim Klassenelternabend werden diese über die Durchführung des Kurses und die Inhalte entsprechend informiert. Darüber hinaus werden die Eltern aber auch geschult, wie sie ihre Kinder bei der Umsetzung der Inhalte unterstützen können und sollen. Alle Eltern, die nicht am Infoabend teilnehmen, sollten zumindest schriftlich über das Projekt benachrichtigt werden. (siehe auch „Elterninfo“)

Für das „Basis“-Projekt ist es sinnvoll den Elternabend kurz vor den Start mit der Klasse zu legen. Zur Unterstützung der Durchführung können Sie Mitarbeiter/innen einer entsprechenden Fachstelle anfragen.

Je nach Projektdauer und -inhalten kann es sinnvoll sein, am Ende einen weiteren Elternabend, gemeinsam mit den Kindern, zur Präsentation der Ergebnisse zu veranstalten.

### **Baustein 1: Faszination Internet**

Im ersten Basisbaustein dürfen die Kinder ihre Lieblingsanwendungen und -Spiele vorstellen und beschreiben, was sie daran fasziniert. Dies soll den Lehrkräften einen Einblick in die Lebenswelt der Kinder geben, die sich ernstgenommen fühlen sollen. Im weiteren Verlauf soll mit den Kindern darüber reflektiert werden, welche Mechanismen der Faszination bestimmter Anwendungen zu Grunde liegen. Ziel ist die Diskussion von Fragen wie z.B.: „Wie frei bin ich wirklich in meinen Entscheidungen? Wie und wo werden wir manipuliert? Möchte ich das? Wie kann ich mich davor schützen? Welche Strategien sind hilfreich?“

### **Baustein 2: Freizeitbalance: Mehr analog statt digital – Verzichtsvereinbarung und Projektarbeit**

In der Klasse soll eine Vereinbarung getroffen werden, dass für einen bestimmten Zeitraum (mind. ein Wochenende) auf die Nutzung von Bildschirmmedien bzw. bestimmte Anwendungen verzichtet wird. Dabei ist es gleichzeitig wichtig mit den Schülern zu erarbeiten, wie diese Zeit alternativ gestaltet werden kann. Jede/r Schüler/in soll sich als Hausarbeit ein „Mini-Projekt“ überlegen, evtl. auch als Kleingruppenarbeit, dessen Endprodukt in der Schule präsentiert werden soll.

### **Baustein 3: Auswertung und Präsentation der Ergebnisse – Abschlussfest**

Den Abschluss des Projekts bildet ein Erfahrungsaustausch mit den gemachten Übungen. Diese werden ausgewertet und schriftlich fixiert. Zusätzlich zu den Bausteinen eins und zwei können natürlich auch noch andere „Erweiterungsbausteine“-Bausteine durchgeführt werden, die in eine Abschlussreflexion miteinfließen. Es wird erörtert welche weiteren Hilfestellungen zu einem selbstreflektierten, begrenzten Umgang mit Bildschirmmedien beitragen können. Die TeilnehmerInnen erhalten eine Urkunde, auf der Sie ihre persönlichen Vorsätze festhalten können. Am Ende sollen die erbrachten Leistungen des „Mini-Projekts“ entsprechend gewürdigt werden. Dies kann im Rahmen eines Abschlussfestes geschehen, bei dem die SchülerInnen ihre Projektergebnisse präsentieren. Vielleicht können hierzu auch die Eltern eingeladen werden.



## ERWEITERUNGSBAUSTEINE

### **Baustein 4: Umgang mit Smartphone und Kommunikations-Apps**

Erfahrungsgemäß richten Schüler/innen früher oder später klasseninterne Kommunikationsplattformen wie z.B. „Whats-App“-Gruppen ein. Die Art der Nutzung führt häufig zu Problemen oder Konflikten. Oft sind die Jugendlichen nicht in der Lage diese alleine zu lösen. Eine Übung hat zum Ziel einen gemeinsamen Vertrag zu schließen, der den Umgang in der Klasse regeln soll. In weiteren Übungen geht es darum die eigene Smartphone-Nutzung auch mit den Eltern zu reflektieren, mögliche Probleme zu besprechen, „was mich alles an der Kommunikation auf Online-Plattformen stört“ zu erörtern und hilfreiche Umgangsformen bzw. Verhaltensregeln zu finden.

### **Baustein 5: Selbstdarstellung im Internet / in sozialen Medien**

Das Internet bietet uns die Möglichkeit in sozialen Netzwerken, aber auch in Online-Rollenspielen die eigene Identität nach eigenen Wünschen zu kreieren. Dabei ist es nicht immer offensichtlich, wie sehr das gezeichnete Persönlichkeitsprofil der Realität entspricht. Die vorgestellten Übungen haben zum Ziel, sich mit den persönlichen Bedürfnissen und der eigenen Identität auseinanderzusetzen. Weiterhin geht es darum, ein Problembewusstsein für die eigene Selbstdarstellung zu entwickeln und den kritischen Blick auf die Selbstdarstellung anderer zu schulen.

### **Baustein 6: Selbstreflektierter Umgang mit Bildschirmmedien**

Mit der Übung „Medien-Tagebuch“ soll quantitativ erfasst werden, welche Hardware und welche Anwendungen von den Schülerinnen wie oft und wie lange genutzt werden. Mit Hilfe eines Wochenprotokolls soll die eigene Nutzung transparent gemacht und anschließend reflektiert werden. Nutzungsdaten können auch entsprechende Apps liefern. Die „Vier-Felder-Analyse“ möchte den kritischen Blick auf bestimmte Anwendungen trainieren. Hierzu werden Vor- und Nachteile der Nutzung erörtert und damit einhergehende Ambivalenzen sichtbar gemacht: Es ist nicht alles nur super, aber auch nicht nur schlecht! Ziel ist es, den eigenen Konsum zu kontrollieren und gegebenenfalls zu reduzieren. Hinweis: Kann ergänzend zwischen Baustein 1 und 2 eingeschoben werden.

### **Baustein 7: Alternative Freizeitgestaltung**

In der „All-you-can-do-challenge“ erstellt die Klasse eine Sammlung von analogen Freizeitaktivitäten. Über einen Zeitraum von einigen Wochen haben die Jugendlichen nun Zeit möglichst viele dieser Vorschläge durchzuführen. Danach erfolgt die Auswertung: „Welche Alternativen der analogen Freizeitgestaltung habe ich entdeckt bzw. könnte ich mir vorstellen?“ Die Jugendlichen sollen dabei angeleitet werden, sich auf die Suche nach den eigenen Stärken und persönlichen Ressourcen zu machen.

Jemanden zu finden, der /die mir seine /ihre Begeisterung für eine Sache näherbringt, ist das Ziel von „Zeig mir wie das geht“. Wichtig ist, dass die Kinder auch selbst Lust darauf haben und sich dadurch vielleicht sogar ein neues Hobby erschließen.



### **Baustein 8: Digital Storytelling**

Digital Storytelling ist eine moderne Form der alten Kunst des Geschichtenerzählens. Die digitalen Erzählungen beziehen ihre Wirkung von der Verknüpfung von Bildern, Musik, dem Erzählen und der realen Stimme des Erzählenden, die in der Kombination einen sehr persönlichen Eindruck ergeben. Eine digitale Geschichte dauert maximal 3-4 Minuten und wird in Form eines Videoclips oder einer Diashow produziert. Gearbeitet wird dabei mit Fotos, Videosequenzen sowie Musik bzw. Kommentare, um der Geschichte eine emotionale Stimmung zu verleihen.

### **Baustein 9: Durch Achtsamkeit unabhängig werden**

Achtsamkeit meint das bewusste Wahrnehmen mit meinen verschiedenen Sinneskanälen und mich selbst dabei zu beobachten. Viele unserer Gewohnheiten – so auch die Nutzung von Bildschirmmedien - laufen über ein gelerntes Reiz-Reaktions-Schema ab. Unabhängig zu werden bedeutet, diese Muster bewusst zu machen und das kann nur gelingen, wenn ich achtsam bin! Dieser Baustein ist eine Sammlung von vielen verschiedenen Achtsamkeitsübungen, die ohne großen organisatorischen und zeitlichen Aufwand im Klassenzimmer umgesetzt werden können.

## **Schematischer Ablauf Klassenprojekt „Medienbalance lernen“**

### **VORBEREITUNG:**

Klärung von Ressourcen und Inhalten, Terminplanung,  
Absprache mit anderen Lehrkräften, Elterninfo verteilen

### **ELTERN-INFOABEND**

#### **BAUSTEIN 1:**

##### **Faszination Internet**

- selbstbestimmt handeln

#### **BAUSTEIN 2:**

##### **Freizeitbalance: Mehr analog statt digital**

- selbstwirksam werden

#### **BAUSTEIN 1:**

##### **Projektpräsentation & Auswertung**

- Selbstkontrolle stärken

### **ERWEITERUNGSBAUSTEINE:**

- Umgang mit Smartphone & Kommunikations-Apps
- Selbstdarstellung im Internet
- Selbstreflektierter Umgang mit Bildschirmmedien
- Alternative Freizeitgestaltung
- Digital Storytelling
- Durch Achtsamkeit unabhängig werden

# **Bausteine und Methoden für den Unterricht**

## Baustein Elternabend/Elterninfo

Der intensive Gebrauch von Computerspielen und sozialen Medien ist immer wieder Grund für Diskussionen und Streitigkeiten in der Familie. Die rasante Entwicklung der letzten Jahre in diesem Bereich hat dazu geführt, dass die Unsicherheiten und Herausforderungen in der familiären Medienerziehung größer geworden sind. Obwohl die nachwachsenden Elterngenerationen selbst schon teilweise mit dem Internet groß geworden sind, brauchen auch diese ein mediensuchtpräventives Unterstützungsangebot, in dem sie sich mit ihren Fragen und Bedürfnissen erst genommen fühlen.

Ein Elternabend, der die aktuellen Medienwelten von Kindern und Jugendlichen vorstellt und Vorschläge für eine gemeinsame kritische Auseinandersetzung zum Umgang mit digitalen Bildschirmmedien und deren Anwendungen macht, kann dazu beitragen, eine offene Kommunikation innerhalb der Familie zu fördern und Eltern und Kinder ins Gespräch zu bringen. Ob und wie Eltern selbst digitale Medien nutzen, bestimmt häufig die Kommunikationskultur mit ihren Kindern.

Nach unserer Erfahrung ist es beim Thema Umgang mit Bildschirmmedien wichtig und notwendig die Eltern mit in die Verantwortung zu nehmen. Beim Klassenelternabend werden diese über die Durchführung des Kurses und die Inhalte entsprechend informiert. Darüber hinaus werden die Eltern aber auch geschult, wie sie ihre Kinder bei der Umsetzung der Inhalte unterstützen können und sollen. Alle Eltern, die nicht am Infoabend teilnehmen, sollten zumindest schriftlich über das Projekt benachrichtigt werden. (siehe auch „Elterninfo“) Für das „Basis“-Projekt ist es sinnvoll den Elternabend kurz vor den Start mit der Klasse zu legen. Zur Unterstützung der Durchführung können Sie Mitarbeiter/innen einer entsprechenden Fachstelle anfragen.

### Möglicher Ablauf eines OnLife-Elternabends:

1. Begrüßung
2. Einstieg ins Thema zur Frage: „Wie bin ich mit Medien groß geworden?“ (Murmeltunde paarweise)
3. Kurze Powerpoint (ca. 5–10 Folien)
4. Vorstellung des OnLife-Klassenprojekts
5. Offene Diskussion (evtl. mit Impulsfragen)

Eine ausgearbeitete Präsentation finden Sie auf den Internetseiten der Herausgeber im Bereich „Suchtprävention“. Je nach Projektdauer und -inhalten kann es sinnvoll sein, am Ende einen weiteren Elternabend, gemeinsam mit den Kindern, zur Präsentation der Ergebnisse zu veranstalten.

### **Zusätzliche Ideen und Methoden für einen Elternabend:**

klicksafe.de – Elternabende, Internet & Handy – Handreichung für ReferentInnen:  
[www.klicksafe.de/service/elternarbeit/handreichungen-elternabende/#c2938](http://www.klicksafe.de/service/elternarbeit/handreichungen-elternabende/#c2938)

### **Vorschlag für Elterninfo-Brief (falls kein Elterninfo-Abend möglich ist)**

#### **Liebe Eltern!**

Onlinespiele und Apps sind faszinierend für Kinder und Jugendliche. Sie können lustig und praktisch sein, aber leider auch abhängig machen. Durch das Smartphone stehen uns diese **digitalen Verlockungen** mittlerweile immer und überall zur Verfügung. Mit diesem „Wunderding“ hat man sozusagen „die ganze Welt in der (Hosen)-tasche.“

Die Lust immer wieder in diese digitale Welt hineinzutauchen ist groß und damit umzugehen, braucht ein gewisses Maß an sozialen Fähigkeiten. Der selbstkritische und reflektierte Gebrauch digitaler Bildschirmmedien fällt sogar uns Erwachsenen oft schwer. Viel zu groß ist die Faszination der Möglichkeiten des heutigen Internets.

#### **Klassenprojekt „On-Life“**

Um eine ausgewogene Balance zwischen Beschäftigungen im Internet und Herausforderungen im analogen Leben zu finden, braucht es Training. Im Unterricht wollen wir gemeinsam mit ihren Kindern anhand von konkreten Übungen herausfinden, wie Medienbalance gelingen kann. In drei Projekteinheiten werden die SchülerInnen eingeladen ihren eigenen digitalen **Mediengebrauch** wahrzunehmen, **kritisch zu beleuchten** und evtl. auch Alternativen dafür zu finden.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie als Eltern Ihre Kinder aktiv in der Projektzeit auf dem Weg zu mehr **Medienbalance** begleiten und unterstützen wollen. Sie können das, indem Sie Interesse am Projekt zeigen und selbst auf ihren digitalen Mediengebrauch achten. Ein Kursbaustein wird sein, dass Ihre Tochter/ Ihr Sohn für einen bestimmten Zeitraum auf **Bildschirmmedien-Konsum verzichten** und sich stattdessen einer selbstgewählten Projektarbeit widmen soll. Fragen Sie doch bei Ihrem Kind nach und versuchen Sie es gegebenenfalls bei der Umsetzung zu **unterstützen**.

Wenn Sie Fragen zum **Klassenprojekt „OnLife“** haben, können Sie mich gerne anrufen.

Mit freundlichen Grüßen

# Baustein 1: Faszination Internet

## Kurzbeschreibung:

Im ersten Basisbaustein dürfen die Jugendlichen ihre Lieblingsanwendungen und -spiele vorstellen und beschreiben, was sie daran fasziniert. Dies soll den Lehrkräften einen Einblick in die digitale Lebenswelt der Jugendlichen geben, die sich ernstgenommen fühlen sollen. Im weiteren Verlauf soll mit den Kindern darüber reflektiert werden, welche Mechanismen der Faszination bestimmter Anwendungen zu Grunde liegen. Ziel ist die Diskussion von Fragen wie z.B.:

- Wie frei bin ich wirklich in meinen Entscheidungen?
- Wie und wo werden wir manipuliert? Möchte ich das?
- Wie kann ich mich davor schützen?
- Welche Strategien sind hilfreich?



© Adobe Stock/lasseedesignen

**Altersempfehlung:**

**Dauer:**

**Methode:**

**Material:**

**Lernziel:**

Ab der 6. Jahrgangsstufe

2–3 Schulstunden

Spiel, Kleingruppenarbeit, Plakatpräsentation, Plenumsdiskussion

Plakate, Stifte

Kids in ihrer Lebenswelt „abholen“

Reflexion der Faszination bestimmter Anwendungen

Selbstreflexion anregen

Hilfestellungen zur Selbstkontrolle geben

## **Ablauf / Beschreibung**

### **1. Phase: Einführung**

Den Jugendlichen wird das Klassenprojekt „Medienbalance lernen“ kurz vorgestellt. Es werden die Termine besprochen und die Themen kurz erläutert:

- Was macht die Faszination der digitalen Welt aus?
- Wie nutze ich bzw. nutzen wir als Klasse Bildschirmmedien?
- Wie kann die Balance zwischen der Nutzung dieser Medien und einer „analogen“ Freizeitgestaltung gelingen?
- Zusätzliche Themen werden nach Bedarf ergänzt.

### **2. Phase: Spiel „Mediensalat“**

Die Kids sitzen im Stuhlkreis. Eine Person steht in der Mitte des Kreises (ein Stuhl weniger als Anzahl der Mitspieler!) und stellt eine Frage zum Thema „Mediennutzung“ im Stile von: „Alle, die eine Spielekonsole besitzen?“ Die betroffenen Kids müssen nun aufstehen und Plätze tauschen, inklusive dem/der Fragesteller/in. Regel: Nicht mit der Nachbarin tauschen, nicht auf den eigenen Platz zurück. Wer übrig bleibt, stellt die nächste Frage.

### **3. Phase: Kleingruppenarbeit: „Meine Lieblings-App“**

Auf Zuruf werden die Lieblingsanwendungen bzw. -spiele der SchülerInnen im Internet an der Tafel gesammelt. Danach finden sie sich in Kleingruppen zu max. fünf Personen zusammen, um ein Plakat zu gestalten mit der Beschreibung einer Anwendung/eines Spiels und der Faszination, welche diese App auf sie ausübt. Außerdem soll sich jede Gruppe überlegen, ob sie auch Gefahren oder Nachteile an der App erkennen können bzw. selbst schon erfahren haben. Anschließend werden die Plakate in der Klasse vorgestellt.

### **4. Phase: Tricks der Programmierer und Tipps für den Umgang (Selbstreflexion anregen und -Kontrolle steigern)**

Nach der Präsentation der Plakate und der Würdigung der Faszination der ausgewählten Apps geht es darum, einen kritischen Blick auf die Nutzung zu richten. Hierzu stellt die Lehrkraft hilfreiche Fragen und sammelt die Antworten der Klasse. Wenn es die Zeit zulässt, können auch wieder Kleingruppen gebildet werden.

- Was lassen sich die Programmierer solcher Anwendungen alles einfallen, damit wir möglichst viel Zeit mit ihrer App bzw. ihrem Spiel verbringen?
- Was macht den „Suchtcharakter“ dieser App aus?
- Wie versucht man uns vielleicht sogar zu manipulieren?
- Wie kann ich mich dem entziehen?
- Gibt es Ideen, wie man sich vor Gefahren, Nachteilen und einer übermäßigen Nutzung schützen kann?

Am Ende werden die Ergebnisse auf einem Plakat zu den Überschriften „Tricks der Programmierer“ und „Tipps für einen Umgang mit Köpfchen“ zusammengefasst und im Klassenzimmer aufgehängt. Ergänzend kann auch der Presseartikel aus der ZEIT – „Unser Spiel heißt Geld machen, und ihr seid darin nur eine Zahl“ – besprochen werden.

## Baustein 2: Freizeitbalance – Mehr analog statt digital!

### Kurzbeschreibung:

In der Klasse soll eine Vereinbarung getroffen werden, dass für einen bestimmten Zeitraum (mind. ein Wochenende) auf die Nutzung von Bildschirmmedien bzw. bestimmter Anwendungen verzichtet wird. Dabei ist es gleichzeitig wichtig, mit den SchülerInnen zu erarbeiten, wie diese Zeit alternativ gestaltet werden kann. Jede/r Schüler/in soll sich als Hausarbeit ein „Mini-Projekt“ überlegen, evtl. auch als Kleingruppenarbeit, dessen Endprodukt in der Schule präsentiert werden soll.

<b>Altersempfehlung:</b>	Ab der 6. Jahrgangsstufe
<b>Dauer:</b>	3 Schulstunden
<b>Methode:</b>	Spiel, Einzelarbeit mit Arbeitsblatt, Plenum, Projektarbeit
<b>Material:</b>	Klebeband, leere Zettel, Arbeitsblatt „Es geht auch mal ohne“
<b>Lernziel:</b>	Selbstreflexion anregen: Gibt es digitale Zeitfresser? Selbstwirksamkeitserfahrungen in der „analogen“ Freizeit ermöglichen

### Ablauf / Beschreibung

#### 1. Phase: Spiel „Freizeitbeschäftigungs-Salat“:

Analog zum Spiel „Mediensalat“ zum Thema: Wie gestalte ich meine Freizeit?  
oder „**Stärken-Tauschbörse**“:

Die SchülerInnen überlegen sich, was sie gut können, welche Stärken und positiven Eigenschaften sie besitzen. Diese schreiben sie jeweils auf einen Zettel und kleben ihn sichtbar am Körper fest. Danach beginnt die Tauschbörse: Die Jugendlichen schreiten im Raum umher und suchen nach Eigenschaften, die sie gerne hätten und überlegen, was sie bereit wären abzugeben. Am Ende findet ein Austausch darüber statt, welche Eigenschaften besonders begehrt sind und wie diese evtl. erworben werden können.

#### 2. Phase: Verzichtserklärung „Es geht auch mal ohne“

Die SchülerInnen setzen sich mit Hilfe des Arbeitsblatts mit ihren eigenen Konsumgewohnheiten auseinander: Wie oft, wie lange nutze ich bestimmte Bildschirmmedien und Anwendungen. Die Jugendlichen sollen bestimmte „Zeitfresser“ entlarven und daraus eine Verzichtserklärung ableiten und aufschreiben. Das Ziel ist es, für mindestens ein Wochenende auf bestimmte Bildschirmmedien bzw. Anwendungen zu verzichten. (Wenn die Lehrkraft die SchülerInnen zu längeren Zeiträumen und gemeinsamen Verzichtserklärungen motivieren möchte, ist das möglich!). Es sollen auch Strategien überlegt werden,



wie dies gelingen kann. Hilfreich ist evtl. das Plakat aus Baustein 1: „Tipps zum Umgang mit Köpfchen“. Die Lehrkraft unterstützt die Jugendlichen dabei in punktuellen Einzelgesprächen. Am Ende schreiben diese ihre Vorhaben auf ein gemeinsames Plakat.

### 3. Phase: Projektarbeit

#### 1. Schritt: Erläuterung

Es ist wichtig, dass den SchülerInnen nicht nur etwas „genommen“ wird, sondern, dass sie gleichzeitig inspiriert werden, ihre Freizeit selbstwirksam zu gestalten (Prinzip: selbst gestalten statt konsumieren!). Die Jugendlichen erhalten deshalb den Auftrag, sich zu überlegen, irgendein (kleines) Projekt in der Zeit des Verzichts zu gestalten. Dies kann ein (Kunst-)Werk sein, das gebaut, gebastelt, gestaltet, gemalt wurde, eine Dokumentation über ein bestimmtes Vorhaben in Schriftform, Ton, Bild, Film oder auch eine Live-Performance.

#### 2. Schritt: Brainstorming

Als Anregung zur Projektfindung kann ein gemeinsames Brainstorming über Freizeitgestaltungsmöglichkeiten und Projektideen vorangestellt werden.

Die SchülerInnen können sich auch in Kleingruppen zusammenschließen. Es ist jedoch darauf zu achten, dass die Gruppengröße möglichst klein gehalten wird, damit wirklich jede/r aktiv werden muss.

#### 3. Schritt: Entscheidung

Die Jugendlichen legen sich auf eine Idee und ggf. eine Kleingruppe fest.

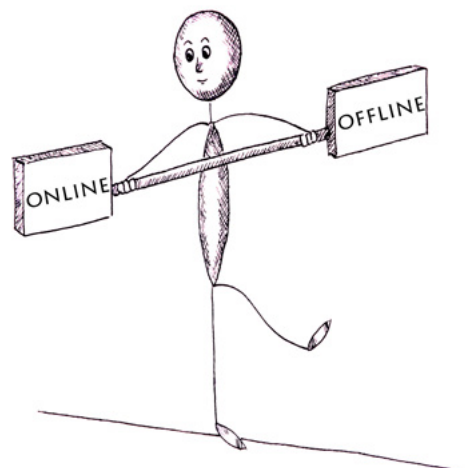
#### 4. Schritt: Projektplanung (evtl. auch als Hausaufgabe)

Das folgende Raster kann als Unterstützung zur Planung verwendet werden:

- Projekttitle
- Projekt-MitarbeiterInnen
- Kurzbeschreibung des Inhalts
- Material und Logistikplanung: Was bekomme ich wo her? Wo finde ich was?
- Wird Unterstützung benötigt? Von wem?
- Arbeitsschritte und Zeitplan festlegen
- Sonstige Anmerkungen

Die Präsentation der Ergebnisse findet beim dritten bzw. letzten Basisbaustein statt.

Anmerkung: Sollten weitere ergänzende Bausteine mit der Klasse umgesetzt werden, so kann die Präsentation ans Ende des Klassenprojekts gesetzt werden!



# Arbeitsblatt „Es geht auch mal ohne“

## Medien-Nutzungsgewohnheiten:

Medium	5 Std. täglich	3 Std. täglich	1 Std. täglich	Bis 1 Std. täglich	Mehrmals wöchentl.	Wöchentl.	weniger
Fernsehen							
Computer							
Smart-phone							
Notebook/ Tablet							
Sonstiges:							

App/ Spiel	5 Std. täglich	3 Std. täglich	1 Std. täglich	Bis 1 Std. täglich	Mehrmals wöchentl.	Wöchentl.	weniger
„Zocken“							
You Tube							
Filme/ Serien							
Social Media							
Surfen							
Sonstiges:							
Sonstiges:							

**Erklärung:**

Ich, (Name:) \_\_\_\_\_

nehme mir vor, für den Zeitraum von \_\_\_\_\_

auf folgende Geräte/Anwendungen/Spiele zu verzichten: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wie soll das gehen?**

Gut ist es, sich schon vorher ein paar Ideen zu überlegen, wie man es am besten schaffen kann, z.B.: ...

- indem man bestimmte Situationen vermeidet.
- indem man sich überlegt, was man stattdessen tun kann.
- indem man sich selbst eine Belohnung verspricht, oder auch von Mama / Papa bekommt.
- indem man überlegt, warum es gut ist zu verzichten, warum ich etwas davon habe.
- indem ich mich jeden Tag neu dazu motiviere und anderen davon erzähle.
- indem ich mir immer wieder sage: „Ich schaffe das!“
- indem ich Tagebuchaufzeichnungen führe (v.a. bei längeren Zeiträumen hilfreich).

**Mein Plan, wie ich es am besten schaffen kann:**

# Baustein 3: Projektpräsentation und Auswertung

## Kurzbeschreibung:

Am Ende des Basiskurses werden die Ergebnisse der Projektarbeit präsentiert und die Erfahrungen mit der Verzichtübung ausgetauscht. Es wird erörtert, welche weiteren Hilfestellungen zu einem selbstreflektierten, begrenzten Umgang mit Bildschirmmedien beitragen können.

Jede/r Teilnehmer/in erhält eine Teilnahme-Urkunde.

<b>Altersempfehlung:</b>	Ab der 6. Jahrgangsstufe
<b>Dauer:</b>	3 Schulstunden
<b>Methode:</b>	Kleingruppenarbeit, Einzelarbeit, Projektpräsentation, Feier
<b>Material:</b>	TN-Urkunden, Plakate; alles, was es für ein Fest braucht
<b>Lernziel:</b>	Selbstreflektierter Umgang mit Bildschirmmedien Wertschätzung für die eigene Selbstwirksamkeit erfahren

## Ablauf / Beschreibung

### 1. Phase: Auswertung

Die Lehrkraft leitet den Erfahrungsaustausch zum Verzichtsvorhaben mit verschiedenen Fragen an:

- Wem ist es gelungen, zu verzichten?
- Was war dabei hilfreich?
- Was hatte ich davon?
- Wer hat es nicht geschafft?
- Warum war es schwierig?
- Was könnte ich beim nächsten Mal anderes probieren?

Wichtige Erkenntnisse können an der Tafel festgehalten werden. Anschließend sollen die SchülerInnen in Kleingruppen von 4 bis 6 Personen auf einem Plakat folgende Fragen bearbeiten:

- Was habe ich davon, wenn ich weniger Zeit mit Bildschirmmedien verbringe?
- Worauf möchte ich in Zukunft im Umgang mit Bildschirmmedien achten?

Danach stellt jede Kleingruppe ihr Plakat vor. Gegebenenfalls können noch einzelne Ergebnisse aus der ersten Fragerunde ergänzt werden.

## **2. Phase: Urkunde und persönliches Fazit**

Jede/r SchülerIn erhält eine Urkunde über die Teilnahme am Projekt „Medienbalance lernen“ und schreibt sich darauf zu den Fragen „Was habe ich davon...“ und „Worauf möchte ich achten...“ seine ganz persönlichen Argumente und Vorhaben. Die Lehrkraft kann dabei im Einzelfall unterstützen.

## **3. Phase: Präsentation der Projekte und Feier**

Die einzelnen Projektergebnisse werden nacheinander durch die SchülerInnen selbst vorgestellt. Die Klasse darf dazu jeweils Fragen stellen und applaudiert am Ende jeder Präsentation. Wichtig ist, dass die Ergebnisse entsprechend gewürdigt werden. Am Ende kann evtl. eine kleine Feier – möglicherweise sind unter den Projektergebnissen auch kulinarische Leckereien dabei – das Projekt abrunden.

### **Spielidee für das Fest: „Die Balljonglage“:**

Die Jugendlichen stellen sich im Kreis auf. Zuerst wird ein Ball von SpielerIn zu SpielerIn weiter geworfen, bis jede/r einmal den Ball hatte. Jede/r soll sich merken, von wem er den Ball hatte und wohin er ihn geworfen hat. Zum besseren Einprägen den Ball ein zweites Mal in der gleichen Reihenfolge durchgehen lassen. Nun kommen mehrere Bälle – immer in der gleichen Reihenfolge – ins Spiel. Das Ziel besteht darin, dass möglichst viele Bälle durchlaufen, ohne zu Boden zu fallen. Zwischen den Versuchen soll besprochen werden, wie das Ergebnis verbessert werden kann (Tipp: Konzentration auf die Person, die mir den Ball zuwirft; selbst nur werfen, wenn Blickkontakt hergestellt ist).

**Variante für Profis:** Ein oder mehrere Bälle laufen rückwärts.



## Baustein 4: Umgang mit Smartphone & Kommunikations-Apps

### Glücksfaktoren:

Smartphones sind wahre Wunderdinge und quasi kleine mobile Alleskönner. Als wichtige Statussymbole werden sie von Jugendlichen geschätzt und geliebt: „Sie sind der Draht zur Welt und das Zentrum des Soziallebens eines Klassenverbandes oder Freundeskreises.“ (A. Markowetz, 2015)

Neben den vielen Kommunikationsmöglichkeiten kann man damit Spiel, Spaß und Unterhaltung übers Internet jederzeit und nahezu überall haben, tolle Bilder von sich und den eigenen Erfahrungen machen und anderen zur Ansicht zur Verfügung stellen. Fotos von sich in Echtzeit von unterwegs zu verschicken und dafür Anerkennung in Form von „Likes“ oder positiven Kommentaren zu bekommen, macht viele Jugendliche glücklich.

### Stressfaktoren:

Jugendliche aktivieren ihr Smartphone durchschnittlich 98 mal am Tag, das ist in etwa alle 10 Minuten (Menthal-Studie). Das Gefühl, irgendetwas wichtiges zu versäumen, motiviert Jugendliche, aber auch Erwachsene dazu, ihr Handy andauernd bei sich zu tragen und alle paar Minuten zu entsperren. Dieses Phänomen wird auch als FOMO (Fear of missing out) = „Angst etwas zu verpassen“ bezeichnet.

Medien wollen Aufmerksamkeit und wir geben sie ihnen. Durch Messenger-Dienste wie WhatsApp und Co. hat sich eine Kommunikationskultur etabliert, in der es beinahe als unhöflich gilt, auf eine Nachricht nicht sofort zu antworten. Durch die Möglichkeiten zu erkennen, wer die Nachricht schon gelesen hat, entsteht sozialer Druck, möglichst schnell zu reagieren, um nicht den Eindruck zu erwecken, man ignoriere den anderen.

Hinzu kommt, dass gerade in Gruppen-Chats Witze auf Kosten anderer und ein grenzüberschreitender Kommunikationsstil zu häufig unbemerkten Verletzungen und Ausgrenzung führen kann.

### Umgang mit Kommunikations-Apps:

Eine Unterhaltung in WhatsApp wird von Jugendlichen oft wie ein echtes Gespräch gesehen, in dem es natürlich als unhöflich gelten würde, wenn jemand nicht antwortet. Hierfür gilt es, eine Kommunikationskultur in der Klasse zu entwickeln. Dafür braucht es natürlich auch Regeln für einen achtsamen und respektvollen Umgang in den sozialen Medien miteinander.

## Übung 4.1: Leben ohne Handy

<b>Altersempfehlung:</b>	Ab der 5. Jahrgangsstufe
<b>Dauer:</b>	1–2 Schulstunden, evtl. ein Folgetermin mit 1 Stunde
<b>Methode:</b>	Einzel- und Gruppenarbeit, evtl. Hausübung
<b>Material:</b>	A4 Blätter, Plakatpapier, Stifte
<b>Lernziel:</b>	Die Auswirkungen des Smartphones auf die zwischenmenschliche Kommunikation einschätzen lernen Die eigene Handynutzung reflektieren

### Ablauf / Beschreibung:

#### Phase 1: Die SchülerInnen ergänzen einzeln oder zu zweit folgende Sätze:

- Ich nutze mein Smartphone vor allem ...
- Praktisch am Smartphone finde ich ...
- Am Smartphone stört mich ...
- Das Leben ohne Smartphone wäre ...

#### Phase 2: In Kleingruppen bearbeiten die SchülerInnen nun folgenden Arbeitsauftrag:

Was glaubt ihr, wie sich die Gesellschaft durch die Verbreitung des Smartphones verändert hat? Was denkt ihr darüber? Was sind Vor- und Nachteile?

#### Beispiele:

Beim Weggehen starren alle nur noch auf ihr Handy. In der Pause oder im Schulbus reden bzw. spielen die Kinder/Jugendlichen nicht mehr miteinander. Jede Gruppe bereitet ihre Ergebnisse als kurze Statements vor. Dann werden diese vorgetragen und verglichen. Wie stark unterscheiden sich die Meinungen in der Klasse? Worin unterscheiden sich die Meinungen der SchülerInnen von denen der Lehrenden?

#### Experiment:

Die SchülerInnen verzichten einen Tag (oder mehrere Tage) lang auf ihr Handy. Sie protokollieren mit, wie sie den Alltag bewältigen: Was fällt ohne Handy weg? Was wird stattdessen gemacht? Die Ergebnisse von allen SchülerInnen werden in einem Blog oder in einer Lernplattform gesammelt.

#### Kostenlosen Blog erstellen:

[www.live-writer.de](http://www.live-writer.de)

[www.jimdo.com](http://www.jimdo.com)

[www.blogger.com](http://www.blogger.com)

Quelle: Saferinternet.at, Handy in der Schule (Unterrichtsmaterialien)

## Übung 4.2: Klassenvereinbarung

<b>Altersempfehlung:</b>	Ab der 5. Jahrgangsstufe
<b>Dauer:</b>	2–3 Schulstunden an zwei Terminen
<b>Methode:</b>	Einzel- und Gruppenarbeit, evtl. Hausübung
<b>Material:</b>	A4 Blätter, Plakatpapier, Stifte
<b>Lernziel:</b>	Die eigene Handynutzung reflektieren, gemeinsame Lösungen erarbeiten und Kompromisse schließen, eine umsetzbare Verhaltensvereinbarung für die Klasse schaffen

### Ablauf / Beschreibung:

**Phase 1:** Den SchülerInnen wird einleitend erklärt, warum die Handynutzung in der eigenen Klasse zu Konflikten führen und warum eine „Verhaltensvereinbarung“ hilfreich sein kann, um diese Konflikte zu lösen.

**Phase 2:** Anschließend sammeln die SchülerInnen Themen in Kleingruppen, die ihnen in einer Verhaltensvereinbarung zum Umgang mit dem Handy in der Schule wichtig wären. Anhand der ausgesuchten Themen versuchen sie, erste grobe Regeln zu formulieren.

**Phase 3:** Die Klasse überlegt gemeinsame Fragen, um auch die Eltern einzubeziehen. Als Hausaufgabe interviewen die SchülerInnen ihre Eltern und notieren die Ergebnisse.

**Phase 4:** Die Meinungen von SchülerInnen, Eltern und Lehrenden werden in der Klasse zusammengetragen. Abschließend wird gemeinsam ein Vorschlag für eine Verhaltensvereinbarung zum Umgang mit dem Handy in der Schule erstellt.

### Vorschlag für eine Diskussion rund um Gruppen in Sozialen Netzwerken, etwa auf WhatsApp:

- Welche Gruppen haben wir?
- Warum wurden diese Gruppen gegründet?
- Wie wird die Zugehörigkeit definiert?
- Wer ist für welche Gruppe verantwortlich?
- Welche Regeln haben wir? Welche sollten wir haben?
- Was tun, wenn man bemerkt, dass jemand fertig gemacht wird oder Regeln nicht eingehalten werden?

### Achtung:

Diese Übung sollte nur dann durchgeführt werden, wenn die Schulpartner das gemeinsame Erarbeiten von Verhaltensvereinbarungen akzeptieren.

Quelle: Saferinternet.at, Handy in der Schule (Unterrichtsmaterialien)



## Übung 4.3: Pro und Contra Handyfreie Zone

<b>Altersempfehlung:</b>	Ab der 8. Jahrgangsstufe
<b>Dauer:</b>	1 Schulstunde
<b>Methode:</b>	Einzelarbeit, Hausübung, Diskussion im Plenum
<b>Material:</b>	Arbeitsblatt „Pro und Contra handyfreie Zone“
<b>Lernziel:</b>	Die eigene Handynutzung reflektieren, Verhaltensregeln mit dem Handy kennenlernen, mit den Eltern über die Handynutzung ins Gespräch kommen

### Ablauf / Beschreibung:

Die SchülerInnen erhalten ein Arbeitsblatt, das sie zum Teil selbst ausfüllen und zum Teil durch einen Elternteil zu Hause ausgefüllt werden soll. Die SchülerInnen geben das ausgefüllte Arbeitsblatt bei der Lehrperson ab. Diese wertet das Arbeitsblatt aus und bespricht mit den SchülerInnen folgende Punkte:

- Über welche Umgebung gibt es bei den SchülerInnen die größte Einigkeit?  
Wo gibt es unter den SchülerInnen die größten Meinungsverschiedenheiten?  
Wo gibt es große Unterschiede zu den Meinungen der Eltern?

**TIPP:** Die Auswertung sollte auch an einem Elternabend zur Verfügung stehen!

Das Arbeitsblatt kann herangezogen werden, um mit den SchülerInnen die Regeln zur Handynutzung in der Schule zu besprechen:

- Ist das Handy in der Schule erlaubt?
- Welche Regeln gibt es für SchülerInnen?
- Wo gibt es Handyverbote für SchülerInnen?
- Hat das Nichteinhalten der Regeln Folgen für die SchülerInnen, wenn es entdeckt wird?

Quelle: SUPRO – Werkstatt für Suchtprophylaxe, Klartext: Neue Medien

## ARBEITSBLATT: „Pro und Contra handyfreie Zone“

Welche der abgebildeten Orte würdest du zur handyfreien Zone erklären?

>> Die jeweiligen Handy-Verbotzonen bitte durchstreichen.

Deine Sicht:			Eltern-Sicht:		
Krankenhaus	Schule	Wohnhaus	Krankenhaus	Schule	Wohnhaus
Bahnhof		Hinter dem Steuer	Bahnhof		Hinter dem Steuer
Kino		Flugzeug	Kino		Flugzeug
Bibliothek		Zug	Bibliothek		Zug
Jugendzentrum	Essen	Tankstelle	Jugendzentrum	Essen	Tankstelle

Vergleiche die Einschätzung deiner Eltern mit deiner eigenen.

>> Wo gibt es Unterschiede und warum?

Unterschiede gibt es bei:	Warum?

Quelle: SUPRO – Werkstatt für Suchtprophylaxe, Klartext: Neue Medien

## Baustein 5: Selbstdarstellung im Internet

Über verschiedene Anwendungen wie Snapchat, Facebook, YouTube oder Instagram bietet das Internet eine große Bandbreite an Möglichkeiten für Jugendliche, sich darzustellen und zu präsentieren. Das Netz wird somit zu einer großen virtuellen Bühne, auf der junge Menschen zeigen wollen, was sie können bzw. ausdrücken können, was sie bewegt.

Diese Möglichkeiten der Darstellung haben viele gute Seiten, aber auch den Nachteil, dass der Großteil dessen, was im Netz gepostet wird, eine geschönte Version des Lebens der ProtagonistInnen zeigt.

Dadurch kann bei vielen Jugendlichen, die vor allem die „Postings“ von sogenannten „Influencern“ oder bekannten Bloggern verfolgen, der Eindruck entstehen, die anderen seien einfach nur toll, mein Leben ist dagegen langweilig und öde.

Auch Online-Rollenspiele bieten eine ideale Plattform, um sein eigenes Ich zu verändern und sich einen sogenannten Avatar zu kreieren, der einem ermöglichen kann, sich besser, stärker oder wertvoller zu erleben, als das im realen Leben vielleicht der Fall ist.

Pädagogische Ziele bei diesem Thema sind die Auseinandersetzung mit Bedürfnissen und der eigenen Identität sowie einer verantwortungsbewussten Selbstdarstellung im Internet und der kritische Blick auf die Selbstdarstellung anderer.

© Adobe Stock/Superingo



## Übung 5.1: Mein virtuelles ich

<b>Altersempfehlung:</b>	Ab der 7. Jahrgangsstufe
<b>Dauer:</b>	1–2 Schulstunden
<b>Methode:</b>	Kreativarbeit, Gruppenarbeit, Reflexion im Plenum
<b>Material:</b>	Stifte, evtl. Plakatpapier
<b>Lernziel:</b>	Auseinandersetzung mit Bedürfnissen und der eigenen Identität

### Ablauf / Beschreibung:

Jugendliche kreieren ihr virtuelles Wunsch-Ich. Dieses kann auf ein Blatt Papier gezeichnet, aus einer Zeitschriften-Collage erstellt oder mit Worten möglichst genau beschrieben werden. Dabei werden nicht nur äußerliche Merkmale beschrieben, sondern auch Fähigkeiten und Charaktereigenschaften. Als Ausgangspunkt für diese Einzelarbeit dienen sogenannte „Nicknames“ (Namen für das virtuelle Ich), welche entweder frei erfunden oder aus Chatforen übernommen werden können (z.B. „Superhero“). ACHTUNG: Das Resultat wird nur mit einer vertrauten Person ausgetauscht und nicht im Plenum veröffentlicht. Jede Schülerin/jeder Schüler sucht sich eine Partnerin/einen Partner. Gegenseitig wird einander nun die Figur des virtuellen Ichs vorgestellt und erläutert. Dabei sollen vor allem die Unterschiede zum realen Ich betrachtet und unausgesprochene Wünsche angesprochen werden. Das Gegenüber kann/soll dazu auch Fragen stellen wie:

- Welche Eigenschaften sind dir besonders wichtig?
- Welche Gemeinsamkeiten/Unterschiede zu deinem realen Ich sind dir wichtig?
- Warum hast du dir ein virtuelles Ich ausgedacht, welches deinem realen Ich so ähnlich/anders ist?
- Wenn diese Vorstellungen in Erfüllung gehen würden, welche Vorteile hättest du im realen Leben bzw. gäbe es auch Nachteile? Was würde sich ändern?

Im Plenum kann schließlich gemeinsam eine virtuelle Lehrerin/ein virtueller Lehrer erstellt werden, indem jede/jeder ein Detail auf ein großes Plakat, das in der Klasse aufgehängt wird, zeichnet oder schreibt.

### REFLEXION:

Zur Reflexion können folgende Fragen verwendet werden:

- Was hat das virtuelle Ich für Vorteile, was für Nachteile?
- Wie wäre das durchgehend perfekte Leben?
- Kann ich mir erwünschte Gegebenheiten auch ins reale Leben holen?
- Brauche ich all diese Dinge, um im realen Leben glücklich zu sein?
- Welche Bedürfnisse stecken hinter diesen Wünschen (Vorschläge zur Veränderung)?
- Wie lassen sich deine Bedürfnisse im realen Leben erfüllen?

Quelle: VIVID – Fachstelle für Suchtprävention: „Schule – Sucht – Vorbeugung“

## Übung 5.2: Zwischen Authentizität und Inszenierung

<b>Altersempfehlung:</b>	Ab der 6. Jahrgangsstufe
<b>Dauer:</b>	1 Schulstunde
<b>Methode:</b>	Einzel- und Gruppenarbeit, evtl. Hausübung
<b>Material:</b>	Arbeitsblatt „Die Wahrheit und nichts als die Wahrheit“
<b>Lernziel:</b>	Verantwortungsbewusste Selbstdarstellung im Internet Eigen- und Fremdwahrnehmung vergleichen können

### Ablauf / Beschreibung:

Die Selbstdarstellung in sozialen Netzwerken stellt Jugendliche vor ein Dilemma: Sie wollen einerseits authentisch wirken, sich andererseits aber den Normen ihrer Peergroup entsprechend in Szene setzen.

#### Phase 1:

Die SchülerInnen reflektieren darüber, wie Personen in bestimmten Situationen bei ihnen ankommen und was Authentizität bedeutet. Jede/r SchülerIn füllt das Arbeitsblatt „Die Wahrheit und nichts als die Wahrheit?“ für sich selbst aus. Das Arbeitsblatt kann auch als Hausübung mitgegeben werden.

#### Phase 2:

Das Arbeitsblatt wird in der Klasse anhand folgender Fragen diskutiert:

- Wird authentisches bzw. nicht-authentisches Verhalten von allen SchülerInnen gleich eingestuft?
- Gibt es Unterschiede zwischen den Meinungen von Mädchen und Buben?
- Wieviel „Inszenierung“ ist im Internet erlaubt, wann ist es zu viel?

Quelle: Saferinternet.at, Selbstdarstellung von Mädchen und Burschen im Internet



## ARBEITSBLATT:

### „Die Wahrheit und nichts als die Wahrheit?“

Bewerte die folgenden Situationen und überlege: Kommen die dargestellten Personen authentisch rüber? Ist ihr Verhalten o.k.? Könnte sich die Person anders / besser verhalten?

**1. Anna dokumentiert ihren Alltag gerne mit Fotos und stellt diese auf Instagram. Auf eines ihrer letzten Bilder hat sie nur sehr wenige Likes bekommen. Daher löscht sie es lieber gleich.**

- Ist Annas Verhalten o.k.? Kommt sie damit authentisch rüber?
- Könnte sich Anna anders / besser verhalten?

**2. Paul ist traurig, weil seine Katze gestorben ist. In einem ersten Impuls greift er zu seinem Handy und möchte seine Traurigkeit in einer WhatsApp-Gruppe kundtun. Doch dann entscheidet er sich dagegen. Stattdessen postet er einen Link zu einem grausamen Video auf Facebook.**

- Ist Pauls Verhalten o.k.? Kommt er damit authentisch rüber?
- Könnte sich Paul anders / besser verhalten?

**3. Die 12-jährige Melanie meldet sich neu in einem Sozialen Netzwerk an. Dieses Netzwerk verlangt, dass man sich mit seinem Namen registriert. Melanie entscheidet sich trotzdem dafür, einen Nicknamen zu verwenden.**

- Ist Melanies Verhalten o.k.? Kommt sie damit authentisch rüber?
- Könnte sich Melanie anders / besser verhalten?

**4. Max ist bald mit der Schule fertig. Er legt ein seriöses Profil auf LinkedIn an, weil er weiß, dass seine zukünftigen Arbeitgeber danach suchen werden. Seine wilden Partyfotos postet er aber weiterhin auf Facebook.**

- Ist Max' Verhalten o.k.? Kommt er damit authentisch rüber?
- Könnte sich Max anders / besser verhalten?

**5. Valerie möchte unbedingt mehr Likes bekommen. Also postet sie auf Tumblr, dass sie für 500 Likes ein sexy Foto veröffentlicht.**

- Ist Valeries Verhalten o.k.? Kommt sie damit authentisch rüber?
- Könnte sich Valerie anders / besser verhalten?

Quelle: Saferinternet.at, Selbstdarstellung von Mädchen und Burschen im Internet

## Baustein 6: Selbstreflektierter Umgang mit digitalen Bildschirmmedien

Laut einer Studie von saferinternet.at aus 2018 klagen bereits ein Drittel der Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren über digitalen Stress. 60 Prozent wünschen sich sogar, sie würden weniger Zeit mit dem Handy verbringen. Und mehr als die Hälfte geben an, beim Spielen am Smartphone das Zeitgefühl zu verlieren. Für einen selbstreflektierten und kritischen Umgang mit digitalen Bildschirmmedien braucht es die Fähigkeit der ehrlichen Selbstwahrnehmung – das fällt schon uns Erwachsenen schwer genug. Diese Kompetenz zu erwerben bedeutet gerade für Jugendliche eine große Herausforderung und braucht daher auch Zeit und vor allem Übung!



Um herauszufinden, wie und wofür man sein Smartphone nutzt, gibt es natürlich jede Menge Apps, die für uns ein Nutzungsprofil erstellen. Hier möchten wir ein paar Möglichkeiten vorstellen, wie wir mit Jugendlichen ein kritisches Bewusstsein für deren Nutzungsverhalten fördern können. Wichtig ist eine Herangehensweise ohne zu verurteilen oder abzuwerten, damit sich die Jugendlichen ernst genommen fühlen! Die folgenden Fragen können zu den einzelnen Übungen an passender Stelle ergänzt oder auch unabhängig von den Übungen thematisiert werden.

### Reflexionsfragen:

- Fühle ich mich getrieben, ständig aufs Handy zu schauen?
- Nutze ich aus Langeweile das Handy oder andere Bildschirmmedien?
- Lasse ich mich regelmäßig vom Handy ablenken (z.B. durch eingehende Nachrichten)?
- Fällt es mir schwer, Prioritäten zu setzen?
- Werden von mir andere Lebensbereiche vernachlässigt (z.B. Schule, Hobbies, Freunde)?
- Nutze ich das Handy zum Stressabbau bzw. als Flucht aus dem Alltag?
- Was finde ich virtuell, was ich analog nicht habe? Welche Bedürfnisse werden bedient?
- Bin ich genervt von den vielen Online-Gruppen oder fühle ich mich in einem unvermeidbaren Sog?
- Was habe ich von der Nutzung? Vermeide ich dadurch auch manchmal unliebsame Aufgaben und Verpflichtungen anzugehen (z.B. Hausaufgaben)?

## Übung 6.1: Das Medien-Tagebuch

<b>Altersempfehlung:</b>	Ab der 6. Jahrgangsstufe
<b>Dauer:</b>	1 Schulstunde + Folgetermin 1–2 Schulstunden
<b>Methode:</b>	
<b>Material:</b>	Vorlagen: Gebrauchsanweisung + Tagebuch
<b>Lernziel:</b>	Die eigene Mediennutzung sichtbar machen und reflektieren

### Ablauf / Beschreibung:

#### 1. Phase: Einführung Wochenprotokoll

Die Jugendlichen sollen mit Hilfe eines Tagebuchs ihren eigenen Bildschirmmedienkonsum erfassen und für sich selbst transparent machen. Hierzu teilt die Lehrkraft die Gebrauchsanweisung aus und bespricht diese mit den SchülerInnen. In die Wochenprotokolle soll eingetragen werden, wie der Tag verbracht wurde. Dabei geht es in erster Linie um die Freizeitgestaltung und damit auch den Bildschirm-Medienkonsum. Für jeden Tag gibt es eine Spalte für die Stundenzahl der Mediennutzung und außerdem eine Spalte für Anmerkungen, v.a. die persönliche Stimmungslage an diesem Tag. Damit können evtl. schon Zusammenhänge zwischen Nutzung und persönlichem Befinden hergestellt werden. Mit den Jugendlichen wird ein Zeitraum für die Dokumentation vereinbart, der sich über ein bis mehrere Wochen ziehen kann. Interessant wäre auch ein Ferienprotokoll und die Analyse der Unterschiede zwischen Schul- und Ferienwoche. Es ist wichtig, die Jugendlichen immer wieder an das Ausfüllen zu erinnern und evtl. auch die Eltern zu informieren, dass sie ihre Kinder erinnern und unterstützen sollen. Alternativ können bestimmte Apps zur Dokumentation verwendet werden. Vorteil: Schummeln wird schwieriger. – Nachteil: Es müssten alle verwendeten Geräte entsprechend programmiert werden. Eine Kombination von digitaler und analoger Dokumentation kann dabei unterstützen, den Überblick über die tatsächliche Nutzung nicht zu verlieren.

#### 2. Phase: Besprechung der Protokolle (Folgetermin)

An einem Folgetermin zum Ende des vereinbarten Zeitraums werden die Protokolle besprochen und reflektiert. Hierzu bieten sich folgende Fragen an:

- Wie ging es mir mit der Dokumentation: Was war schwierig? Was war gut?
- Deckt sich die Einschätzung deiner Nutzungszeit mit den Ergebnissen des Protokolls?
- Welche Erkenntnisse habe ich daraus gewonnen?
- Wie ist die Balance zwischen analoger und digitaler Freizeitbeschäftigungen?
- Welchen Einfluss hat meine Stimmung auf mein Freizeitverhalten?
- Gibt es andere Einflussfaktoren (z.B. Wetter, Hausaufgaben etc.)?
- Möchte ich etwas verändern? Wenn ja, was?
- Was könnte mir dabei helfen?

Die SchülerInnen sollen sich wichtige Erkenntnisse und Veränderungsvorhaben aufschreiben.

**Hinweis:** Diese Übung kann sinnvoll auch vor Baustein 2 eingefügt werden.



## Übung 6.2: Vier-Felder-Analyse

<b>Altersempfehlung:</b>	Ab der 6. Jahrgangsstufe
<b>Dauer:</b>	1–2 Schulstunden
<b>Methode:</b>	Kleingruppenarbeit
<b>Material:</b>	Papier, Plakate
<b>Lernziel:</b>	Kritischer Blick auf bestimmte Anwendungen Ambivalenzen deutlich machen

### Ablauf / Beschreibung:

#### Phase 1: Kleingruppenfindung und Analyse

Die Jugendlichen überlegen sich, mit welchen Anwendungen/Spielen sie die meiste Zeit verbringen und schließen sich in Kleingruppen (3-5 Personen) zu den selben Apps zusammen.

Sie erhalten nun den Auftrag zu überlegen, welche Vorteile und Nachteile die Nutzung bzw. die Nicht-Nutzung der App hat. Dies kann in Form der Vier-Felder-Analyse dargestellt werden:

	<b>Vorteile</b>	<b>Nachteile</b>
<b>Nutzung</b>		
<b>Nicht-Nutzung</b>		

#### 2. Phase: Präsentation

Im Anschluss stellen die Kleingruppen ihre Analyse der Klasse vor. Die Ergebnisse werden diskutiert und Ambivalenzen evtl. durch die Lehrkraft deutlich gemacht.

#### 3. Phase: Zielgerichteter Umgang

Auf Grundlage dieser Erörterung kann ein gemeinsames Plakat erstellt werden, wie ein Umgang mit Internetanwendungen funktionieren könnte, der die Vorteile ermöglicht, die Nachteile aber möglichst ausschließt (App-spezifisch auch in Kleingruppenarbeit möglich).

**Hinweis:** Diese Übung könnte sinnvoll im Anschluss an Baustein 1 ergänzt werden.

## GEBRAUCHSANWEISUNG WOCHENPROTOKOLLE:

In die Wochenprotokolle soll eingetragen werden, wie ihr euren Tag verbracht habt. Dazu solltet ihr euch am Abend 5 Minuten Zeit nehmen – mehr ist sicher nicht notwendig! Es geht in erster Linie um eure Freizeitgestaltung, dazu gehört auch euer Medienkonsum. Diese tragt ihr in die Tagesspalten ein.

### Siehe Beispiel unten!

In die Spalte „Summe“ tragt ihr dann die Stundenanzahl ein, die ihr an diesem Tag mit digitalen Medien (Internet, Spielekonsole, Smartphone, Fernsehen) aktiv verbracht habt. Die Art des Medienkonsums könnt ihr mit folgenden Symbolen markieren:

(Smartphone, Tablet)



(PC, Notebook)



(Spielekonsole)



(Fernsehen)



In der letzten Spalte „Anmerkungen“ ist Platz für Ergänzungen oder besondere Vorkommnisse, die euch wichtig erscheinen. Außerdem könnt ihr mit Symbolen eure Stimmung an diesem Tag oder auch das Wetter eintragen!

**Symbole für Stimmungen:**



**Wettersymbole :**



**Wochenplan vom:**

**Name:**

Woche	8	10	12	14	16	18	20	22	24	Summe	Anmerkung
Mo											
Di											

**Wochenplan vom:**

**Name:**

Woche	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	Summe	Anmerkung
<b>Mo</b>												
<b>Di</b>												
<b>Mi</b>												
<b>Do</b>												
<b>Fr</b>												
<b>Sa</b>												
<b>So</b>												

## Baustein 7: Alternative Freizeitgestaltung

Ein wesentlicher Aspekt zur Vermeidung von exzessivem Medienkonsum ist eine ausgewogene Freizeitgestaltung. Jugendliche wollen ihre Freizeit für sich lust- und sinnvoll verbringen, und das Abtauchen ins Internet ist oft der schnelle, bequeme und durchaus auch spannende Weg. Oft fehlt es Jugendlichen an Alternativen, die im Bereich ihrer Vorstellungen liegen, es fehlt die Begeisterung für bestimmte Tätigkeiten, die nie entwickelt wurde, weil im Sinne eines Teufelskreislaufs die digitale Freizeitwelt analoge Tätigkeiten verdrängt hat.

Es wäre jedoch zu kurz gegriffen, den Jugendlichen einfach den Strom bzw. das WLAN abzustellen. Vielmehr geht es darum, dass Jugendliche wieder Dinge und Tätigkeiten entdecken, die ihnen mindestens genauso wichtig sind wie digitale Beschäftigungen.

Darum geht es in den folgenden Übungen: Jugendliche sollen dazu animiert werden, bestimmte Dinge auszuprobieren und die Begeisterung für bestimmte Aktivitäten entdecken.



## Übung 7.1: Die „All-you-can-do-Challenge“

<b>Altersempfehlung:</b>	Ab der 5. Jahrgangsstufe
<b>Dauer:</b>	1–2 Schulstunden, Folgetermin 1 Stunde
<b>Methode:</b>	Brainstorming, Gruppenarbeit, Wettbewerb
<b>Material:</b>	Aktivitäten-Liste, ggf. Belohnungen, Urkunden
<b>Lernziel:</b>	Eine alternative Freizeitgestaltung ausprobieren Eigene Stärken und Ressourcen entdecken

### Ablauf / Beschreibung:

Die Klasse entwirft gemeinsam eine Liste von „analogen“ Freizeitaktivitäten. Über einen Zeitraum von einigen Wochen haben die Jugendlichen nun Zeit, möglichst viele dieser Vorschläge durchzuführen. Danach erfolgt die Auswertung: „Welche Alternativen der analogen Freizeitgestaltung habe ich entdeckt bzw. könnte ich mir vorstellen?“ Die Jugendlichen sollen dabei angeleitet werden, sich auf die Suche nach den eigenen Stärken und persönlichen Ressourcen zu machen.

#### 1. Phase: Aktivitäten-Liste Erstellen

Zunächst geht es darum, gemeinsam eine Liste von Aktivitäten zu erstellen, welche in der Freizeit durchgeführt werden können, bei denen man selbst aktiv werden muss. Dies geschieht in einem gemeinsamen Brainstorming oder in Kleingruppenarbeit. Es dürfen auch Hobbies genannt werden, die schon gepflegt werden und die man anderen SchülerInnen näher bringen möchte. Wichtig ist, dass eine Beweisführung überlegt wird, z.B. durch Zeugen, oder eine Form der Dokumentation. Vorschläge für die Liste finden sich unten. Die Liste wird zusammengeschrieben und den SchülerInnen zu Verfügung gestellt.

#### Wichtige Hinweise:

- Die Durchführung der einzelnen Aktivitäten ist freiwillig, jeder ist selbst verantwortlich!
- Die Aktivitäten sollen mit den Eltern abgesprochen werden, sie können dabei unterstützend tätig sein.
- Darauf achten, wo was erlaubt ist! Sicherheitsaspekte beachten.
- Die Reihenfolge der durchgeführten Aktivitäten spielt keine Rolle, jeder macht nur das, was er/sie kann bzw. möchte.
- Die Durchführung geht auch gemeinsam mit den Eltern, Freunden oder MitschülerInnen!

#### 2. Phase: Anreize überlegen

Anschließend wird die Laufzeit festgelegt und es soll überlegt werden, was Anreize sein könnten, möglichst viele der Aktivitäten durchzuführen. Dies kann eine schulspezifische Belohnung sein (z.B. Hausaufgabengutscheine), es können aber auch Sponsoren gesucht oder Vereinbarungen mit den Eltern getroffen werden, die individuell ausgehandelt werden können!

- 7 erfüllte Aufgaben: Gutschein für 3 Kugeln Eis
- Für 14 verschiedene, durchgeführte Aktivitäten: einen Kinogutschein
- Für 20 verschiedene Aktivitäten: gemeinsamer Ausflug

### 3. Phase: Auswertung

An einem vereinbarten Termin nach Laufzeitende wird die Challenge ausgewertet. Dies kann zu folgenden Fragen zunächst in Partnerarbeit und dann im Plenum geschehen:

- Wie viele Aktivitäten habe ich durchgeführt?
- Was war mein schönstes Erlebnis?
- Habe ich ein neues Hobby bzw. neue Interessen entdeckt?
- Wo möchte ich gerne dranbleiben?
- Welche Stärken und Fähigkeiten habe ich an mir entdeckt?
- Habe ich Belohnungen erhalten?

Am Ende gibt es gegebenenfalls eine Prämierung oder auch vorbereitete Urkunden.

### Aktionsvorschläge, alleine, mit Freunden oder Eltern:

01. Lagerfeuer und Stockbrot oder Grillen, wo erlaubt!
02. Radtour zu einem attraktiven Ziel (z.B. Alm, See oder ähnliches) in mindestens 5 km Entfernung
03. Übernachtung im Zelt
04. Baden am See oder im Freibad
05. Basketball-, Volleyball- oder Fußballspielen, evtl. auf öffentlichen Spielanlagen
06. Eine Steinskulptur oder sonstiges Naturkunstwerk am Flussufer selbst bauen
07. Ausflug zu historischen Stätten (z.B. Burgruinen)
08. Einen Wild-Blumenstrauß selbst pflücken und Mama oder Oma schenken
09. Einen Kuchen backen
10. Selbst Pizza oder Dürüm backen
11. Besuch im Kino
12. Ein Vogelhäuschen bauen und aufhängen
13. Ein Holzwerkstück selbst herstellen (z.B. nach Anleitungen aus dem Internet)
14. Besuch im örtlichen Jugendtreff
15. Besuch eines örtlichen Vereins
16. Ein Brettspiel mit Freunden spielen
17. Wanderung auf einen Berg oder sonstiges Ziel
18. Eine Zeichnung/Bild anfertigen
19. Ein Spiel-/Sportgerät selbst bauen, Anleitungen im Internet
20. Besuch im Hochseilgarten oder Kletterkurs
21. Einen Baum in der Gärtnerei kaufen und einpflanzen
22. Eine Bilddokumentation über die örtliche Natur oder Kultur
23. Eine/n Bewohner/in im Altenheim besuchen und ein Stück Kuchen mitbringen
24. Den Rubiks-Cube („Zauberwürfel“) lösen
25. Draußen eine „Bude“ bauen
26. Einen Handwerker besuchen und sich zeigen lassen was er macht....

## Übung 7.2: „Zeig mir, wie das geht“

<b>Altersempfehlung:</b>	Ab der 7. Jahrgangsstufe
<b>Dauer:</b>	1–2 Schulstunden, Folgetermin 1 Stunde
<b>Methode:</b>	Partnerarbeit, Hausübung/Durchführung in der Freizeit
<b>Material:</b>	Papier für Notizen
<b>Lernziel:</b>	Begeisterung und Fähigkeiten für eine Sache entwickeln Eigene Stärken und Ressourcen entdecken

### Ablauf / Beschreibung:

Die Jugendlichen sollen jemanden finden, der/die ihnen einen Beruf oder eine Tätigkeit zeigt, für die sie sich begeistern.

#### 1. Phase: Ideenfindung

In einem selbstgewählten Partneraustausch überlegen die Jugendlichen miteinander, welche Talente, Fähigkeiten jede/r besitzt, wofür man sich interessiert und begeistert und welcher Beruf oder welches Hobby sich daraus ableiten lässt, das man kennen lernen möchte. Gibt es schon Ideen, an wen man sich wenden könnte?

#### 2. Phase: Planung

Im Klassenplenum werden die Ideen zusammengetragen und ggf. weitere Ideen gesucht, damit am Ende jede/r SchülerIn etwas für sich gefunden hat. Als Hausübung sollen die Ideen konkretisiert und evtl. durch Unterstützung der Eltern Personen/Einrichtungen gefunden werden, die das Kennenlernen ermöglichen. Ein Termin am Nachmittag oder an einem Tag am Wochenende reicht aus, es dürfen natürlich auch mehrere Termine werden.

#### 3. Phase (1. Folgetermin): Durchführung

Die Jugendlichen stellen ihre Idee und den entsprechenden Umsetzungsplan vor. Anschließend wird ein Zeitfenster für die Durchführung festgelegt.

#### 4. Phase (2. Folgetermin): Auswertung

Am Ende werden die Erfahrungen zunächst im Zweiergespräch und dann im Plenum ausgetauscht und reflektiert:

- Was habe ich gemacht?
- Was hat daran Spaß gemacht?
- Was war besonders interessant?
- Was habe ich gelernt?
- Habe ich neue Eigenschaften an mir entdeckt?
- Werde ich an der Sache dranbleiben?

## Baustein 8: Digital Storytelling

### Kurzbeschreibung:

Storytelling ist in den sozialen Medien allgegenwärtig: Snapchat, Instagram haben eigene Stories-Funktionen, in denen multimediale Geschichten erzählt werden können. Wie in der Werbung ist dabei die Kürze und das „Auf den Punkt bringen“ sehr wichtig. Langatmige, langsam geschnittene oder nicht mit Effekten oder Filtern bzw. Emojis verzierte Stories haben oft nur einen geringen Aufmerksamkeitswert.

Beim Storytelling steht aber nicht diese aufmerksamkeitsheischende Form im Vordergrund, sondern eher die Reflexion über Themen, die im Rahmen des Klassenprojekts „OnLife“ thematisiert werden. Das können Videotagebücher sein, über Handyverzicht oder Erklärvideos über bestimmte Phänomene im Internet. Es können aber auch thematische Videos sein, die z.B.: Cybermobbing thematisieren oder Medienabhängigkeit.

Dabei gibt es zwei Lernfelder: Erstens geht es darum, ein Thema, eine Idee zu finden, um die sich die Story drehen soll. Dann geht es ans Recherchieren und darum, ein Storyboard zu gestalten. Nach dem „Dreh“ werden die multimedialen Elemente Foto, Video, Ton und Musik zu einer Geschichte zusammengefügt.



Storytelling kann die Arbeit über neue Medien vertiefen und die Reflexion darüber anregen. Heute ist es möglich, ohne großen Geräteaufwand mittels Smartphones und den zugänglichen Apps, am PC mit Windows-„Moviemaker“ oder ähnlichen Schnittprogrammen, die eine sehr flache Lernkurve besitzen, derartige Projekte zu verwirklichen.



<b>Altersempfehlung:</b>	Ab der 7. Jahrgangsstufe
<b>Dauer:</b>	Je nach Projektplan mehrere Schulstunden ca. 6–10 UE!
<b>Methode:</b>	Gruppenarbeit, Reflexion und Präsentation im Plenum
<b>Material:</b>	Smartphones, evtl. Laptops oder Computer, Beamer
<b>Lernziel:</b>	Vertiefende Auseinandersetzung mit dem Themenkreis „Digitale Medien“

## **Ablauf / Beschreibung:**

### **Was ist eine digitale Story?**

Digital Storytelling ist eine moderne Form der alten Kunst des Geschichtenerzählens. Die digitalen Erzählungen beziehen ihre Wirkung von der Verknüpfung von Bildern, Musik, dem Erzählen und der realen Stimme des Erzählenden, die in der Kombination einen sehr persönlichen Eindruck ergeben. Eine digitale Geschichte dauert maximal 3 bis 4 Minuten und wird in Form eines Videoclips oder einer Diashow produziert. Gearbeitet wird dabei mit Fotos, Videosequenzen sowie Musik bzw. Kommentaren, um der Geschichte eine emotionale Stimmung zu verleihen. Das Social Web bietet reichhaltige Möglichkeiten, diese Geschichten über YouTube, Vimeo u.ä. Kanäle zu verbreiten.

### **Der Produktionsablauf beim Erstellen einer Story:**

#### **1. Themenfindung und Skript-Erstellung (Storyboarding):**

Hier geht es um die inhaltliche Festlegung, um die Entwicklung der Idee, das Finden des dramaturgischen Ablaufs und das skizzenhafte Entwerfen des Drehplans. Dabei wird bereits entschieden, welche Medien verwendet werden, welches Material vorhanden ist und welches noch fotografiert, gescannt oder gefilmt werden muss (2–3 UE).

#### **2. Der Input:**

Der Drehplan wird umgesetzt, die Bilder, Videoclips und Musik sowie die Erzählung werden im Schnittprogramm zusammengeführt (mind. 2–3 UE).

#### **3. Die Montage, der Schnitt:**

Die Digital-Story wird realisiert, es entsteht ein 3 bis 5-minütiger Videoclip am Computer (2–3 UE).

#### **4. Der Output:**

Der Videoclip wird in das gewünschte Medienformat gebracht und entweder als Websiteclip oder Videofile gespeichert und vorführbar gemacht.

Quelle: Michael Guzei – Selbständiger Medienpädagoge und freier Mitarbeiter der Suchtprävention in Niederösterreich

## **Baustein 9: Durch Achtsamkeit unabhängig werden**

Kinder sind heute viel Stress und Druck ausgesetzt, unter anderem durch starke Nutzung von elektronischen Medien. Dabei geht ihnen mehr und mehr verloren, was im Grunde in unser aller Natur liegt: Im Hier und Jetzt mit uns selbst, unseren Mitmenschen und dem Leben verbunden zu sein. Diese bewusste Wahrnehmung lässt sich wieder erlernen, in kleinen Schritten. Sie ist nicht aus Büchern lernbar, sondern möchte erfahren werden und vertieft sich allmählich. Im Schulalltag integriert heißt das: „Runter vom Gas“, Ruhephasen einlegen und bei sich ankommen, sich in seiner Haut wohl fühlen.

Mit den hier vorgestellten Übungen lernen SchülerInnen ein wenig bewusster auf sich und ihr Umfeld zu achten, mit dem Ziel eines gesünderen Umgangs mit sich selbst und den Mitmenschen.

Ein Phänomen ist die Abhängigkeit, die durch das „always on – always connected“ entsteht: Ständig werden wir verführt, Nachrichten und Apps schnell anzuschauen, und lassen uns dadurch von einer intensiven, fokussierten Arbeit abhalten (jede Nachricht wirkt auf uns wie eine Belohnung und es wird Dopamin ausgeschüttet). Fokussiert arbeiten zu können, die Aufmerksamkeit länger bei einer Sache zu halten und sich nicht ablenken zu lassen, ist eine Fähigkeit, die trainiert werden muss. Multitasking, oder eigentlich Sich-ablenken-lassen, verhindert die Förderung dieser Fähigkeit. Wichtig für unsere Gehirngesundheit wäre es, sich künftig mehr auf „attention management“ als auf „time management“ zu richten: Wir sollen lernen, wann wir was am besten tun sollten.

Ein weiteres Phänomen – u.a. verursacht durch permanenten Handykonsum – ist, dass wir die Verbindung zu uns selbst verlieren. In einer überfüllten, überreizten, überkomplexen Welt müssen wir alle lernen, auf neue Weise auf uns selbst, unsere Mitmenschen und unsere Umwelt achtzugeben. Sehr verlockend ist es, bei unangenehmen Gefühlen schnell die Ablenkung von außen (z.B. durchs Handy) zu suchen. Achtsamkeitsübungen lehren uns, unsere Gefühle und Gedanken zu beobachten, ohne zu be- oder verurteilen. Sie lehren uns mehr im hier und jetzt zu sein. Dadurch erkennen wir, dass wir uns unsere Welt(sicht) durch unseren Geist und unsere Gedanken oft selbst konstruieren. Viele unserer Gewohnheiten – auch die Nutzung von Bildschirmmedien – laufen über ein gelerntes Reiz-Reaktions-Schema ab. Unabhängig zu werden, bedeutet diese Muster bewusst zu machen. Das kann nur gelingen, wenn ich achtsam bin, d.h. meine Gefühle beobachte, welche durch einen äußeren Reiz ausgelöst werden und bestimmte unliebsame Verhaltensweisen (Reaktionen) zur Folge haben. Wenn wir selbstbewusst bzw. achtsam entscheiden können, wie wir auf einen Reiz reagieren, werden wir unabhängiger und erfahren mehr Selbstwirksamkeit.

Ziel der hier präsentierten Übungen ist es, die Wahrnehmung und Aufmerksamkeit auf Dauer mehr auf sich selbst zu richten, die eigenen Schwächen zu verstehen, mit diesen umzugehen und sie zu akzeptieren. Je besser ich mich kenne und annehmen kann, umso eher kann ich wahrnehmen, was ich anders machen möchte. Diese Selbstwirksamkeit kann u.a. vor einer Flucht in ein Suchtverhalten schützen.

### **Mögliche Themen des Achtsamkeitstrainings:**

- Bewusstes Atmen
- Körperwahrnehmung
- Wahrnehmen mit allen Sinnen
- Meine Gefühle wahrnehmen
- Mein Denken bewusst werden
- Achtsame Sprache und Kommunikation

### **Literaturquellen:**

Geraerts, E. (2015) Mentaal Kapitaal. Lannoo  
Siegel, D. (2012) Mindsight  
Jennings, P. (2017) Achtsamkeit im Klassenzimmer  
Osterloh – Verein für Achtsamkeit (2018). The Toolbox is you

## Übung 9.1: Tasten, riechen, schmecken

<b>Altersempfehlung:</b>	Ab der 5. Jahrgangsstufe
<b>Dauer:</b>	ca. 10 Minuten
<b>Methode:</b>	Sinneswahrnehmung, Stuhlkreis
<b>Material:</b>	gleich viele Rosinen wie SchülerInnen (oder andere Naturalien)
<b>Lernziel:</b>	Konzentration und Fokussierung auf den Tast-, Geruchs- und Geschmackssinn

### Ablauf / Beschreibung:

Jedes Kind setzt sich gemütlich hin, Hände am Schoß, und schließt die Augen. Die Hände sollen nun zu einer Schale geformt werden, alle bekommen darin eine Rosine. Vorsichtig wird das, was sie in der Hand haben, betastet: „Versucht diesen Gegenstand so zu erforschen, als ob ihr so etwas noch nie in der Hand gehabt hättet. Wie fühlt er sich an? Betastet die Oberfläche.“

„Die Augen dürfen nun geöffnet werden und ihr schaut euch dieses kleinen Ding ganz genau an. Welche Farben sind sichtbar, aus welchem Material scheint es zu sein? Ist die Oberfläche matt oder glänzend? Wieviel wiegt es? Wie fühlt es sich an, wenn man es vorsichtig leicht zwischen zwei Finger drückt? Macht es ein Geräusch? Bringe es zur Nase und nun riecht ihr daran. Wonach riecht das? Welche Gedanken oder Erinnerungen werden durch diesen Geruch wachgerufen?“ „Fühle nun ganz vorsichtig mit den Lippen, wie sich dieser Gegenstand anfühlt. Dann nimm es in den Mund, OHNE darauf zu kauen! Welchen Geschmack nimmst du als erstes wahr? Ändert sich da etwas, wenn Speichel hinzukommt?!“ „Nun dürft ihr dieses Ding ganz langsam zerbeißen und genießen. Kauge so langsam wie es für dich geht.“

„Wie oft in der vergangenen Woche hast du dir Zeit genommen, um genau dies zu tun: zu essen ohne Eile, dabei achtsam wahrnehmend, was du isst? Oder isst du, während du andere Dinge tust?“

(Wenn wir essen, während wir anderes erledigen, können wir das, was wir essen, nicht genau wahrnehmen, können weniger genießen. Der Körper kann sich nicht gut auf das Essen einstellen, die Verdauung wird dadurch beeinträchtigt. Wir werden weniger schnell ein Sättigungsgefühl bekommen.)

## Übung 9.2: Hörst du die Nadeln fallen?

<b>Altersempfehlung:</b>	Ab der 5. Jahrgangsstufe
<b>Dauer:</b>	ca. 6 Minuten
<b>Methode:</b>	Hör-Übung
<b>Material:</b>	5 A6-Nadeln, Tisch
<b>Lernziel:</b>	Konzentration und Fokussierung

### Ablauf / Beschreibung:

#### Anleitung für die gesamte Gruppe:

„Setzt euch alle bequem hin, so wie du länger sitzen bleiben kannst. Spüre, wie du auf dem Sessel sitzt... Fühle, wie deine Füße auf dem Boden stehen... Entspanne deine Schultern, deine Stirn, deinen Kiefer. Lege deine Hände ganz locker in den Schoß oder auf den Tisch. Wenn du magst kannst du die Augen schließen ...

Zuerst atmen wir jetzt einmal ganz tief ein und dann langsam aus ... Ein zweites Mal tief einatmen und beim langsamen ausatmen versucht ihr noch entspannter zu sitzen.

Hört jetzt, welche Geräusche alle draußen hörbar sind. ... (1–2 Minuten – die TeilnehmerInnen sind ganz leise)

Was hörst du am Gang? Was hörst du vor den Fenstern?

Eure Aufgabe ist es jetzt, hin zu hören, wie viele Nadeln ich auf den Tisch fallen lasse. Ich sage, wann ich anfangen und ich sage, wann ich aufhöre.“

Nacheinander, ungefähr über 2 Minuten verteilt, lässt man dann im Abstand von 20 bis 40 Sekunden jeweils eine Nadel auf einen Tisch fallen (die Nadeln vorher alle bereits in die Hand nehmen, um Zwischengeräusche zu vermeiden).

Zum Schluss sagt man: „Nun atmet ihr alle noch mal kräftig ein, langsam aus und öffnet dann die Augen.... Wieviele Nadeln habt ihr fallen gehört?“

Durch die entspannte Fokussierung auf die fallenden Nadeln wird das Gehirn sozusagen auf „Arbeitsmodus“ eingestellt. Diese Übung eignet sich gut, um Ruhe in die Gruppe zu bringen, damit an einem Thema gearbeitet werden kann.

## Übung 9.3: Gegenstände neu erleben

<b>Altersempfehlung:</b>	Ab der 5. Jahrgangsstufe
<b>Dauer:</b>	Je nach Schüleranzahl und Aufmerksamkeit, mind. 20 Minuten
<b>Methode:</b>	Tast-Übung, Stuhlkreis
<b>Material:</b>	1 Gegenstand pro Schüler
<b>Lernziel:</b>	Konzentration und Fokussierung auf den Tast- und Geruchssinn

### Ablauf / Beschreibung:

Die Schüler sitzen im Kreis und haben die Augen verbunden. Sie sollen während der gesamten Übung nicht sprechen. Jeder bekommt einen Gegenstand in die Hand, der mit allen Sinnen (außer dem Sehen) untersucht werden soll: befühlen, beriechen, drücken, belauschen, an die Wange legen usw. Sie sollen dabei nicht herausfinden, um was für einen Gegenstand es sich handelt. Selbst wenn man weiß, um was es sich handelt, soll man versuchen, durch die anderen Sinne etwas Neues an ihm zu entdecken. Jeder hat eine Minute Zeit, das Objekt zu untersuchen. Dann gibt man es an seinen rechten Nachbarn weiter und erforscht eine Minute lang den neuen Gegenstand.

(Wiederholen Sie „bitte nach rechts weitergeben“ jede Minute. Merken Sie sich einen bestimmten Gegenstand, so dass Sie wissen, wann der Kreis durchlaufen ist.)

Anschließend sollen die SchülerInnen den Gegenstand hinter sich hinlegen und darauf achten, wie sich ihre Hände anfühlen. Dann sollen sie mit der linken Hand die rechte untersuchen, anschließend mit der rechten Hand die linke.

### Geeignete Objekte:

Gegenstände, die ein Berühren, Beriechen und Behorchen usw. herausfordern und nichts, das andere Sinneseindrücke ersticken könnte, wie z.B. eine geschnittene Zwiebel oder eine starke Glocke. Auch nichts Giftiges, Gefährliches, Unsauberes, Widerliches oder sehr Zerbrechliches. Sehr geeignet sind Gegenstände, bei denen man nicht gleich herausfindet, um was es sich handelt.

## Übung 9.4: Eine Minute atmen

<b>Altersempfehlung:</b>	Ab der 5. Jahrgangsstufe
<b>Dauer:</b>	Ca. 4 Minuten
<b>Methode:</b>	Atemübung
<b>Material:</b>	Stoppuhr
<b>Lernziel:</b>	Konzentration auf den Atem

### **Ablauf / Beschreibung:**

„Setz dich bequem hin, so dass du länger so sitzen bleiben kannst. Wenn es geht, schließe deine Augen. Wenn du die Augen lieber offen lassen möchtest, konzentriere dich auf irgendeinen Punkt auf dem Boden oder auf dem Tisch vor dir. Entspanne deine Schultern, behalte jedoch eine gerade Sitzposition bei. Die Füße ruhen entspannt auf dem Boden.“

Ich werde jetzt mit einer Stoppuhr eine Minute stoppen, damit ihr seht, wie oft ihr in einer Minute atmet. Ein voller Atemzug besteht aus Ein- und Ausatmen. Wir beobachten nur, sind uns unseres Atmens stets bewusst und wollen ihn nicht verändern.

Dies soll kein Wettbewerb sein, du kannst deine Ergebnisse selbstverständlich für dich behalten. Zähl einfach nur und sei dir deines Atmens bewusst. Wenn du meinst, dass es dir hilft, lege deine Hände entweder auf deinen Bauch oder auf deinen Oberkörper – es wird dir helfen. Versuch dabei, nicht an die Zeit zu denken. Auf los geht es los, wir fangen an...

Einatmen, ausatmen – so, wie es dir angenehm ist. Beobachte, wie es dich in deiner Nase, deinem Hals, deinem Oberkörper oder deinem Bauch anfühlt.“

Nach einer Minute: „STOPP und versuche, Dich an die Zahl Deiner Atemzüge zu erinnern, bis zum nächsten Mal, wenn wir diese Übung machen.“

Wenn diese Übung bereits öfters durchgeführt wurde: „Mache gedankliche Notizen über eventuelle Abweichungen in der Anzahl deiner Atemzüge im vergleiche zum ersten Mal. Mach dir Gedanken darüber, warum sich diese Änderung wohl ergeben hat. Bist du ruhig und ganz zugegen in diesem Moment?“

## Übung 9.5: Gefühle erzählen Geschichten

<b>Altersempfehlung:</b>	Ab der 5. Jahrgangsstufe
<b>Dauer:</b>	Je nach Schüleranzahl und Aufmerksamkeit, mind. 20 Minuten
<b>Methode:</b>	Tast-Übung, Stuhlkreis
<b>Material:</b>	1 Gegenstand pro Schüler
<b>Lernziel:</b>	Konzentration und Fokussierung auf den Tast- und Geruchssinn

### Ablauf / Beschreibung:

Gefühle bestimmen manchmal unsere Alltagserlebnisse und Gedanken sehr stark, obwohl sich nichts an den Tatsachen ändert. Und: Ein Gefühl, das wir beim anderen wahrzunehmen meinen, bestimmt, wie wir eine Aussage interpretieren.

Der/die SchülerIn, der/die an der Reihe ist, zieht einen Satz und würfelt mit dem Mimikwürfel ein Gefühl. Der Satz soll nun dem Gefühl entsprechend ausgesprochen werden.

Es kann auch ein normaler Würfel verwendet werden. Die Bedeutung der Punktezahl soll schließlich an die Tafel geschrieben werden:

- 1= ängstlich
- 2= wütend
- 3= traurig
- 4= ekelnd
- 5= fröhlich
- 6= erschrocken

### Sätze zum Vorlesen:

- Ich sehe einen Sessel.
- Ich höre jemanden lachen.
- Ich rieche Käse.
- Ich schmecke Brot.
- Ich fühle mich unsicher.
- Ich spüre meinen Atem.
- Ich denke an die Pause.
- Ich sehe dich.
- Ich höre dich.
- Ich denke an gestern.



## Übung 9.6: Gedanken-Diskussion mit Kindern

<b>Altersempfehlung:</b>	Ab der 5. Jahrgangsstufe
<b>Dauer:</b>	1 Schulstunde
<b>Methode:</b>	Bildbetrachtung
<b>Material:</b>	Bildvorlagen
<b>Lernziel:</b>	Bewertungen hinterfragen Annehmen was ist

### Ablauf / Beschreibung:

**Erläuterung:** „Gedanken sind Gedanken, nicht mehr und nicht weniger. Es ist eine wertvolle Kunst, offen auf Menschen und Dinge zuzugehen, zuzuhören und anzunehmen, was und wie sie sind. Das heißt: Vorurteile, Erwartungen, Befürchtungen mal hinten zu halten.“

Einstieg mit dem Bild Mensch und Hund:



Lehrkraft stellt die Frage: „Warum ist dieser Hund glücklicher als der Mensch?“ „Was macht der Hund?“ Wenn ich immer woanders bin mit meinen Gedanken, kann ich das Hier und Jetzt nicht wahrnehmen und genießen. „Unsere Gedanken und Gefühle sind nicht „die Wahrheit“, sondern bloß unsere Wahrnehmung.“

Siehe nächstes Bild:



„Der linke Hase könnte sich einiges denken. Was zum Beispiel? Der andere Hase ist viel cooler, steht so lässig da, weiß alles, seine Pflanze wächst besser > er ist erfolgreicher, meins ist nur mickrig, ich kann das nicht > geringes Selbstwertgefühl.“

Wie fühlt sich der linke Hase? Und wie der rechte?  
 Hilft es dem linken, dass er sich so fühlt?  
 Wie werden die beide sich fühlen, wenn geerntet wird?“

### Schlussfolgerung:

„Es wird immer andere Hasen geben mit größeren und kleinere Ernten. In vielen Situationen hilft es uns, das anzunehmen, was ist. Enttäuschung wahrzunehmen, und es dabei zu belassen. Selbst wenn ich enttäuscht bin, über ein Ergebnis, heißt das nicht, dass ich weniger wert bin!“

**„Du wirst was du denkst!“**

## Übung 9.7: Was erkenne ich durchs Fernrohr?

<b>Altersempfehlung:</b>	Ab der 5. Jahrgangsstufe
<b>Dauer:</b>	15–20 Minuten
<b>Methode:</b>	Seh-Übung, Zeichnen
<b>Material:</b>	Papier und Stifte
<b>Lernziel:</b>	Beobachten und Wiederfinden von Details

### **Ablauf / Beschreibung:**

Die SchülerInnen machen mit der Hand ein „Guckloch“. Damit schauen sie sich ihre Klasse an wie durch ein Fernrohr. Jede/r wählt nun für sich einen kleinen Ausschnitt, den er/sie auf einen Zettel aufmalt. Auf die Rückseite wird der Namen darauf geschrieben und der Zettel abgegeben. Später am Tag, z.B. in der letzten Stunde, bekommt jedes Kind eine Zeichnung eines anderen Kindes und versucht diesen Ausschnitt in der Klasse wiederzufinden.

## Übung 9.8: Was hat sich verändert?

<b>Altersempfehlung:</b>	Ab der 5. Jahrgangsstufe
<b>Dauer:</b>	10–15 Minuten
<b>Methode:</b>	Aufmerksam beobachten
<b>Material:</b>	Keines
<b>Lernziel:</b>	Bewusste Wahrnehmung von Details

### **Ablauf / Beschreibung:**

Die SchülerInnen gehen paarweise zusammen und stellen sich in zwei Reihen in ca. 4 Metern Abstand gegenüber auf. Nun erhalten sie die Aufgabe, sich ganz genau anzuschauen und sich einzuprägen, wie der/die Andere aussieht. Nach ca. zwei Minuten werden die Paare gebeten, auseinander zu gehen und ein kleines Detail an sich zu verändern. Dann stellen sie sich wieder auf und sollen durch aufmerksames Beobachten herausfinden, was sich am Gegenüber verändert hat. Es können mehrere Durchläufe stattfinden oder die Paare gewechselt werden. **Variante:** Die SchülerInnen werden in einen Raum geführt, in dem anschließend ein Detail verändert wird.



# Beratung und Hilfe

## Salzburg

### **Ambulanz für Therapie und Prävention von Computer- und Internetabhängigkeit – Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie II**

Ignaz-Harrer-Straße 79, 5020 Salzburg  
Tel: +43 (0)662/4483-4603

### **Psychosozialer Dienst des Landes**

Fanny-von-Lehnert-Straße 1, 5020 Salzburg  
Tel: +43 (0)662/8042-3599

### **Partner- und Familienberatung**

Kleßheimer Allee 93, 5020 Salzburg  
Tel: +43 (0)662/8047-6700

### **KOKO Familienberatung**

Ignaz-Harrer-Straße 38 (2. Stock) 5020 Salzburg  
Tel: +43 (0)662 43 63 69 – 30

## Berchtesgadener Land / Südost-Oberbayern

**Jugendsozialarbeit und Schulpsychologischer Dienst:** an der jeweiligen Schule

### **Caritas Fachambulanz für Suchterkrankungen**

Wittelsbacherstraße 10b, 83435 Bad Reichenhall  
Tel: +49 (0)8651/9585-0

### **Caritas Fachambulanz**

Onlineberatung: [www.caritas.de/onlineberatung](http://www.caritas.de/onlineberatung)

### **Caritas Psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern**

Innsbrucker Str. 2, 83435 Bad Reichenhall  
Tel: +49 (0)8651/76266-0

### **Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) am Klinikum Traunstein**

Schierghoferstraße 5, 83278 Traunstein  
Tel: +49 (0)861/705-1560

**Kinderärzte und Kinder- und Jugend-Psychotherapeuten:** siehe Telefonbuch

### **kbo-Heckscher-Klinikum gGmbH**

Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik, Psychotherapie  
Ellmaierstraße 27, 83022 Rosenheim  
Tel: +49 (0)8031/3044-0

# Literatur

**Besser als die Wirklichkeit:** Wie sich Computerspiele positiv auswirken und unsere Welt verändern können, Jane Mc Gonical (2012)

**Computersüchtig:** Kinder im Sog der modernen Medien, Wolfgang Bergmann und Gerald Hüther (2009)

**Cyberpsychologie,** Catarina Katzer (2016)

**Die Smartphone-Epidemie:** Gefahren für Gesundheit, Bildung und Gesellschaft, Manfred Spitzer (2018)

**Digitaler Burnout:** Warum unsere permanente Smartphone-Nutzung gefährlich ist, Alexander Markowetz (2015)

**Digitale Depression:** Wie neue Medien unser Glücksempfinden beeinflussen, Sarah Diefenbach, Daniel Ullrich (2016)

**Digital Junkies:** Internetabhängigkeit und ihre Folgen für uns und unsere Kinder, Bert te Wildt (2016)

**Netzgemüse:** Aufzucht und Pflege der Generation Internet, Tanja und Jonny Haeusler (2012)

**Pathologischer Mediengebrauch und Internetsucht:** Kai W. Müller und Klaus Wölfling (2017)

**Schauplatz Computerspiele:** Herbert Rosenstingl und Konstantin Mitgutsch (2009)

**Unwiderstehlich:** Der Aufstieg suchterzeugender Technologien und das Geschäft mit unserer Abhängigkeit, Adam Alter (2018)

**Verloren im Netz:** Macht das Internet unsere Kinder süchtig? Axel Dammler (2009)



## Links:

### Websites:

#### **Thema „Sicheres Netz“:**

[www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

#### **DIVSI-U25 Studie:**

Euphorie war gestern – Die „Generation Internet“ zwischen Glück und Abhängigkeit.  
(Hamburg Nov. 2018)

[www.divsi.de/wp-content/uploads/2018/11/DIVSI-U25-Studie-euphorie.pdf](http://www.divsi.de/wp-content/uploads/2018/11/DIVSI-U25-Studie-euphorie.pdf)

#### **Selbsttest zu Computerspielsucht:**

[www.verhaltenssucht.de](http://www.verhaltenssucht.de)

#### **Workshops der akzente Jugendinfo:**

[jugend.akzente.net/unsere-angebote/fuer-schulenjugendarbeit/workshops/workshop-lost-in-information/](http://jugend.akzente.net/unsere-angebote/fuer-schulenjugendarbeit/workshops/workshop-lost-in-information/)

#### **Medienprojekt Wuppertal:**

„Bin ich süchtig?“ (DVD mit Kurzvideos zum Handyfasten)

[www.medienprojekt-wuppertal.de/bin-ich-suechtig-eine-filmreihe-ueber-die-handynutzung-von-jugendlichen](http://www.medienprojekt-wuppertal.de/bin-ich-suechtig-eine-filmreihe-ueber-die-handynutzung-von-jugendlichen)

## Filme:

### **YouTube: „Das Internet vergisst nichts.“**

(Reflect and Act)

[www.youtube.com/watch?v=oEMQu1AAc9g](http://www.youtube.com/watch?v=oEMQu1AAc9g)

### **YouTube: „Und mit wem chattest du?“**

(Reflect and Act)

[www.youtube.com/watch?v=Gu2RuOP3xnk](http://www.youtube.com/watch?v=Gu2RuOP3xnk)

### **Kurzfilme Suchtprävention für Eltern**

Wie halten sie es mit Medien, seien sie Vorbild

[www.youtube.com/watch?v=uoY\\_AxgoEiO](http://www.youtube.com/watch?v=uoY_AxgoEiO)

(erste Minute zu Medienkonsum)





# URKUNDE

der Schüler/die Schülerin

**hat am Projekt**  
**MEDIENBALANCE LERNEN**  
**erfolgreich teilgenommen**





## Meine persönlichen Vorhaben:

<b>Was habe ich davon, wenn ich weniger Zeit mit Bildschirmmedien verbringe?</b>	<b>Worauf möchte ich in Zukunft im Umgang mit Bildschirmmedien achten?</b>

