

Philipps-Universität Marburg  
FB 09: Germanistik und Kunstwissenschaften  
Institut für Neuere deutsche Literatur  
Sommersemester 2023  
SE: MRK-Schule: Medienreflexion im Deutschunterricht  
Leitung: Prof. Dr. Fabian Wolbring und Silke Marx

### **Fachdidaktischer Artikel zum Thema:**

*Workshop: Schnell, schneller, TikTok: Schnelllebigkeit auf Social Media - mit dem Schwerpunkt Achtsamkeit. Am Beispiel von TikTok.*

Alba González Pericacho  
Gina Knierim  
Alina Leucker  
Marvin Niehörster  
Lena Verrelli

# Inhaltsverzeichnis

1 Einführung .....	1
2 Sachanalyse .....	2
3 Didaktische Analyse und Kompetenzen .....	4
3.1 Erkenntnisziel .....	5
3.2 Konzeptionelle Überlegungen mit fachbezogenen Kompetenzerwartungen .....	5
3.2.1 Kompetenzerwartungen für den Workshop .....	5
3.2.2 Intendierter Lern- und Kompetenzzuwachs .....	5
3.2.3 Kompetenzerwartungen im Stundenverlauf .....	6
3.3 Methodische Entscheidungen zur unterrichtlichen Vermittlung .....	7
3.4 Fazit .....	9
4 Kommentierter Verlaufsplan .....	10
5 Literaturverzeichnis .....	13

## 1. Einführung

In der heutigen Zeit sind soziale Medien und ihre Plattformen wie *TikTok* immer mehr zu einem festen Bestandteil unseres täglichen Lebens geworden.<sup>1</sup> In einer Welt, in der der technische Fortschritt einen kontinuierlichen Teil unseres Lebens darstellt, ist die Tatsache der Nutzung von Social Media und deren Plattformen kaum verwunderlich. Nicht nur der technische Fortschritt schreitet zunehmend schneller voran, sondern auch die Nutzung von Applikationen wie *TikTok* führt uns die Schnelllebigkeit vor Augen, mit der wir täglich konfrontiert werden. In diesem Kontext ist es von Bedeutung, ein Bewusstsein für die Auswirkungen der Schnelllebigkeit dieser Medien zu entwickeln - insbesondere im Hinblick auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Unser Workshop soll den Schüler\*innen die Möglichkeit bieten, sich mit dem Thema der Schnelllebigkeit auf Social Media auseinanderzusetzen und Strategien zur Förderung von Achtsamkeit im Umgang mit der Applikation *TikTok* kennenzulernen. *TikTok* gehört zu den beliebtesten Plattformen der jüngeren Generation. Die Jugendlichen nutzen diese Plattform zum Austausch mit Freund\*innen und Klassenkamerad\*innen und zum Zeitvertreib oder zur Informationsgenerierung.<sup>2</sup> Oft werden die Auswirkungen der Schnelllebigkeit und der ständige Druck, immer aktuell und relevant zu sein, übersehen bzw. nicht beachtet.

Der Workshop soll zudem zeigen, wie die Schnelllebigkeit auf TikTok unser Verhalten, unsere Selbstwahrnehmung und unser Wohlbefinden beeinflusst. Dabei möchten wir einen bewussten Umgang mit sozialen Medien anregen, hier vor allem auf TikTok bezogen, und die Möglichkeit bieten, Achtsamkeit zu erzeugen, die sich nicht nur auf das eigene Individuum selbst bezieht, sondern auch gegenüber anderen Personen praktiziert werden kann. Die Lernenden sollen die Fähigkeit entwickeln, die Plattform verantwortungsvoll zu nutzen und sie für ihre Zwecke und Bedürfnisse zu verwenden. Zudem möchten wir ein Bewusstsein für geeignete und ungeeignete Inhalte, also der kritischen Reflexion von Inhalten und die eigene Zeitinvestition, schaffen. Diese Fähigkeiten sind Teil der Medienreflexionskompetenz, die nötig ist, um einen reflektierten Umgang mit dem Medium haben zu können.

In einer Zeit des digitalen Alltags ist das Entwickeln bzw. Ausbauen der Medienreflexionskompetenz bei den Schüler\*innen eine der wichtigsten Kompetenzen, die sie in ihrem Leben erwerben sollten, um der wachsenden Digitalisierung und dem damit verbundenen Wandel entgegenzutreten.

## 2. Sachanalyse

Wie bereits in der Einleitung angesprochen, sind Medien in unterschiedlichster Form ein essenzieller Bestandteil unserer Gesellschaft und aus dieser nicht mehr weg zu denken. Als Medium bezeichnet man allgemein ein Element zur Vermittlung von Bildungsinhalten und Informationen, einen technischen Apparat für die Vermittlung von bspw. Informationen, Kulturgütern, Meinungen oder einen als Kommunikationsmittel genutzten Werbeträger.<sup>3</sup> Darunter zählen sowohl physische Medien wie die Zeitung, Magazine oder Bücher ebenso wie digitale Medien in Form des Fernsehens, Filmen, sozialen Medien (bspw. Instagram, Facebook, TikTok) uvm. Da diese Fülle an Informationsträgern oftmals sehr vielseitig ist und selten Möglichkeiten bietet, die soeben aufgenommenen Informationen auf ihren Wahrheitsgehalt und ihre Tragweite hin zu untersuchen, ist es von enormer Bedeutung für die Nutzer\*innen, über einen geeigneten Umgang mit Medien zu verfügen. Ein solcher geeigneter Umgang wird allgemein unter dem Begriff der Medienkompetenz zusammengefasst. Als Medienkompetenz bezeichnet man

die willentliche Auseinandersetzung mit der durch die Medien verbreitete Wirklichkeit, mit der Absicht, nachdenklich und spontan immer wieder neu in Kontakt mit dieser herausfordernden Welt zu treten und darüber nicht zu verzweifeln, sondern mit Sicherheit und Glaubwürdigkeit eigene Positionen zu vertreten und anderen zu vermitteln (Marx 2019, S.149).

Zudem kann man in diesem Kontext ebenfalls von einer Medienreflexionskompetenz sprechen, die auf dem Begriff der Medienkompetenz aufbaut und den Aspekt der Reflexion bzw. die eigene Fähigkeit, sein Handeln im Umgang mit Medien zu reflektieren, in den Fokus setzt. Demnach beschreibt Medienkompetenz bzw. Medienreflexionskompetenz ein didaktisches Konzept, welches das Ziel verfolgt, Nutzer\*innen sowie in unserem Kontext Schüler\*innen einen geeigneten und reflektierten Umgang mit Medien beizubringen.<sup>4</sup> Den Lernenden soll dadurch ein Bewusstsein geschaffen werden, individuelle Kompetenzen zu stärken, aus den gewonnenen Informationen zu lernen und eigene Entscheidungen in Hinblick auf kulturelle, politische oder soziale Aspekte zu treffen und zu reflektieren.<sup>5</sup> Die SuS sollen demnach lernen, Medien den eigenen Bedürfnissen anzupassen, jedoch gleichzeitig auch einen verantwortungsbewussten Umgang mit denselben zu entwickeln. Ein beispielhaftes Modell für einen medienkompetenten Umgang bietet Dieter Baacke mit seiner Aufteilung des Begriffes Medienkompetenz in die vier Unterkategorien "Medienkritik", "Medienkunde", "Mediengestaltung" und "Mediennutzung".<sup>6</sup> Im Kontext Schule sollen die SuS durch die Vermittlung der vier Unterkategorien in der Lage sein, eigene sowie fremde Handlungen reflektiert zu beurteilen, Informationen zu gewinnen oder zu verifizieren und Medien unterschiedlichster Form kreativ und innovativ anzuwenden, selber zu gestalten oder zu beurteilen. Zum besseren Verständnis soll dazu die Abbildung 1 im Anhang beitragen.

Das Medium, welches in der nachfolgenden Ausarbeitung im Fokus steht und an bzw. mit welchem das Konzept der Medienreflexionskompetenz untersucht sowie erprobt werden soll, bildet die Social Media Plattform namens *TikTok*. *TikTok* ist eine Form des sozialen digitalen Mediums, welches den Nutzer\*innen ermöglicht, interaktive Videos zu gestalten, hochzuladen oder anzuschauen. Die Internetplattform ermöglicht ihren Nutzer\*innen einfach und schnell an gewünschte Informationen in Form von Videomaterial zu gelangen, welche eine kurze Dauer von wenigen Sekunden bis Minuten aufweisen. *TikTok* ist eine in China gegründete Plattform, welche dort unter dem Namen *Douyin* bekannt ist, in westlichen Regionen jedoch den Kurznamen *TikTok* trägt.<sup>7</sup> Gegründet wurde sie von dem Technologieunternehmen *ByteDance* in Peking.<sup>8</sup> Insbesondere während der Corona-Pandemie hat *TikTok* an großer Beliebtheit zugenommen und ist gerade deshalb bei jungen Menschen attraktiv, da der kommunikative Austausch in den letzten Jahren hauptsächlich über digitale Medien stattgefunden hat. Die Plattform bietet somit einen einfachen Weg, in Kontakt mit anderen Menschen zu treten. Zudem besteht die Möglichkeit, über *TikTok* Geld zu verdienen, da sich die Plattform vor allem durch Werbeanzeigen finanziert. *TikTok* ist so konstruiert, dass nach einem bestimmten Algorithmus vermehrt bestimmte Inhalte angezeigt werden, je nachdem, welcher Content bevorzugt angeschaut wird.<sup>9</sup> Ein besonderes Augenmerk soll in diesem Zusammenhang auf dem Begriff der Schnelllebigkeit liegen, welcher von *TikTok* automatisch provoziert wird. Das rasante Durchlaufen zahlreicher Videos in Sekundenschnelle und die damit mehr oder weniger bewusste Aufnahme der angeschauten Inhalte, die Suche nach Aufmerksamkeit für einen gewissen Zeitraum durch das Hochladen eigenen Contents oder dem Fokus auf der Resonanz von Freunden, Familie oder fremden Personen in Form von Likes oder Kommentaren führen dazu, dass die Fülle an Informationen, welche wir in einem Bruchteil wahrnehmen, unmöglich in voller Gänze zu erfassen ist. Zudem entwickelt der\*die Nutzer\*in schnell eine gewisse Resignation bezogen auf die eigene Zeitwahrnehmung, welche durch das "Vorbeiziehen" der Videos hervorgerufen wird.

Diese Resignation und die Vernachlässigung der weiteren umweltlichen Faktoren ist durch die kontinuierliche Gier nach Neuem zu erklären. Neues ist für unser Gehirn immer anregend und kann deswegen auch schnell die gesamte Fokussierung verlangen.<sup>10</sup> Für Kinder und Jugendliche gibt es zwei Arten von Aufmerksamkeit, welche in diesem Kontext berücksichtigt werden müssen. Zunächst einmal die allgemeine Konzentration, welche die generelle Aktivierung des Gehirns in den Vordergrund rückt und Aspekte wie eine verbesserte Wahrnehmung bei Wachheit thematisiert.<sup>11</sup> In unserem didaktischen Kontext rückt jedoch die selektive Aufmerksamkeit in den Vordergrund, wobei die Aufnahme verschiedener Reize aus der Umwelt definiert wird. Aufgrund unserer begrenzten Gehirnkapazitäten können wir nicht alle Reize gleichzeitig wahrnehmen und müssen dementsprechend bestimmte Prioritäten setzen.<sup>12</sup> Wenn somit die Priorität auf den Inhalten von *TikTok* liegt, werden äußerliche Geschehnisse ausgeblendet und

rücken in den Hintergrund. Eine Folgeerscheinung ist hierbei eine veränderte bzw. manipulierte Zeitwahrnehmung, da eine immer wieder neu auftretende Fokussierung auf die jeweiligen Videos entsteht. Diese dauerhafte Befriedigung nach etwas Neuem besitzt jedoch auch außerhalb der Plattform *TikTok* verschiedene Folgeerscheinungen. So wirkt sich diese kontinuierliche Reizüberflutung auf den Alltag aus und Situationen, welche nur wenige neue und spannende Elemente aufzeigen, werden schnell als langweilig interpretiert. Die Konzentrationsfähigkeit sinkt hierbei insgesamt, da das Individuum sich nun, wie es bei beispielsweise *TikTok* möglich ist, sofort eine neue Fokussierung versucht zu setzen. Es wird somit ein Verlangen nach wieder neuen und spannenderen Elementen aktiviert.

Inwiefern wir diese Merkmale den einzelnen Mitgliedern der Klasse aufzeigen und hierbei eine Verbindung zum alltäglichen Leben schaffen wollen, soll anhand der nachfolgenden Kapitel näher erläutert werden.

### 3. Didaktische Analyse und Kompetenzen

Es gibt curriculare Vorgaben, die eine Auseinandersetzung mit dem Lerngegenstand rechtfertigen. Im Kerncurriculum für das Fach Deutsch finden wir unter dem Punkt "überfachliche Kompetenzen" die Möglichkeit die Medienreflexionskompetenz einzugliedern und uns der fächerübergreifenden Thematik zu widmen.

In den "überfachlichen Kompetenzen" finden wir im KC-Deutsch die Lernkompetenz, in der die Medienkompetenz zu finden ist. So wird die Medienkompetenz wie folgt dargestellt:

**Medienkompetenz:** Die Lernenden finden Zugang zu unterschiedlichen Medien – darunter auch zu euren Medien – und nehmen eigenverantwortlich das Recht wahr, selbst über die Preisgabe und Verwendung ihrer personenbezogenen Daten zu bestimmen (informationelle Selbstbestimmung). Sie nutzen Medien kritisch-reflektiert, gestalterisch und technisch sachgerecht. Sie präsentieren ihre Lern- und Arbeitsergebnisse mediengestützt. (KC Hessen Deutsch Sek I, S. 10)

#### Relevanz des Lerngegenstands:

Wir haben uns für die Applikation *TikTok* entschieden, da diese bei den Lernenden im Durchschnitt zeitintensiver genutzt wird als bspw. Instagram. Dadurch entsteht ein starker Lebensweltbezug, weil die Lernenden die Plattform regelmäßig nutzen und einige Teilnehmer\*innen der Lerngruppe höchstwahrscheinlich auch eigene Videos auf der Plattform veröffentlichen und damit persönliche Bezüge öffentlich darstellen. Die Relevanz für den Unterricht ist nicht nur auf den starken **Lebensweltbezug** beschränkt, sondern fördert auch das **kritische Hinterfragen des eigenen Mediennutzungsverhaltens** der Lernenden durch die Nutzung der Plattform und kann zur **Schulung der eigenen Medienreflexionskompetenz** beitragen.

### Zugänglichkeit:

Die geplante Stunde ist schüler\*innenzentriert ausgelegt. Dadurch verfolgt die Stunde einen persönlichen, individuellen Zugang, der bei den Interessen, dem Vorwissen und insbesondere den eigenen Erfahrungen der Schüler\*innen ansetzt.

## **3.1 Erkenntnisziel**

In diesem Unterkapitel wird das inhaltliche Erkenntnisziel, das der Sache (Sachanalyse) und den SuS (didaktische Analyse) entspricht, dargestellt.

Der Sache entsprechend: Der Workshop zielt auf die Thematisierung von Social Media Apps wie *TikTok* im schulischen Kontext und das Bewusstwerden, dass unsere Lernenden alltäglich mit sozialen Medien konfrontiert sind, ab.

Den Schüler\*innen entsprechend: Den Lernenden sollten am Ende des Workshops in der Lage sein ihr eigenes Medienverhalten (besonders bezogen auf *TikTok*) reflektiert und aus einem anderen Blickwinkel betrachten zu können (Medienreflexionskompetenz).

## **3.2 Konzeptionelle Überlegungen mit fachbezogenen Kompetenzerwartungen**

### **3.2.1 Kompetenzerwartungen für den Workshop**

Die Schüler\*innen setzen sich zunächst intuitiv, dann sachorientiert und abschließend produktionsorientiert mit dem eigenen Verhalten auf TikTok auseinander. Dabei liegt ein besonderer Fokus auf den Aspekten der Achtsamkeit und Konzentration.

Die Schüler\*innen:

- entwickeln ein Bewusstsein für die Auswirkungen der Schnellebigkeit von Social Media, insbesondere *TikTok*.
- erproben sich selbst in der Erstellung aufmerksamkeitsgenerierender *TikToks*.
- lernen die Anwendung von Achtsamkeitsübungen/achtsame Strategien für einen gesünderen und bewussteren Umgang mit sozialen Plattformen.

### **3.2.2 Intendierter Lern- und Kompetenzzuwachs**

Die Lernenden:

- können ihren eigenen Assoziationen und Erfahrungen mit *TikTok* formulieren und konstruktiv einbringen.
- lernen die Mechanismen zur Erzeugung von Aufmerksamkeit kennen

- können ihren eigenen Umgang mit *TikTok* mithilfe des theoretischen Inputs hinterfragen, reflektieren.
- können die Achtsamkeitsübungen anwenden und wissen welchen Nutzen diese haben.
- lernen die Bedeutung von geringer Aufmerksamkeitsspanne im Kontext von Social Media und Achtsamkeit kennen.

Überfachliche Kompetenz – personale Kompetenz: Die Lernenden sind in der Lage eigenverantwortlich zu arbeiten und sich situationsangemessen in der Plenumsdiskussion zu verhalten und ihre Arbeitsprozesse in den Erarbeitungsphasen zu steuern.<sup>13</sup>

### 3.2.3 Kompetenzerwartungen im Stundenverlauf

Die Kompetenzerwartungen zum Stundenverlauf sind nach den jeweiligen Phasen des Workshops gegliedert.

#### Überleitung (intuitive Erarbeitung)

Die Lernenden sind in der Lage konzentriert der Aufgabe nachzugehen und mit einer offenen Haltung der intuitiven Erarbeitung entgegenzukommen.

#### Erarbeitung I (sachorientierte Erarbeitung) + Sicherung I

Die Lernenden sind in der Lage die theoretischen Grundlagen des Inputs zu verstehen und die Kriterien über die Begriffe *Aufmerksamkeit* und *Achtsamkeit* in der folgenden Erarbeitungsphase anzuwenden.

In der Sicherungsphase können die Schüler\*innen zur Frage "Wie kann man Aufmerksamkeit erzeugen?" ihre Ideen und Anreize begründet ausdrücken, indem sie ihre Sichtweisen im Plenum einbringen.

#### Erarbeitung II (produktionsorientierte Erarbeitung)

Die Lernenden sind in der Lage eigenverantwortlich und im Team gemeinsam mit ihren Mitschüler\*innen zu arbeiten.

#### Sicherung II (+ Reflexion)

Die Schüler\*innen können ihre Videos präsentieren und begründete Argumente in die nachfolgende Diskussion einbringen.

#### Abschluss

Die Schüler\*innen führen eine Achtsamkeitsübung durch.

### **3.3 Methodische Entscheidungen zur unterrichtlichen Vermittlung**

#### Vorbereitung

Vor Stundenbeginn werden die Tippkarten in Umschlägen vorne auf einem Tisch bereitgelegt.

#### Einstieg

Der Workshop beginnt mit der Begrüßung der Schüler\*innen. Das Anschauen der *TikToks* in der dazu angefertigten Playliste soll dazu beitragen, dass die Lernenden in eine für sie alltägliche Situation versetzt werden. Es handelt sich hierbei um eine anschauliche, interaktive Einstiegsmethode und soll das Interesse der Lernenden wecken.

#### Überleitung (intuitive Erarbeitung)

Die Überleitung erfolgt durch eine intuitive Erarbeitungsphase. Dafür haben wir zur visuellen Unterstützung ein Arbeitsblatt mit den Fragen erstellt, worauf die Lernenden ihre Antworten vorab notieren können. Durch das Erfragen nach der Anzahl der rezipierten TikToks und nach der dabei vergangenen Zeit dabei vergangen ist, soll den Lernenden vor Augen geführt werden, dass sie während des Schauens voraussichtlich ein vermindertes Zeitgefühl besitzen. Dies soll bereits auf den problemorientierten Inhalt, der geringen Aufmerksamkeitsspanne und Schnelllebigkeit auf Social Media, aufmerksam machen. Durch den Einsatz des Arbeitsblatts und das Ausfüllen in Einzelarbeit halten die Schüler\*innen ihre eigenen Antworten fest und treten erst in der Besprechung im Plenum in den Austausch mit ihren Mitschüler\*innen.

#### Erarbeitung I (sachorientierte Erarbeitung) + Sicherung I

Bei dieser ersten Erarbeitungsphase haben wir uns für einen theoretischen Input in Form eines Kurzvortrages entschieden. In einem Kurzvortrag werden der Lerngruppe die Begriffe Aufmerksamkeit und Achtsamkeit erklärt, die eine Grundlage für die zweite Erarbeitungsphase darstellen. Auf diese Weise soll ein informierender Einschub geschaffen werden, um die nachfolgende Erarbeitungsphase vorzubereiten und zeitgleich in diese überzuleiten. Nach einer ersten Einführung zu dem Thema Aufmerksamkeit, was man darunter versteht und wie diese funktioniert, werden die Lernenden mithilfe eines kurzen interaktiven Teils eingebunden. Ziel der Methode der Interaktion ist es, die Lernenden in den Kurzvortrag und das Geschehen einzubinden und ihre Aufmerksamkeit auf die neuen Informationen zu lenken. Dies soll dazu beitragen, dass die Lernenden die theoretischen Aspekte mit ihrem Alltagswissen verbinden und schauen, wo und wann ihre Aufmerksamkeit abnimmt. Daraus resultiert eine gemeinsame Erarbeitung und gleichzeitig auch Sicherung der neuen Inhalte. In dieser Phase des

Workshops kommt es zudem zu einer starken didaktischen Reduktion. Die Lernenden lernen nicht den kompletten und sehr komplexen Prozess von Aufmerksamkeit und Achtsamkeit kennen, sondern nur die wichtigsten Aspekte, die sie für die zweite Erarbeitungsphase benötigen, um ihre eigenen *TikToks* zum Thema Achtsamkeit erstellen und dort auch die Tricks zur Aufrechterhaltung und Erlangen von Aufmerksamkeit umsetzen zu können. Das Arbeitsblatt "Wie kann man Aufmerksamkeit erzeugen?" dient zur visuellen Hilfe.

### Erarbeitung II (produktionsorientierte Erarbeitung)

Während der Erarbeitungsphase II erhalten die Schüler\*innen nun die Aufgabe, eigenständig *TikTok*-Videos zu erstellen, welche die zuvor angesprochenen Themen Aufmerksamkeit und Achtsamkeit miteinbinden sollen. Eben dadurch wird ein praktischer Transfer der soeben aufgenommenen Informationen beabsichtigt und vollzogen. Den Schüler\*innen ist dabei freigestellt, inwiefern sie die Aufgabe lösen wollen, bspw. in Form eines Erklärvideos oder eines konkreten Beispiels aus ihrem eigenen Alltag. Dazu finden sich die Lernenden in Gruppen zu drei bis vier Personen zusammen. Als Hilfsmittel stehen den Gruppen Tippkarten mit Schlagworten zur Verfügung, welche ebenfalls als Unterstützung und zur Ideenfindung herangezogen werden können. Die Tippkarten ermöglichen ein gewisses Maß an Binnendifferenzierung bei der Erarbeitung der Videos. So können zugeschnittene Hilfestellungen gegeben werden, welche jedoch (aufgrund der räumlichen Platzierung vorne auf einem Tisch) erwartbarer Weise nur dann genutzt werden, wenn eine Hilfestellung notwendig ist.

Diese Phase ermöglicht es den Schüler\*innen sich dem Thema, dem sie sich bereits über einen intuitiven und einen sachorientierten Zugang genähert haben, nun auch noch produktionsorientiert zu nähern.

### Sicherung II (+ Reflexion)

Innerhalb dieser Phase stellen die Lernenden ihre fertigen Kurzvideos der Klasse vor. Anschließend erklären die einzelnen Gruppen kurz, was mit dem jeweiligen Video beabsichtigt wird und inwiefern die Themen Achtsamkeit und Aufmerksamkeit eine Rolle spielen. Im Plenum ist zudem nach jeder Präsentation Zeit, um über die Videos zu diskutieren.

### Abschluss

Der Abschluss der Unterrichtseinheit stellt noch einmal ein starkes dramaturgisches Moment dar. Im Kontrast zu den vorher erarbeiteten Videos und zum neu gewonnenen Wissen, soll diese letzte Übung eine bewusste Entschleunigung schaffen. Das wollen wir Leitenden mit einer Meditations- bzw. Achtsamkeitsübung erzielen. Die Übung werden alle Schüler\*innen gemeinsam durchführen. Dazu werden ausschließlich Kerzen und ein Feuerzeug benötigt. Die

Lernenden sollen sich daraufhin mehrere Minuten, welche wir Leiter\*innen stoppen, auf die Flamme konzentrieren. Dadurch soll ihnen bewusst werden, wie verzerrt ihre Zeitwahrnehmung ist, da in der Regel das Anschauen der Kerze, ohne sich auf äußere Einflüsse einzulassen, als länger empfunden wird als beim Anschauen von *TikTok*-Videos.

### Feedback

Abschließend wird ein anonymer Feedbackbogen ausgehändigt und am Ende der Stunde eingesammelt. Dieser bietet die Möglichkeit, dass die Lernenden sich offen äußern können. Das Feedback dient außerdem dazu, uns Leiter\*innen des Workshops eine Rückmeldung zu geben, wie der Workshop und dessen Erarbeitungsphasen bei den Lernenden aufgenommen worden ist und bietet genügend Raum für Anmerkungen und Kritik, inwiefern der Workshop konzeptionell verbessert werden könnte.

### **3.4 Fazit**

Anhand der Feedbackbögen war es uns möglich zu erkennen, dass bei vielen der Lernenden das Wissen bereits vorhanden war, wie viel Zeit sie auf sozialen Plattformen wie *TikTok* verbringen. Allerdings trug der von uns durchgeführte Workshop nochmals dazu bei, dass ein Großteil der Schüler\*innen sich über die eigene Dauer bewusst wurde und selbst zur Erkenntnis gelangten, die Zeit mehr im Hier und Jetzt, anstatt auf Social Media zu verbringen. Obwohl wir dadurch eben das von uns anvisierte Lernziel bei den Lernenden hervorrufen konnten, haben einige der Lernenden den Aspekt geäußert, insbesondere *TikTok* als eine Form der Entspannung und Entschleunigung des Alltags zu nutzen. Interessant war, dass eben die von uns zuvor thematisierte Entschleunigung sich auf die massive Informationsflut auf *TikTok* bezog und dahingehend der Fokus von uns auf die Erkenntnis gelegt wurde, seine Zeit nicht unbedingt sinnvoller nutzen zu sollen, sondern vielmehr im Klaren darüber zu sein, wie Zeit individuell wahrgenommen und verbracht wird. Insofern haben wir in erster Linie die Aspekte der Aufmerksamkeit und Achtsamkeit auf das eigene Individuum in Abgrenzung zu Social Media legen wollen, sodass wir eher eine "digitale Entschleunigung" angestrebt haben. Allerdings kann natürlich ebenso die Gegenposition bezogen werden, dass insbesondere der Umgang mit digitalen Medien eine Entschleunigung aus dem eigenen Alltag ermöglicht und eine entspannende Wirkung besitzt, die den Schüler\*innen hilft, vom Schulstress und alltäglichen Erfahrungen abzuschalten. Inwiefern die damit verbundene gestiegene Nutzung von Social Media und Co. von Vorteil ist oder negative Konsequenzen bewirkt, sei an anderer Stelle näher zu untersuchen.



#### 4. Kommentierter Verlaufsplan

Phase	Uhrzeit	Zeit-min	Thema/Inhalt	Konkretisierung	Arbeits- und Sozialform	Material
<b>Einführung</b>	11:55 - 12:00	5	<b>Begrüßung und Vorstellung</b>	- Begrüßung zum Workshop - SuS und Studierende schreiben ihre Namen auf Kreppband - PowerPoint Präsentation zur Begleitung der Stunde (enthält auch die Arbeitsaufträge, die auf den ABs stehen, Grafiken etc.)	Plenum	- AppleTV - Kreppband
<b>Einstieg</b>	12:00 - 12:05	5	<b>Kurze Demonstration einiger TikTok-Videos</b>	- die TikToks werden ohne Arbeitsauftrag auf den eigenen Smartphones mit Kopfhörern angeschaut (ca. 3 Minuten) - QR-Code, der auf vorbereitete Playlist mit TikToks leitet	Plenum/EA	- Smartphone mit TikTok-Playlist - Kopfhörer - AppleTV
<b>Überleitung (intuitive Erarbeitung)</b>	12:05 - 12:15	10	<b>Auswertung mit AB</b>  <b>Kurze Diskussionsrunde</b>	- AB mit drei Fragen: 1. Wie lange habt ihr gerade TikToks angeschaut? 2. Schätze ein: Wie viele TikToks habt ihr geschaut? 3. An wie viele TikToks könnt ihr euch noch erinnern? - Beantwortung in EA (SuS notieren nur Zahlen), dann kurze Besprechung im Plenum - Abgleich: Wie viele TikToks haben die SuS tatsächlich geschaut? SuS gleichen Schätzung mit tatsächlicher Anzahl ab (Tabelle) - Erwartung: SuS können sich an wenige TikToks erinnern, haben viele TikToks nicht bis zum Ende geschaut/ übersprungen - kurze Diskussionsrunde: Warum konntet ihr euch so wenig merken?	EA für AB, dann im Plenum	- AB - AppleTV

				-> Hinleitung zur nächsten Frage: Warum sind euch welche TikToks in Erinnerung geblieben? -> Hinleitung zum Thema Aufmerksamkeit  (Intuitive Auseinandersetzung mit dem Thema Aufmerksamkeit/ Achtsamkeit)		
<b>Erarbeitung I + Sicherung I</b>  (Sachorientierte Erarbeitung)	12:15 - 12:25	10	<b>Theoretischer Input zu Aufmerksamkeit/Konzentration und Achtsamkeit mit interaktiver Einbindung der SuS</b>	- Kurzvortrag über die wichtigsten Aspekte, die die SuS für die Weiterarbeit benötigen und interaktives Element, in dem die SuS mit eingebunden werden (-> gemeinsame Erarbeitung und Sicherung der Inhalte):  1. Aufmerksamkeit und Konzentration - Was ist das? - Wie funktioniert das? - Problematik: Aufmerksamkeitsspanne wird kürzer - Wie kann man Aufmerksamkeit erzeugen? (später als AB als Handreichung für GA in der nächsten Phase, sachorientierte Auseinandersetzung in Ergänzung zu intuitiver Erarbeitung davor) 2. Achtsamkeit  (sachorientierte Auseinandersetzung mit dem Thema Aufmerksamkeit und Achtsamkeit)	Unterrichtsgespräch im Plenum	- AppleTV
<b>Erarbeitung II</b>  (produktionsorientierte Erarbeitung)	12:25 – 12:55	30	<b>Erstellung von "Achtsamen TikToks"</b>	- Einteilung der SuS in 3-4 Gruppen - Schriftlicher Arbeitsauftrag auf AB zur Erstellung von "achtsamen TikToks" (z.B. als 'Stoppvideos', die auf TikTok für mehr Achtsamkeit sorgen) - Tippkarten für binnendifferenziertes Arbeiten  (produktionsorientierte/produktive Auseinandersetzung mit dem Thema Aufmerksamkeit/ Achtsamkeit)	GA	- AppleTV - AB - Smartphones der SuS (bevorzugt iPhones) - Briefumschläge, Tippkarten

<b>Sicherung II + Reflexion</b>	12:55- 13:10	15	<b>Präsentation der Ergebnisse</b>	- Präsentation der TikToks und kurze Erklärung der SuS, warum/wie Achtsamkeit darin eine wich- tige Rolle spielt - Resümee - Reflexionsgespräch: Würdet ihr etwas an eurem Social Media-Verhalten ändern? Wenn ja, was? Wenn nein, warum nicht?	Plenum/ Unterrichts- gespräch	- AppleTV (Smartphones)
<b>Abschluss</b>	13:10 - 13:20	10	<b>Achtsamkeits- übung: “Innehalten und Reflektieren”</b>	- gemeinsame Ausführung von Achtsamkeits- übungen zur bewussten Wahrnehmung des Au- genblicks  - Austauschrunde über die Erfahrungen und Ge- danken während der Übung: 'Bringt das was?' Wie habt ihr euch dabei ge- füht?	EA/Plenum	- AppleTV - Evtl. Kleines Teelicht - AB mit weite- ren Tipps für zu Hause
<b>Feedback und Verab- scheidung</b>	13:20 – 13:25	5	<b>Feedback</b>	- SuS erhalten Feedbackbogen, den sie in der Zeit ausfüllen (anonym) - Möglichkeit, Meinung/Feedback zusätzlich im Plenum zu äußern - Bedanken bei Lerngruppe und Verabschie- dung	EA + evtl. Ab- schließ-en- des Unter- richts-ge- spräch	AB PP

## 5. Literaturverzeichnis

- Kampmann, E. & Schwering, G. (2017). Teaching Media. Medientheorie für die Schulpraxis. Grundlagen, Beispiele, Perspektiven. Bielefeld: Transcript Pädagogik, S.21.
- Koorte, M. (2018): Vom Kapiertreiber des Menschen: Motivation und Konzentration aus Sicht eines Lernforschers. In C. Goor & M. C. Bauer. *Was treibt uns an? Motivation und Frustration aus Sicht der Hirnforschung* (S. 1-21). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Marx, Stefan A. (2019): Medienkompetenz. Vom selbstbestimmten Umgang mit den Medien. In: Philosophische Praxis 1, Baden Baden: Academia Verlag.
- Trabandt, S. (2020): Achtsamkeit in der Schule. Bedeutung, Umsetzung und Herausforderungen. In: pedocs.

### Internetquellen:

- Anti-Stress-Team (2022): Die 30 besten Achtsamkeitsübungen für den Alltag. URL: <https://anti-stress-team.de/blog/achtsamkeit/die-30-besten-achtsamkeitsuebungen-fuer-den-alltag/> [Letzter Zugriff: 02.09.2024].
- Das AOK-Gesundheitsmagazin (2020): Achtsamkeit. Meditation und Achtsamkeitstraining für den Alltag. URL: <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/achtsamkeit/meditation-und-achtsamkeit/> [Letzter Zugriff: 22.05.2023].
- Gitnux (2022): Was ist TikTok? Definition, Neuerungen und mehr. URL: <https://blog.gitnux.com/de/tiktok/> [Letzter Zugriff: 22.05.2023].
- Hessisches Kultusministerium (Hrsg.) (2011): Bildungsstandards und Inhaltsfelder. Das neue Kerncurriculum für Hessen. Sekundarstufe I – Gymnasium. Deutsch. URL: [https://kultusministerium.hessen.de/sites/kultusministerium.hessen.de/files/2021-06/kerncurriculum\\_deutsch\\_gymnasium.pdf](https://kultusministerium.hessen.de/sites/kultusministerium.hessen.de/files/2021-06/kerncurriculum_deutsch_gymnasium.pdf) [Letzter Zugriff: 22.05.2023].
- Hessisches Kultusministerium (Hrsg.) (2021): Lehrplan Deutsch. Gymnasialer Bildungsgang. Jahrgangsstufen 5 bis 13. URL: <https://kultusministerium.hessen.de/sites/kultusministerium.hessen.de/files/2021-06/g9-deutsch.pdf> [Letzter Zugriff: 22.05.2023].
- Kultusministerkonferenz (Hrsg.) (2016): Bildung in der digitalen Welt. Strategie der Kultusministerkonferenz. Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 08.01.2016 in der Fassung vom 07.12.2017. URL: [https://www.kmk.org/fileadmin/pdf/PresseUndAktuelles/2018/Digitalstrategie\\_2017\\_mit\\_Weiterbildung.pdf](https://www.kmk.org/fileadmin/pdf/PresseUndAktuelles/2018/Digitalstrategie_2017_mit_Weiterbildung.pdf) [Letzter Zugriff: 22.05.2023].
- Kunz, S. (2018). Achtsamkeit und digitale Medien – ein Gegensatz? URL: <https://www.coaching-friedrichshain.de/achtsamkeit-und-digitale-medien/#:~:text=Schreiben%20Sie%20einen%20Tag%20lang,Stunden%20digitale%20Abstinenz%20am%20Tag> [Letzter Zugriff: 25.05.2023].

Müsseler, J. (2000): Lexikon der Psychologie. Aufmerksamkeit. URL: <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/aufmerksamkeit/1655> [Letzter Zugriff: 24.05.2023].

Philipps-Universität Marburg, Zentrum für Lehrerbildung: Handreichung zur Erstellung eines schriftlichen Unterrichtsentwurfs im Rahmen von PraxisLab. In: Philipps-Universität Marburg, Zentrum für Lehrerbildung: ProPraxis. Informationen für Studierende im Rahmen von PraxisLab (StPO L3 2018), S. 9 – 12. URL: <https://www.uni-marburg.de/de/zfl/downloads/praktika/informationsbroschuere-praxislab-studierende-stpo-l3-2018.pdf> [Letzter Zugriff 22.05.2023].

## **Bildquellen der Arbeitsblätter:**

Abwechslung: URL: <https://cdn-icons-png.flaticon.com/128/3515/3515200.png> [Letzter Zugriff: 18.05.2023].

Achtsamkeit: URL: <https://cdn-icons-png.flaticon.com/128/4576/4576669.png> [Letzter Zugriff: 23.05.2023].

Aufmerksamkeit: URL: <https://cdn-icons-png.flaticon.com/128/8905/8905975.png> [Letzter Zugriff: 23.05.2023].

Apple Logo: URL: <https://cdn-icons-png.flaticon.com/128/1240/1240942.png> [Letzter Zugriff: 23.05.2023].

Austausch: URL: <https://cdn-icons-png.flaticon.com/128/1969/1969057.png> [Letzter Zugriff: 23.05.2023].

Brainstorming: URL: <https://cdn-icons-png.flaticon.com/128/1703/1703967.png> [Letzter Zugriff: 23.05.2023].

Briefumschlag: URL: <https://cdn-icons-png.flaticon.com/128/2493/2493513.png> [Letzter Zugriff: 23.05.2023].

Emotion: URL: <https://cdn-icons-png.flaticon.com/128/4483/4483324.png> [Letzter Zugriff: 18.05.2023].

Erinnerung: URL: <https://cdn-icons-png.flaticon.com/128/2143/2143258.png> [Letzter Zugriff: 18.05.2023].

Feedback-Symbol: URL: [https://www.flaticon.com/free-icon/feedback\\_2839120](https://www.flaticon.com/free-icon/feedback_2839120) [Letzter Zugriff: 23.05.2023].

Gedächtnis: URL: <https://cdn-icons-png.flaticon.com/128/3997/3997666.png> [Letzter Zugriff: 23.05.2023].

Good Job: URL: <https://cdn-icons-png.flaticon.com/128/9746/9746931.png> [Letzter Zugriff: 23.05.2023].

Interaktion: URL: <https://cdn-icons-png.flaticon.com/128/10873/10873880.png> [Letzter Zugriff: 18.05.2023].

Klasse: URL: <https://cdn-icons-png.flaticon.com/128/10218/10218214.png> [Letzter Zugriff: 23.05.2023].

Kopfhörer: URL: <https://cdn-icons-png.flaticon.com/128/2972/2972413.png> [Letzter Zugriff: 23.05.2023].

Plan: URL: <https://cdn-icons-png.flaticon.com/128/10514/10514982.png> [Letzter Zugriff: 23.05.2023].

Präsentation: URL: <https://cdn-icons-png.flaticon.com/128/991/991922.png> [Letzter Zugriff: 23.05.2023].

Ratlos: URL: <https://cdn-icons-png.flaticon.com/128/2577/2577567.png> [Letzter Zugriff: 23.05.2023].

Relevanz: URL: <https://cdn-icons-png.flaticon.com/128/2413/2413631.png> [Letzter Zugriff: 18.05.2023].

Smartphone: URL: <https://cdn-icons-png.flaticon.com/128/545/545245.png> [Letzter Zugriff: 23.05.2023].

Stift und Papier: URL: <https://cdn-icons-png.flaticon.com/128/1954/1954398.png> [Letzter Zugriff: 23.05.2023].

Struktur: URL: <https://cdn-icons-png.flaticon.com/128/8784/8784734.png> [Letzter Zugriff: 18.05.2023].

TikTok-Logo: URL: [https://www.flaticon.com/free-icon/tik-tok\\_3046121](https://www.flaticon.com/free-icon/tik-tok_3046121) [Letzter Zugriff: 23.05.2023].

TikTokSchwarzWeiß: URL: <https://cdn-icons-png.flaticon.com/128/3046/3046125.png> [Letzter Zugriff: 23.05.2023].

Uhr: URL: <https://cdn-icons-png.flaticon.com/128/2838/2838794.png> [Letzter Zugriff: 23.05.2023].

Videodreh: URL: <https://cdn-icons-png.flaticon.com/128/1179/1179120.png> [Letzter Zugriff: 23.05.2023].

Visualisierung: URL: <https://cdn-icons-png.flaticon.com/128/7416/7416134.png> [Letzter Zugriff: 18.05.2023].

Wahrnehmung: URL: <https://cdn-icons-png.flaticon.com/128/9818/9818097.png> [Letzter Zugriff: 18.05.2023].

Zählen: URL: <https://cdn-icons-png.flaticon.com/128/6134/6134806.png> [Letzter Zugriff: 23.05.2023].

