

Soziale Medien – (Auch) Ein Wohlfühlort der Zukunft

Praxismethode gegen

Hass im Netz

Özlem Tokyay, Marie-Therese Stedry, Charlotte Lohmann

GMK

Gesellschaft für
Medienpädagogik und Kommunikationskultur



Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

Soziale Medien – (Auch) Ein Wohlfühlort der Zukunft

Methodenbeschreibung



Eckdaten

Zielgruppen Kinder und Jugendliche

Altersstufe ab 5. Klasse (SEK 1) | ab 10 Jahre

Themen Mental Health, Digital Wellbeing, Soziale Medien, Resilienz, individuelle Ressourcenaktivierung im medialen Raum, Demokratieförderung, Partizipation

- Lernziel**
- Medienkompetenzvermittlung (Umgang mit sozialen Medien)
 - Reflexion des eigenen Mediennutzungsverhaltens
 - Zukunftsvorstellungen entwickeln und damit einen partizipativen Blick auf soziale Medien fördern
 - Förderung der Widerstandsfähigkeit gegen Belastungsfaktoren im digitalen Raum (Stärkung der digitalen Resilienz)
 - Steigerung des digitalen Wohlbefindens
 - Erweiterung der Handlungskompetenz hinsichtlich des Umgangs mit digitaler Gewalt (Wie kann ich aktiv dagegen vorgehen? Wie kann ich mich schützen?)
 - Digitale Zivilcourage fördern
 - Wissensvermittlung zum Thema Mentale Gesundheit

Kompetenzebenen Kritisches Denken, Medienreflexion, Teamarbeit & Kommunikation

- Format / Dauer** Workshop
- *Empfehlung*: halber Projekttag (3x 45min)
 - *alternativ*: Kompakt-Variante: 90 Minuten (2x 45min)

Gruppengröße ab 5 Personen, bis max. 25 Personen (5 Gruppen à 5 Personen)

- Medien / Material**
- Rote und grüne (Moderations-)Karten
 - Rote und grüne Klebepunkte
 - Stifte, z.B. Marker, Filzstifte
 - Ausgedruckte Utopie-Kartens siehe *03_Karten Utopie*
 - Ausgedruckte Arbeitsblätter siehe *05_Arbeitsblatt Social-Media-Utopie*

- Ausgedruckte Stationskarten mit Aufgaben vgl. *04_Stationsarbeit* bzw. *04a_Stationskarten*
- Stellwände und Stecknadeln oder die Möglichkeit, Stationen aufzubauen
- Stoppuhren/Timer an jeder Station
- Flip Phone-Infotext mit Bild oder ein Flip Phone mit Infotext
- *Optional*: Computer mit Beamer und Leinwand/Präsentationsfläche





Methode

Zeit	(Lern)Ziel	Aktion	Methode / Material
Teil 1 (45 min) Begrüßung und Einstieg ins Thema			
1 min	Die Teilnehmenden (TN) kennen die teamenden Personen und fühlen sich willkommen.	Begrüßung und Vorstellung	<i>Plenum</i>
15 min	Schaffen einer Atmosphäre des Vertrauens und Sicherheit, Bewahren eines unterstützenden und respektvollen Miteinanders (Awareness)	<p>Vorstellen gemeinsamer Umgangsregeln</p> <p>Die teamenden Personen schlagen der Gruppe einige Umgangsregeln vor, die für den restlichen Tag gelten können. Die Gruppe äußert sich dazu, ob sie diese Regeln gemeinsam festsetzen möchte. Alternative Meinungen werden diskutiert und die Regeln ggf. abgewandelt.</p> <p>Nach der Fragekarte "Wie geht es Dir heute?" dürfen sich die Teilnehmenden von 1-10 positionieren. Auch zusätzliche Regeln, die die TN ergänzen wollen, werden aufgenommen.</p>	<p><i>Plenum</i></p> <p>Material: Wertekarten siehe 02_Wertekarten</p>



Zeit	(Lern)Ziel	Aktion	Methode / Material
15 min	<p>Überleitung zum Thema Utopie</p> <p>Es wird ein Verständnis zu Utopie hergestellt; Vorwissen wird aktiviert durch Beispiele (Schlaraffenland), Zusammenhang zum Thema Social Media wird hergeleitet.</p>	<p>Worterklärung "Utopie"</p> <p>Mithilfe der Utopie-Karten besprechen die teamenden Personen Schritt für Schritt mit den TN, was eine Utopie ist. Die Karten vermitteln ein Verständnis für den Begriff und ein Beispiel. Die TN überlegen, was ihre Antwort auf eine utopische Social Media Welt wäre. Gemeinsam werden die Ideen besprochen und diskutiert.</p>	<p><i>Input & Gespräch</i></p> <p>Material: Karten zur Utopie siehe <i>03_Karten Utopie</i> (ggf. ausgedruckt und laminiert)</p>
<p>Teil 2 (45 min)</p> <p>Gruppenarbeitsphase in Stationen</p>			
5 min	<p>Überleitung, Erläuterung der Aufgabenstellung und Anleitung zur Stationsarbeit</p>	<p>Ankündigung Stationsarbeit</p> <p><i>Optional:</i> Es wird die Reflexionsfrage gestellt: „Inwiefern sind soziale Medien heute vielleicht schon ein Stück weit eine moderne Utopie für uns?“</p> <p>Aber: Trotz der vielen Möglichkeiten, die Social Media bietet, gibt es auch Aspekte, die uns nicht immer gut tun oder die uns fehlen, damit wir uns wirklich wohlfühlen.“</p>	<p><i>Input</i></p> <p><i>Optional:</i> Einsetzen einer Visualisierung, z. B. in Form einer Präsentation oder eines Tafelbildes. Dies unterstützt die Darstellung von zentralen Begriffen, Reflexionsfragen, der Aufgabenstellung sowie der Zielsetzung und erleichtert den Teilnehmenden das Verständnis.</p>



Zeit	(Lern)Ziel	Aktion	Methode / Material
		<p>Unser Ziel: „Wir wollen uns nun gemeinsam überlegen, wie eine ideale Social-Media-Utopie aussehen könnte.“</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Was fehlt euch, damit Social Media ein Ort wird, an dem ihr euch wirklich wohlfühlt? ● Was müsste Social Media dafür können?“ <p>Vorschlag Anmoderation</p> <p>„Es wurden verschiedene Stationen vorbereitet. Jede Station bietet euch die Möglichkeit, euch kreativ und kritisch damit auseinanderzusetzen. Ihr könnt diskutieren, schreiben, zeichnen oder eure Ideen auf andere Weise festhalten. Ihr bekommt von uns einen Plan, auf dem alle Stationen eingezeichnet sind, damit ihr wisst, wohin ihr geht. Ihr dürft, aber müsst nicht alle Stationen besuchen. Wählt euch die Stationen, die euch interessieren und für eure Social Media Alltag relevant ist.“</p> <p><i>„Es gibt auch Selbstfürsorge-Stationen, auf die ihr zurückgreifen könnt, wenn ihr eine kreative Pause braucht. Diese Stationen dienen dazu, neue Energie zu tanken, und können euch Inspiration dafür</i></p>	



Zeit	(Lern)Ziel	Aktion	Methode / Material
		<i>geben, was ihr machen könnt, wenn ihr einmal nicht am Smartphone sein möchtet.“</i>	
5 min	Es werden Gruppen gebildet, um in kleinerer Gruppengröße besser arbeiten zu können.	<p>Gruppeneinteilung</p> <p>Die Stationen können alleine oder in (selbstgewählten) Gruppen besucht werden. Die Gruppen können sich selbst finden oder durch eine kreative Methode eingeteilt werden, z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Schnüren: Jede Person zieht ein farbiges Band aus einem Beutel, Farben definieren die Gruppen. ● Gruppenmemory: Kleine Kartenpaare (z. B. Symbole oder Begriffe) liegen verdeckt aus. Wer das passende Paar findet, bildet eine Gruppe. ● Gruppenpuzzle: Puzzleteile zusammensetzen, die zur Gruppenzahl passen. <p>Jede Gruppe erhält eine „Landkarte“ der Stationen, z. B. ein übersichtlicher Plan mit Symbolen für jede Station.</p>	<p><i>Gruppeneinteilung</i></p> <p><i>Optional:</i> Abhängig vom Kontext bzw. Durchführungsort kann es hilfreich sein, den Teilnehmenden einen visualisierten Stationsplan zur Verfügung zu stellen, z.B. als Präsentationsfolien oder ausgedruckte Karte für jede Gruppe.</p>



Zeit	(Lern)Ziel	Aktion	Methode / Material
35 min	Die TN erarbeiten ihre eigenen Ideen an den Stationen anhand der Fragestellungen. Sie reflektieren ihre Erlebnisse und Erfahrungen.	<p>Stationsarbeit</p> <p>Die teamenden Personen eröffnen die Stationen und moderieren den Start der Stationsarbeit. Die Gruppen bewegen sich selbstständig durch die Stationen. Die teamenden Personen überwachen die Zeit.</p> <p>Moderation:</p> <p>„Herzlich Willkommen im ‚Museum der Social Media Utopie‘!</p> <p>Jede Station beschäftigt sich mit einer anderen Aufgabe rund um Social Media. Eure Aufgabe ist es, an jeder Station eure Gedanken zu zwei zentralen Fragen zu sammeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Was stört euch am aktuellen Zustand von Social Media? → Schreibt diese Punkte auf die roten Karten. ● Was wünscht ihr euch für eine ideale Social-Media-Utopie? → Schreibt diese Ideen auf die grünen Karten. <p><i>Impuls aufschreiben und mitnehmen:</i> „Wenn an den Stationen bereits etwas steht, das ihr euch</p>	<p><i>Gruppenarbeit</i></p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Stationskarten (ggf. laminiert) siehe <i>04_Stationsarbeit</i> und <i>04a_Stationskarten</i> ● Moderationskarten (grün & rot) ● Klebepunkte (grün/rot) ● Stifte ● Stoppuhr/Timer an jeder Station



Zeit	(Lern)Ziel	Aktion	Methode / Material
		<p>ebenfalls überlegt habt, könnt ihr eure Zustimmung durch einen roten Klebepunkt signalisieren. Dennoch ist es wichtig, dass ihr eure Impulse zusätzlich auf die grünen und roten Karten schreibt, da diese Karten wichtig für die Auswertung sind.“</p> <p>Die TN verweilen max. 10 Minuten an jeder Station und diskutieren in der Gruppe.</p> <p><i>Hinweis:</i> Die Teilnehmer*innen müssen nicht alle Stationen besuchen.</p> <p>Im Anschluss werden die Karten im 3. Teil besprochen und reflektiert.</p>	
10 min	Die Gruppen reflektieren ihre Erfahrungen und Erlebnisse, um Ideen für einen bewussteren Social-Media-Umgang zu erlangen.	<p><i>Optional:</i></p> <p>Reflexion der Selbstfürsorge-Stationen</p> <p>Bevor die Karten der Social-Media-Utopie ausgewertet werden, kann eine Reflexionsrunde zu den Erlebnissen und Erfahrungen der Teilnehmenden an den Selbstfürsorge-Stationen durchgeführt werden. Dafür können einzelne Reflexionsfragen im Plenum gestellt oder als Präsentation gezeigt und mit den Teilnehmenden besprochen werden.</p>	<p><i>Plenum</i></p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexionsfragen siehe <i>04c_Reflexionsfragen Selbstfürsorge-Stationen</i> • <i>Optional:</i> Computer mit Beamer und Leinwand/Präsentationsfläche



Zeit	(Lern)Ziel	Aktion	Methode / Material
			<ul style="list-style-type: none"> Hinweise zur Reflexion siehe <i>04b_Reflexion der Selbstfürsorge-Stationen</i>
Teil 3 (45 min) Zusammenfassung und Abschluss			
5 min	Die Gruppe wird nach einer intensiven Kleingruppenphase wieder zusammengeführt.	Sammeln der Karten Die Gruppen bringen ihre roten und grünen Karten aus der Social-Media-Utopie-Station mit ins Plenum (rote Karten = Probleme des IST-Zustandes; grüne Karten = Wünsche für die Social-Media-Utopie) und legen sie in die Mitte des Stuhlkreises.	Stuhlkreis Material: <ul style="list-style-type: none"> von den TN beschriftete rote und grüne Karten
5 min	Die gesammelten Inhalte aus der Stationsarbeit werden thematisch sortiert.	Thematisches Zuordnen der Karten Die Gruppen ordnen nacheinander ihre roten und grünen Karten auf drei großen Flipcharts ein, die sichtbar im Raum aufgehängt wurden: Flipchart 1 = Denken Flipchart 2 = Fühlen Flipchart 3 = Handeln	Zuordnungsübung Material: <ul style="list-style-type: none"> von den TN beschriftete rote und grüne Karten Flipchartpapier Kreppklebeband

Zeit	(Lern)Ziel	Aktion	Methode / Material
15 min	Es wird ein intensiver Reflexionsprozess angeregt rund um den IST- und SOLL-Zustand der eigenen Social-Media-Nutzung. Zudem werden Ideen zur Veränderung/ Verbesserung des IST-Zustandes in Richtung SOLL-Zustand entwickelt und gesammelt.	<p>Gesprächsrunde: Auswertung & Ideensammlung</p> <p>In einem offenen Gruppengespräch werden die drei Bereiche mit den entsprechenden Karten näher betrachtet und besprochen, welche roten und grünen Karten dort gesammelt wurden und wie diese möglicherweise zusammenhängen (z.B. Fühlen/Rot: "Ich habe ständig Angst etwas Wichtiges zu verpassen." vs. Fühlen/Grün: "Ich bin entspannt."). Gegensätze und Gemeinsamkeiten werden erörtert und die Frage in den Raum gestellt, welche kleinen Schritte die TN heute schon machen könnten, um vom roten in Richtung des grünen Bereichs zu kommen. Diese Ideen zur Verhaltensänderung werden auf gelben Ideenkarten gesammelt.</p>	<p><i>Gespräch</i></p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gelbe Moderationskarten • Stifte zum Beschriften • <i>optional</i>: Arbeit mit Zeitstrahl als Visualisierungshilfe
10 min	Aufbauend auf den Ideen, die im Gruppengespräch entstanden sind, werden nun individuelle Ideen entwickelt und festhalten.	<p>Einzelarbeit: Handlungsoptionen</p> <p>Die TN erhalten den Einzelauftrag, auf der Rückseite des Social-Media-Utopie-Arbeitsblattes ihre drei größten Probleme und ihre drei wichtigsten Wünsche einzutragen. Anschließend sollen sie drei kleine Ideen zur Veränderung notieren, mit</p>	<p>Einzelarbeit</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>05_Arbeitsblatt Social-Media-Utopie</i> • Stifte • ggf. Schreibunterlagen



Zeit	(Lern)Ziel	Aktion	Methode / Material
		deren Umsetzung sie heute bereits anfangen können. <i>Optional</i> können die Ideen der TN anschließend gemeinsam besprochen und ausgewertet werden.	
9 min	Ein Reflexionsprozess über den Workshop wird angeregt und die inhaltlich-methodische Klammer zum Beginn des Workshops geschlossen.	Abschlussrunde & Feedback Ampelkarten-Feedback oder Skala von 1 bis 10 ("Wie geht es euch jetzt nach dem Workshop?")	Gesprächsrunde Material: <ul style="list-style-type: none"> • Klassensatz Moderationskarten in rot, gelb und grün oder Hände der TN
1 min	Die teamenden Personen gestalten gemeinsam mit den Teilnehmenden einen Abschluss des Workshops.	Verabschiedung Die Gruppe wird verabschiedet.	Plenum



IMPRESSUM

HERAUSGEBERIN

Gesellschaft für Medienpädagogik und Kommunikationskultur (GMK) e.V.

Obernstr. 24a
33602 Bielefeld

Diese Methode wurde erstellt von:

Özlem Tokyay | BAG KJS | [oezlem.tokyay\[at\]bagkjs.de](mailto:oezlem.tokyay@bagkjs.de)
Marie-Therese Stedry | Waldspatz-Medien | [hallo\[at\]waldspatz-
medien.com](mailto:hallo@waldspatz-medien.com)
Charlotte Lohmann | Amadeu Antonio Stiftung - [demo:create |
charlotte.lohmann\[at\]amadeu-antonio-stiftung.de](mailto:demo:create@charlotte.lohmann@amadeu-antonio-stiftung.de)

Redaktionelle Bearbeitung: Carolin Rössler | GMK

Layout: Melina Honegg | GMK

Umschlag: Marike Bode | <https://www.marikebode.de>

Icons: Katharina Künkel | Büro für Gestaltung

*Die Idee für diese Praxismethode entstand im Rahmen eines
Methodensprints der GMK im Thüringer Medienbildungszentrum der TLM
Gera (TMBZ) mit Praktiker*innen der medienpädagogischen und
politischen Bildung. Die Entwicklung der Methoden und die
Veröffentlichung wurden unterstützt von der Landeszentrale für politische
Bildung Thüringen (LzT).*

Berlin, Januar 2025