

# Social Media? Ja, aber bewusst

Die eigene Social Media Bubble sinnvoll nutzen und die Persönlichkeit stärken

Digitale Kommunikation und Social Media prägen besonders aktuell den Alltag von Kindern und Jugendlichen. Die Corona Pandemie und damit fehlender Vereinssport sowie ausfallender (Sport-)Unterricht haben den bereits steigenden Nutzungstrend der letzten Jahre noch verstärkt.

Mehr als 4 Stunden pro Tag haben Kinder und Jugendliche im Jahr 2020 statt auf dem Sportplatz oder in der Turnhalle in ihren „digitalen Kinderzimmern“ verbracht (JIM-Studie 2020). Was in diesen selbstkreierten sowie durch externe Einflüsse (z.B. Influencing, Algorithmen) bestimmten Medienblasen rezipiert wird, ist von außen kaum nachvollziehbar sowie prüfbar. Die Nutzung von Social Media kann die Persönlichkeit, das Selbstkonzept und den Selbstwert negativ beeinflussen. Fehlinformationen können zu falschem Training, ungesunder Ernährungsweise, einem ungesunden Lebensstil führen.

Weitere Gefahrenquellen wie mangelnder Datenschutz, sexualisierte oder diskriminierende Inhalte und Shitstorms stehen zwar auf der medialen Aufklärungsagenda und langsam auch auf schulischen Lehrplänen, werden jedoch immer noch viel zu selten thematisiert und zu wenig verständlich aufgearbeitet.

Neben diesen Risiken bieten die Sozialen Medien aber auch Chancen. Sie können förderlich für Lernprozesse, die eigene Entwicklung und inspirierend sein. In Zeiten der sozialen Isolation dienen sie als bedeutender Kommunikationskanal, halten Freunde, Mannschaften und Vereine zusammen. Das Rezipieren und Erstellen von Social Media Beiträgen ist für viele Jugendliche zu einem bedeutenden Hobby geworden.

Deswegen ist es wichtig, dass junge Menschen lernen, bewusst mit Social Media umzugehen. Wie sie bewusst rezipieren sowie kommunizieren. Dabei geht es nicht um Restriktionen, sondern vielmehr darum, die eigene Einstellung und darauffolgend das Verhalten durch das Bewusst Werden langfristig zu festigen.

Um ein tieferes Verständnis der Chancen und Risiken sozialer Medien zu schulen, wurde im Rahmen der sportpsychologischen Betreuungsinitiative mentaltalent (www.mentaltalent.de) ein Pilotprojekt

zum bewussten Umgang mit Social Media und dessen Einsatz für die Persönlichkeitsentwicklung gestartet. Die Workshop-Konzeption ist an die Ziele der durch die Sportstiftung NRW geförderten Initiative gekoppelt. Gleichzeitig soll sich das Konzept weiterentwickeln und dynamisch an weitere Zielgruppen angepasst werden. mentaltalent hilft Athlet:innen dabei, ihre mentale und sportliche Leistungsfähigkeit zu optimieren. Zusätzlich stehen die Persönlichkeitsentwicklung der Athlet:innen sowie deren psychische und körperliche Gesundheit im Fokus. In ihrem anspruchsvollen Alltag zwischen Leistungssport und Ausbildung sind Social Media nicht mehr wegzudenken. So beeinflussen sie auch die sportliche und akademische/berufliche Leistungsfähigkeit. An dieser Stelle setzt auch der Workshop an.

## Warum der Workshop?

Der Workshop hilft zu erkennen und zu verstehen, welche Zusammenhänge zwischen Social Media und dem eigenen Wohlbefinden, der eigenen Motivation und letztendlich der eigenen Leistung bzw. dem eigenen Verhalten bestehen. Durch das Bewusst Machen möglicher Auswirkungen können die Teilnehmer:innen ihre Social Media Kanäle selbstbestimmter nutzen und so die eigene Persönlichkeit und Entwicklung stärken. Ziele des Workshops sind darüber hinaus das reflektierte Nutzen von Social Media (z. B. Nutzungszeit, Spektrum der Kanäle) sowie das bewusste Befüllen der Social Media Bubble mit förderlichen Inhalten.

## Was passiert?

Das Workshop-Konzept umfasst zwei Einheiten á 2 Stunde. Dazwischen erfolgt eine zweiwöchige geocoachte Trainingsphase. Aktuell erfolgt der Workshop coronabedingt digital. Eine Durchführung in Präsenz ist im Sinne der Lernziele vorgesehen.

Im Vorfeld der ersten Workshop-Einheit werden die Jugendlichen und je nach Einsatzfeld auch die Trainer:innen, Eltern, Lehrer:innen oder andere Bezugspersonen zum Umgang

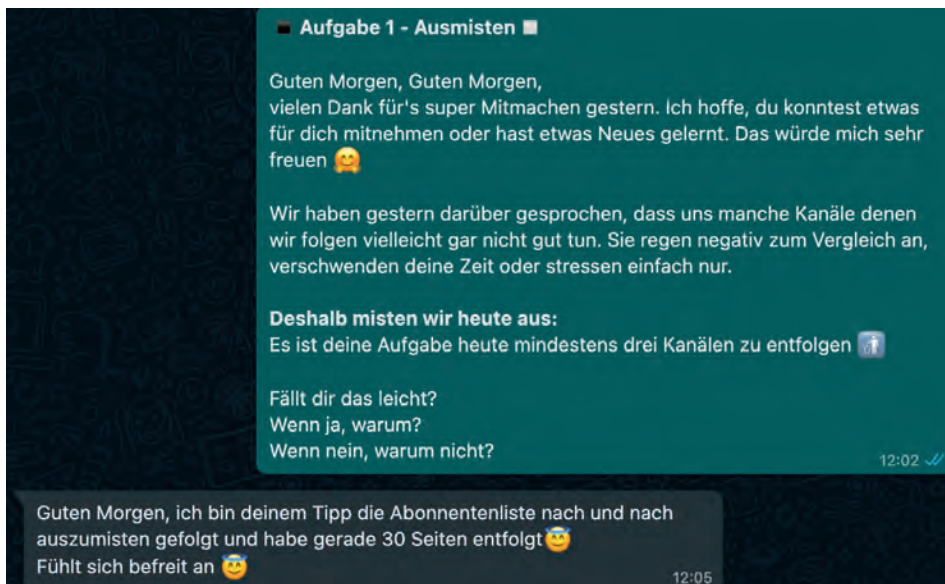


Autorin Wiebke Dierkes. Foto: privat

mit Social Media befragt. Das hilft, die Inhalte der Workshop-Einheiten zielgruppengerecht zusammenzustellen. In der ersten Einheit wird ein grundlegendes Verständnis von Social Media und der eigenen Nutzung geschaffen. In der zweiten Einheit werden das Coaching reflektiert und daraus hervorgehende Änderungsabsichten gefestigt. Die theoretischen Hintergründe werden an aktuellen Beispielen aus den Sozialen Medien verdeutlicht und damit alltagsnah erklärt. Auf diese Weise wird der Transfer zwischen Theorie und Praxis sichergestellt und die Umsetzung der Workshop-Inhalte ermöglicht. Die Coaching-Phase zwischen den beiden Workshops ist ebenfalls dynamisch. Neben allgemeinen Lernzielen (z.B. Einschränkung der Mediennutzungszeit, Aussortieren der Social Media Abonnements) können auch speziell angefragte Ziele erarbeitet werden. Das Coaching zwischen den Einheiten erfolgt über WhatsApp. Die Coaching-Aufgaben regen zur bewussten und aktiven Auseinandersetzung mit der eigenen Social Media Nutzung an. Sie sind nicht nur für jugendliche Social Media Nutzer:innen relevant.

## Den bewussten Umgang mit Social Media trainieren

Mit diesen Aufgaben (z.B. für ein zweiwöchiges (Selbst-)Training) kann der bewusste Umgang mit Social Media trainiert werden. Wichtig ist dabei, die Übungen



bewusst und reflektiert durchzuführen und ehrlich zu sich selbst zu sein.

#### Aufgabe 1: Bildschirmzeit

Die eigene Bildschirmzeit (pro App) einschätzen und dann anhand der durch das Smartphone erfassten Daten überprüfen.

#### Aufgabe 2: Entfolgen

Die Liste der abonnierten Profile (denen ich folge) ausmisten: mindestens 3 Abonnements beenden bzw. Profilen entfolgen.

#### Aufgabe 3: Push Benachrichtigungen

Push Benachrichtigungen für einen Tag ausstellen und das Erlebte reflektieren.

#### Aufgabe 4: Lieblings-Profile

Liste von 3 Lieblings-Profilen erstellen und sich bewusst machen, wieso die Profile jeweils Teil der Top 3 geworden sind.

#### Aufgabe 5: App öffnen

Zählen (z.B. Strichliste), wie oft Social Media Apps pro Tag geöffnet werden

#### Aufgabe 6: Zeitlimit

Eine Woche Funktion ‚Zeitlimit‘ benutzen

und eine Zeitlimit-Benachrichtigung nach xx Minuten täglicher Nutzung einstellen.

#### Aufgabe 7: Offline

Ein Wochenende auf die Nutzung von Social Media verzichten. Ziel: Durchhalten. Für alle Aufgaben gilt es, sich selbst zu beobachten und Änderungsintentionen abzuleiten und zu verinnerlichen.

### Was sagen die Teilnehmer:innen?

In den ersten Workshops konnte bereits gezeigt werden, dass besonders die Alltagsnähe sowie das Coaching zwischen den beiden Phasen Schlüsselemente für den Erfolg des Workshops sind. Die Teilnehmer:innen waren wegen der Alltagsnähe und des hohen Selbstbezugs stark eingebunden. Während der Coaching-Phase setzen sich die Teilnehmer:innen individuell und ohne soziale Beeinflussung ganz speziell mit dem eigenen Social Media Auftritt auseinander. Sie reflektieren sowie gestalten diesen bewusst und unter individueller Anleitung. Die persönliche Beziehung zum Coach und die individuelle Begleitung sowie Abfrage der

Umsetzung erhöhen die Umsetzungswahrscheinlichkeit der Aufgaben (Compliance). Rückmeldungen lange nach dem Workshop haben gezeigt, dass nachhaltige Denkprozesse angestoßen worden sind. Das Feedback der Teilnehmer:innen zeigte außerdem, dass Austauschbedarf vorhanden ist. Oft seien sonstige Ansprechpersonen wie Eltern oder Lehrer wenig vertraut mit den Funktionen und den Auswirkungen der Social Media Nutzung.

### Und jetzt?

Nicht nur bei den Teilnehmer:innen scheint das Thema des Workshops von regem Interesse zu sein. Weitere Verbände und Vereine haben bereits Interesse an der Durchführung der Konzeption gezeigt. Das Workshop-Coaching-Konzept wird dynamisch weiterentwickelt. Dabei ist auch eine Ausweitung der Zielgruppe (z.B. Sportinternate, Vereine, Schulklassen) angedacht. Über den Workshop hinaus könnte das Coaching individuell und in Übereinstimmung mit den jeweiligen Zielen der Teilnehmer:innen ausgebaut werden.

von Wiebke Dierkes

### Über die Autorin

Wiebke Dierkes hat an der Deutschen Sporthochschule Sport, Medien und Kommunikationsforschung studiert und als Kommunikations- sowie Social Media Managerin gearbeitet. Aktuell arbeitet sie im Rahmen der sportspsychologischen Initiative mentaltalent als Beauftragte für Kommunikation und Social Media am Psychologischen Institut der DSHS Köln, Abteilung Gesundheit & Sozialpsychologie.



[w.dierkes@dshs-koeln.de](mailto:w.dierkes@dshs-koeln.de)

Instagram: @wiibsea

