

DEIN ZEITKUCHEN

Wie viel Social Media steckt drin?



Soziale Medien sind in den Lebenswelten von Jugendlichen sehr präsent und gehören fast schon automatisch zum Alltag dazu. Es ist daher wichtig, sich einmal mit den eigenen Nutzungszeiten auseinanderzusetzen und auch die dahinterliegenden Motive zu beleuchten.

Ziel

Die Jugendlichen beschäftigen sich im Rahmen der Methode mit ihrem Tagesablauf und reflektieren ihre Nutzung von Social Media sowie die damit verbundenen Auswirkungen auf ihren Alltag und ihr Wohlbefinden. Sie entdecken Automatismen im Umgang mit sozialen Medien, können zwischen automatischem und bewusstem Konsum unterscheiden und setzen sich mit ihren persönlichen Nutzungsmotiven auseinander. Die Jugendlichen kennen die Wichtigkeit von Aktivitäten außerhalb des Internets und die positiven Effekte von Offline-Hobbys.



Benötigte Materialien

Arbeitsblatt „Dein Zeitkuchen“
Stifte und Anspitzer

Dauer der Durchführung

35 min

Altersempfehlung

ab Klassenstufe 6

Hinweis: Du kannst den Zeitkuchen auch für andere Themen verwenden. Die Methode eignet sich super, um auch über die allgemeine Mediennutzung oder das Thema Gaming zu sprechen. Du kannst die entsprechenden Aufgaben einfach dafür anpassen.

Vorbereitung

1. Sammele mit den Jugendlichen kurz, was alles zu Social Media zählt. Beispiele sind: Instagram, TikTok, Facebook, Snapchat, WhatsApp, YouTube, Telegram, Twitch, Reddit, Discord

Durchführung (15 min)

2. Die Jugendlichen füllen ihren Zeitkuchen mit ihrem persönlichen Tagesablauf aus. Hierzu sollen sie einen gewöhnlichen Schultag betrachten und alle Aktivitäten eintragen. Die Kategorien dürfen auch von den Beispielskategorien abweichen.
3. Im Anschluss beantworten die Jugendlichen für sich folgende Reflexionsfragen und tragen die Antworten entsprechend in ihrem Zeitkuchen ein:



Wann gibt es stressige Phasen während deines Tages?
Markiere diese Stunden mit einem Blitz.



Wann gibt es Phasen der Entspannung bei dir?
Markiere diese Stunden mit einem Kreis.



Mache nun ein x in jede Stunde, in der du mindestens
1x in den sozialen Medien unterwegs bist.



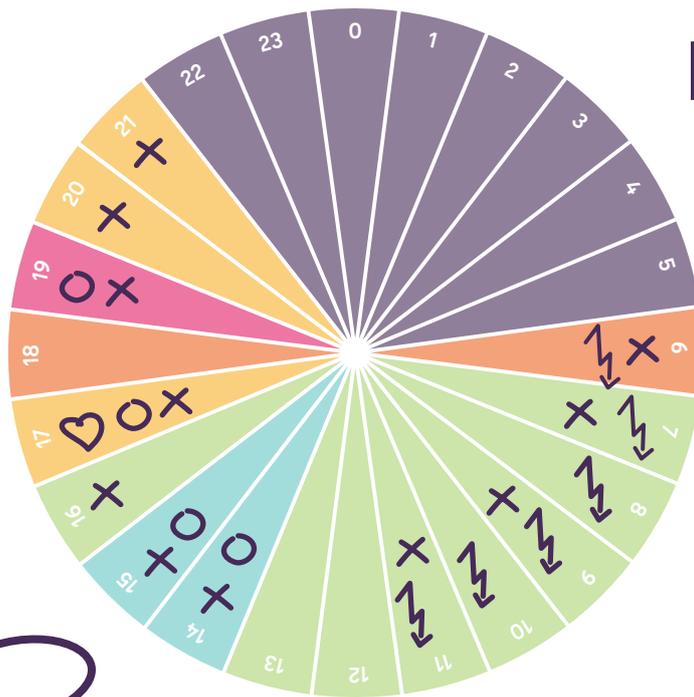
Wenn du dir nur eine Stunde aussuchen könntest, in der
du das Handy benutzen kannst, welche wäre das?
Zeichne ein Herz in die Stunde.

Diskussion (20 min)

4. Die Jugendlichen sollen sich nun im Plenum über das Thema Social Media austauschen. Natürlich können die 20 Minuten Diskussion je nach Bedarf angepasst werden. Die Leitfragen können die Diskussion unterstützen:
 - Welche Bedeutung haben die sozialen Medien für euch?
 - Warum nutzt ihr Social Media? (z.B. Spaß, Lernen, Entspannung, Information, in Kontakt bleiben, Langeweile, Gefühlsregulation)
 - Passiert es euch manchmal, dass sich Automatismen einschleichen, z.B., dass ihr automatisch jedes Mal beim Bahnfahren das Handy in der Hand habt? Kennt ihr weitere Beispiele? Habt ihr eine Idee, woran das liegen kann?
 - Seid ihr mit eurer Nutzung von Social Media zufrieden oder würdet ihr gerne etwas ändern?
 - Welche Stunde habt ihr gewählt, wenn ihr nur eine Stunde online sein dürft? Wieso diese?
 - Was machen die Stunden aus in denen ihr Entspannung oder Stress verspürt? Welche Rolle spielt dabei vielleicht auch das Handy?
 - Welche anderen Hobbys habt ihr neben den sozialen Medien?
 - Gibt es Stunden am Tag, wo ihr gar nicht am Handy oder in den sozialen Medien unterwegs seid? Wann und warum?
 - Warum ist es wichtig, sich mit seinem Medienkonsum auseinanderzusetzen?

Hinweis: Die aufgeführten Leitfragen dienen der Orientierung. Es ist nicht zwingend notwendig, dass alle Punkte benannt und diskutiert werden. Es soll vor allem eine offene Diskussion entstehen, die die Jugendlichen anregt, ihre eigene Nutzung zu überdenken und eine Position zu entwickeln.

Beispiel eines ausgefüllten Zeitkuchens:



Beispielkategorien und Farblegende:

- Schlafen
- Freund:innen treffen
- Essen
- Hobbys (Lesen, Sport, Malen etc.)
- Zeit mit der Familie
- Schule, Hausaufgaben
- Medienzeit (Streaming, Gaming, soz. Medien etc.)

Hinweis: Es kann sein, dass die Jugendlichen viel Zeit in den sozialen Medien verbringen und oft online sind. Hier sollte darauf geachtet werden, dass nicht wertend reagiert wird. Eine offene Diskussion soll angeregt werden.

Hintergrundinformation:

Jugendliche und Erwachsene verbringen heute viel Zeit in den sozialen Medien, was nicht immer problematisch sein muss. Diese Plattformen bieten viele positive Aspekte, wie die Möglichkeiten, soziale Kontakte zu pflegen oder seine Interessen zu verfolgen. Gleichzeitig beeinflussen soziale Medien das sogenannte dopaminerge System im Gehirn, das an der Belohnungsverarbeitung beteiligt ist. Wenn wir einen zum Beispiel einen „Like“ erhalten, wird Dopamin freigesetzt, was ein Gefühl der Belohnung und Zufriedenheit erzeugt. Dadurch lernt das Gehirn, diese angenehmen Reize zu suchen und verstärkt das Verlangen, Social Media immer häufiger und länger zu nutzen.

Einige Mechanismen der Plattformen - wie unendliches Scrollen, Push-Benachrichtigungen oder die Möglichkeit, schnell auf Nachrichten zu reagieren - fördern dieses Verhalten zusätzlich. Sie sind darauf ausgelegt, uns immer wieder online zu locken und dort zu halten. Während das gelegentlich unproblematisch ist, kann sich über einen längeren Zeitraum ein problematisches Verhalten entwickeln, besonders, wenn durch den Konsum negative Folgen im Alltag entstehen.

Anzeichen einer problematischen Nutzung könnten zum Beispiel sein:

- Vernachlässigung anderer Aktivitäten oder Hobbys
- Verminderte Zeit und Aufmerksamkeit für Aufgaben oder soziale Kontakte im realen Leben
- Gesundheitliche Folgen wie Schlafstörungen oder Konzentrationsprobleme

Es ist wichtig zu verstehen, dass eine problematische Social-Media-Nutzung nicht unmittelbar mit der absoluten Dauer der Nutzung zusammenhängt. Vielmehr hängt es davon ab, ob der Konsum zentrale Lebensbereiche wie Schule, Hobbys oder Beziehungen negativ beeinflusst. Um eine gesunde Nutzung von sozialen Medien bei Jugendlichen zu fördern, ist es sinnvoll, folgende Ansätze zu vermitteln:



Entwicklung alternativer Hobbys: Dann wird es einfacher, die Nutzung von Social Media in Balance zu halten.



Bewusste Entscheidungen für den Konsum treffen: Durch gezielte Fragen wie „Warum möchte ich gerade online gehen?“ kann man den Konsum reflektieren und impulsives Scrollen vermeiden.



Alternativen kennen: Abwechslung ist wichtig und Menschen sind in der Regel Gewohnheitstiere. Je häufiger wir ein Verhalten wiederholen, zum Beispiel zur Ablenkung oder gegen Langeweile, desto mehr geraten alternative Verhaltensmuster in den Hintergrund.



Medienfreie Zeiten einführen: Zeiten ohne soziale Medien helfen dabei, Platz für andere Aktivitäten zu schaffen und diese bewusst zu erleben.



Konsum unterbrechen: Kurze Pausen während der Nutzung helfen dabei, den automatischen Konsum zu unterbrechen und zu überprüfen, ob man wirklich gerade noch online sein will.



Automatisierte Handlungen aufdecken: Viele greifen unbewusst und automatisch zum Smartphone. Es ist hilfreich, diesen Automatismus zu erkennen und aktiv zu durchbrechen.