

Medienkonsum: Eigene Bedürfnisse erkennen

Digitale Medien bestimmen den Alltag vieler Jugendlicher, allen voran Instant-Messengerdienste und Social Media. Wann werden Online-Angebote zur digitalen Überflutung? Wie können Jugendliche innerlich stabil und achtsam mit sich und ihrer Zeit umgehen?



Bild: AdobeStock/Wordley Calvo Stock

88 Prozent der 12- bis 19-Jährigen sind laut der JIM-Studie aus dem Jahr 2021 täglich online unterwegs und verbringen an einem durchschnittlichen Wochentag rund vier Stunden im Internet. Auf dem Smartphone nutzen sie vor allem Whatsapp und Instagram. 87 Prozent der Jugendlichen schauen täglich Youtube Videos, und 72 Prozent der 12- bis 19-Jährigen spielen regelmäßig digitale Spiele.

Mit den digitalen Angeboten erfüllen sich die Jugendlichen Bedürfnisse wie Freude, Spiel, Anerkennung, Information, Kommunikation und Gemeinschaft. Doch die hohe Nutzungsdauer stimmt auch bedenklich: Wie viele gehaltvolle oder weniger gehaltvolle digitale Informationen kommen bei ihnen am Tag an? Wie können sie diese verarbeiten und wie gehen sie damit um? Wie viel Zeit bleibt ihnen für das Innehalten, für die innere Wahrnehmung, das bewusste Wahrnehmen dessen, was sie tun? Wie können sie innerlich stabil auf äußere Reize reagieren? Wann wird digitale Mediennutzung zur Sucht?

Viele Jugendliche äußern sich inzwischen selbst unzufrieden mit ihrem Medienkonsum: Fast drei Viertel betrachten das Smartphone oft als ungewollten Zeitfresser, 44 Prozent sind von den vielen Nachrichten auf ihrem Handy genervt. Und 22 Prozent der Jugendlichen sind oft von den vielen Möglichkeiten der Social Media überfordert. Es erscheint daher wichtig, den Jugendlichen einen angemessenen Umgang mit den digitalen Medien zu vermitteln.

Diese Unterrichtsmaterialien möchten die digitale Mediennutzung nicht schlechtmachen, sondern Jugendlichen die Kontrolle über ihr eigenes Handeln wieder zurückzugeben, indem sie

- ihren eigenen Konsum reflektieren,
- sich darüber bewusst werden, welche Bedürfnisse sie sich dadurch erfüllen,
- sich selbst (körperlich und seelisch) wieder spüren (können) und
- sich alternative Strategien vergegenwärtigen, mit denen sie sich dieselben Bedürfnisse im realen Leben (analog) erfüllen und dadurch die digitale Medienflut kontrollieren können.

Der Schlüssel zu unseren Bedürfnissen

Ausgangspunkt für das bewusste Herbeiführen von Entscheidungen, also den bewussten Umgang mit digitalen Medien, bildet das Modell der Gewaltfreien Kommunikation (GFK), das der US-amerikanische Psychologe Marshall Rosenberg in den 1960er-Jahren zu Zeiten der amerikanischen Bürgerrechtsbewegung entwickelte. Elementarer Bestandteil ist die Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen. Nach Rosenberg erwecken erfüllte Bedürfnisse angenehme Gefühle, unerfüllte Bedürfnisse unangenehme Gefühle. Gefühle sind also der Schlüssel zu unseren Bedürfnissen: Wenn ich glücklich bin, habe ich mir ein Bedürfnis erfüllt, und wenn ich ärgerlich bin, ist ein Bedürfnis unerfüllt. Welche Bedürfnisse hinter einem Gefühl stecken, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und hängt auch von der jeweiligen Situation ab.


Bild: AdobeStock/ alphaspirt

Bedürfnisse benennen

In unserer schnelllebigen Zeit haben viele Menschen wenig Zugang zu den eigenen Gefühlen, den eigenen Bedürfnissen. Aktuelle Nachrichten auf dem Handy, Einladungen zu Online-Spielen, das neueste Bild auf Instagram – all dies erfordert (vermeintlich) schnelle Reaktionen. Medienkonsum macht Spaß, weil damit bestimmte Bedürfnisse erfüllt werden. Durch Chatten erfülle ich mir beispielsweise das Bedürfnis nach Gemeinschaft und Nähe, beim Online-Rollenspiel mit stetigem Level-Zuwachs das Bedürfnis nach Entwicklung, und wenn ich die vielen Likes zum hochgeladenen Bild auf Instagram betrachte, erfülle ich mir das Bedürfnis nach Anerkennung. Doch zu viel Medienkonsum birgt auch Nachteile und Gefahren. Digitale Medien sind immense Zeitfresser, der Konsum verläuft in der Regel körperlich passiv und der reale Kontakt zu Menschen ist meist nicht gegeben. Um auf andere Strategien in der Freizeitgestaltung umsteigen zu können, ist es erst einmal sinnvoll, innezuhalten und herauszufinden, was die Motivation für das eigene Verhalten ist. Daher bilden die aktive Suche nach den eigenen Gefühlen und den dahintersteckenden Bedürfnissen und die damit verbundene Erkenntnis der eigenen Motivation für bestimmte Handlungen die Basis für bewusste (neue) Entscheidungen und innere Stabilität.

Überforderung durch die Flut an Informationen: umso wichtiger ist es, Jugendlichen einen angemessenen Umgang mit Medien zu vermitteln.

Um die hinter einem Gefühl liegenden Bedürfnisse zu erkennen, sind Formulierungen hilfreich wie:

- „Ich brauche ...“
- „Mir geht es um ...“
- „Ich hätte gern ...“
- „Mir fehlt noch ...“

Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation geht davon aus, dass Bedürfnisse universell sind, sie also für alle Menschen gleich sind – unabhängig davon, woher sie kommen, wie alt sie sind oder welcher Religion sie angehören. Die Bedürfnisse werden aber individuell unterschiedlich bewertet, je nachdem, welches Bedürfnis gerade im Mangel ist und nach Erfüllung „schreit“. Wenn zum Beispiel gerade eine Prüfung nach der anderen ansteht, ist das Bedürfnis nach Erholung wahrscheinlich höher als in den entspannten Ferien.

Neue Wege erkunden

Es gibt viele verschiedene Wege, sich ein Bedürfnis zu erfüllen. Diese Wege werden im Kommunikationsmodell als „Strategien“ bezeichnet. Benötigt ein Mensch zum Beispiel Entspannung, kann er sich dieses Bedürfnis über verschiedene Strategien erfüllen: etwa durch Spazierengehen, durch das Spielen eines Online-Games, durch das Lesen eines Buches oder durch Tanzen. Doch auch wenn jeder Mensch in bestimmten Situationen auf seine „Lieblingsstrategien“ zurückgreift, lassen sich diese Strategien vielfältig erweitern und aus dieser Vielzahl an Strategien die für ihn passende alternative Strategie wählen.

Vom Bedürfnis zur neuen Strategie

Die Qualität der Gewaltfreien Kommunikation beim Training eines bewussten Medienumgangs liegt darin, die Lieblingsstrategie (z. B. des täglichen Konsums von Instagram) nicht abzuwerten. Vielmehr wird sie wertgeschätzt und verstanden (z. B. „Ich bin mit meinem Instagram-Konsum zufrieden, weil ich mir mein Bedürfnis nach Gemeinschaft erfülle“). Gleichzeitig kann auch die Kehrseite herausgearbeitet werden (z. B. „Ich bin von Instagram genervt, weil mein Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung nicht erfüllt ist“).

Die formulierten Bedürfnisse bieten nun Anknüpfungspunkte für die Suche nach Alternativen. Hier kann gefragt werden: „Wie kann ich mir das Bedürfnis nach Gemeinschaft auch mit einer anderen Strategien als mit Instagram erfüllen, sodass vielleicht auch Ruhe und Entspannung gewährleistet sind?“ Eine alternative Strategie könnte beispielsweise das gemütliche Treffen mit guten Freundinnen oder Freunden darstellen.

Mit anderen Worten: Wenn junge Menschen sich darüber bewusst werden, dass sie zu viel Zeit digital „verdaddeln“ und damit an anderen Stellen etwas verlieren, kann der konkrete Blick auf das dahinterliegende Bedürfnis hilfreich sein, um Raum für neue Lösungen zu finden. Statt der Lieblingsstrategie des Medienkonsums können auf diese Weise bewusst neue analoge Strategien gewählt werden, die dem gleichen Bedürfnis dienen. Wer sich so im Alltag verhält, sorgt für mehr Ausgewogenheit und innere Stabilität.

Quellen:

JIM-Studie 2021: https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2021/JIM-Studie_2021_barrierefrei.pdf

Poitzmann, Nikola: *Kommunikation – Bedürfnisorientiert von Mensch zu Mensch. Gewaltfreie Kommunikation als Türöffner in der Jugendarbeit. Das Baugerüst. Zeitschrift für Jugend- und Bildungsarbeit 2: good news, bad news, fake news – und wie sich die Kommunikation verändert, Verein zur Förderung Evangelischer Jugendarbeit e.V., Nürnberg, 2008, S. 58–61.*

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Innere Stabilität statt digitaler Stress, Januar 2022

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Andreas Baader (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

Redaktion: Karen Guckes-Kühl, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Nikola Poitzmann, Darmstadt



Internet-hinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-methodischer Hinweis



Lehrmaterialien



Distanzunterricht