

Inhaltsverzeichnis

1.	Mein persönlicher Zugang: Warum Social Media?	1
2.	Selbstreflexion – Social Media und ich	1
	M 1 Medienprotokoll	
3.	Welche Inhalte sind bei Jugendlichen besonders beliebt?	2
	M 2 Wer sind eure liebsten Influencerinnen und Influencer?	4
4.	Entwicklungspsychologische Anforderungen im Jugendalter	4
	4.1 Identität und Identitätsarbeit	5
	4.2 Selbstmanagement	5
	4.3 Selbstinszenierung	5
5.	Die vermeintliche Hilfe der sozialen Medien	6
	5.1 Orientierungshilfen	6
	5.2 Der Algorithmus	6
6.	Ansätze zur Handhabung	7
	6.1 Selbstwert und Selbstermächtigung stärken	7
	6.2 Anregungen für einen aktiven und reflektierten Umgang	9
7.	Fazit	10
	Literatur	10

1. Mein persönlicher Zugang: Warum Social Media?

Ich bin seit bald neun Jahren als externe Referentin in der Präventionsarbeit an Schulen v. a. in Baden-Württemberg tätig. Die Themen, die ich mit den Schülerinnen und Schülern bearbeite, sind in erster Linie Süchte und soziale Medien. Dabei hätte ich lange Zeit nicht für möglich gehalten, dass ich einmal Vorträge an Schulen halten würde. Die meiste Zeit meines Lebens hatte ich den Plan, reich und berühmt zu werden – egal ob als Schauspielerin oder als Model. Dieser Weg war es, der mich in die Essstörung gebracht hat: Für mehr als zehn Jahre meines Lebens habe ich unter verschiedenen Essstörungen gelitten.

Ich bin mehr als dankbar, dass sowohl das Model-Business als auch die Essstörungen meiner Vergangenheit angehören. Ich bin allerdings auch dankbar, dass mein Leben zu einer Zeit von Selbstzweifeln und Essstörungen bestimmt worden ist, als die sozialen Medien noch in den Kinderschuhen gesteckt haben. Denn ich bin mir recht sicher, dass meine Essstörungen einen anderen Verlauf genommen hätten, wenn die sozialen Medien damals einen Einfluss darauf hätten nehmen können. Dass die sozialen Medien nicht nur positive Seiten haben, ist wohl kein Geheimnis. Auch ist bekannt, dass sie einen starken Einfluss auf die Selbstwahrnehmung haben können – gerade bei jungen Menschen. Und doch soll es in diesem Artikel weder darum gehen, die sozialen Medien zu verteufeln, noch vor ihrem Gebrauch zu warnen.

Viel eher soll es darum gehen, zu verstehen, warum die sozialen Medien eine soartig große Faszination v. a. auf junge Menschen ausüben. Warum verbringen so viele junge Menschen so viel Zeit auf Social Media? Welche vermeintliche Hilfe bieten die sozialen Medien Jugendlichen im Stadium ihrer Entwicklung? Und welche Möglichkeiten haben wir als Erwachsene, die Jugendlichen in ihrem Umgang mit den sozialen Medien zu stärken?

2. Selbstreflexion – Social Media und ich

Bevor ich einen Blick auf die sozialen Medien aus der Perspektive von Jugendlichen werfe, möchte ich Sie darum bitten, zunächst einmal Ihre eigene Nutzung von Social Media zu reflektieren. Warum? Weil die wenigsten Menschen, ganz gleich ob jung oder alt, wirklich wissen, wie viel Zeit sie auf den sozialen Medien verbringen. Meist ist man nur hier mal eben fünf Minuten online und da mal drei Minuten. Viel Zeit hat das ja gar nicht sein. Und doch summieren sich die Minuten, die man beim Warten auf den Bus oder aus Langerweile „online geht“.

Darüber hinaus ist die Nutzung der sozialen Medien nicht nur eine Frage der Dauer, sondern vor allem auch eine Frage des eigenen Empfindens. Haben Sie sich schon einmal die Zeit genommen, um sich Gedanken darüber zu machen, wie Sie sich vor, während und nach der Nutzung von Plattformen wie Instagram fühlen?

Das folgende Medienprotokoll lädt Sie dazu ein, eine Woche lang Ihre Social Media-Nutzung zu beobachten und zu reflektieren. Gern können Sie für die Bestimmung der Zeit auch Tracking Apps verwenden, die Ihre Nutzungsdauer während des Tages aufzeichnen.

M 1 Medienprotokoll

Welche Plattform haben Sie heute genutzt? (Zutreffendes bitte markieren)	Wie viel Zeit haben Sie auf dieser Plattform verbracht?	In welcher Situation haben Sie diese Plattform genutzt? Warum haben Sie Ihr Handy in die Hand genommen? Wie haben Sie sich vor der Nutzung gefühlt? (Gedanken, Gefühle & Körperempfindungen)	Haben Sie die Plattform bewusst oder nebenbei genutzt? Wie haben Sie sich während der Nutzung gefühlt? (Gedanken, Gefühle & Körperempfindungen)	Wie haben Sie sich nach der Nutzung der Plattform gefühlt? (Gedanken, Gefühle & Körperempfindungen)
WhatsApp Facebook Instagram YouTube _____				
WhatsApp Facebook Instagram YouTube _____				
WhatsApp Facebook Instagram YouTube _____				
WhatsApp Facebook Instagram YouTube _____				

© RAABE 2024

3. Welche Inhalte sind bei Jugendlichen besonders beliebt?

Natürlich können Statistiken zu Rate gezogen werden, auf welchen Plattformen Jugendliche die meiste Zeit verbringen oder wer die beliebtesten Influencerinnen und Influencer in den verschiedenen Netzwerken sind. Mit Sicherheit helfen die Statistiken dabei, einen Eindruck davon zu bekommen, was Jugendliche interessiert. Und doch unterscheiden sich die Tendenzen zwischen den

Jugendlichen meist stark. Beim Blick auf die Übersicht über die erfolgreichsten deutschen Influencerinnen und Influencer auf Instagram (Zahlen: www.instagram.com, Stand 17.01.2024) kann schnell der Eindruck entstehen, dass sich junge Männer v. a. für Fußball und junge Frauen v. a. für Mode, Beauty und Lifestyle interessieren:

Männer				Frauen			
Rang	Name	Follower	Beruf	Rang	Name	Follower	Beruf
1.	Toni Kroos	44,2 Mio.	Fußballer	1.	Lisa & Lena Mantler	21,1 Mio.	Webvideo-produzentinnen
2.	Mesut Özil	27,3 Mio.	Fußballer	2.	Paulina Wurtz	14,7 Mio.	Model & Schauspielerin
3.	Bastian Schweinsteiger	17,2 Mio.	Fußballer	3.	Yvonne Li Klum	11,8 Mio.	Model
4.	Marc ter Stegen	15,9 Mio.	Fußballer	4.	Paula Reif	9,2 Mio.	Webvideo-produzentin
5.	Marco Reus	15,1 Mio.	Fußballer	5.	Bibi Claßen	8,5 Mio.	Webvideo-produzentin
6.	Thomas Müller	14,1 Mio.	Fußballer	6.	Dagmar Kazakov	6,8 Mio.	Webvideo-produzentin
7.	Manuel Neuer	13,2 Mio.	Fußballer	7.	Shirin David	6,5 Mio.	Rapperin, Sängerin & Webvideo-produzentin
8.	Jerome Boateng	9,7 Mio.	Fußballer	8.	Paola Maria	5,8 Mio.	Webvideo-produzentin & Schauspielerin
9.	Zedd	8,7 Mio.	Produzent & DJ	9.	Stefanie Giesinger	5,2 Mio.	Model & Schauspielerin
10.	Mario Götze	8,1 Mio.	Fußballer	10.	Leonie Hanne	4,7 Mio.	Deutsche Influencerin

Mit Sicherheit sind diese Ranglisten nicht von der Hand zu weisen – und doch lohnt es sich, mit den Influencerinnen und Schülern in den direkten Austausch zu gehen. Immerhin geht es vor allem darum, was die Menschen bewegt, mit denen Sie täglich zu tun haben:

Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online
14 Tage lang kostenlos!

www.raabits.de

