Methoden Medienkompetenzförderungen Social Media

Mia Guttormsson Blickwechsel e.V.

1. Einstieg – „Was begegnet Mädchen online?“

In der Mitte Begriffe/Karten auslegen:

TikTok – Instagram – Influencer:innen – Beauty – Challenges – KI – Filter – Nacktbilder – Fitness – Trends – Hate – FOMO – Algorithmen – Likes – Gruppendruck – Körperbilder

Aufgabe:

Die Schülerinnen wählen spontan **einen Begriff**, bei dem sie denken:

„Das begegnet mich besonders häufig.“

Danach kurze Runde:

- Was erlebt ihr aktuell online?
- Was beschäftigt euch?
- Was gefällt Euch?
- Was gefällt Euch nicht?

Übergang:

„Wir wollen heute nicht darüber sprechen, dass Social Media grundsätzlich schlecht ist. Wir wollen genauer hinschauen: Was passiert eigentlich, wenn aus Unterhaltung Druck wird – und welche Rolle spielen dabei Algorithmen, Trends und Körperbilder?“

Methoden

1. „Mein Feed – dein Feed“

Thema: Algorithmen & Personalisierung.

Kleingruppen bekommen dasselbe fiktive Startprofil:

„14 Jahre, interessiert sich für Musik und Mode.“

Dann bekommt jede Gruppe einige Karten mit Interaktionen:

- liked ein Fitnessvideo
- schaut ein Beautyvideo bis zum Ende
- wischt bei einem Fußballvideo sofort weiter
- sucht nach „Abnehmen“
- folgt einer Influencerin
- kommentiert ein Tanzvideo

Die Mädchen entscheiden jeweils:

Was soll der Algorithmus als Nächstes zeigen?

Am Ende entstehen völlig unterschiedliche Feeds.

Lerneffekt:
Sie verstehen: *„Der Feed ist nicht zufällig. Meine Interaktionen beeinflussen, was mir gezeigt wird.“*

---

2. „Der Algorithmus entscheidet“

Thema: Empfehlungsalgorithmus

Du wirst zum **Algorithmus**.

Die Mädchen ziehen Karten mit Interessen:

Beauty – Fußball – Gaming – Fitness – Tiere – Musik – Mode – Ernährung

Eine Schülerin sagt:

„Ich schaue mir ein Fitnessvideo an.“

Du antwortest als Algorithmus:

„Aha! Dann zeige ich dir noch ein Fitnessvideo.“

Sie schaut es wieder.

„Interessant! Dann bekommst du jetzt fünf Fitnessvideos.“

Dann kommt:

Fitness → Ernährung → Kalorien → Abnehmen → Körperbilder

Danach stoppst du und fragst:

„Was ist gerade passiert?“

Sehr anschaulich, weil die Mädchen den **Algorithmus körperlich als Rolle erleben**.

---

3. „Echt oder inszeniert?“

Thema: Influencer:innen & Realität

Verschiedene Social-Media-Posts zeigen.

Die Mädchen bekommen zwei Karten:

ECHT / INSZENIERT

Sie müssen entscheiden:

- spontan oder geplant?
- Filter?
- bearbeitet?
- Werbung?
- bezahlte Kooperation?
- perfekte Körperhaltung?
- professionelles Licht?

Danach die entscheidende Frage:

„Was sehen wir auf dem Bild – und was sehen wir nicht?“

Das funktioniert besonders gut beim Thema **Körperkult**.

---

4. „Mach mich zum Influencer!“

Thema: Influencer-Marketing

Kleingruppen bekommen ein fiktives Produkt:

- Energy-Drink
- Hautpflege
- Sportschuhe
- Handyhülle
- Süßigkeit

Aufgabe:

„Entwickelt einen Social-Media-Post, mit dem ihr das Produkt möglichst erfolgreich verkauft.“

Sie müssen entscheiden:

- Welche Person präsentiert es?
- Welche Musik?
- Welche Sprache?
- Welche Hashtags?
- Welche Emotion?
- Welche Zielgruppe?
- Welche Botschaft?

Danach Auflösung:

„Ihr habt gerade genau das gemacht, was Influencer-Marketing macht.“

Anschließend:

„Woran erkennt man eigentlich Werbung?“

---

5. „Warum kann ich nicht aufhören zu scrollen?“

Thema: Belohnungssystem & endloser Feed

Schreibe auf Karten:

LIKE – KOMMENTAR – HERZ – NEUES VIDEO – FOMO – ÜBERRASCHUNG – BENACHRICHTIGUNG – NEUES VIDEO

Die Mädchen bringen die Karten in eine sinnvolle Reihenfolge.

Dann entsteht beispielsweise:

Scrollen → Überraschung → Like → Scrollen → neues interessantes Video → Scrollen → Benachrichtigung → Scrollen

Frage:

„Warum funktioniert das so gut?“

variable Belohnung: Man weiß nicht, **was als Nächstes kommt** – und genau das macht das Weiterscrollen spannend.

---

6. „Was würde der Algorithmus über mich denken?“

Thema: Datenspuren

Die Mädchen bekommen ein fiktives Profil.

Beispiel:

Sie folgt 8 Beauty-Accounts.
Sie schaut regelmäßig Fitnessvideos.
Sie liked Beiträge über Mode.
Sie sucht nach „Abnehmen“.
Sie verbringt viel Zeit mit bestimmten Videos.

Frage:

„Was würde eine Plattform über diese Person vermuten?“

Dann wird gesammelt:

- Interessen
- Alter
- mögliche Vorlieben
- Kaufinteressen
- Themen, die Aufmerksamkeit erzeugen
- Inhalte, die vermutlich länger angesehen werden

Wichtig:

Der Algorithmus kennt nicht „dich“. Er berechnet Wahrscheinlichkeiten aus deinem Verhalten.

---

7. „Rabbit Hole“

Thema: problematische Inhalte & Algorithmus

eine Reihe von Karten auslegen:

Fitness

↓
„Gesunder Lifestyle“

↓
Kalorien zählen

↓
Abnehmen

↓
„Thinspiration“

↓
extreme Körperideale

Die Mädchen sollen überlegen:

„Wie könnte jemand Schritt für Schritt hier landen, obwohl sie am Anfang nur ein Fitnessvideo anschauen wollte?“

„Wo hätte die Person aussteigen können?“

Dann über **digitale Selbstbestimmung** sprechen.

---

8. „Der perfekte Post“

Thema: Likes, Anerkennung & Selbstdarstellung

Kleingruppen bekommen die Aufgabe:

„Ihr wollt möglichst viele Likes bekommen.“

Sie bekommen verschiedene Karten:

Bild – Caption – Filter – Hashtags – Uhrzeit – Outfit – Location – Musik

Sie bauen daraus den „perfekten“ Post.

Fragestellung:

- Was würde passieren, wenn niemand den Post liked?
- Warum sind Likes eigentlich so wichtig?“

Hier entsteht eine gute Diskussion über **Anerkennung, Vergleich und Selbstwert**.

---

9. „Social-Media-Detektivinnen“

Thema: Medienkompetenz & kritisches Hinterfragen

Die Mädchen bekommen einen Social-Media-Post und müssen ihn untersuchen.

Sie bekommen eine **Detektiv-Checkliste**:

🔎 Wer hat den Post erstellt?
🔎 Was möchte die Person erreichen?
🔎 Ist es Werbung?
🔎 Was wird mir gezeigt?
🔎 Was wird nicht gezeigt?
🔎 Welche Gefühle soll der Post auslösen?
🔎 Wer könnte davon profitieren?
🔎 Warum wird mir dieser Inhalt angezeigt?

Am Ende:

„Nicht alles, was in meinem Feed auftaucht, ist dort, weil es wichtig für mich ist.“

---

10. „Was würdest DU dem Algorithmus füttern?“

Thema: Selbstbestimmung

Die SuS bekommen Karten mit Aktionen:

liken – speichern – kommentieren – teilen – lange anschauen – weiterwischen – folgen – suchen

Dann die Frage:

„Welche dieser Aktionen verrät einer Plattform besonders viel über mich?“

Danach könnt ihr gemeinsam überlegen:

Was kann ich selbst beeinflussen?

- **konkrete Handlungsmöglichkeiten**.

Zum Beispiel:

- Accounts entfolgen
- Inhalte bewusst auswählen
- „Nicht interessiert“ nutzen
- Suchverhalten reflektieren
- Feed regelmäßig überprüfen
- problematische Inhalte melden
- Bildschirmzeiten bewusst gestalten

„Ich nutze Social Media“
↓
„Social Media beobachtet mein Verhalten“
↓
„Der Algorithmus entscheidet mit, was ich sehe“
↓
„Dadurch können bestimmte Inhalte immer stärker werden“
↓
„Ich kann lernen, das zu erkennen und selbstbestimmter damit umzugehen.“

.

Arbeitsblatt – Mein Feed

MEIN FEED

Denke an deinen Social-Media-Feed.

1. Welche Inhalte sehe ich besonders häufig?

☐ Beauty & Make-up
☐ Mode
☐ Sport & Fitness
☐ Musik
☐ Gaming
☐ Comedy
☐ Tiere
☐ Stars & Influencer
☐ Nachrichten
☐ Ernährung
☐ Beziehungen & Dating
☐ Challenges & Trends
☐ anderes: _____

2. Was schaue ich mir besonders lange an?

---

3. Welche Inhalte sehe ich, obwohl ich gar nicht danach gesucht habe?

---

4. Eine Frage, die ich mir zu meinem Feed schon einmal gestellt habe:

GESPRÄCHSRUNDE MIT DER FRAGE:

„Glaubt ihr, dass zwei Menschen, die gleichzeitig TikTok oder Instagram öffnen, denselben Feed bekommen?“

---

2. DER ALGORITHMUS

„Ich bin der Algorithmus“

Karten mit folgenden Aktionen:

Algorithmus-Karten

ALGORITHMUS-KARTEN

LIKE
„Das scheint ihr zu gefallen.“

SIE SCHAUT DAS VIDEO BIS ZUM ENDE
„Das scheint sie interessant zu finden.“

SIE WISCHT SOFORT WEITER
„Das interessiert sie wahrscheinlich weniger.“

SIE KOMMENTIERT
„Das Thema erzeugt Aufmerksamkeit.“

SIE SUCHT NACH EINEM BEGRIFF
„Dieses Thema interessiert sie.“

SIE FOLGT EINEM ACCOUNT
„Davon möchte sie vermutlich mehr sehen.“

SIE TEILT EIN VIDEO
„Dieser Inhalt scheint ihr besonders wichtig zu sein.“

SIE SCHAUT SICH DAS VIDEO MEHRMALS AN
„Sehr hohe Aufmerksamkeit!“

SIE KLICKT AUF EINEN LINK
„Dieses Thema könnte für sie relevant sein.“

Durchführung:

1. Eine Teilnehmerin übernimmt die Rolle des **Algorithmus**.

„Stell dir vor, du bist der Algorithmus. Du kennst die Person nicht. Du weißt nur, was sie auf der Plattform macht."

Ein Mädchen schaut Fitnessvideo bis zum Ende.

Algorithmus speichert und sagt: „Okay. Fitness scheint interessant zu sein."

Nächstes Video: **Workout**

Mädchen guckt es auch bis zum Ende.

Algorithmus speichert wieder und sagt: „Noch mehr davon."

Ab hier sollen die SuS selber überlegen was der Algorithmus „sagt"

Nächstes Video:**Ernährung**

Algorithmus Dann:……

Abnehmen

Algorithmus „sagt": ……

Körpertransformation

Algorithmus „sagt": …..

„Wie du in 30 Tagen deinen perfekten Körper bekommst"

Hier bitte eine kurze Pause machen und die Klasse fragen:

„Hat die Person irgendwann gesagt: Ich möchte jetzt Abnehmvideos sehen?"

Nein.

Und genau hier liegt der zentrale Lernmoment:

„Der Algorithmus muss nicht wissen, was du willst. Er versucht vorherzusagen, was dich wahrscheinlich interessiert – und zeigt dir mehr davon."

3. „MEIN FEED – DEIN FEED“

Alle Gruppen bekommen **dieselbe Ausgangsperson**.

Arbeitsblatt – Mein Feed Dein Feed

Ausgangssituation

Lina ist 14 Jahre alt.

Sie hat gerade einen neuen Social-Media-Account erstellt.

Am Anfang sieht ihr Feed ganz unterschiedlich aus:

🎵 Musik
🐶 Tiere
💄 Beauty
⚽ Sport
🎮 Gaming
👗 Mode

Jetzt beginnt Lina, bestimmte Inhalte anzuschauen.

RUNDE 1

Lina schaut ein Beautyvideo bis zum Ende.

Was könnte ihr als Nächstes angezeigt werden?

RUNDE 2

Sie liked drei weitere Beautyvideos.

Was könnte jetzt passieren?

RUNDE 3

Sie sucht nach „Make-up für Teenager“.

Welche neuen Inhalte könnten auftauchen?

RUNDE 4

Sie schaut sich Videos über „Glow-up“ an.

Welche weiteren Themen könnten auftauchen?

UND JETZT:

Wie könnte Linas Feed nach einer Woche aussehen?

FRAGE:

Hat Lina bewusst entschieden, dass ihr Feed so aussehen soll?

☐ Ja
☐ Nein
☐ Teilweise

Warum?

Auswertung

Zeichne auf dem Smartboard:

INTERAKTION → ALGORITHMUS → EMPFEHLUNG → INTERAKTION → ...

„Je nachdem, was wir anschauen, liken, suchen oder überspringen, kann sich unser Feed verändern.“

Merksatz

„Mein Feed zeigt nicht die Welt. Er zeigt eine Auswahl der Welt.“

---

4. INFLUENCER:INNEN & WERBUNG

„Mach mich zum Influencer!“

Kleingruppen mit 3–4 Mädchen. Jede Gruppe bekommt eine Produktkarte.

Produktkarten

PRODUKTKARTEN

✦ BEAUTY-PRODUKT

Ihr sollt ein Beautyprodukt bewerben.

Wie macht ihr es möglichst attraktiv?

✦ SPORTSCHUHE

Ihr sollt neue Sportschuhe bewerben.

Wie könnte ein erfolgreicher Post aussehen?

✦ HANDYHÜLLE

Ihr sollt eine Handyhülle bewerben.

Welche Influencerin würde dazu passen?

✦ SNACK

Ihr sollt einen neuen Snack bekannt machen.

Welche Stimmung soll das Video haben?

✦ HAUTPFLEGEPRODUKT

Ihr sollt Jugendliche davon überzeugen, das Produkt auszuprobieren.

Welche Botschaft verwendet ihr?

Arbeitsblatt

BAUT EUREN PERFEKTEN POST

Unser Produkt:

Unsere Zielgruppe:

Welche Person soll das Produkt präsentieren?

Welche Stimmung soll der Post vermitteln?

☐ lustig
☐ cool
☐ schön
☐ erfolgreich
☐ sportlich
☐ authentisch
☐ luxuriös
☐ anders: _____

Unsere Caption:

„_____“

Unser Hashtag:

#_____

Was soll die Zuschauerin danach denken?

„_____“

Was soll sie danach tun?

☐ liken
☐ kommentieren
☐ folgen
☐ kaufen
☐ teilen

So lernen SchülerInnen was Influencer-Marketing ist.

Jetzt der Perspektivwechsel:

„Und woran erkennt man eigentlich, dass ein Post Werbung ist?“

---

5. KÖRPERKULT

„Echt oder inszeniert?“

Bitte keine **echten Fotos von Schülerinnen verwenden**, sondern neutrale, vorher ausgewählte Social-Media-Beispiele oder von dir erstellte fiktive Posts.

Die Mädchen bekommen eine Detektivkarte.

Arbeitsblatt -

ECHT ODER INSZENIERT?

Schaut euch den Social-Media-Post genau an.

1. Was fällt euch zuerst auf?

---

2. Was könnte inszeniert sein?

☐ Licht
☐ Pose
☐ Kleidung
☐ Hintergrund
☐ Bildausschnitt
☐ Filter
☐ Make-up
☐ Bildbearbeitung
☐ anderes: _____

3. Was sehen wir NICHT?

---

4. Welche Gefühle könnte das Bild auslösen?

☐ „Wow!“
☐ „Das möchte ich auch.“
☐ „Ich sehe nicht so aus.“
☐ Motivation
☐ Neid
☐ Druck
☐ Freude
☐ anderes: _____

5. Welche Botschaft steckt möglicherweise dahinter?

UNSER DETEKTIVINNEN-SATZ:

„Nur weil etwas _____ aussieht, bedeutet das nicht, dass _____."

Social Media zeigt häufig:

das beste Bild
nicht
den normalen Alltag.

Wichtige Begriffe:

- Filter
- Retusche
- Perspektive
- Inszenierung
- Auswahl
- Werbung
- algorithmische Auswahl

Gute Frage:

„Warum vergleichen wir unseren Alltag eigentlich mit den besten 5 Sekunden aus dem Leben anderer Menschen?"

---

6. RABBIT HOLE

„Wie bin ich hier gelandet?"

Lege Karten auf den Boden.

Rabbit-Hole-Karten

RABBIT HOLE

1. FITNESS

↓

2. „HEALTHY LIFESTYLE"

↓

3. WORKOUTS

↓

4. KALORIEN

↓

5. ABNEHMEN

↓

6. „PERFEKTER KÖRPER“

↓

7. EXTREME KÖRPERIDEALE

↓

8. IMMER MEHR VERGLEICH

FRAGE

Wo hätte die Person aussteigen können?

Was hätte ihr helfen können?

Begrifferklärung:

Rabbit Hole

„Damit meint man, dass man immer tiefer in ein bestimmtes Thema hineingezogen wird. Der nächste Inhalt ist oft ähnlich wie der vorherige.“

Dann fragst du:

„Was könnte passieren, wenn jemand 50 Videos zu demselben Thema anschaut?“

Und:

„Kann dadurch irgendwann der Eindruck entstehen, dass ALLE so aussehen, denken oder leben?“

---

7. SOCIAL-MEDIA-DETEKTIVINNEN

„Ich kann meinen Feed hinterfragen“

Jetzt bekommen die Mädchen eine **Detektivkarte**, die sie später tatsächlich im Alltag benutzen können.

Arbeitsblatt

SOCIAL-MEDIA-DETEKTIVIN

Wenn mir ein Inhalt begegnet, stelle ich mir diese Fragen:

🔎 1. Wer zeigt mir das?

Eine Privatperson?
Influencer?
Unternehmen?
Nachrichtenportal?

🔎 2. Warum wird mir das gezeigt?

🔎 3. Was soll ich fühlen?

☐ lachen
☐ staunen
☐ neidisch werden
☐ etwas kaufen
☐ Angst bekommen
☐ dazugehören wollen
☐ weiterschauen

🔎 4. Was wird mir NICHT gezeigt?

🔎 5. Ist das Werbung?

☐ Ja
☐ Nein
☐ Weiß ich nicht

🔎 6. Wie glaubwürdig ist der Inhalt?

⭐ 1 ⭐ 2 ⭐ 3 ⭐ 4 ⭐ 5

🔎 7. Tut mir dieser Inhalt gerade gut?

☐ Ja
☐ Nein
☐ Ich weiß es nicht

🔎 8. Was kann ICH tun?

☐ weiterscrollen
☐ „Nicht interessiert“ auswählen
☐ Account entfolgen
☐ blockieren
☐ melden
☐ darüber sprechen
☐ Pause machen

„Mein Social-Media-Tipp“

Jede Teilnehmerin bekommt eine kleine Karte.

MEIN SOCIAL-MEDIA-TIPP

Das habe ich heute gelernt:

Das hat mich überrascht:

Das möchte ich bei meinem eigenen Feed einmal ausprobieren:

Mein Tipp für andere:
