

Workshop: "Wer steuert eigentlich wen?"

Zielgruppe: ab ca. 5./6. Klasse bis Oberstufe (Tiefe anpassen)

Dauer: 90–120 Minuten

Ziel:

Die Schüler verstehen die Mechanismen hinter Smartphone- und Social-Media-Nutzung, beobachten ihr eigenes Verhalten und entwickeln eigene Ideen für einen bewussteren Umgang.

Teil 1: Einstieg (10 Minuten)

Frage an die Gruppe

An die Tafel:

"Wer hat heute schon sein Handy benutzt?"

Alle Hände gehen hoch.

Dann:

"Wer hat heute schon sein Handy benutzt, ohne vorher bewusst entschieden zu haben, es in die Hand zu nehmen?"

Jetzt wird es spannend.

Anschließend:

"Wie oft am Tag schaut ihr ungefähr aufs Handy?"

Schätzungen sammeln.

Nicht bewerten. Nur neugierig sein.

Teil 2: Das Experiment (10 Minuten)

Die Schüler legen ihre Handys sichtbar vor sich auf den Tisch.

Dann:

2 Minuten absolute Stille.

Aufgabe:

Beobachte einfach nur:

- Will ich mein Handy anfassen?
- Wann taucht der Impuls auf?
- Wie fühlt sich das an?

Danach kurze Reflexion.

Oft kommt bereits:

- "War komisch."
- "Ich wollte draufschauen."
- "Ich habe auf Nachrichten gehofft."
- "War eigentlich gar nicht schlimm."

Wichtig:

Keine Bewertung.

Nur Beobachtung.

Teil 3: Die große Enthüllung (15 Minuten)

Frage:

"Warum glaubt ihr, verdienen TikTok, Instagram oder Snapchat Milliarden?"

Antworten sammeln.

Dann gemeinsam herausarbeiten:

Die eigentliche Ware ist nicht die App.

Die eigentliche Ware ist:

Aufmerksamkeit.

Tafelbild:

Aufmerksamkeit

↓

mehr Zeit in der App

↓

mehr Werbung

↓

mehr Geld

Danach die provokante Frage:

Wenn eine Firma Geld verdient, je länger du bleibst,
was glaubt ihr, woran ihre Entwickler jeden Tag arbeiten?

Die Schüler kommen oft selbst darauf:

- länger bleiben
 - häufiger öffnen
 - wiederkommen
-

Teil 4: Der Dopamin-Test (15 Minuten)

Jetzt wird es praktisch.

Fragen:

- Warum schaut man in den Kühlschrank, obwohl man weiß, dass nichts Neues drin ist?
- Warum zieht man den Feed nach unten?
- Warum prüft man Nachrichten zum fünften Mal?

Einfach erklären:

Das Gehirn liebt Überraschungen.

Nicht die Belohnung macht süchtig.

Die Möglichkeit einer Belohnung.

Vergleich:

Einarmiger Bandit.

Man weiß nie, wann etwas Spannendes kommt.

Genau deshalb funktioniert Scrollen so gut.

Teil 5: Das Konzentrationsexperiment (15 Minuten)

Zwei Freiwillige.

Beide bekommen denselben kurzen Text.

Person A:

liest in Ruhe.

Person B:

bekommt alle 15 Sekunden eine Unterbrechung:

- Frage vom Lehrer
- Geräusch
- Zuruf

Anschließend Verständnisfragen.

Danach Diskussion:

- Wer konnte sich besser erinnern?
- Wie hat sich das angefühlt?

Transfer:

Was passiert wohl beim Lernen mit WhatsApp, TikTok, Discord und fünf offenen Tabs?

Teil 6: Die persönliche Bilanz (15 Minuten)

Jeder erhält ein Blatt mit Fragen:

Mein Handy und ich

- Wann nutze ich mein Handy bewusst?
- Wann automatisch?
- Welche Apps geben mir wirklich etwas?
- Welche Apps fressen eher Zeit?
- Wann nervt mich mein eigenes Nutzungsverhalten?
- Was würde ich gerne verändern?

Keine Abgabe.

Keine Kontrolle.

Nur für sich selbst.

Das erhöht die Ehrlichkeit enorm.

Teil 7: Regeln neu denken (15 Minuten)

Kleingruppen.

Frage:

Angenommen, ihr seid die Schulleitung.

Welche Regeln würdet ihr aufstellen?

Zusatz:

Die Regeln müssen drei Bedingungen erfüllen:

1. fair sein
2. funktionieren
3. von Schülern akzeptiert werden

Danach Vorstellung der Ergebnisse.

Abschlussfrage

Eine einzige Frage:

Was nimmst du heute mit?

Nicht:

"Wie schlimm sind Handys?"

Sondern:

Was hast du über dich gelernt?

Am Ende wird gar keine fertige Lösung geben.

Wenn die Schüler selbst entdecken:

- dass Aufmerksamkeit begrenzt ist,
- dass Apps um diese Aufmerksamkeit kämpfen,
- dass sie nicht schwach sind, sondern auf ausgeklügelte Systeme treffen,
- und dass sie lernen können, damit umzugehen,

dann entsteht etwas viel Wertvolleres als ein Verbot:

Eigenverantwortung aus eigener Erkenntnis.

Und genau dort beginnt echte Medienkompetenz.