

Methode 5:

Mach mal Pause! – Demokratie & mentale Gesundheit

Dauer: 1×50 Minuten

Zielgruppe: 14 bis 19 Jahre

Fächer: Digitale Grundbildung, Politische Bildung, Psychologie, Ethik, Deutsch

Format: Selbstreflexion, Bewegungsspiel, Diskussion

Die digitale Welt bietet viele Chancen, fordert uns aber auch stark heraus. Ständige Nachrichten, Benachrichtigungen und Diskussionen können belasten, verunsichern oder sogar überfordern. Wer dauerhaft online ist, läuft Gefahr, sich von der Informationsflut mitreißen zu lassen und den Überblick zu verlieren. Für Jugendliche ist es deshalb wichtig zu lernen, wie sie ihre mentale Gesundheit im digitalen Alltag schützen können.

Die Verbindung zur Demokratie liegt auf der Hand: Nur wer klar denken und Informationen bewusst einordnen kann, ist in der Lage, sich aktiv und reflektiert zu beteiligen. Mentale Hygiene bedeutet also nicht nur, auf sich selbst zu achten, sondern auch, handlungsfähig in der Gesellschaft zu bleiben.

Diese Methode zeigt, wie man Pausen einlegt, Informationen filtert und eine gesunde Balance findet. So wird deutlich: Demokratie braucht nicht nur Fakten und Medienkompetenz, sondern auch Menschen, die gelassen, wachsam und selbstbestimmt mit digitalen Medien umgehen.

Lernziele

- Eigene digitale Nutzung reflektieren und Belastungen erkennen.
- Strategien zur Selbstfürsorge entwickeln, um mental stabil zu bleiben.
- Zusammenhang von Mediennutzung, Stress und Demokratiekompetenz erfassen.

Kompetenzen

- **Selbstkompetenz:** Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung, Stressbewältigung.
- **Medienkompetenz:** Umgang mit Informationsflut, FOMO, Dauerkrisen.
- **Demokratiekompetenz:** Zusammenhang von mentaler Stabilität und reflektierter Beteiligung erkennen.
- **Kommunikation:** Erfahrungen teilen, Strategien austauschen, Empathie entwickeln.

Material und Technik

- Tafel/Board/Flipchart mit vorbereitetem Zahlenstrahl (200–360 Min. Onlinezeit).
- Post-Its für individuelle Bildschirmzeiten und meistgenutzte Apps.
- Optional: digitale Umfrage-Tools (Mentimeter, Forms, Kahoot).

Ablauf

Phase 1: Einstieg: Lautlos, bitte!

- 60 Sekunden stille Übung zur Achtsamkeit.
- Reflexion: Wie unterschiedlich erleben wir Zeit?

Phase 2: Reality Check: Bildschirmzeit

- Schüler:innen rufen ihre Screen-Time auf.
- Post-Its mit Minuten und meistgenutzten Apps am Zahlenstrahl/Board anbringen.
- Diskussion: Wie fühlt es sich an, offline zu sein? Begriff *FOMO* erklären.

Phase 3: Bewegungsspiel „Stress-Boost oder 1Up“

- Lehrperson liest Statements vor (z. B. „Viele ungelesene Nachrichten im Chat“).
- Schüler:innen positionieren sich: „Stress-Boost“, „1Up“ oder „Neutral“.
- Kurzer Austausch nach einzelnen Runden.

Phase 4: Reflexion & Diskussion

- Satzanfänge vervollständigen („Ein digitales Muster, das ich ändern möchte ...“).
- Persönliche Strategien für Selfcare notieren oder im Plenum austauschen.
- Leitfragen:
 - „Was überrascht euch an eurer Nutzung?“
 - „Was hilft euch, Pausen einzubauen?“

Weitere Info

Erfolgskriterien

- Schüler:innen erkennen Stressfaktoren und Kraftquellen.
- Sie entwickeln mindestens eine eigene Strategie zur digitalen Selbstfürsorge.
- Sie verstehen, dass mentale Stärke Manipulation und Desinformation vorbeugt.

Differenzierung

- Jüngere: Gefühle zeichnen oder Emojis nutzen.
- Ältere: Selfcare-Manifest oder Achtsamkeitstagebuch erstellen.
- Ergänzung: Zusammenarbeit mit Schulpsychologie.

Vorbereitung für Lehrkräfte

- Zahlenstrahl vorbereiten, Post-Its bereithalten.
- Technische Möglichkeit für Screen-Time-Check klären.

- Geeignete Statements für das Bewegungsspiel auswählen.

Methodische Hinweise

- Keine Bewertung individueller Nutzungszeiten.
- Offene Atmosphäre schaffen, persönliche Grenzen respektieren.
- Demokratiebezug betonen: Mentale Stabilität schützt vor Manipulation und stärkt reflektierte Teilhabe.

Anschlussmöglichkeiten

- Weiterarbeit an einem Klassen-Selfcare-Board oder Manifest.
- Verknüpfung mit Hate-Speech- oder Fake-News-Methoden: „Wie beeinflusst Stress unsere Reaktionen?“
- Diskussion über „digitale Balance“ als Teil demokratischer Resilienz.

Zu den gesammelten Unterrichtsmaterialien (einzelne Methoden, PDFs und Videos) kommen Sie bequem über den QR-Code:

