WORKSHOP-KONZEPT

Wer steuert eigentlich *wen?*

ZIELGRUPPE
Offen für alle Altersstufen
Tiefe frei anpassen

DAUER
90–120 Minuten

MATERIAL
Präsentation, Fazitbogen, Tafel

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

1 Einstieg

10 Min.

Frage an die Gruppe, gern 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.

2 Das Experiment

10 Min.

Die Schüler:innen 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."

Keine Bewertung. Nur Beobachtung.

3 Die große Enthüllung

15 Min.

> *Warum glaubt ihr, verdienen TikTok, Instagram oder Snapchat Milliarden?*

Antworten sammeln. Dann gemeinsam herausarbeiten: Die eigentliche Ware ist nicht die App – sie ist **Aufmerksamkeit**.

Aufmerksamkeit → mehr Zeit in der App → mehr Werbung → mehr Geld

Danach die provokante Frage:

> *Wenn eine Firma Geld verdient, je länger du bleibst – woran arbeiten ihre Entwickler wohl jeden Tag?*

Die Gruppe kommt oft selbst darauf: länger bleiben, häufiger öffnen, wiederkommen.

4 Der Dopamin-Test

15 Min.

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, sondern die Möglichkeit einer Belohnung.**

Vergleich: einarmiger Bandit. Man weiß nie, wann etwas Spannendes kommt – genau deshalb funktioniert Scrollen so gut.

5 Das Konzentrationsexperiment

15 Min.

Zwei Freiwillige bekommen denselben kurzen Text.

A
liest in Ruhe.

B
wird alle 15 Sekunden unterbrochen: Frage der Lehrkraft, 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?*

6 Die persönliche Bilanz

15 Min.

Alle erhalten den **Fazitbogen „Mein Handy und ich“** mit sechs Fragen – von „Wann nutze ich mein Handy bewusst?“ bis „Was würde ich gerne verändern?“.

Keine Abgabe. Keine Kontrolle. Nur für sich selbst – das erhöht die Ehrlichkeit enorm.

7 Regeln neu denken

15 Min.

Kleingruppen. Frage:

> *Angenommen, ihr seid die Schulleitung. Welche Regeln würdet ihr aufstellen?*

Die Regeln müssen drei Bedingungen erfüllen:

1. fair sein
2. funktionieren
3. von Schüler:innen akzeptiert werden

Danach stellen die Gruppen ihre Ergebnisse vor.

ABSCHLUSS

Eine einzige Frage

Was nimmst du heute mit?

Nicht: „Wie schlimm sind Handys?“ – sondern: **Was hast du über dich gelernt?**

Am Ende gibt es bewusst keine fertige Lösung. Wenn die Schüler:innen 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. Genau dort beginnt echte Medienkompetenz.