

Digitale Technologien und digitale Reife im Alltag – ein Beispiel

Ich bin Lena. Vor einem Monat bin ich 12 Jahre alt geworden und habe endlich mein eigenes Smartphone bekommen. Das wurde aber auch höchste Zeit, da all meine Freund*innen schon längst eins haben und ich oft das Gefühl hatte, etwas zu verpassen. Letztens war zum Beispiel eine Geburtstagsfeier von einer Klassenkameradin, zu der ich nicht eingeladen war, da sie nur Einladungen über Facebook verschickt hat. Das hat mich sehr geärgert. Ständig kamen meine Freunde auch mit schönem neuem Gewand, das sie bei Instagram gesehen haben. Solche Trends habe ich komplett verpasst und lief herum wie ein Kartoffelsack. Nun, diese Zeit habe ich hinter mir gelassen und bin jetzt endlich auch bei allem dabei. Der Austausch mit den anderen ist jetzt viel einfacher und ich fühle mich selten allein. Letztens musste ich ein Wochenende zu meiner Oma und habe dort 3 Stunden mit meinen besten Freundinnen video-telefoniert, das war als ob wir bei meiner Oma eine Übernachtungsfeier gemacht hätten, kannst du dir das vorstellen? Bei meiner OMA!

Ich kann jetzt auch mein Lieblingshobby, das Malen, verbessere, weil es einfach so viele und coole Anleitungen auf YouTube gibt. Die kann man sich dann anschauen und parallel dazu nachzeichnen. Super cool! Auch der Matheunterricht ist für mich seitdem einfacher geworden, weil es so viele Erklärvideos gibt, die den Stoff für Mathe-Dummies wie mich noch einmal erklären. Darüber freuen sich meine Eltern natürlich auch sehr.

Allerdings merke ich auch eine gewisse Unruhe, seit ich das Handy habe, da man jetzt auch immer was verpassen könnte. Manchmal wünsche ich mir, ich würde es nicht sehen, wenn meine Freunde etwas ohne mich machen, da kriege ich Angst, etwas zu verpassen. Es schaut einfach immer so lustig aus bei denen. Manchmal bin ich da schon etwas eifersüchtig, auch wenn ich das niemals zugeben würde. Auf Instagram schauen auch alle immer so wunderschön aus. Diese Haut, die Figur, der Style...alles einfach perfekt. Und natürlich haben die auch alle 50 gute Freund*innen. Da kann ich mit meinen paar Freundinnen nicht mithalten.

Die Pubertät macht es auch nicht gerade leichter...Ich habe das Gefühl meine Haut und meine Figur spielen total verrückt. Zum Glück habe ich aber im Internet gelernt, dass das für mein Alter normal ist, da die Hormone oder so verrückt spielen. Trotzdem, wenn ich die Profile auf den sozialen Medien mit mir vergleiche, fühle ich mich irgendwie traurig und blöd. Das hatte ich davor nicht. Obwohl in meinem direkten Umfeld alle mit der Pubertät und den damit verbundenen Veränderungen zu kämpfen haben, vor allem die Jungs in meiner Klasse mit ihrer komischen neuen Stimme, die so klingt, als würde man zum ersten Mal eine Blockflöte spielen, das ist schon manchmal lustig.

Ich bin in letzter Zeit auch die ganze Zeit müde. Das liegt bestimmt auch an der blöden Pubertät. Wobei ich auch bis spät abends am Handy bin. Das ist natürlich auch ein möglicher Grund. Wenn ich es dann aber weglege, kann ich eh ewig nicht einschlafen, da ich dann immer noch so wach bin. In der ersten Schulstunde kriege ich dann meistens meine Augen gar nicht auf.... ich bin dann einfach immer sooo müde und der Matheunterricht hilft da auch nicht wirklich. Früher hat mich das alles nicht so gestört.

Letztens haben mich meine Eltern auch geschimpft, weil sie meinten, dass ich 30 Mal aufs Handy gesehen habe, während wir uns zusammen einen Film ansahen. Ich wollte halt schauen, was alle so machen. Irgendwie haben meine Eltern schon recht, früher habe ich das nicht gemacht. Ich weiß eigentlich gar nicht mehr so genau, worum es in dem Film überhaupt ging. Ich weiß aber auch nicht, wie ich es schaffe, weniger am Handy zu sein.

Kannst du mir da vielleicht weiterhelfen?

1. Identifiziere die positiven und negativen Auswirkungen des neuen Handys, die Lena beschreibt.

NEGATIVE EFFEKTE:

- FoMO
- Sozialer Vergleich zu anderen, Eifersucht
- Ablenkung von anderen Aktivitäten
- Es wird viel Zeit am Gerät verbracht
- Schlafprobleme und Müdigkeit

POSITIVE EFFEKTE:

- Sozialer Anschluss
- Nutzung digitaler Möglichkeiten zum Lernen und Weiterentwickeln
- Unterstützung und Information online finden

2. Verbinde diese Effekte mit relevanten Aspekten der digitalen Reife.

Relevante Kompetenzen der digitalen Reife könnten hier zum Beispiel sein:

- Autonome Entscheidung *wann* man ein digitales Gerät verwendet
- Autonome Entscheidung *wofür* man ein digitales Gerät verwendet
- Geräte für persönliche Weiterentwicklung nutzen
- Unterstützung suchen bei digitalen Problemen
- Emotionsregulation
- Impulskontrolle

3. Mache Vorschläge, was Lena tun könnte, um ihre Handynutzung zu verbessern und ihr Wohlbefinden zu stärken, ohne die positiven Effekte zu verringern, die das neue Handy ihr ermöglicht.

- Das Handy gezielt zu bestimmten Zeiten abdrehen oder auf stumm schalten: z.B. Ab 7 Uhr abends, ersten Stunden am Morgen, bei Hausaufgaben, Ausflügen mit Eltern/Freunden, Film schauen etc.
- Sich im Voraus verabreden, um dann das Handy auch weglegen zu können ohne Angst etwas zu verpassen
- Versuchen sich vor Augen zu führen, dass soziale Medien nicht die Realität abbilden, sondern nur Highlights sind → sich von anderen nicht blenden lassen
- Wenn man merkt, dass man vor allem auf bestimmte Personen online eifersüchtig ist, oder sich selbst schlechter fühlt wenn man Posts dieser Person sieht, dieser Person nicht mehr folgen, um weniger Nachrichten über diese Person online zu sehen
- Autonomie zurückholen und versuchen zu reflektieren: Vor dem Handy hatte ich auch ein gutes soziales Netzwerk; welche Apps tun mir wirklich gut?
- Face-to-face Kontakt suchen: mit Freundinnen direkt kommunizieren und lernen auszusprechen, wenn einen etwas stört/traurig macht