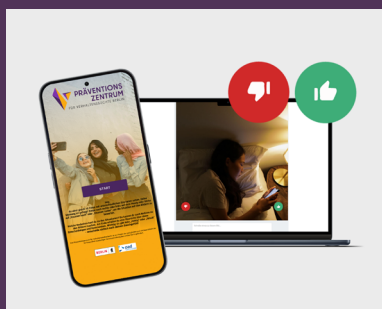




SWIPE-DISKURS

Kurzbeschreibung:

Jugendliche bewerten 10 Bilder mit verschiedenen Situationen. Im Anschluss eröffnet sich eine Diskussion zu den einzelnen Szenen. Dabei wird das eigene Verhalten sowie die Einstellung/Haltung zu Social Media reflektiert.

Hier geht's zur Methode:

www.pzvs.berlin/produkt/swipe-diskurs/



Einbettung in den Rahmenlehrplan

Du möchtest den Swipe-Diskurs in den regulären Unterricht einbinden?

Hier findest du mögliche Anknüpfungspunkte im Rahmenlehrplan für folgende Fächer:

	1. Deutsch	9./10. Klasse	S. 2
	2. Sozialwissenschaften/ Wirtschaftswissenschaften	9./10. Klasse	S. 3
	3. Ethik	7./8./9./10. Klasse	S. 4
	4. Politische Bildung	7./8. Klasse	S. 7
	5. Politische Bildung	11./12./13. Klasse	S. 8
	6. Politikwissenschaften	11./12./13. Klasse	S. 9
	7. Geografie	9./10. Klasse	S. 10
	8. Englisch	9./10. Klasse	S. 11
	9. Englisch	11./12./13. Klasse	S. 13
	10. Naturwissenschaften	7./8./9./10. Klasse	S. 15
	11. Biologie	11./12./13. Klasse	S. 17

Wenn du noch einen passenden Einstieg oder Abschluss für deine Unterrichtsstunde suchst, empfehlen wir dir unsere Rahmen-Methoden. In der Sammlung haben wir für dich kurze Methoden für den Anfang oder das Ende der Unterrichtseinheit zusammengestellt.

Hier geht's zur Methodensammlung:

www.pzvs.berlin/produkt/methode-alles-im-rahmen/





Anknüpfungsmöglichkeiten Rahmenlehrplan

Klassenstufe:	9-10
Themenbereich:	3.4 Sich lesend, schreibend und im Gespräch mit Texten und anderen Medien auseinandersetzen 9/10
Inhalt:	Gesprächsform: Debatte, Podiumsdiskussion
Fächerübergreifende Kompetenzentwicklung:	Medienbildung (2), Gesundheitsförderung (3.5), Verbraucherbildung (3.13)

Thematische Überschneidung

- Der Swipe-Diskurs eignet sich gut, um anhand der dargestellten Szenen ins Gespräch zu kommen. Die Jugendlichen üben dabei, ihre **eigene Perspektive zu formulieren und zu begründen**. Gleichzeitig eröffnen sich verschiedene Themen, zu denen sich eine **strukturierte Debatte** entwickeln lässt. Diese können die Jugendlichen selbst durchführen und moderieren. Dabei lernen sie, worauf es bei einer **Moderation** ankommt, und bereiten sich entsprechend auf diese Rolle vor. Gemeinsam können Regeln für die Debatte erarbeitet werden.

Der Diskussionsansatz kann zudem auch variiert werden. Statt die eigene Meinung zu vertreten, übernehmen die Jugendlichen unterschiedliche Rollen und führen eine **Podiumsdiskussion aus verschiedenen Perspektiven**.

Beispiel für eine Podiumsfrage: Brauchen wir ein Social-Media-Verbot für Kinder unter x Jahren?

Mögliche Positionen: Eltern, jüngere Kinder, Social-Media-Anbieter, Politiker:innen, Lehrkräfte



Anknüpfungsmöglichkeiten Rahmenlehrplan

Klassenstufe:	9-10	
Themenbereich:	3.3 Soziologie: Leben in der medialen Welt	
Inhalt:	Wandel der Medien und der Gesellschaft	Medien als Sozialisationsinstanz
Fächerübergreifende Kompetenzentwicklung:	Medienbildung (2), Gesundheitsförderung (3.5), Verbraucherbildung (3.13)	

Thematische Überschneidung

- ▶ Beim Swipe-Diskurs eröffnen die dargestellten Szenen Spielräume, um zu verschiedenen Themen ins Gespräch zu kommen und Verknüpfungen zum Unterrichtsfach herzustellen. So lassen sich verschiedene Folgefragen im Rahmen von **moderierten Debatten oder Podiumsdiskussionen** bearbeiten. Die Jugendlichen üben dabei, ihre eigene Perspektive zu formulieren und zu begründen oder lernen sich in andere Perspektiven hineinzusetzen. Die Moderation der Debatten oder Diskussionen kann sowohl von dir als auch von einigen Schüler:innen übernommen werden. Die Rollen (Moderation und Teilnehmende) könnt ihr auch für jede Fragestellung tauschen. Für die Podiumsdiskussion können die Jugendlichen zusätzlich in weitere Rollen schlüpfen (z.B. Politiker:innen, Eltern, Interessensvertreter:innen, Unternehmen).
- ▶ In dem Zusammenhang kannst du mit den Jugendlichen besprechen, wie sich die **Medien im Laufe der Zeit** verändert haben und welchen Einfluss verschiedene Medienformate (u.a. Games oder Social Media) auf unseren Alltag und unser Zusammenleben haben. Dabei lässt sich auch das Thema KI mit aufgreifen. Mögliche Leitfragen sind:

- Wie verändern sich Medien durch Digitalisierung? Welche Gemeinsamkeiten haben Social-Media-Plattformen oder generell die Smartphone-Nutzung mit anderen Medien (z. B. Fernseher, Bücher)?
- Welche Funktionen erfüllen digitale Medien? Welche analogen Alternativen gäbe es dazu?
- Macht es einen Unterschied, ob ich in ein Buch oder mein Smartphone vertieft bin? Wenn ja, welchen?
- Welchen Einfluss hat Social Media auf unser Zusammenleben und die Kommunikation miteinander?
- Welche Rolle spielt KI heute und in Zukunft? Welche Auswirkungen hat das auf uns als Gesellschaft und Individuum?



Anknüpfungsmöglichkeiten Rahmenlehrplan

Klassenstufe:	7-10			
Themenbereich:	3.1 Wer bin ich? Identität und Rolle		3.2 Wie frei bin ich – Freiheit und Verantwortung	
Inhalt:	Freundschaft und Liebe	Glück und gelingendes Leben	Entscheidungen und Grenzen	Verantwortungsvolles Handeln
Fächerübergreifende Kompetenzentwicklung:	Medienbildung (2), Gesundheitsförderung (3.5), Verbraucherbildung (3.13)			

Thematische Überschneidung

- Beim Swipe-Diskurs bieten die gezeigten Szenarien Raum, um verschiedene Themen im Unterricht zu diskutieren. So können im Rahmen der Methode oder im Anschluss Fragen rund um das Thema **Beziehungen** aufgegriffen werden:

- Sind Freunde in sozialen Netzwerken „**echte**“ Freunde?
- Welche **Bilder der Freundschaft** vermitteln Medien?
- Wie verändern sich **Kommunikations- und Beziehungsstrukturen** durch das Internet?
- Können **KI-gestützte Chatbots** echte Menschen ersetzen?



Tipp:

Hintergrundinformationen zum Thema KI und Beziehungen findest du in unserem Factsheet.

Hier geht's zum Factsheet:

www.pzvs.berlin/produkt/factsheet-ki-und-beziehungen/



**Infokasten:**

Die Verwendung technischer Geräte während eines persönlichen Gesprächs oder sozialer Interaktionen kann sich negativ auf die Interaktion auswirken. Wenn das Gegenüber zugunsten des Smartphones ignoriert wird, spricht man auch von Phubbing (aus dem Englischen: *phone* und *snubbing*). In der DAK-Studie 2024 wurden Kinder und Eltern zu ihren Phubbing-Erfahrungen befragt. Jugendliche, die sich häufig von ihrem Gegenüber zugunsten des Smartphones ignoriert fühlen, berichten von Einsamkeit, depressiven Symptomen und einem höheren Stresserleben.

Ergebnisse der DAK-Studie zum Thema Phubbing aus Sicht der befragten Kinder und Jugendlichen (10 bis 17 Jahre).

Wenn ich mit anderen zusammen bin,

... scheint mein Gegenüber Langeweile zu vertreiben, indem er/sie sich lieber auf sein/ihr Smartphone konzentriert anstatt auf mich.

Zustimmung der Kinder

39%

...konzentriert sich mein Gegenüber auf sein/ihr Smartphone, anstatt mit mir zu sprechen.

43%

...kommt mir oft der Gedanke 'Mir reicht's', wenn mein Gegenüber sein/ihr Smartphone benutzt.

25%

...scheint mein Gegenüber genervt zu sein, wenn ich ihn/sie darum bitte, sein/ihr Smartphone wegzulegen und mit mir zu sprechen.

27%

Quelle: Wiedemann, H., Thomasius, R., Paschke, K. (2025). Problematische Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisbericht 2024/2025. Ausgewählte Ergebnisse der siebten Erhebungswelle im September/Oktober 2024. DAK-Gesundheit. Verfügbar unter: www.dak.de/mediensucht

- Durch die Nutzung von Medien steht Jugendlichen heute nahezu die gesamte Welt offen. Im Internet scheint vieles möglich zu sein, auch wenn rechtliche Vorgaben, Regeln und Richtlinien gewisse Grenzen setzen. In diesem Zusammenhang wird häufig diskutiert, wie das Recht junger Menschen auf Teilhabe mit dem notwendigen Jugendmedienschutz in Einklang gebracht werden kann.

Im Unterricht bietet es sich an, die Jugendlichen dazu anzuregen, ihren eigenen Medienkonsum kritisch zu reflektieren und einzuschätzen, inwieweit sie diesen als **selbst- oder fremdbestimmt** wahrnehmen. Dabei setzen sie sich mit dem Spannungsfeld zwischen individueller Freiheit, Schutz und möglichen Einschränkungen auseinander. Hierfür ist es besonders interessant, gemeinsam zu untersuchen, wie Unternehmen gezielt Elemente in sozialen Netzwerken oder digitalen Spielen einsetzen, um das Nutzungsverhalten zu beeinflussen. Diese sogenannten „**Dark Patterns**“ können dazu führen, dass Entscheidungen unbewusst gelenkt werden und selbstbestimmtes Handeln erschwert wird. Eine gemeinsame Auseinandersetzung mit solchen Mechanismen kann das Bewusstsein der Jugendlichen für digitale Beeinflussung schärfen und ihre Medienkompetenz nachhaltig stärken.

**Tipp:**

Hintergrundinformationen zu Suchtmechanismen auf Social Media findest du in unserem Factsheet.

Hier geht's zum Factsheet:

www.pzvs.berlin/produkt/factsheet-social-media-mechanismen/





- Im Zusammenhang mit den Unterrichtsinhalten zum Thema **Glück** kannst du im Anschluss an den Swipe-Diskurs eine Diskussion zu folgenden Fragen anregen:

- Welche Ideale und Werte werden in sozialen Medien dargestellt? Wie wirken sich diese oftmals verzerrten oder beschönigten Darstellungen auf euer eigenes Leben aus? Welches Bild von Glück wird in Sozialen Medien vermittelt?
- Inwieweit tragen die Medien zu Stereotypisierung und Ausgrenzung von Menschen bei?
- Macht Konsum glücklich?
- Welche Auswirkungen haben Soziale Medien auf euer persönliches Glück oder auf euer Konsumverhalten?

- Des Weiteren kannst du anhand des Swipe-Diskurses sowie am Beispiel des **Jugendmedienschutzes** die Ambivalenz zwischen Regulation und Freiheit sichtbar machen. Es geht vor allem darum, dass die Jugendlichen erkennen, warum manche Einschränkungen wichtig sind, obwohl sie die Freiheit vielleicht einschränken (oder damit sogar schützen). Folgende Fragen könnten dabei eine interessante Diskussionsgrundlage liefern, die sich optimal mit dem Thema Freiheit und Verantwortung verbinden lassen:

- Wie sinnvoll oder bevormundend finden die Jugendlichen Regularien für die Mediennutzung? Welche Einschränkungen empfinden sie als Unterstützung für einen verantwortungsvollen Umgang mit Medien, welche eher als Einschränkung?
- Welche Maßnahmen wünschen sie sich, um vor den Risiken geschützt zu sein?
- Wie stehen deine Schüler:innen zum Beispiel zu einem **Handyverbot an Schulen**?
- Wie bewerten sie aktuelle **Altersbeschränkungen**, Schutzmaßnahmen und **Werbung**?

Anknüpfungsmöglichkeiten Rahmenlehrplan

Klassenstufe:	7-8	
Themenbereich:	3.2. Leben in einer globalisierten Welt	
Inhalt:	Kultur – die Welt als globales Dorf	Vernetzte Welt/ digitale Gesellschaft
Fächerübergreifende Kompetenzentwicklung:	Medienbildung (2), Verbraucherbildung (3.13)	

Thematische Überschneidung

- Der Swipe-Diskurs lässt sich gut im Themenfeld Politik und Soziale Medien einbinden. Neben Themen, die vor allem Medienkompetenz betreffen (z.B. Anonymität, Meinungsfreiheit, Datenschutz oder Quellenkritik), ist es mithilfe der Methode möglich, eine Brücke zum Thema exzessive Mediennutzung zu schlagen.

Dabei kann unter anderem thematisiert werden, welche Rolle Soziale Medien und Netzwerke in unserem Alltag spielen und wie sie sich auf das **Zusammenleben, Konsumverhalten oder die Kommunikation** auswirken. Neben **Chancen** sozialer Medien können darüber hinaus auch die **Risiken** thematisiert werden. Die einzelnen Situationen, die im Rahmen des Swipe-Diskurses gezeigt werden, bieten hierfür viele Anknüpfungspunkte.

In dem Zusammenhang könnten insbesondere die Funktionsweisen sozialer Netzwerke thematisiert werden. Hierbei spielen **KI-gestützte Algorithmen** eine große Rolle: Sie sorgen dafür, dass Inhalte gezielt nach Interessen ausgespielt werden, um die Nutzungsdauer zu erhöhen. Gleichzeitig entstehen **Filterblasen**, die die Realität aufgrund einer einseitigen Betrachtung verzerrt darstellen. Darauf aufbauend lassen sich Themen wie **Fake-News, KI-generierte Bilder, Manipulation und Beeinflussung politischer Meinungsbildung** besprechen.



Tipp:

Hintergrundinformationen zu einigen Bindungsmechanismen in sozialen Netzwerken haben wir dir in diesem Factsheet zusammengestellt.

Hier geht's zum Factsheet:

www.pzvs.berlin/produkt/factsheet-social-media-mechanismen/



Anknüpfungsmöglichkeiten Rahmenlehrplan

Klassenstufe:	11-13	
Themenbereich:	3.2.1 Demokratie	3.2.4 Perspektiven gesellschaftlicher Entwicklung
Inhalt:	Politik und (soziale) Medien	Wie wollen wir in 10-15 Jahren leben
Fächerübergreifende Kompetenzentwicklung:	Vertiefung und Erweiterung der Handlungskompetenzen in der digitalen Welt (2), Gesundheitsförderung (3.5), Verbraucherbildung (3.13)	

Thematische Überschneidung

- Der Swipe-Diskurs lässt sich gut im Themenfeld Politik und Soziale Medien einbinden. Neben Themen, die vor allem Medienkompetenz betreffen, ist es mithilfe der Methode möglich, eine Brücke zum Thema exzessive Mediennutzung zu schlagen.

Dabei könnten insbesondere die Funktionsweisen sozialer Netzwerke thematisiert werden. Hierbei spielen **KI-gestützte Algorithmen** eine große Rolle: Sie sorgen dafür, dass Inhalte gezielt nach Interessen ausgespielt werden, um die Nutzungsdauer zu erhöhen. Gleichzeitig entstehen **Filterblasen**, die die Realität aufgrund einer einseitigen Betrachtung verzerrt darstellen. Darauf aufbauend lassen sich Themen wie **Fake-News, KI-generierte Bilder, Manipulation und Beeinflussung politischer Meinungsbildung** besprechen.



Tipp:

Hintergrundinformationen zu einigen Bindungsmechanismen in sozialen Netzwerken haben wir dir in diesem Factsheet zusammengestellt.

Hier geht's zum Factsheet:

www.pzvs.berlin/produkt/factsheet-social-media-mechanismen/



- Im Fach politische Bildung kann der Swipe-Diskurs zudem als Einstieg dienen, wenn es darum geht, wie sich Jugendliche das **gesellschaftliche Leben in 10-15 Jahren** vorstellen. Dabei lassen sich gezielt der **Medienaspekt und die Digitalisierung** einbeziehen.

Mögliche Anknüpfungspunkte sind:

- | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| • Künstliche Intelligenz | • „Smartphone-Ampeln“ | • Technoferenzen |
| • parasoziale Beziehungen | • zwischenmenschliche Interaktionen | • elterlicher Medienkonsum |
| • Aufwachsen mit Medien | • die Relevanz des Smartphones | |
| • Medien als Chance und Risiko | | |

Welche Gedanken, Sorgen und Hoffnungen haben die Jugendlichen hinsichtlich der zukünftigen Rolle von Medien in ihrem Alltag?

Anknüpfungsmöglichkeiten Rahmenlehrplan

Klassenstufe:	11-13
Themenbereich:	4.1 Erschließung von ausgewählten Politikfeldern
Inhalt:	T3: Schule als Lebensraum: Schule als Lebens- und Lernort, aktuelle Probleme Berliner Schulen, Schule im europäischen Vergleich
Fächerübergreifende Kompetenzentwicklung:	Vertiefung und Erweiterung der Handlungskompetenzen in der digitalen Welt (2), Gesundheitsförderung (3.5), Verbraucherbildung (3.13)

Thematische Überschneidung

- Beim Swipe-Diskurs bieten die gezeigten Szenarien Raum, um verschiedene Themen im Unterricht zu diskutieren.

So könnt ihr im Rahmen der Methode oder im Anschluss darüber sprechen, welche **Regeln und Rahmenbedingungen** zur Mediennutzung sich die Jugendlichen für eure Schule wünschen und welche Voraussetzungen dafür nötig wären. Mögliche Themen sind Handynutzung, Pausengestaltung, Lern- und Erfahrungsräume, künstliche Intelligenz sowie Medienbildung.

Weitere Leitfragen können sein:

- Wie können **gesundheitsförderliche Aspekte im Zuge der Mediennutzung** an eurer Schule mitgedacht werden?
 - Welche **Maßnahmen** kann die Schule ergreifen, um exzessiver Mediennutzung vorzubeugen?
 - Welche **Ansätze gibt es in anderen Schulen, Bundesländern oder international?**
-  → Tipp: Ein Blick in die skandinavischen Länder lohnt sich.



Anknüpfungsmöglichkeiten Rahmenlehrplan

Klassenstufe:	9-10
Themenbereich:	3.7 Wirtschaftliche Verflechtungen und Globalisierung
Inhalt:	Globalisierung: Wirtschaftliche Prozesse und Strukturen sowie deren Auswirkungen auf Mensch und Umwelt
Fächerübergreifende Kompetenzentwicklung:	Medienbildung (2), Verbraucherbildung (3.13)

Thematische Überschneidung

- Soziale Netzwerke spielen im Zuge der **Globalisierung** eine wichtige Rolle. Es findet ein schneller, medialer Austausch statt, physische Distanzen können einfach überbrückt werden und die Vernetzung mit anderen kulturellen Kreisen wird deutlich vereinfacht. Trends verbreiten sich schneller und können so globale Ausmaße annehmen. Auch Diskussionen zu verschiedensten Themen finden durch soziale Netzwerke über Ländergrenzen hinweg statt.

Der Swipe-Diskurs bietet anhand der gezeigten Szenarien die Möglichkeit, nicht nur zu suchtspezifischen Aspekten in den Austausch zu kommen, sondern auch die **Chancen und Risiken digitaler Medien im Kontext globaler Prozesse** zu betrachten. Dabei könnte auch die wirtschaftliche und ökonomische Bedeutung sozialer Medien eine Rolle spielen.

Folgende Fragen könnten dabei interessant sein:

- Welchen **ökologischen Fußabdruck** hinterlassen soziale Netzwerke oder KI-Systeme (Stichwort: Serverleistung)?
- Welchen **wirtschaftlichen Einfluss** haben Soziale Medien (Stichworte: Privatwirtschaft, Werbung, Machtverhältnisse)?
- Wie wirken sich **Bindungsmechanismen und Funktionen** sozialer Netzwerke auf unsere Gesundheit aus? Welche Personengruppen könnten besonders gefährdet sein, einen riskanten Umgang mit digitalen Medien zu entwickeln?
- Wie ist die **weltweite Nutzung sozialer Medien**? Gibt es regionale Unterschiede? Worin könnte die Ursache liegen?



Tipp:

Hintergrundinformationen zu einigen Bindungsmechanismen in sozialen Netzwerken haben wir dir in diesem Factsheet zusammengestellt.

Hier geht's zum Factsheet:

www.pzvs.berlin/produkt/factsheet-social-media-mechanismen/





Anknüpfungsmöglichkeiten Rahmenlehrplan

Klassenstufe:	9-10		
Themenbereich:	3.1 Individuum und Lebenswelt: Persönlichkeit	3.1 Individuum und Lebenswelt: Kontakte, Alltag und Konsum	3.2 Gesellschaft und öffentliches Leben: Gesellschaftliches Zusammenleben
Inhalt:	Interessen, Hobbys, Aktivitäten, Sport, Gesundheit, Suchtgefahren	Familie, Freunde, Verabredungen, Liebe, Partnerschaft, Missbrauch von Genussmitteln	Digitale und analoge Medien, Vertiefungsmöglichkeit: Soziale Netzwerke
Fächerübergreifende Kompetenzentwicklung:	Medienbildung (2), Gesundheitsförderung (3.5), Verbraucherbildung (3.13)		



Hinweis:

Zwar sind die Materialien auf Deutsch, aber die Diskussionen kannst du natürlich auch einfach auf Englisch führen. Eventuell wird dazu im Vorfeld eine Vokabelliste mit hilfreichen Wörtern notwendig.

Thematische Überschneidung

- Der Swipe-Diskurs eignet sich gut, um über die auf den Bildern dargestellten Szenen ins Gespräch zu kommen. Die Jugendlichen üben dabei, ihre **eigene Perspektive zu formulieren und zu begründen**. Gleichzeitig eröffnen sich verschiedene Themen, zu denen sich eine **strukturierte Debatte** entwickeln lässt. Der Diskussionsansatz kann zudem auch variiert werden. Statt die eigene Meinung zu vertreten, übernehmen die Jugendlichen unterschiedliche Rollen und führen eine **Podiumsdiskussion aus verschiedenen Perspektiven**.

Beispiel für eine Podiumsfrage: Brauchen wir ein Social-Media-Verbot für Kinder unter x Jahren?

Mögliche Positionen: Eltern, jüngere Kinder, Social-Media-Anbieter, Politiker:innen, Lehrkräfte

- Thematisch bieten sich im Englisch-Unterricht zudem mehrere Anknüpfungsmöglichkeiten für den Swipe-Diskurs. Im Rahmen der Diskussionen geht es sowohl um Nutzungsmotive, gesunde und ungesunde Verhaltensmuster sowie die gesellschaftliche Rolle von Medien.
- Ergänzend zur Methode kannst du die Relevanz einer **ausgewogenen Freizeitgestaltung** thematisieren, indem die Jugendlichen über ihre unterschiedlichen Hobbys sprechen sowie Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen **analogen und digitalen Freizeitaktivitäten** sammeln.

- Ein weiterer Anknüpfungspunkt bietet der **Einfluss von Medien auf das Familienleben sowie auf Freundschaften**. Wie verändern sich **Kommunikations- und Beziehungsstrukturen** durch das Internet? Hier könntest du unter anderem auf das Phänomen Phubbing eingehen. Es setzt sich aus den englischen Wörtern *phone* und *snubbing* zusammen und beschreibt die Vernachlässigung oder Ignoranz des Gegenübers zugunsten des Smartphones. Welche Erfahrungen haben deine Schüler:innen damit gemacht? Wann begegnet ihnen dieses Phänomen? Wie empfinden sie es?

i

Infokasten:

In der DAK-Studie 2024 wurden Kinder und Eltern zu ihren Phubbing-Erfahrungen befragt. Jugendliche, die sich häufig von ihrem Gegenüber zugunsten des Smartphones ignoriert fühlen, berichten von Einsamkeit, depressiven Symptomen und einem höheren Stresserleben.

Quelle: Wiedemann, H., Thomasius, R., Paschke, K. (2025). Problematische Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisbericht 2024/2025. Ausgewählte Ergebnisse der siebten Erhebungswelle im September/Oktober 2024. DAK-Gesundheit. Verfügbar unter: www.dak.de/mediensucht

Ergebnisse der DAK-Studie zum Thema Phubbing aus Sicht der befragten Kinder und Jugendlichen (10 bis 17 Jahre).**Wenn ich mit anderen zusammen bin,****Zustimmung der Kinder**

... scheint mein Gegenüber Langeweile zu vertreiben, indem er/sie sich lieber auf sein/ihr Smartphone konzentriert anstatt auf mich.

39%

...konzentriert sich mein Gegenüber auf sein/ihr Smartphone, anstatt mit mir zu sprechen.

43%

...kommt mir oft der Gedanke 'Mir reicht's', wenn mein Gegenüber sein/ihr Smartphone benutzt.

25%

...scheint mein Gegenüber genervt zu sein, wenn ich ihn/sie darum bitte, sein/ihr Smartphone wegzulegen und mit mir zu sprechen.

27%



Anknüpfungsmöglichkeiten Rahmenlehrplan

Klassenstufe:	11-13	
Themenbereich:	1. Kurshalbjahr: Individuum und Gesellschaft	4. Kurshalbjahr: Herausforderungen der Gegenwart
Inhalt:	Personal relations in their social context Zwischenmenschliche Beziehungen im sozialen Kontext	The impact of the media on society Rolle und Wirkungsweise der Massenmedien
Fächerübergreifende Kompetenzentwicklung:	Vertiefung und Erweiterung der Handlungskompetenzen in der digitalen Welt (2), Gesundheitsförderung (3.5), Verbraucherbildung (3.13)	



Hinweis:

Zwar sind die Materialien auf Deutsch, aber die Diskussionen kannst du natürlich auch einfach auf Englisch führen. Eventuell wird dazu im Vorfeld eine Vokabelliste mit hilfreichen Wörtern notwendig.

Thematische Überschneidung

- Die Swipe-Diskurs eignet sich gut, um über die auf den Bildern dargestellten Szenen ins Gespräch zu kommen. Die Jugendlichen üben dabei, ihre **eigene Perspektive zu formulieren und zu begründen**. Gleichzeitig eröffnen sich verschiedene Themen, zu denen sich eine **strukturierte Debatte** entwickeln lässt. Diese können die Jugendlichen selbst vorbereiten und moderieren. Dabei lernen sie, worauf es bei einer **Moderation** ankommt. Gemeinsam können Regeln für die Debatte erarbeitet werden. Der Diskussionsansatz kann zudem auch variiert werden. Statt die eigene Meinung zu vertreten, übernehmen die Jugendlichen unterschiedliche Rollen und führen eine **Podiumsdiskussion aus verschiedenen Perspektiven**.

Beispiel für eine Podiumsfrage: Brauchen wir ein Social-Media-Verbot für Kinder unter x Jahren?

Mögliche Positionen: Eltern, jüngere Kinder, Social-Media-Anbieter, Politiker:innen, Lehrkräfte

- Thematisch gibt es mehrere Anknüpfungsmöglichkeiten für den Swipe-Diskurs. Im Rahmen der Diskussionen geht es sowohl um Nutzungsmotive, gesunde und ungesunde Verhaltensmuster sowie die gesellschaftliche Rolle von Medien. Dabei sind insbesondere auch die Auswirkungen von Mediennutzung auf **zwischenmenschliche Beziehungen** interessant. Was macht es mit uns und unserem Umfeld, wenn das Handy ständig präsent und wichtig ist? Wie verändert sich Kommunikation, wenn sie digital stattfindet?
- Hier könntest du unter anderem auf das Phänomen Phubbing eingehen. Es setzt sich aus den englischen Wörtern *phone* und *snubbing* zusammen und beschreibt die Vernachlässigung oder Ignoranz des Gegenübers zugunsten des Smartphones. Welche Erfahrungen haben deine Schüler:innen damit gemacht? Wann begegnet ihnen dieses Phänomen? Wie empfinden sie es?

**Infokasten:**

In der DAK-Studie 2024 wurden Kinder und Eltern zu ihren Phubbing-Erfahrungen befragt. Jugendliche, die sich häufig von ihrem Gegenüber zugunsten des Smartphones ignoriert fühlen, berichten von Einsamkeit, depressiven Symptomen und einem höheren Stresserleben.

Quelle: Wiedemann, H., Thomasius, R., Paschke, K. (2025). Problematische Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisbericht 2024/2025. Ausgewählte Ergebnisse der siebten Erhebungswelle im September/Oktober 2024. DAK-Gesundheit. Verfügbar unter: www.dak.de/mediensucht

Ergebnisse der DAK-Studie zum Thema Phubbing aus Sicht der befragten Kinder und Jugendlichen (10 bis 17 Jahre).**Wenn ich mit anderen zusammen bin,**

... scheint mein Gegenüber Langeweile zu vertreiben, indem er/sie sich lieber auf sein/ihr Smartphone konzentriert anstatt auf mich.

Zustimmung der Kinder**39%**

...konzentriert sich mein Gegenüber auf sein/ihr Smartphone, anstatt mit mir zu sprechen.

43%

...kommt mir oft der Gedanke 'Mir reicht's', wenn mein Gegenüber sein/ihr Smartphone benutzt.

25%

...scheint mein Gegenüber genervt zu sein, wenn ich ihn/sie darum bitte, sein/ihr Smartphone wegzulegen und mit mir zu sprechen.

27%

- Darüber hinaus könnt ihr auch auf die Bedeutung von **KI und KI-gestützten Chatbots** zu sprechen kommen. Dabei ist vor allem auch die Einschätzung der Jugendlichen interessant, ob Chatbots ihrer Meinung nach zwischenmenschliche Beziehungen ersetzen können/werden.

**Tipp:**

Hintergrundinformationen zum Thema KI und Beziehungen findest du in unserem Factsheet.

Hier geht's zum Factsheet:

www.pzvs.berlin/produkt/factsheet-ki-und-beziehungen/





Anknüpfungsmöglichkeiten Rahmenlehrplan

Klassenstufe:	7-10
Themenbereich:	3.11 Sucht, Drogen und Doping
Inhalt:	Entstehung von Sucht, Folgen der Sucht, Wege aus der Sucht
Weitere Kontexte:	Suchtfalle Handy und Internet – wie uns Flatrates, kostenlose Spiele und soziale Netzwerke beeinflussen
Fächerübergreifende Kompetenzentwicklung:	Medienbildung (2), Gesundheitsförderung (3.5), Verbraucherbildung (3.13)

Thematische Überschneidung

- Beim Swipe-Diskurs bieten die Beispielbilder Anknüpfungspunkte, über **verschiedene Faktoren, die eine Sucht begünstigen oder präventiv dagegenwirken**, ins Gespräch zu kommen: Funktionen und Bindungsmechanismen auf Social Media, der Umgang mit Medien im familiären Umfeld oder Freundeskreis, gesellschaftliche Normen und Gesetze sowie individuelle Faktoren. Hierbei kann dir das **Suchtdreieck helfen, Risiko- und Schutzfaktoren** systematisch am Beispiel Social Media zu erarbeiten.



- Im naturwissenschaftlichen Unterricht kannst du mit den Schüler:innen erarbeiten, wie Bindungsmechanismen bei Social Media sich auf unser Verhalten auswirken. Dabei lässt sich auch thematisieren, inwiefern sie die **Entstehung von problematischem oder exzessivem Nutzungsverhalten** begünstigen oder fördern können.



Infokasten:

Unser Umgang mit Medien wird durch bestimmte Funktionen und Designmerkmale beeinflusst. Dazu zählen auch sogenannte Dark Patterns: versteckte Mechanismen, die darauf abzielen, unser Verhalten unbewusst zu steuern. Solche Mechanismen sollen häufig die Nutzungsdauer erhöhen, zur Preisgabe persönlicher Daten bewegen oder Kaufentscheidungen beeinflussen. Sie wirken meist subtil und werden nicht immer bewusst wahrgenommen.

Hier geht's zum Factsheet:

www.pzvs.berlin/produkt/factsheet-social-media-mechanismen/





- ▶ Ein weiterer Bezug zur Methode lässt sich über das Thema **Schlaf** generieren. Der späte Handykonsum wird in den Beispielsituationen der Methoden ebenfalls angesprochen, sodass du daran anknüpfen könntest. Das blaue Licht des Smartphones hemmt die Ausschüttung des **Schlafhormons Melatonin**. Zudem sorgen die aktivierenden Inhalte auf Social Media und in Games dafür, dass wir später einschlafen und unsere Schlafqualität geringer ausfällt.
- ▶ Im Anschluss kannst du mit deinen Jugendlichen thematisieren, welche **Hirnareale** an der Impulskontrolle und Belohnung beteiligt sind und welche Rolle **Neurotransmitter wie Dopamin** dabei spielen. Interessant ist dabei der Zusammenhang zwischen dem noch nicht vollständig entwickelten **präfrontalen Kortex** bei Jugendlichen und der Entwicklung exzessiver bzw. riskanter Verhaltensweisen.



Anknüpfungsmöglichkeiten Rahmenlehrplan

Klassenstufe:	11-13
Themenbereich:	3.1.1 Biologie des Verhaltens
Inhalt:	Lernverhalten
Fächerübergreifende Kompetenzentwicklung:	Vertiefung und Erweiterung der Handlungskompetenzen in der digitalen Welt (2), Gesundheitsförderung (3.5)

Thematische Überschneidung

Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Ein großer Teil unserer Kommunikation und Alltagsorganisation findet über Smartphones statt. Insbesondere Social Media nimmt dabei eine zentrale Rolle ein. Der Swipe-Diskurs bietet eine gute Möglichkeit, verschiedene Aspekte von Social Media zu reflektieren und dazu ins Gespräch zu kommen.

- ▶ Die Methode lädt unter anderem dazu ein, den familiären Umgang von Medien in den Blick zu nehmen. Gerade im frühen Kindesalter lernen Kinder stark durch Beobachtung (**Modelllernen**):

- Welche Rolle spielen Medien bei Eltern oder älteren Geschwistern?
- Welche Emotionen sind mit der Nutzung verbunden?
- In welchen Situationen werden Medien eingesetzt?

Anhand dieser Fragen könnt ihr gemeinsam erarbeiten, wie das Verhalten von Bezugspersonen das Medienverhalten von Kindern beeinflusst und welche Bedeutung Lernprozesse in diesem Zusammenhang spielen.

- ▶ Zudem kannst du mit deinen Jugendlichen erarbeiten, wie eine Sucht entstehen kann und welche Parallelen dieser Prozess zu allgemeinen Lernprozessen aufweist. Als Einstieg bietet es sich an, zunächst die positiven Aspekte von Social Media zu sammeln, die mit **Lernprozessen** verbunden sind und in den Beispielsituationen thematisiert werden. Dazu zählen beispielsweise Tutorials, Kompetenzentwicklung, das Training von Reaktionsfähigkeit und Hand-Auge-Koordination sowie der Zugang zu pädagogischen Inhalten.
- ▶ Anschließend lässt sich der Bogen zur Entstehung von Verhaltenssuchten schlagen. Auch hier spielen grundlegende Lernprozesse eine zentrale Rolle. Kurzfristige, oft unregelmäßige Belohnungen (z.B. Likes, algorithmisch gesteuerte Inhalte) wirken als Verstärker und führen dazu, dass das Gehirn lernt, das Verhalten fortzusetzen oder zu wiederholen (**operantes Konditionieren**). Zugleich werden bestimmte Reize oder Situationen mit der Mediennutzung verknüpft. Diese Auslöser können automatisch den Impuls zur Mediennutzung hervorrufen (**klassisches Konditionieren**). Mit zunehmender Wiederholung entwickelt sich das Verhalten zur Gewohnheit. Das Nutzungsverhalten findet dabei zunehmend automatisch und unbewusst statt. Alltägliche Situationen wie der Griff zum Handy im Bad verdeutlichen diese Dynamik. Zudem finden auch bei **Verhaltensänderungen** Lernprozesse statt. Um Gewohnheiten zu durchbrechen, muss das Gehirn erst wieder lernen und üben, Alternativen zur Bedürfnisbefriedigung zu nutzen und neue Verknüpfungen bilden.

**Infokasten:**

Je intensiver wir ein Verhalten für den gewünschten Effekt nutzen, desto mehr geraten andere Aktivitäten, die wir früher vielleicht noch als Alternativen verwendet haben, in den Hintergrund. Verhaltensänderungen erfordern daher, diese Alternativen bewusst wiederzuentdecken und neu einzuüben.



- ▶ Beim Thema Verhaltenssüchte spielt zudem auch das **Suchtgedächtnis** eine wichtige Rolle, da einmal gelernte Verknüpfungen langfristig bestehen bleiben und Rückfälle begünstigen. Außerdem kannst du thematisieren, welche **Hirnareale** an der Impulskontrolle und Belohnung beteiligt sind und welche Rolle **Neurotransmitter wie Dopamin** dabei spielen. Interessant ist dabei der Zusammenhang zwischen dem noch nicht vollständig entwickelten **präfrontalen Kortex** bei Jugendlichen und der Entwicklung exzessiver bzw. riskanter Verhaltensweisen.

Präventionszentrum für Verhaltenssüchte Berlin | pad gGmbH
Schivelbeiner Str. 6
10439 Berlin
info@pzvs.berlin
www.pzvs.berlin

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:
Andreas Wächter
Kastanienallee 55, 12627 Berlin