

I.C.8

Wahrheit, Wirklichkeit und Medien

Mediensucht – Abhängigkeit von digitalen Medien erkennen und vorbeugen

Dr. Anja Joest



© RAABE 2019

© Getty Images

Die Neuen Medien sind unverzichtbarer Teil unseres beruflichen, schulischen und privaten Alltags. Sie bieten viele positive Kommunikations-, Lern-, Arbeits-, Unterhaltungs- und Informationsmöglichkeiten, besitzen aber auch Gefährdungspotenziale. Immer mehr Jugendliche sind mediensüchtig. Was kennzeichnet Sucht? Wo liegt die Grenze zwischen häufigem Gebrauch und Abhängigkeit? In dieser Einheit lernen die Schülerinnen und Schüler den Unterschied zwischen stoffgebundenen und stoffungebundenen Süchten, zwischen körperlicher und psychischer Abhängigkeit kennen. Sie erörtern die Folgen exzessiven Medienkonsums. Abschließend reflektieren sie ihr eigenes Mediennutzungsverhalten und diskutieren alternative Beschäftigungsmöglichkeiten.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 8

Dauer: 2 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Merkmale von Sucht benennen; alternative Handlungsweisen zu exzessiver Mediennutzung aufzeigen; Suchtstoffe differenzieren; die damit verbundenen Gefahren benennen; das eigene Medienverhalten kritisch beleuchten; Ursachen von Sucht benennen und reflektieren

Thematische Bereiche: Digitale Medien, Medienkompetenz, Mediensucht, Sucht, Social Media, Computerspiele

Medien: Texte, Bilder, Videos

Methoden: Experiment zur Mediennutzung

Auf einen Blick

Was ist Sucht? – Eine Definition erarbeiten

Stunde 1 und 2

- M 1** **Medien – Verbesserung, Erleichterung und Verschönerung des Alltags /** (Moderne) Medien haben Vorzüge. Sie erleichtern uns das Leben und ermöglichen einen schnellen Austausch. Was schätzen die Lernenden an Neuen Medien und welche nutzen sie? M 1 dient der Evaluation der Ausgangslage.
- M 2** **Bedeutet regelmäßiger Konsum schon Abhängigkeit? – Was uns süchtig macht /** Welche Süchte gibt es? Wo bestehen Gemeinsamkeiten, wo Unterschiede? Fotos geben einen ersten Einblick und laden genauer zu differenzieren. Die Lernenden formulieren eine erste Definition „Sucht“.
- M 3** **Was bedeutet „Sucht“? – Eine Definition formulieren /** Mittels zweier Definitionen und einer Mindmap wird das Verständnis von Sucht geschärft.
- M 4** **Stoffgebundene und stoffungebundene Süchte – wo liegt der Unterschied? /** Die Schülerinnen und Schüler lernen den Unterschied zwischen stoffgebundenen und stoffungebundenen Süchten kennen.



Wie entsteht eine Sucht? Und wie verläuft sie?

Stunde 3 und 4

- M 5a** **Instagram, Facebook und Co. – die Sucht nach Likes /** Wo liegen die Gefahren von Social Media? Und wie kann man ihnen begegnen? Ein Zeitungsartikel gibt Einblick.
- M 5b** **Computerspiele – prägt die virtuelle Welt die reale? /** Anhand eines Videos sowie eines Screenshots erarbeiten die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit und Gefahr einer Computerspielsucht.
- M 6** **Warum wird man süchtig? – Das Suchtdreieck /** Welche Rolle die Persönlichkeit, die Persönlichkeit eines Betroffenen und das Suchtmittel selbst beim Entstehen einer Sucht spielen, erschließen sich die Lernenden aus dem Suchtdreieck.



Wie gut kannst du mit Medien umgehen? – Teste dich selbst!

Stunde 5

- M 7** **Geht's auch anders? – Alternativen zum Medienkonsum /** Im Rahmen dieser Stunde reflektieren die Jugendlichen ihr Medienverhalten. Sie überlegen, wie sie ihre Zeit auch ohne Medien sinnvoll nutzen können.
- M 8a** **Wie nutze ich Social-Media-Plattformen? – Ein Fragebogen zur Selbstkontrolle /** Der Fragebogen verrät viel über den persönlichen Umgang mit Social Media. Er dient den Lernenden dazu, das eigene Verhalten besser einzuschätzen.
- M 8b** **Wie ist mein Computerspiel-Verhalten? – Ein Fragebogen zur Selbstkontrolle /** Mit diesem Fragebogen reflektieren die Schüler ihr Computerspiel-Verhalten.



Stunde 6 und 7







Drei Tage bewusste Medienreduktion – ein Experiment

M 9

Kann ich auf Medien verzichten? – Ein Experiment / Der Infobogen liefert den Lernenden alle für das Experiment notwendigen Informationen – von der Vorbereitung über die Dokumentation bis zur Auswertung. Ein Tagebuch erleichtert den Vergleich der medienfreien Tage mit dem „normalen“ Alltag.

Hausaufgabe: Durchführung des Experiments.

Erklärung zu Differenzierungssymbolen

	<p>Finden Sie dieses Symbol in den Lehrerhinweisen und Schülermaterialien, so findet Differenzierung statt. Es gibt drei Niveaustufen. In der Regel befinden sich die Materialien auf mittlerem Niveau. Explizit ausgewiesen werden deshalb Abweichungen nach oben (anspruchsvolle Materialien) bzw. unten (leichte Materialien bzw. Hilfestellungen für lernschwächere Schüler/innen/Schüler).</p>	
 <p>einfaches Niveau</p>	 <p>mittleres Niveau</p>	 <p>schwieriges Niveau</p>
 <p>Neigungsdifferenzierung</p> <p>Dieses Symbol verwenden wir, wenn es verschiedene Möglichkeiten der Bearbeitung gibt. Diese Aufgaben eignen sich zur Differenzierung nach Neigung.</p>		
 <p>Tipps und Hilfestellungen</p> <p>Dieses Symbol markiert Tipps und Tipp-Karten.</p>		

Medien – Verbesserung, Erleichterung und Verschönerung des Alltags

M 1

97 Prozent aller Jugendlichen in Deutschland zwischen 12 und 19 Jahren nutzen mehrmals wöchentlich bis täglich ihr Smartphone – so eine Umfrage aus dem Jahr 2018. Damit zählt das Smartphone zu den meistgenutzten Medien. Aber auch andere Medien haben einen hohen Stellenwert bei Jugendlichen. Welche Medien sind ein fester Bestandteil deines Alltags und warum?

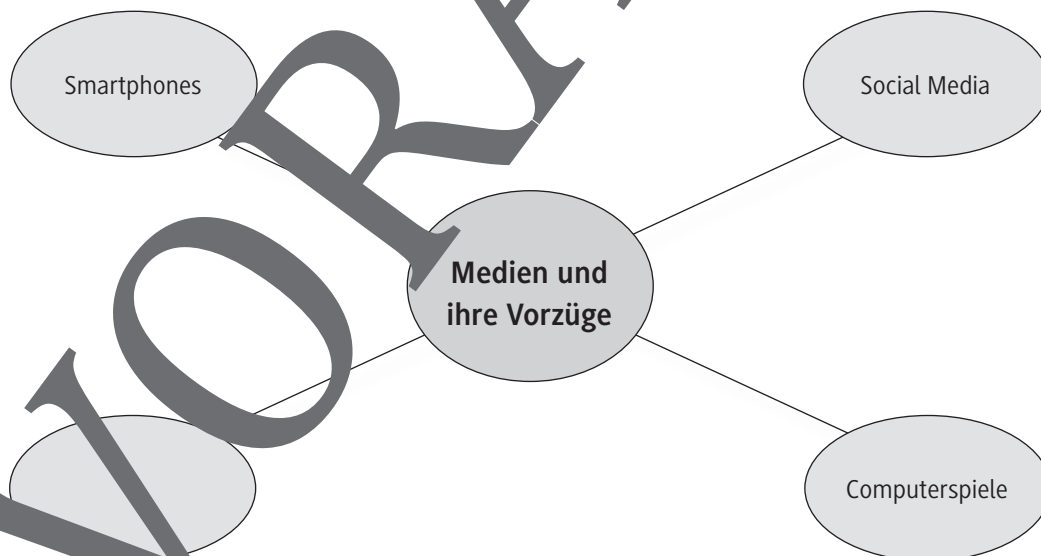
Aufgaben

1. Bildet Gruppen zu drei bis vier Personen. Ergänzt gemeinsam die Mindmap unten. Notiert Medien, die ihr nutzt. Überlegt dann, welche Vorzüge sie eurer Ansicht nach haben.
2. Sammelt eure Ergebnisse in der Klasse. Diskutiert dann gemeinsam folgende Fragen:
 - ▶ Welche Medien nutzt ihr?
 - ▶ Wie intensiv/häufig verwendet ihr die genannten Medien?
 - ▶ Worauf könntet ihr verzichten? Worauf nicht? Begründet eure Meinung.



Methodenkasten – Wie erstellt man eine Mindmap?

1. Notiere das zentrale Thema deiner Mindmap in der Mitte des leeren Blattes.
2. Sammle alle Wörter und Gedanken, die dir zu diesem Thema einfallen.
3. Sortiere die notierten Wörter und Gedanken in Obergruppen zusammen.
4. Verfeinere deine Mindmap. Gestalte sie übersichtlich und anschaulich.



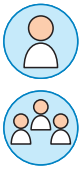
M 2

Bedeutet regelmäßiger Konsum schon Abhängigkeit? – Was uns süchtig macht

Bin ich süchtig, wenn ich regelmäßig viel und gerne Schokolade esse? Was ist Sucht? Und wo liegt die Grenze zwischen exzessiver Nutzung und Abhängigkeit? Betrachtet die nachfolgenden Bilder und überlegt selbst.

Aufgaben

1. Betrachte die Bilder. Beschreibe, was du darauf erkennen kannst.
2. Woran denkst du, wenn du die Bilder siehst? Sammelt eure Eindrücke an der Tafel.
3. Was ist Sucht? Formuliert gemeinsam eine erste Definition.
4. Diskutiert, ob die Nutzung von Medien ebenso süchtig machen kann wie Alkoholkonsum.



Was bedeutet „Sucht“? – Eine Definition formulieren

M 3

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

Aufgaben

1. Lies dir die beiden Definitionen unten 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 Mindmap zum Thema „Sucht“. Ergänzt eure bereits erstellte Definition.
4. Diskutiert erneut, ob eine exzessive Mediennutzung ebenso süchtig machen kann wie Alkohol oder Medikamente.

Definition 1

Wer süchtig ist, kann sein Handeln nicht mehr kontrollieren. Er kann nicht mehr aufhören, Alkohol zu trinken oder Drogen einzunehmen. Sucht ist eine Krankheit.

Definition 2

Der Begriff „Sucht“ bezeichnet eine krankhafte, zwanghafte Abhängigkeit von a) Stoffen (z. B. Alkohol oder Heroin) oder b) Verhaltensweisen (z. B. Fernseh-, Arbeits-, Ess- und Brechsucht). Wer süchtig ist, verspürt ein Verlangen, bestimmte Stoffe zu sich zu nehmen oder bestimmte Verhaltensweisen ständig zu wiederholen. Diesen mit der Einnahme oder Ausübung ist ein Lustgefühl verbunden.

Unterschieden wird zwischen seelischer und körperlicher Abhängigkeit. Im Falle einer körperlichen Abhängigkeit ist das Suchtmittel so notwendig, um schlafen und trinken zu können. Fehlt das Suchtmittel, reagiert der Körper mit Entzugserscheinungen. Im Falle seelischer Abhängigkeit wird das Suchtmittel zum Hilfsmittel. Das innere Gleichgewicht kann nur mithilfe des Stoffes oder Verhaltens hergestellt werden.

Autorentext.



M 4a

Stoffgebundene und stoffungebundene Süchte – wo liegt der Unterschied?



Suchtmittel gibt es viele. Ebenso vielfältig sind aber auch die Wirkungen dieser Mittel. Eine Unterscheidung aber ist grundlegend. Finde heraus, was es mit dieser Unterscheidung auf sich hat.



Aufgaben

1. Lies den Text. Unterstreiche darin stoffgebundene und stoffungebundene Süchte, die genannt werden, jeweils mit einer Farbe. Notiere sie abschließend in der Tabelle unten.
2. Bildet im zweiten Schritt Vierergruppen. Überlegt, wie die verschiedenen Suchtmittel auf den Konsumenten wirken. Ergänzt die Tabelle nun um weitere Suchtmittel.
3. Tragt eure Ergebnisse im Plenum an der Tafel zusammen.



Stoffgebundene und stoffungebundene Süchte – ein Infokasten

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



© Getty Images



Was alles süchtig machen kann – eine Liste

Stoffgebundene Süchte	Stoffungebundene Süchte
▶	▶
▶	▶
▶	▶
▶	▶
▶	▶
▶	▶
▶	▶

M 5a

Instagram, Facebook und Co. – die Sucht nach Likes



Es geht ganz schnell: Smartphone raus, ein Like hier, ein Kommentar da, und schon sind wieder einige Minuten vergangen. Instagram, Facebook und Co. sind zu unseren stetigen Wegbegleitern geworden. Handelt es sich hier aber wirklich um eine Sucht?

Aufgaben

1. Lies dir den nachfolgenden Zeitungsartikel aufmerksam durch.
2. Suche dir eine Arbeitspartnerin oder einen Arbeitspartner. Unterstreicht im Text, worin das Suchtpotenzial von Instagram, Facebook und Co. liegt. Fasst es in eigenen Worten zusammen.
3. Würdest du dich selbst als süchtig bezeichnen? Begründe, warum (nicht).
4. Überlegt in der Klasse, welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede es zwischen Social-Media-Sucht und anderen Süchten gibt.

So bekämpfst du deine Instagram-Sucht – von Tagrid Leménager

Facebook und Instagram sind wie selbstverständlich auf meinem Smartphone installiert. Mindestens alle paar Stunden scrolle ich durch die Apps, schaue mir Fotos an, lese Kommentare oder lade selbst etwas hoch. Ohne diese Apps könnte ich mir meinen Alltag kaum mehr vorstellen. Aber abhängig? Vielleicht, aber nicht von mir behaupten.

„Die Technologie besitzt ohne Zweifel Suchtpotenzial, auf das wir hinweisen müssen. Produktdesigner arbeiten daran, dass diese Produkte abhängig machen – das müssen wir zurückfahren“, sagt Marc Benioff, Gründer des Softwareunternehmens Salesforce. Der amerikanische Investor George Soros vergleicht soziale Medien mit Casinos, die ihre Spieler bewusst in die Abhängigkeit treiben. Aber ist das wirklich so?

„Soziale Netzwerke arbeiten mit unserem Belohnungssystem“, sagt Tagrid Leménager. Die Psychologin leitet die Arbeitsgruppe „Verhaltenssuchten“ am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim. Benachrichtigungen führen zu reflexartigen Nutzung. Aus dem Nur-mal-eben-gucken-was-es-Neues-Gibt wird dann meist eine ausgiebige Tour durch alle sozialen Medienkanäle.

Die Mechanismen bei Facebook und Instagram führen zu abhängigem Verhalten. Ständige Benachrichtigungen über Likes, Kommentare



© Gettyimages

auf Gedächtnis und Konzentration“, sagt Leménager. Es sei zu beobachten, dass die intensive Nutzung bei manchen dazu führe, sich nicht lange auf nur eine Sache konzentrieren zu können.

Expertin Tagrid Leménager ist der Meinung, dass Selbsterkenntnis der beste Weg sei, um verantwortungsvoll mit sozialen Netzwerken umzugehen. „Wir sollten nicht mit erhobenem

Wie nutze ich Social-Media-Plattformen? – Ein Fragebogen zur Selbstkontrolle

M 8a

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

Aufgaben

1. Fülle den Fragebogen aus. 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?

- | | |
|--|---|
| 1. Mein Handy ist rund um die Uhr eingeschaltet, damit ich immer erreichbar bin und nichts verpasse.
<input type="checkbox"/> Ja.
<input type="checkbox"/> Nein. | 5. Dokumentierst du dein Leben in sozialen Netzwerken mit Fotos?
<input type="checkbox"/> Ich lade ab und zu mal ein Foto hoch.
<input type="checkbox"/> Ich poste ständig Bilder aus meinem Alltag hoch.
<input type="checkbox"/> Ich poste mein Profilbild.
<input type="checkbox"/> Ich poste keine Fotos im Internet. |
| 2. Ich schreibe häufig Nachrichten an Personen, die sich in meiner Nähe befinden oder die ich im Laufe des Tages noch treffen werde.
<input type="checkbox"/> Ja.
<input type="checkbox"/> Nein. | 6. Machst du extra Fotos, um sie zu posten?
<input type="checkbox"/> Ja.
<input type="checkbox"/> Nein.
<input type="checkbox"/> Manchmal. |
| 3. Wie oft bist du auf Instagram & Co.?
<input type="checkbox"/> Ich bin nicht bei Instagram & Co.
<input type="checkbox"/> Eigentlich immer über mein Smartphone.
<input type="checkbox"/> Ein- bis zweimal am Tag.
<input type="checkbox"/> Sehr selten. | 7. Wie viele Follower hast du auf Instagram?
_____ |
| 4. Wie oft veröffentlichst du eine Statusmeldung?
<input type="checkbox"/> Ein- bis zweimal pro Woche.
<input type="checkbox"/> Nur sehr selten oder zu sehr besonderen Anlässen.
<input type="checkbox"/> Nie. | 8. Wie viele davon kennst du persönlich?
_____ |
| | 9. Wenn du etwas in der Schule nicht verstanden hast, was machst du?
<input type="checkbox"/> Ich frage Freunde oder Verwandte.
<input type="checkbox"/> Ich gucke bei Wikipedia nach.
<input type="checkbox"/> Ich stelle meine Frage in einem Forum. |

Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de