

Reflexionsthemen und -anlässe zur pädagogischen Bearbeitung des Medientagebuchs



Selbstwahrgenommene Herausforderungen erkennen & Alternativen entwickeln

Die Reflexion der Einträge des Medientagebuchs soll Heranwachsende für ihre Mediennutzung sensibilisieren und einen Anlass bieten, in Bezug auf selbstwahrgenommene Herausforderungen der Mediennutzung gemeinsam Alternativen zu entwickeln. Eine reflektierte Mediennutzung stellt dabei einen zentralen Ausgangspunkt für den Erwerb digitaler Kompetenzen im Sinne der Strategie der Kultusministerkonferenz *Bildung in der digitalen Welt* [1] dar, bspw. im Bereich des Suchens, Verarbeitens und Aufbewahrens von geeigneten Informationen (Kompetenzbereich 1), des sicheren Agierens in digitalen Umgebungen (Kompetenzbereich 4), dem gezielten Entwickeln von Alternativen und Lösungen zu Problemen in Bezug auf die persönliche und individuelle Nutzung digitaler Medien (Kompetenzbereich 5) und des Analysierens und Reflektierens eigener und gesellschaftlicher Mediennutzungsweisen (Kompetenzbereich 6).

Eine typische Herausforderung für Heranwachsende ist nach unserer ConKids-Studie und anderen Untersuchungen (z.B. Adorjan & Ricciardelli 2021 [2], Kammerl et al. 2023 [3], Schauber-Stockmann et al. 2018 [4]) ein Gefühl des Kontrollverlusts über die zeitliche Nutzung von Social Media Plattformen wie Instagram und TikTok, die oftmals zum Scrollen und Konsumieren animieren. Hier ist die Entwicklung von einer Einstellung zur richtigen Nutzung und der Sensibilisierung für eigene Bedürfnisse, die über die Mediennutzung abgedeckt werden, ein wichtiges Ziel der Bearbeitung dieser Herausforderung (siehe Punkt 1.1.3 *Bedürfnisse erkennen*).

Wohltuende Alternativen zur Abdeckung eines Bedürfnisses können gemeinsam entwickelt werden. Das pädagogische Material von Handysektor [5] bietet in Form verschiedener Challenges hierfür Anregung, z.B. mit der Challenge *friends first*, bei der im Beisein von Freundinnen und Freunden das Smartphone nicht verwendet werden soll oder der Challenge *Echte Emotionen*, in der anstelle von Emojis Selfies mit passenden Gesichtsausdrücken erstellt werden. Solche Challenges können dabei unterstützen, die Smartphonennutzung bewusster zu gestalten.

Weitere Themen, die im Kontext der Reflexion des Medientagebuchs auftreten können, haben wir im Folgenden gesammelt und Vorschläge für eine pädagogische Aufbereitung entwickelt. Zentraler Gedanke ist hierbei, Heranwachsende zum Erforschen ihrer eigenen Mediennutzung zu befähigen.

[1] KMK (Hg.) (2017): *Bildung in der digitalen Welt*. Strategie der Kultusministerkonferenz. Online verfügbar unter <https://www.kmk.org/themen/bildung-in-der-digitalen-welt/strategie-bildung-in-der-digitalen-welt.ht>

[2] Adorjan, M. & Ricciardelli, R. (2021). Smartphone and social media addiction: Exploring the perceptions and experiences of Canadian teenagers. *Canadian Review of Sociology/Revue canadienne de sociologie*. 2021; 58: 45–64. <https://doi.org/10.1111/cars.12319>

[3] Kammerl, R., Kramer, M., Müller, J., Potzel, K., Tischer, M., & Wartberg, L. (2023): Dark Patterns und Digital Nudging in Social Media – wie erschweren Plattformen ein selbstbestimmtes Medienhandeln? In: Bayerische Landeszentrale für neue Medien (Hrsg.). Band 110. 10. überarbeitete Auflage 2013. ISBN: 978-3-7560-1058-5

[4] Schnauber-Stockmann, A., Meier A., & Reinecke, L. (2018): Procrastination out of habit? The role of impulsive versus reflective media selection in procrastinatory media use, *Media Psychology*, <https://doi.org/10.1080/15213269.2018.1476156>

[5] zu finden unter: <https://www.handysektor.de/artikel/handysektor-real-life-challenge> (aufgerufen am: 28.05.2024)



1. Freizeit & Mediennutzung

Das Medientagebuch ist eine gute Möglichkeit, um sich speziell der Häufigkeit sowie Dauer der eigenen Nutzung verschiedener Medien bewusst zu werden. Was als angemessene Nutzungszeit empfunden wird, kann sehr unterschiedlich sein. Manchmal haben junge Menschen auch gar kein Gefühl dafür, ob sie ihre Nutzungszeit gut oder schlecht finden. Ein erster Schritt kann sein, eine eigene Haltung dafür zu entwickeln. Dabei steht die Frage im Zentrum: Was und wie viel tut mir gut? Die Antwort hierauf kann unterschiedlich aussehen. Wichtige Faktoren dafür sind die Nutzungszeiten korrekt einschätzen und in angemessenem Umfang halten zu können [6], ein Gefühl selbstbestimmt Medien zu nutzen sowie positiv empfundene Mediennutzungsweisen zu kennen [7].

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, eine Haltung zur angemessenen Mediennutzungszeit zu entwickeln. Hier drei Beispiele:

1.1. Vergleich mit dem ‚Durchschnitt‘

Viele Studien erheben, wie Jugendliche, Kinder und auch Erwachsene Medien nutzen. Diese Ergebnisse zu zeigen und jungen Menschen ein Bild davon zu vermitteln, wie andere in ihrem Alter Medien nutzen, kann ein Ausgangspunkt dafür sein, sich mit der eigenen Mediennutzung auseinander zusetzen. Die KIM- und JIM-Studien des Medienpädagogischen Forschungsbundes Südwest [8] erheben regelmäßig die Mediennutzung von Sechs- bis 13-Jährigen (KIM-Studie) und 12-bis 19-Jährigen (JIM-Studie) und bieten eine Grundlage für ein Gespräch über beliebte Medienangebote, Nutzungszeiten sowie -kontexte. Beispielsweise spielen 69% der Acht- bis Neunjährigen Smartphonespiele überwiegend alleine, während mit den Eltern vor allem Radio gehört wird (KIM 2022, 12f.). Jugendliche zwischen 14 und 15 sind im Jahr 2023 durchschnittlich 209 Minuten täglich online und nutzen dabei vor allem das Smartphone zum Chatten, zum Konsumieren von Inhalten auf Social Media Plattformen oder zum Musikhören (JIM 2023, 24-27). Eine Anregung zur Reflexion kann es sein, die Zeiten in andere Verhältnisse zu setzen, um sie besser bewerten zu können: Wie viele Tage hat man auf das Jahr hochgerechnet online verbracht (insgesamt 76.285 Min, ca. 52,97 Tage)? Da die Studien regelmäßig erhoben werden, bietet sich auch ein historischer Vergleich an: Wie viel Zeit haben Jugendliche bspw. 2010 online verbracht? Wie hat sich die Zeit entwickelt und wo soll nach den Wunschvorstellungen der Heranwachsenden der Weg (nicht) hinführen? Interessant kann darüber hinaus der Vergleich mit der Mediennutzung der Eltern oder Großeltern in ihrer Jugend sein, um auf veränderte Bedingungen der Mediennutzung aufmerksam zu machen. Hier können auch Heranwachsende auch mit ‚Zeitzeugen‘ ins Gespräch kommen.

[6] Gentzler, A. L., Hughes, J. L., Johnston, M. & Alderson, J. E. (2023). Which social media platforms matter and for whom? Examining moderators of links between adolescents' social media use and depressive symptoms. *Journal of Adolescence* (95), 1725–1748

[7] Davis, K. et al. (2023). Supporting Teens' Intentional Social Media Use Through Interaction Design. In *Interaction Design and Children* (IDC '23), 323 – 334. <https://doi.org/10.1145/3585088.3589387>

[8] Link zu den Studien: <https://www.mpfs.de/studien/>

1.2. Wie möchte ich meine Freizeit gestalten?

Ausgangspunkt für die Reflexion der Mediennutzung kann das Entwickeln von Wünschen an die persönliche Freizeitgestaltung sein: Wie viel Zeit möchte ich mit Freundinnen und Freunden verbringen? Wie viel Zeit verbringe ich beim Videospiele spielen und mit dem Lesen? Freizeit ist für Heranwachsende immer medial sowie non-medial geprägt. Im Medientagebuch werden die verschiedenen Freizeitaktivitäten festgehalten und können anschließend reflektiert werden. Hier lassen sich die Wunsch-Zeitvorstellungen zu medialen Freizeitaktivitäten mit den tatsächlichen Nutzungszeiten gegenüberstellen. Die verschiedenen Freizeitaktivitäten können darüber hinaus bspw. händisch leicht über ein einfaches Kreisdiagramm dargestellt werden. Auch eine Visualisierung der in der Freizeit genutzten Medien mit anderen Personen (ähnliche wie in 1.2. *Kommunikation darstellen*) kann Ausgangspunkt für eine Auseinandersetzung mit der Mediennutzung sein.

1.3. Bedürfnisse und Routinen erkennen

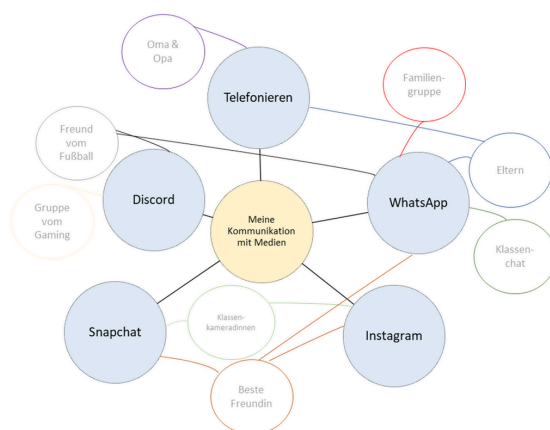
Mediennutzung hat einen subjektiven Sinn, auch wenn es für Erwachsene, wenn sie die Mediennutzung Heranwachsender betrachten, oftmals anders wirkt. Gleichzeitig ist Mediennutzung auch durch Routinen geprägt, wie das Scrollen auf Social Media beim Warten oder das tägliche Ansehen einer Sendung. Über Medien kann verschiedenen Bedürfnissen nachgekommen werden, bspw. nach Ablenkung, Nähe, Unterhaltung, Information oder auch Anerkennung. Speziell, wenn Heranwachsende bestimmte Mediennutzungsweisen als problematisch wahrnehmen, ist es hilfreich, gemeinsam darüber nachzudenken, welche nicht mehr angemessene Routine oder welches Bedürfnis hinter der Mediennutzung steckt – auch, wenn es auf den ersten Blick bloß ‚Langeweile‘ ist. Anschließend kann lösungsorientiert reflektiert werden, wie dieses Bedürfnis langfristig besser abgedeckt werden kann: Gibt es anstelle vom ‚ziellosten‘ durch TikTok Scrollen, andere Aktivitäten, die mir aktuell besser tun würden?



2. Kommunikation darstellen

Medien sind zentral für die Kommunikation in unserer Gesellschaft. Dies kann je nach Medium unterschiedlich sein. Manchmal kann die Mediennutzung dabei den Zweck erfüllen eine ‚Auszeit‘ von der Kommunikation mit Personen aus dem näheren Umfeld zu schaffen, um sich mit anderen Themen zu beschäftigen, z.B. dem Lesen, der Rezeption von medialen Inhalten auf Social Media und dem Austausch mit anderen. Das Medientagebuch ermöglicht es zu veranschaulichen, über welche Medien man mit anderen Menschen in Kontakt steht und damit zu einer bewussteren Mediennutzung beitragen.

Ein möglicher Denkanstoß kann darauf ausgerichtet sein, welche Kontakte und mediale Kommunikationswege den Heranwachsenden guttun und welche ggf. zu einem Gefühl der Überforderung führen. Bei der Reflexion der Kommunikation mit anderen Personen kann z.B. eine Karte erstellt werden, die aufzeigt, mit welchen Personen über welche Medien kommuniziert wird. Hier lässt sich verdeutlichen, welche Medien wichtig für den Austausch mit bestimmten Menschen sind und ob es Personen gibt, mit denen über verschiedene Medien Nachrichten und Inhalte ausgetauscht werden.



Beispiel für eine Karte der eigenen Kommunikation



3. Mediennutzung und Freundschaft / soziale Faktoren

Mediennutzung ist immer auch sozial. Gerade in Freundschaften unter älteren Kindern und Jugendlichen entwickeln sich altersspezifische Mediennutzungsweisen, die ein Zugehörigkeitsgefühl schaffen. Manche Erwartungen an die Mediennutzung können für Heranwachsende aber auch belastend sein: Stets zeitnah antworten, im Strom an Nachrichten im Gruppenchat mitkommen oder immer über neuste Entwicklungen beim Lieblingsspiel, Lieblingsserien oder bei Influencerinnen und Influencern informiert bleiben. Manchmal kann es in der Freundinnen- und Freundesgruppe zum Streit kommen, speziell wenn es darum geht, ob jemand schnell und oft genug auf Nachrichten reagiert.

In der pädagogischen Praxis bieten gemeinsame Reflexionsgespräche die Möglichkeit, an diese sozialen Aspekte der Mediennutzung anzuknüpfen. Speziell Herausforderungen und mögliche Streitthemen in Bezug auf Medien können gemeinsam identifiziert und thematisiert werden. Aus einer lösungsorientierten Perspektive können an der individuellen Lebenswelt der Jugendlichen ausgerichtet mögliche Reaktionen auf Vorwürfe aus der Freundinnen- und Freundesgruppe sowie Umgangsweisen mit medienbezogenen Herausforderungen entwickelt werden. Das Material Paket *AlwaysON* [9] von klicksafe bietet zudem Arbeitsmaterialien für den Unterricht zum Umgang mit FOMO (=fear of missing out). Speziell die Materialien zum Messenger WhatsApp können das Wissen zum Umgang mit WhatsApp-Traffic erweitern, indem Einstellungen überprüft werden und gemeinsame Klassenregeln zum Umgang mit Messengern ausgehandelt werden. Im weiteren Rahmen der Medienkompetenzförderung sind hierbei Themen wie die Kommunikation mit Medien im Sinne der Aushandlung gemeinsamer Umgangsregeln in der Freundinnen- und Freundesgruppen bedeutend, als auch die Förderung der Medienkritikfähigkeit als Entwicklung einer Sensibilität für angemessene Mediennutzung auf persönlicher sowie sozialer Ebene.

[9] Link zum Material: <https://www.klicksafe.de/materialien/always-on-arbeitsmaterial-fuer-den-unterricht>