

Klasse 10-12

SWIPE-DISKURS

Eine interaktive Methode, die zur Reflexion des eigenen Social-Media-Konsums anregt und Diskussionen über dessen Ursachen und Auswirkungen fördert.

METHODE

Swipe-Diskurs

10 - 12

KLASSE



2 VARIANTEN



ODER



Die Methode gibt es auch für die **Klassen 7-9**.
Informationen dazu findest du in einer **separaten Anleitung**.

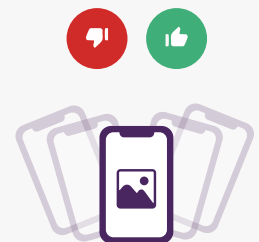
Anleitung für Lehrkräfte



Methode

Der "Swipe¹-Diskurs" ist eine Methode, bei der **Jugendliche anhand von 10 digitalen Bildern ins Gespräch kommen**. Die Bilder zeigen Situationen aus unterschiedlichen Themenbereichen im Zusammenhang mit Social Media.

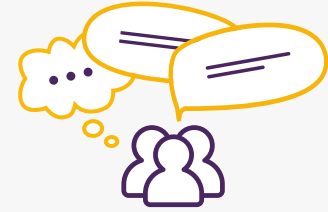
Im ersten Teil befassen sich die Jugendlichen individuell mit den Bildern, bevor sie sich im zweiten Teil die Bilder gemeinsam ansehen, ihre Gedanken austauschen und über verschiedene Aspekte diskutieren.



¹„Swipen“ bezeichnet die typische Wischbewegung auf einem Bildschirm, mit der man z. B. durch Beiträge oder Bilder weiterblättert.

Ziel

Die Methode setzt an der Lebenswelt Jugendlicher an, in der Soziale Medien eine zentrale Rolle spielen. **Im Fokus stehen eine Diskussion über Chancen und Risiken sowie ein bewusster Umgang mit digitalen Medien.** Die Jugendlichen werden zur Reflexion ihres eigenen Nutzungsverhaltens sowie der dahinterliegenden Motive angeregt. Zudem lernen sie, Mechanismen zu erkennen, die intensiven Medienkonsum fördern. Dabei wird nicht nur das Verhalten der Jugendlichen beleuchtet, sondern auch die Vorbildfunktion Erwachsener und die gesellschaftliche Bedeutung Sozialer Medien im Alltag.



Eine Tabelle mit den Lernzielen findest du ab **Seite 7**.

Versionen

Du kannst den Swipe-Diskurs sowohl digital als auch weitestgehend analog durchführen.



Variante mit individuellen Geräten:

(S. 3-4)

Für die Variante mit individuellen Geräten nutzen die Jugendlichen ein eigenes oder von der Schule gestelltes mobiles Endgerät.



ODER



Variante im Plenum:

(S. 5-6)

Für die Variante im Plenum brauchst du lediglich einen Beamer, um die begleitende Präsentation zu zeigen.



Variante mit individuellen Geräten



10 - 12
KLASSE



EIN
digitales Endgerät
PRO
Schüler:in
(Smartphone, Tablet oder PC)



SMARTBOARD/BEAMER
mit Internetzugang,
um die begleitende
Präsentation zu zeigen.



Vorbereitung

1

Die Jugendlichen benötigen **ein digitales Endgerät, über das sie via Link oder QR-Code auf die Online-Methode zugreifen können**. Je nach Ausstattung und Schulvorschrift kann dies auf privaten Smartphones, Tablets oder schuleigenen PCs erfolgen.

2

Stelle den Jugendlichen den **Link oder QR-Code** zur Verfügung. Du **findest diesen auf der 2. Folie der begleitenden Präsentation**. Die begleitende Präsentation wiederum findest du über folgenden Link oder QR-Code:

Hier geht's zur
begleitenden Präsentation:
www.shorturl.at/LkvTM

Präsentation



Alternativ



Du kannst die Methode für die Schüler:innen auch direkt hier unter folgendem Link oder QR-Code abrufen:

<https://pzvs.berlin/swipe-diskurs-10/>

Hinweise zum Datenschutz

- Für die Methode ist weder eine Anmeldung noch ein Benutzerkonto erforderlich.
- Es werden keine personenbezogenen Daten erhoben oder gespeichert.
- Die abgegebenen Bewertungen und Kommentare können am Ende von den Teilnehmenden heruntergeladen und lokal gesichert werden. Eine anderweitige Speicherung findet nicht statt.
- Wird das Browserfenster geschlossen oder neu geladen, gehen alle Eingaben unwiderruflich verloren.

Durchführung TEIL 1

15' Swipen

1

Die Jugendlichen arbeiten zunächst in Einzelarbeit und öffnen im ersten Schritt den bereitgestellten Link. Dieser führt sie zu einer Webseite, auf der die Online-Methode „Swipe-Diskurs“ eingebettet ist. Dort sehen sie zunächst einen Startbildschirm mit einer Kurzanleitung. Nach dem Start der Methode werden den Jugendlichen **10 Bilder mit verschiedenen Szenarien** präsentiert.



2

Pro Szenario können sie nach links oder rechts wischen, um ihre Einschätzung mit „**Gefällt mir**“ oder „**Gefällt mir nicht**“ abzugeben. Zudem haben die Jugendlichen **die Möglichkeit, zu jedem Foto Kommentare und Notizen zu hinterlassen**, bevor sie weiterwischen. Wir empfehlen, die Jugendlichen aktiv dazu zu ermutigen, die Notizfunktion zu nutzen, um zu verhindern, dass sie gedankenlos durch die Interaktion swipen.



3

Nachdem die Jugendlichen alle zehn Szenarien bearbeitet haben, erhalten sie eine **Übersicht, die ihre Entscheidungen zu den einzelnen Situationen zusammenfasst**. Auch ihre Anmerkungen werden angezeigt. Diese Übersicht kann heruntergeladen werden. Die Daten werden darüber hinaus nicht gespeichert.

Hinweis: Bei der Bewertung der Situationen gibt es kein „Richtig“ oder „Falsch“. Es geht nicht darum, die Qualität der Bilder oder die abgebildeten Personen zu beurteilen, sondern sich auf die dargestellten Situationen zu konzentrieren und zu reflektieren, welche Emotionen die Fotos auslösen.

Durchführung TEIL 2

45' Diskussion der Situationen

4

Gehe nun **mithilfe der begleitenden Präsentation** Foto für Foto mit den Schüler:innen durch. Zu jeder Situation soll ein **Austausch in der Klasse** angeregt werden. Du übernimmst die Moderation und kannst mit gezielten Fragen die Diskussion fördern. **Jedes Bild ist mit einem Lernziel verknüpft**. Wenn die Diskussion vom Thema abweicht, kannst du mit den untenstehenden Diskussionsfragen das Gespräch wieder fokussieren. **Die genauen Lernziele und vorgeschlagenen Fragen findest du in der untenstehenden Tabelle** (S. 7-10).



Hinweis: Behalte im Hinterkopf, dass die gezeigten Situationen nur Impulse für die anschließende Diskussion sein sollen. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Wichtig ist, dass die Jugendlichen ins Gespräch kommen. Da die Fragen schulformübergreifend als Anregung gedacht sind, kannst du individuell entscheiden, welche Fragen für deine Klasse am besten passen. Es ist vollkommen in Ordnung, wenn die Jugendlichen andere Gedanken zu den Bildern haben als vorgesehen. Am Ende kannst du selbst entscheiden, welche zusätzlichen Denkanstöße du in die Diskussion einbringen möchtest.

Variante im Plenum



10 - 12
KLASSE



SMARTBOARD/BEAMER

mit Internetzugang,
um die begleitende
Präsentation zu zeigen.



OPTIONAL:

Rote oder grüne
Moderationskarten



Vorbereitung

1

Bereite für die **Abstimmung** rote und grüne Moderationskarten vor. Alternativ können die Jugendlichen auch mit Handzeichen abstimmen.

2

Öffne die **begleitende Präsentation**. Sie enthält die 10 Fotos, die als Ausgangspunkt für die Diskussion dienen. Du findest diese über folgenden Link oder QR-Code:

Hier geht's zur
begleitenden Präsentation:
www.shorturl.at/LkvTM

Präsentation



Durchführung



1

Starte die Präsentation. Sie beginnt mit einer kurzen Anleitung für die Jugendlichen.

2

Zeige das erste Bild.

Die Jugendlichen machen sich zu der darauf gezeigten Situation kurz **Gedanken:**

- Welches Bauchgefühl haben die Jugendlichen bei der Situation?
- Wie würden sie die Situation bewerten?
- Welche Gedanken und Assoziationen haben sie zu dem Bild?
- Kommt ihnen das gezeigte Szenario bekannt vor?

3 (Optional)

Nachdem sich die Jugendlichen kurz Gedanken gemacht haben, können sie mithilfe der Moderationskarten oder per Handzeichen **abstimmen, ob sie dem Foto ein „Gefällt mir“ oder „Gefällt mir nicht“ geben**



Hinweis: Bei der Bewertung der Situationen gibt es kein „Richtig“ oder „Falsch“. Es geht nicht darum, die Qualität der Bilder oder die abgebildeten Personen zu beurteilen, sondern sich auf die dargestellten Situationen zu konzentrieren und zu reflektieren, welche Emotionen die Fotos auslösen.

4

Im Anschluss findet eine **Diskussion in der Gruppe** statt. Hierfür soll ein Austausch in der Klasse angeregt werden. Du übernimmst die Moderation und kannst mit gezielten Fragen die Diskussion fördern. **Jedes Bild ist mit einem Lernziel verknüpft.** Wenn die Diskussion vom Thema abweicht, kannst du mit den untenstehenden Diskussionsfragen das Gespräch wieder fokussieren. Die genauen **Lernziele und vorgeschlagenen Fragen findest du in der untenstehenden Tabelle** (S. 7-10).



Hinweis: Behalte im Hinterkopf, dass die gezeigten Situationen nur Impulse für die anschließende Diskussion sein sollen. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Wichtig ist, dass die Jugendlichen ins Gespräch kommen. Da die Fragen schulformübergreifend als Anregung gedacht sind, kannst du individuell entscheiden, welche Fragen für deine Klasse am besten passen. Es ist vollkommen in Ordnung, wenn die Jugendlichen andere Gedanken zu den Bildern haben als vorgesehen. Am Ende kannst du selbst entscheiden, welche zusätzlichen Denkanstöße du in die Diskussion einbringen möchtest.

5

Gehe nun zum nächsten Bild und **wiederhole die Schritte 2-4**, bis alle **10 Bilder** und Situationen besprochen wurden.



Alternative ohne individuelle Abstimmung

Wenn du auf die **individuelle Abstimmung verzichten** und **direkt in die Diskussion des Bildes** einsteigen willst, kannst du **Schritt 3 auch überspringen**. Achte jedoch darauf, etwas **Zeit einzuplanen**, damit sich die Jugendlichen kurz individuell Gedanken zu dem Bild machen und diese notieren können.

Lernziele und vertiefende Fragestellungen

Hinweis für die Durchführung

Nachfolgend findest du **Anregungen** für mögliche Fragestellungen, die du individuell pro Bild einsetzen kannst, um die jeweiligen Lernziele zu erreichen. Wie oben erwähnt, handelt es sich um unsere Vorschläge, die du selbstverständlich an deine Lerngruppe anpassen kannst. Da in der verfügbaren Zeit möglicherweise nicht alle Fragen bearbeitet werden können, kannst du gerne **thematische Schwerpunkte** setzen.

Neben diesen individuellen Fragen zu einzelnen Bildern kannst du auch mit ein paar übergreifenden Fragen pro Bild starten, um die Gruppe ins Gespräch zu bringen. Beispiele hierfür sind:

- **Wie habt ihr abgestimmt (z. B. per Handzeichen oder mit Moderationskarten)?**
- **Warum habt ihr mit „Gefällt mir“ bzw. „Gefällt mir nicht“ abgestimmt?**
- **Welche Gedanken oder Gefühle hat das Bild bei euch ausgelöst?**
- **Warum glaubt ihr, sprechen wir über dieses Bild?**

Foto

Lernziel

Vertiefende Fragen



1



Analyse der Auswirkungen von Social Media auf Gruppendynamiken:




- Wahrnehmung und Beschreibung der Situation
- Reflexion der eigenen Erfahrungen und Reaktionen
- Soziale Medien und ihre Auswirkungen auf Gruppendynamiken

- Kennt ihr die dargestellte Situation? Was passiert dort?
- Wie fühlt ihr euch beim Betrachten dieser Situation?
- Wie reagiert ihr, wenn andere während eines Treffens oder Gesprächs auf ihr Handy schauen?
- Welche Gefühle löst es in euch aus, wenn jemand in einer Gruppe aufgrund des Handys abgelenkt ist? Was würdet ihr euch wünschen?
- Seid ihr selbst manchmal die Person, die am Handy ist? Nehmt ihr das bewusst wahr, oder wurde es euch bereits signalisiert?

Foto	Lernziel	Vertiefende Fragen
<p>2</p> 	<p>Sensibilisierung für Dark Patterns² und manipulative Techniken, z. B. Push-Benachrichtigungen und das daraus resultierende Gefühl von „FOMO“³:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Erkennen und Verstehen manipulativer Techniken ◦ Wahrnehmung und Reflexion eigener Erfahrungen im Kontext manipulativer Techniken ◦ Entwicklung von Strategien für einen reflektierten Umgang 	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Wirkung könnten die zahlreichen Benachrichtigungen auf die Person haben, die das Handy betrachtet? • Wie reagiert ihr, wenn ihr eine Push-Nachricht bekommt und ihr gerade mit etwas Anderem beschäftigt seid? • Kennt ihr das Gefühl, etwas zu verpassen, wenn ihr nicht sofort auf eine Benachrichtigung reagiert? Wie würdet ihr dieses Gefühl beschreiben (z.B. FOMO)? • Beeinflusst dieses Gefühl eure Entscheidungen oder euer Nutzungsverhalten in Sozialen Medien? • Welche Strategien könnt ihr entwickeln, um euch vor manipulativen Techniken wie Push-Benachrichtigungen zu schützen?
<p>3</p> 	<p>Bewusstsein für den gesellschaftlichen Stellenwert von Social Media und deren Normalität, einschließlich der Vorbildfunktion Erwachsener</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Erkennen der Allgegenwärtigkeit von Social Media im Alltag ◦ Reflexion der gesellschaftlichen Bedeutung von Social Media ◦ Wahrnehmung der Vorbildfunktion Erwachsener 	<ul style="list-style-type: none"> • Was fällt euch als Erstes auf, wenn ihr das Foto betrachtet? Welche Rolle spielt das Handy in dieser Alltagsszene? • Wie normal erscheint euch diese Situation? Habt ihr ähnliche Beobachtungen in eurem eigenen Alltag gemacht? • Welche Aufgaben und Funktionen erfüllt Social Media in unserer Gesellschaft, ausgehend von der dargestellten Szene? • Inwiefern prägt die allgegenwärtige Nutzung von Handys unser Zusammenleben und unsere Kommunikation? • Denkt ihr, dass Erwachsene hier als Vorbilder fungieren? Welche positiven oder negativen Konsequenzen könnte ihr Verhalten für euch haben?

² **Dark Patterns** sind Gestaltungselemente in Apps oder Webseiten, die Nutzer:innen unbewusst zu längerer Nutzung oder häufigeren Zugriffen motivieren.

³ **FOMO** - Das Gefühl, etwas zu verpassen. In diesem Kontext beschreibt es die Sorge, wichtige Informationen oder Ereignisse zu verpassen, wenn man nicht online ist.

Foto	Lernziel	Vertiefende Fragen
<p>4</p> 	<p>Analyse von Nutzungsmotiven und evtl. zugrundeliegenden Copingmechanismen (Ablenkung, Entspannung, Regulation negativer Gefühlszustände):</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Identifikation der Nutzungsmotive ◦ Emotionale Auslöser/ Bewältigungsmechanismen ◦ Reflexion über Auswirkungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Hauptmotive habt ihr für die Nutzung von Social Media? • Gibt es Momente, in denen ihr Social Media nutzt, um euch besser zu fühlen oder um euch abzulenken? • Habt ihr schon mal bemerkt, dass ihr Social Media nutzt, wenn ihr traurig, gelangweilt oder gestresst seid? • Wie beeinflusst die Nutzung von Social Media eure Stimmung langfristig? • Welche Alternativen zur Social-Media-Nutzung könntet ihr in stressigen oder langweiligen Momenten ausprobieren?
<p>5</p> 	<p>Vermittlung von suchtvorstärkenden Mechanismen (Likes, Kommentare) in Sozialen Medien:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Sensibilisierung für suchtfördernde Funktionen wie Likes und Kommentare ◦ dahinterliegende Mechanismen ◦ Förderung der Selbstreflexion über die Wirkung dieser Mechanismen 	<ul style="list-style-type: none"> • Wie fühlt es sich für euch an, wenn ihr viele Likes oder positive Kommentare bekommt? • Wartet ihr manchmal bewusst auf eine Reaktion auf eure Posts? Warum? • Habt ihr schon mal einen Post gelöscht, weil er zu wenig Aufmerksamkeit bekommen hat? • Warum motivieren uns Likes und Kommentare dazu, mehr Inhalte zu posten? • Was passiert im Gehirn, dass Social Media uns dazu bringt, immer wieder zurückzukommen?⁴
<p>6</p> 	<p>Diskussion der physischen und psychischen Auswirkungen exzessiver Social-Media-Nutzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Analyse der physischen Auswirkungen exzessiver Social-Media-Nutzung ◦ Entwicklung von Strategien für einen gesunden Umgang 	<ul style="list-style-type: none"> • Welche körperlichen Symptome könnt ihr bei intensiver Nutzung von Social Media beobachten? • Wie geht es euch psychisch an Tagen, an denen ihr viel auf Social Media unterwegs seid? Warum fällt es trotz Konsequenzen manchmal schwer, das Handy wegzulegen? • Welche Maßnahmen könnt ihr ergreifen, um euren Social-Media-Konsum gesund zu gestalten? • Wie könnte ein bewussterer Umgang mit Social Media aussehen, um körperlichen und psychischen Belastungen vorzubeugen? • Welche Strategien oder Rituale (z. B. Handy-Pausen, feste Offline-Zeiten) könnt ihr euch vorstellen, um eure Gesundheit langfristig zu schützen?

⁴**Exkurs:** Soziale Medien aktivieren das Belohnungszentrum im Gehirn, insbesondere durch die Stimulation des dopaminergen Systems. Positive Rückmeldungen wie Likes oder neue Inhalte lösen kleine Dopaminausschüttungen aus, die das Verhalten verstärken. Dadurch steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Nutzer:innen wiederholt zurückkehren und länger online bleiben. Dieses Verstärkungsprinzip ähnelt bekannten Mechanismen aus Spielen oder anderen belohnungsbasierten Systemen.

Foto

Lernziel

Vertiefende Fragen

7



Reflexion über die Bedeutung von Social Media und deren Einfluss auf partnerschaftliche Beziehungen:

- Erkennen, welche Rolle Social Media in partnerschaftlichen Beziehungen einnimmt
- Ergründen, wie Social Media Kommunikation und Miteinander in Beziehungen verändert
- Reflexion über den Mehrwert und mögliche Herausforderungen der digitalen Vernetzung in Partnerschaften

- Welche Assoziationen kommen euch in den Sinn, wenn ihr das Bild betrachtet?
- Welche Rolle spielt Social Media in der heutigen Zeit für Paare?
- Wie nutzt ihr oder Menschen in eurem Umfeld Social Media in Beziehungen (z. B. zum Austausch, zur Planung, als gemeinsame Aktivität)?
- Welche Möglichkeiten bietet Social Media, um partnerschaftliche Beziehungen zu bereichern?
- Gibt es Situationen, in denen Social Media zu Missverständnissen oder Konflikten in Beziehungen führen kann? In welchen?
- Wie kann man bewusst dazu beitragen, dass Social Media die Beziehung stärkt, statt sie zu belasten?

8



Kritische Reflexion der Handynutzung im Setting Schule:

- Selbstwahrnehmung und Nutzungsverhalten während des Unterrichts
- Auswirkungen auf den Unterricht und die Konzentration
- Auseinandersetzung mit bestehenden oder möglichen Regelungen zur Handynutzung: Chancen, Grenzen, Alternativen

- Nutzen vs. Nachteile: Welche konkreten Vorteile erlebt ihr durch den Einsatz des Handys im Unterricht und wo liegen die Nachteile?
- Wie verändert sich euer Verhalten im direkten Austausch mit Mitschüler:innen, wenn ihr Social Media nutzt, z.B. in Pausen?
- Welche Vor- und Nachteile haben Regelungen bzgl. der Handynutzung an Schulen (wie z. B. Nutzungsbeschränkungen oder Verbote) aus eurer Sicht? Gibt es Alternativen dazu, die ihr bevorzugen würdet?


9



Reflexion über Vorteile von Social Media, z.B. als Lernressource:

- Thematisierung der positiven und negativen Aspekte von Social Media
- Reflexion über verschiedene Plattformen und deren Vor- bzw. Nachteile
- Austausch über eigene Erfahrungen

- Welche Plattformen nutzt ihr und welche Funktionen sind für euch im schulischen Kontext besonders wichtig?
- Wie setzt ihr diese Plattformen konkret als Werkzeug für euren Lernprozess ein?
- Welche Vor- und Nachteile seht ihr bei der Nutzung?
- Worin unterscheidet sich die Nutzung von digitalen Plattformen am meisten von analogen Lernmitteln wie Schulbüchern?

Foto	Lernziel	Vertiefende Fragen
<p>10</p> 	<p>Reflexion über die eigene Bildschirmzeit und Diskussion über Bildschirmzeitbegrenzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Analyse der täglichen Nutzungsdauer und Reflexion des damit verbundenen Wohlbefindens ◦ Diskussion über Vor- und Nachteile einer Bildschirmzeitbegrenzung ◦ Entwicklung alternativer Strategien zur Regulierung der eigenen Nutzung 	<ul style="list-style-type: none"> • Wie viele Stunden verbringt ihr durchschnittlich täglich auf Social Media?⁵ • Würdet ihr gerne weniger Social Media konsumieren? Wieso ja/nein? • Wie fühlt ihr euch nach längeren Phasen der Bildschirmnutzung? Welche Auswirkungen hat eure Bildschirmzeit auf eure Stimmung oder Energie? • Habt ihr eine Bildschirmzeitbegrenzung? Wenn ja, empfindet ihr das als hilfreich? • Was könnte alternativ helfen, die eigene Bildschirmzeit zu regulieren?

⁵**Anregung:** Es kann spannend sein, die Schüler:innen an dieser Stelle ihre eigene Bildschirmzeit recherchieren zu lassen. Android: Digital Wellbeing / iOS: Bildschirmzeit

Präventionszentrum für Verhaltenssuchte | pad gGmbH

Schivelbeiner Str. 6
10439 Berlin
030 - 84 52 21 12
info@pzvs.berlin
www.pzvs.berlin