

Medien – von der exzessiven Nutzung bis zur Sucht

Von Dr. Anja Joest, Bergisch Gladbach

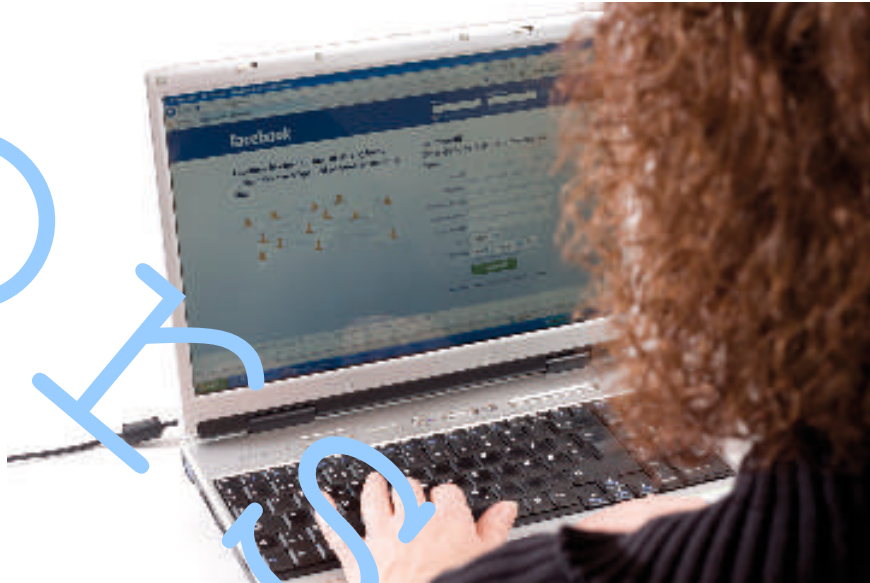


Foto: Colourbox.com.

Immer mehr Jugendliche sind Internetsüchtig.
Sie verbringen täglich viele Stunden im Netz.

Klasse: 7/8

Dauer: 7 Stunden

Arbeitsbereich: Problemfelder der Moral / Medien

Der Umgang mit neuen Medien ist heute unverzichtbar. Sie sind Teil unseres beruflichen und privaten Alltags. Laut der JIM-Studie aus dem Jahr 2014 existieren in allen deutschen Haushalten Handy und Computer, in fast allen Fernseher, Smartphone und Tablet. Neben den vielen positiven Kommunikations-, Lern-, Arbeits-, Unterhaltungs- und Informationsmöglichkeiten, welche sie bieten, zeigen sich jedoch zunehmend auch Risiken und Gefährdungspotenziale. Immer mehr Jugendliche sind medien-süchtig.

Welche Merkmale kennzeichnen eine Sucht? Wann ist man von Medien abhängig? Im Rahmen dieser Einheit lernen die Schülerinnen und Schüler die Unterschiede zwischen stoffgebundenen und stoffungebundenen Süchten, zwischen körperlicher und psychischer Abhängigkeit kennen. Sie erörtern, was exzessiver Medienkonsum bewirken kann. Abschließend reflektieren sie ihr eigenes Mediennutzungsverhalten und erörtern alternative Beschäftigungsmöglichkeiten.

IV Welche Kompetenzen werden im Rahmen der Einheit geschult?

Die Schülerinnen und Schüler können sich

- selbstständig mit einem komplexen Thema auseinandersetzen.
- alternative Handlungsweisen zur exzessiven Mediennutzung benennen und erörtern.
- unterschiedliche Suchtstoffe, und die damit verbundenen Gefahren, benennen.
- ihr eigenes Medienverhalten kritisch reflektieren.
- Ursachen von Sucht benennen und reflektieren.

Materialübersicht

Stunde 1 und 2 Was ist eine Sucht? Und was kann süchtig machen?

- M 1 (Bd/Fo) Alkohol, Internet und Facebook – was süchtig machen kann
 M 2 (Tx) Was bedeutet der Begriff „Sucht“? – Eine Definition formulieren
 M 3 (Tx) Stoffgebundene und stoffungebundene Süchte – wo liegt der Unterschied?

Stunde 3 und 4 Wie entsteht eine Sucht? Und wie verläuft sie?

- M 4 (Tx) Verloren in Zeit und Raum – die Geschichte von Erik
 M 5 (Ab/Gd) Warum wird man süchtig? – Das Suchtdreieck

Stunde 5 Was gut kannst du mit Medien umgehen? – Teste dich selbst

- M 6 (Tx) Geht es auch anders? – Alternativen zum Medienkonsum
 M 7 (Ab) Wie nutze ich Handy und Internet? – Ein Fragebogen

Stunde 6 und 7 Wie gehen offline – ein Experiment

- M 8 (Ab) Drei Tage offline – ein Experiment

Anmerkungen

Ab = Arbeitsblatt, **Bd** = Bild, **Fo** = Farbfolie, **Gd** = grafische Darstellung, **Tx** = Text



Alle unsere Unterrichtseinheiten bieten wir Ihnen in unserem **Portal RAAbits Ethik online** nun auch als veränderbare Word-Dokumente an.

M 1 Alkohol, Internet, Facebook – was süchtig machen kann

Die Begriffe *Abhängigkeit* oder *Sucht* bezeichnen ein unabweisbares Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand. Diesem Verlangen werden die Kräfte des Verstandes untergeordnet. Es beeinträchtigt die freie Entfaltung einer Persönlichkeit und zerstört nicht selten die sozialen Bindungen eines Individuums. Was aber macht süchtig? Betrachtet die nachfolgenden Bilder.



Fotos: Colourbox.com.

Aufgaben (M 1)

1. Betrachtet die Bilder. Beschreibt, was ihr darauf erkennen könnt.
2. Woran denkt ihr, wenn ihr die Bilder anseht? Sammelt eure Eindrücke an der Tafel.
3. Was ist Sucht? Formuliert gemeinsam eine Definition.

M 2 Was bedeutet der Begriff „Sucht“? – Eine Definition formulieren

Ihr habt eine erste Definition des Begriffes „Sucht“ in eigenen Worten formuliert. Lest die nachfolgenden Definitionen und ergänzt eure Formulierung um fehlende Aspekte.

a) Definition 1

Wer „süchtig“ ist, kann das, was er tut, nicht mehr kontrollieren. Er kann nicht mehr aufhören, Alkohol zu trinken oder Drogen einzunehmen. „Süchtig sein“ ist eine Krankheit.

b) Definition 2

Der Begriff „Sucht“ bezeichnet eine krankhafte, zwanghafte Abhängigkeit von Stoffen (zum Beispiel Alkohol oder Heroin) oder Verhaltensweisen (nicht stoffgebundene Abhängigkeiten wie Spiel-, Kauf-, Fernseh-, Arbeits-, Ess- und Brechsucht). Wer süchtig ist, unterliegt dem Verlangen nach ständiger Einnahme dieser Stoffe oder einer ständigen Wiederholung dieser Verhaltensweisen, um ein bestimmtes Lustgefühl zu erreichen oder Unlustgefühle zu vermeiden.

Unterschieden wird zwischen seelischer (psychischer) und körperlicher (physischer) Abhängigkeit. Im Falle der körperlichen Abhängigkeit ist das Suchtmittel ebenso notwendig wie Essen und Trinken. Ohne den Stoff reagiert der Körper mit Entzugserscheinungen. Im Falle der seelischen Abhängigkeit wird das Suchtmittel zum Hilfsmittel. Das innere Gleichgewicht kann nur mithilfe des Stoffes oder Verhalten hergestellt werden.

Wer die durchaus angenehmen Wirkungen einer Droge einmal kennengelernt hat, ist vielleicht versucht, diese Erfahrung zu wiederholen. So kann eine Entwicklung in Gang gesetzt werden, an deren Ende man nicht mehr ohne die anregende oder dämpfende Wirkung der Droge auskommt und sie zwanghaft konsumiert.

Aufgaben (M 2)

1. Lies dir die beiden Definitionen oben genau durch.
2. Suche dir eine Arbeitspartnerin oder einen Arbeitspartner. Notiert gemeinsam alles, was euch zum Thema „Sucht“ einfällt.
3. Sammelt eure Ideen im Plenum an der Tafel. Erstellt dann gemeinsam eine Mind-Map zum Thema „Sucht“ und ergänzt eure bereits erstellte Definition.

M 3 Stoffgebundene und stoffungebundene Süchte – wo liegt der Unterschied?

In der Suchttherapie unterscheidet man Süchte, die an einen bestimmten Stoff gebunden sind, von Süchten, die dies nicht sind. Bei stoffgebundenen Süchten wie Alkohol-, Nikotin- oder Cannabissucht gibt es eine süchtig machende Substanz, die in einer bestimmten Art und Weise auf das Gehirn einwirkt. Diese Wirkung kann beruhigend oder aufputschend sein. Bei stoffungebundenen Süchten wie Spiel-, Kauf- oder Internetsucht handelt es sich um Verhaltensweisen, die von der süchtigen Person zwanghaft ausgeführt werden. Dabei entstehen im Gehirn des Süchtigen ähnliche Belohnungsgefühle wie bei der Einnahme einer Droge.



Foto: Colourbox.com.

Nicht nur Substanzen wie Medikamente können abhängig machen.

Was alles süchtig machen kann – eine Liste	
Handy	Kaufen
Nikotin	Internet/Chatten
Arbeit	Cannabis
Essen	Medikamente
Dinge sammeln	Putzen
Crystal Meth	Speed
Kokain	Heroin
LSD	Sport
Alkohol	Computerspielen

Aufgaben (M 3)

1. Schneide die Begriffe oben aus. Ordne sie anschließend den stoffgebundenen und den stoffungebundenen Süchten zu.
2. Bildet nun im zweiten Schritt Vierergruppen. Überlegt gemeinsam, wie die verschiedenen Suchtmittel auf den Konsumenten wirken. Notiert eure Ideen im Heft.
3. Tragt eure Ergebnisse im Plenum an der Tafel zusammen.

M 4 Verloren in Zeit und Raum – die Geschichte von Erik

Sie lassen ihr Leben in die Brüche gehen, um am Computer zu spielen: Millionen junge Männer gelten als gefährdet oder bereits onlinesüchtig – einige zeigen ähnliche Symptome wie Drogenabhängige.

Süddeutsche Zeitung

MÜNCHNER NEUESTE NACHRICHTEN AUS POLITIK, KULTUR, WIRTSCHAFT UND SPORT

Von Roland Preuß

Gleich am Eingang, neben der Küchentür, hat Erik ein Lebkuchenherz aufgehängt. „Für die liebste Mama“, steht darauf in Zuckerschrift. Er hatte es ihr [...] geschenkt – vor fast fünf Jahren, bevor sein Leben außer Kontrolle geriet. Es ist ein Erinnerungsstück aus einer Zeit, als er und seine Mutter Maria es noch gut aushielten miteinander in der 55-Quadratmeter-Wohnung im Westen Münchens. [...] Als er sich noch nicht aus seinem Zimmer warf und Maria keinen Grund sah, mit dem Hammer auf ihn loszugehen, weil er wieder nächtelang vor dem Computer spielte. [...]

15 Endlich konnte Erik mithalten

Die Geschichte von Erik und Maria [...] beginnt vor sechs Jahren, mit einem Geschenk. Zur Firmung bekam Erik von der Mutter einen Computer und einen Internet-Anschluss. [...] Eigentlich war der Rechner für die Schule gedacht, doch dem Sohn war sofort klar, dass er eine Spielmaschine ist. Endlich konnte er mit seinen Freunden mithalten, die schon ausgerüstet waren für die neueste Spiele-Generation. [...] Erik ging in die 7. Klasse eines Münchner Gymnasiums, er war ein guter Schüler. Wenn er nach Hause kam, schmiss er den Schulranzen erst einmal in die Ecke und spielte ein paar Stunden am neuen Rechner. Dann waren die Schularbeiten dran. Es war ein Zeitvertreib, nichts Ungewöhnliches für einen Pubertierenden. Die Noten blieben gut, die Mutter unbesorgt. Erik ging weiter zum Fitness-Training, fuhr zu seinem besten Freund Janek und bekämpfte mit ihm Nachtelfen, Untote und was die Fantasiewelt noch so an Gegnern aufbot. Irgendwann war das Spiel langweilig, denn es wiederholte sich.



© Colourbox.com

40 Ein zweites Leben in einer anderen Welt

Diese Langeweile hatte erst ein Jahr später ein Ende, mit dem Spiel „World of Warcraft“, zu deutsch „Welt der Kriegskunst“. Die Programmierer hatten eine weitläufige Fantasiewelt erschaffen [...] vor allem aber war sie voll mit anderen Spielern. Diesen begegnet man, schließt sich zu Gilden zusammen, unterteilt sich über das Netz und besteht gemeinsam Schlachten und Abenteuer. Es ist wie ein zweites Leben in einer Welt, die viel mehr zu bieten scheint als Schulalltag oder Sonntagsausflüge. [...]

Computer statt Freunde

Er kaufte sich das Spiel, 14 Euro für. Monat musste er für das Abo zahlen. Die Entdeckungsreisen dauerten Stunden, ohne dass es Erik groß auffiel. Wenn er von der Schule kam, gab es kaum etwas anderes mehr. Erik zog den Computer dem Ausgehen mit Freunden vor, vergaß Geburtstag und den Muttertag. Selbst die Beziehungen zu seinen Freundinnen konnten ihn nicht so sehr fesseln wie die Abenteuer im Netz, sie scheiterten alle nach wenigen Monaten. [...] Maria sah nun öfter nachts das Licht brennen im Zimmer ihres Sohnes, auch an Schultagen. Erik konnte im Gymnasium nicht mehr mithalten, drei Sechser standen im Zwischenzeugnis der 9. Klasse. [...]

M 5 Warum wird man süchtig? – Das Suchtdreieck

Wenn ein Mensch süchtig wird, spielen viele verschiedene Faktoren eine Rolle. Als entscheidend gelten die Persönlichkeit des Betroffenen, die Droge selbst und der Einfluss der Gesellschaft.

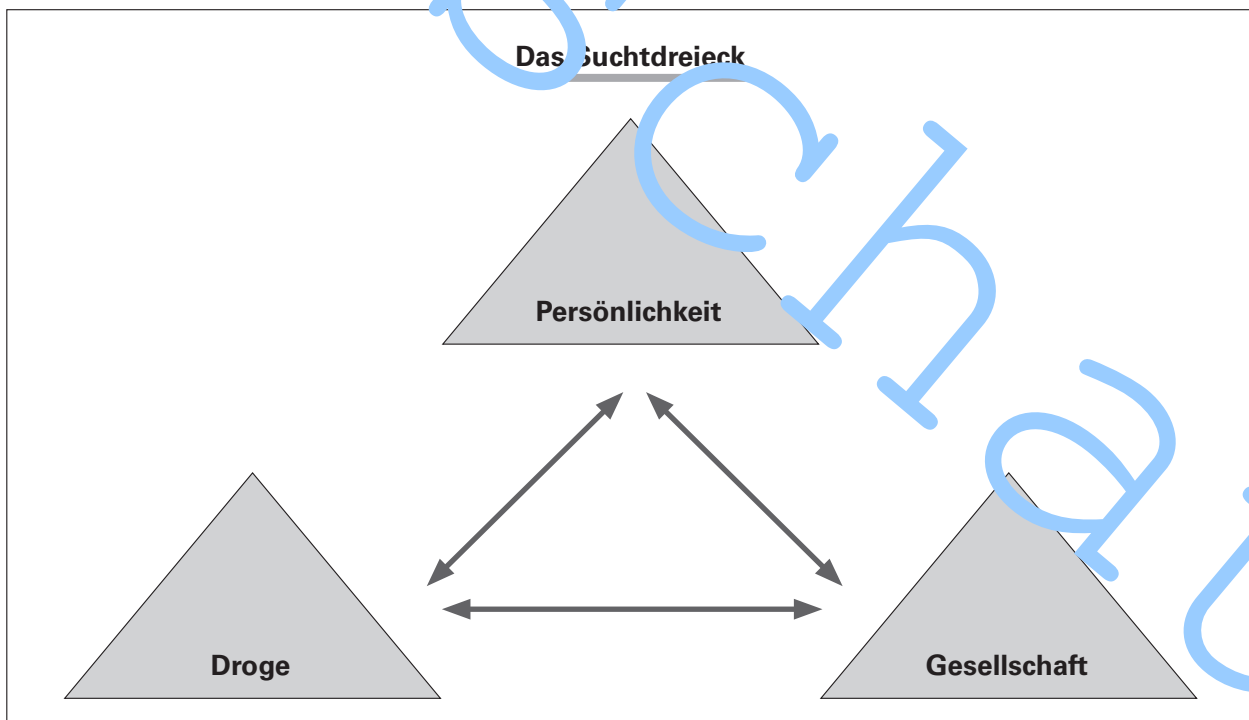
Welche Rolle spielen Persönlichkeit, Droge und Gesellschaft?

Unter Persönlichkeit versteht man in der Suchtforschung beispielsweise, wie selbstbewusst eine Person ist oder wie gut sie mit Konflikten umgehen kann. Kurz: Wie gut sie mit den Höhen und Tiefen im Leben zurechtkommt.

Der Faktor Droge beschreibt in erster Linie, wie leicht verfügbar eine Droge ist und wie schnell und intensiv sie auf den Konsumenten wirkt. Eine Rolle spielt aber auch, ob eine Droge in der Gesellschaft akzeptiert ist oder nicht. So fällt beispielsweise ein Jugendlicher mit Bierflasche in der U-Bahn vielen Fahrgästen unangenehm auf, sein Sitznachbar, der ununterbrochen mit seinem Handy beschäftigt ist, nicht unbedingt.

Die Gesellschaft ist ein weiterer Faktor im sogenannten Suchtdreieck. Denn sie stellt Erwartungen an den einzelnen Menschen, die dieser nicht immer erfüllen kann – etwa eine bestimmte Leistung in Schule oder Beruf. Das setzt einige Menschen derart unter Druck, dass sie zur Droge greifen, um leistungsfähiger zu werden oder um dem Druck auszuweichen.

Wie bedeutsam die einzelnen Faktoren bei einer Suchterkrankung sind, ist bei jedem Betroffenen unterschiedlich. Sie stehen aber immer in einer Beziehung zueinander. Deshalb spricht man vom sogenannten Suchtdreieck.



Aufgaben (M 5)

1. Lies noch einmal die Geschichte von Erik. Notiere anschließend im Schaubild die Faktoren, die zu seiner Computerspielsucht geführt haben.
2. Findet euch in Dreiergruppen zusammen. Überlegt, welche weiteren Faktoren eine Rolle gespielt haben könnten. Tragt sie ebenfalls in das Suchtdreieck ein.
3. Tragt eure Ergebnisse im Plenum zusammen und haltet sie in einem Tafelbild fest.

M 6 Geht's auch anders? – Alternativen zum Medienkonsum

Wie würdest du dich in den folgenden Situationen verhalten? Sei ehrlich und kreuze die zutreffende Antwort an!

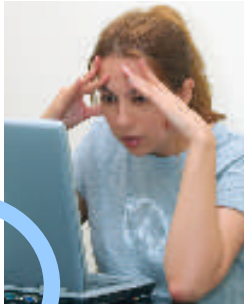


Foto: Thinkstock

Mädchen vor Laptop

Situation A: Es ist Samstag. Du hast den ganzen Vormittag am Computer gesessen, um ein Referat für Montag vorzubereiten. Jetzt brummt dir der Schädel. Was tust du?

- a) Du nimmst eine Kopfschmerztablette.
- b) Du isst etwas Schokolade, schaust dir ein paar Videos auf YouTube an und machst dann weiter.
- c) Du _____.



Foto: Colourbox.com

Mädchen beim Fernsehen

Situation B: Endlich ist die Schule aus! Der Tag war anstrengend und die Lehrer haben dich genervt. Du möchtest einfach nur abschalten. Was tust du?

- a) Du schnappst dir eine Tüte Chips und setzt dich vor den Fernseher.
- b) Du postest eine Statusmeldung auf Facebook und erklärst, wie ätzend dein Tag war.
- c) Du _____.



Foto: Thinkstock

Startseite des Online-Netzwerkes
Facebook

Situation C: Du hast Ferien. Endlich ist Zeit, neue Fotos auf Facebook hochzuladen. Da ruft ein Freund an und fragt, ob du mit ihm ins Schwimmbad gehen möchtest. Was tust du?

- a) Du machst lieber mit den Fotos weiter. Schwimmbad ist dir heute echt zu anstrengend.
- b) Du schlägst deinem Freund vor, zu dir zu kommen und gemeinsam die Fotos auszuwählen.
- c) Du _____.

Aufgaben (M 6)

1. Lies die drei Texte oben. Versetze dich in die jeweilige Person.
2. Wie würdest du dich entscheiden? Kreuze die auf dich am ehesten zutreffende Aussage an oder notiere unter c, wie du dich stattdessen verhalten würdest.
3. Suche dir eine Arbeitspartnerin oder einen Arbeitspartner. Tauscht euch über eure Antworten aus.
4. Tragt eure Ergebnisse im Plenum an der Tafel zusammen.

M 7 Wie nutze ich Internet, Handy und Co? – Ein Fragebogen zur Selbstkontrolle

Wie gut kannst du mit Medien umgehen? Teste dich selbst und beantworte die folgenden Fragen ehrlich!



1. Mein Handy ist rund um die Uhr eingeschaltet, damit ich immer erreichbar bin und nichts verpasse.
 - Ja Nein
2. Ich schreibe häufig Nachrichten an Personen, die sich in meiner Nähe befinden oder die ich im Laufe des Tages noch treffe.
 - Ja Nein
3. Wie oft bist du auf Facebook?
 - Ich bin nicht auf Facebook.
 - Eigentlich immer über mein Smartphone.
 - Ein- bis zweimal am Tag.
 - Sehr selten.
4. Wie oft veröffentlichst du eine Statusmeldung?
 - Ein- oder zweimal pro Woche.
 - Ich schreibe nur persönliche Nachrichten.
 - Selten bis nie.
5. Dokumentierst du dein Leben in sozialen Netzwerken mit Fotos?
 - Ich lade ab und zu mal ein Foto hoch.
 - Ich lade ständig Bilder aus meinem Alltag hoch.
 - Ich wechsele nur mein Profilbild.
 - Ich poste keine Fotos im Internet.
6. Machst du extra Fotos, um sie zu posten?
 - Ja Nein Manchmal
7. Wie viele Freunde hast du auf Facebook?

8. Wie viele davon kennst du persönlich?

9. Wenn du etwas in der Schule nicht verstanden hast, was machst du?
 - Ich frage Freunde oder meine Eltern.
 - Ich gucke bei Wikipedia nach.
 - Ich stelle meine Frage in einem Forum.

Aufgaben (M 7)

1. Fülle den Fragebogen aus und wirf ihn anonym in eine Sammelbox.
2. Bildet anschließend zwei Gruppen. Wertet jeweils die Hälfte der Fragebögen aus, indem ihr hinter jede Frage die Anzahl der jeweiligen Antworten notiert. Fügt anschließend eure Ergebnisse zusammen.
3. Haltet das Klassenergebnis für alle sichtbar an der Tafel fest.
4. Diskutiert im Plenum über die Ergebnisse. Welche findet ihr besonders auffällig oder erschreckend? Worüber würdet ihr gern ausführlicher sprechen?