

„Social Media ist das Gift unserer Zeit“

Facebook, Instagram, TikTok, Twitter, Snapchat, Pinterest, Youtube,... auf vielen dieser Plattformen sind unsere Schüler/innen unterwegs, um den neuesten Trends, den witzigsten Clips oder der Selbstdarstellung ihrer Vorbilder zu folgen. All das verleitet Jugendliche, sich von einer Scheinwelt blenden zu lassen. Um dem entgegenzuwirken, fand am 31. März ein Projekt zu „Sozialen Medien“ für die 7. und 8. Jahrgangsstufen an unserer Schule statt.

Stets zwei Klassen fanden sich im Musiksaal ein, um von den jungen Gründern des Projekts SMILE, Max Prochazka und Maximilian Knack, einen Einblick zu erhalten, mit welchen Methoden die einzelnen Plattformen arbeiten, um Jugendliche an sich zu binden und wie man trotz dessen seine Bildschirmzeit verkürzen kann, die bei den Heranwachsenden auch während eines Schultages schon einmal bei acht Stunden liegen kann. Bei einer Lebenserwartung von 80 Jahren entspricht dies in etwa einer Zeitdauer von 23 Jahren, die man nur am Bildschirm verbringt und oft eben mit sozialen Medien, die kaum erwarten lassen, dass man hier für die eigene Entwicklung positive Impulse bekäme oder Erkenntnisse gewinnen könnte – mithin viel verschwendete Zeit. Am Abend gab es für die Eltern eine begleitende Informationsveranstaltung zu der Thematik.

Sowohl bei den Eltern als auch bei den Schülern startete die Veranstaltung mit digitalen Umfragen, sodass eine aktive Einbindung aller gegeben war. Am Morgen wurden die Jugendlichen z.B. gefragt, womit sie sich die meiste Zeit ihres Tages beschäftigen. Am Abend wurde dann den Eltern die Frage so gestellt, was sie denken, womit ihr Kind die meiste Zeit des Tages verbringt. Es herrschte Übereinstimmung mit den Werten am Morgen, dass es sicherlich das Handy sei. Da es ein Überangebot an Apps in der digitalen Welt gibt, wird hier unendlich viel Zeit investiert. Wenn man soziale Medien nutzt, entwickeln sich häufig negative Stimmungen, gerade wenn man sieht, wie perfekt sich Influencer darstellen. Das ist aber nur eine Scheinwelt, von denen viele glauben, dass sie der Realität entspricht. Bildbearbeitungsprogramme ermöglichen das perfekte Aussehen. In der Realität kann da niemand mithalten, auch nicht die Influencer selbst. Als Nutzer vergleicht man sich und bemerkt, dass man selbst bei weitem nicht an das dargestellte Ideal heranreicht. Das tut auf Dauer nicht gut. Deshalb raten die beiden Veranstalter den Jugendlichen, diesen Influencern zu entfolgen. Aber es können andererseits auch Glückshormone bei der Nutzung von sozialen Medien freigesetzt werden. Eine Benachrichtigung oder ein Like sind Belohnungen, die dem Gehirn signalisieren, du wirst gemocht und die einen auf der Plattform halten.

Den Eltern wurde nahegelegt, eine Kindersicherung auf dem Handy zu installieren und Bildschirmzeiten festzulegen, die sich auf dem Handy einstellen lassen oder die direkt in den einzelnen Apps eingegeben werden können. Ist ein Heranwachsender extrem auf das Handy fixiert, ist jedoch ein langsames Herunterfahren der Nutzungszeit sinnvoller als ein radikaler Schnitt, da sich die jungen Leute so allmählich, fast ohne es zu merken an neue Nutzungszeiten gewöhnen. Wichtig ist auch, dass in der Familie gemeinsame Vereinbarungen getroffen werden, wie eine Auszeit beim Essen oder das Weglegen des Gerätes ab einer gewissen Uhrzeit, an die sich alle halten, also auch die Eltern.

Um die Jugendlichen auch nach dem Workshop zu begleiten, erhielten die Schüler/innen Handlungsvorschläge für die nächsten 14 Tage, um ihr eigenes Verhalten zu überdenken und

Anregungen aus der Veranstaltung in ihren Alltag zu integrieren, wie beispielsweise die Benachrichtigungsfunktion aller Social-Media-Apps zu deaktivieren, sodass man diese nur noch selbstbestimmt öffnet. Am Ende dieser 14-tägigen Phase soll es der einzelne Nutzer geschafft haben, seine Bildschirmzeit mit Social Media Apps auf 30 Minuten zu reduzieren, und bewusst erkannt haben, dass es bessere Alternativen gibt, seine Zeit zu verbringen, z.B., mit dem Lesen eines guten Buches oder informativer Texte (gerne auch digital), mit Sport , mit Musik

Wer nach einem geeigneten Buch sucht, kann sich gerne in unserer Bücherei beraten lassen. Denn hat man das Lesen erst einmal für sich entdeckt, besteht auch hier Suchtpotential, aber in diesem Fall garantiert ohne Gefahr!

Organisation: Andrea Welscher

Artikel: Caroline Luther