

Impulskontrolle beim Schreiben

Module:	<i>Gesundheit und Wohlbefinden</i>
Topic:	<i>Impulskontrolle beim Schreiben</i>
Title:	<i>Direkte oder verzögerte Reaktion: Lernen, seine Impulse im digitalen Kontext zu regulieren</i>
Target group:	<i>Unterstufe + Oberstufe</i>
Starting Point:	<i>Schüler*innen schreiben Inhalte im digitalen Kontext oft sofort und impulsiv und vergessen dabei, dass dahinter Menschen mit Emotionen stehen (auch bei anonymen Accounts). Es wird oft nicht bedacht oder gar gewusst, dass das, was im digitalen Kontext geschrieben wird, unveränderlich und für immer zugänglich ist. Daher sollte das Gesagte, insbesondere in schriftlicher Form, vor der Veröffentlichung noch einmal reflektiert und auf seine Konstruktivität überprüft werden. Es ist nicht immer vorteilhaft, sofort auf (negative) Nachrichten zu reagieren.</i>
Aim:	<i>Die Schüler*innen entwickeln ein Gespür dafür, wie sie im digitalen Kontext mit anderen behutsam interagieren und welche Regeln befolgt werden müssen. Sie sind sich auch der Unwiderruflichkeit im digitalen Kontext bewusst und handeln daher reflektiert und überlegt. Die Schüler*innen lernen, dass es manchmal besser sein kann, nicht sofort auf eine Nachricht zu reagieren.</i>
Implementation:	<i>Die Übung kann im Unterricht sowie als Hausaufgabe genutzt werden.</i>
Estimated Duration:	<i>1-2 Schulstunden</i>

Ausführlichere Inhalte und Anweisungen:

In dieser Übung erhalten Schüler*innen in einem Gedankenexperiment eine frustrierende Nachricht. Es geht darum, wie sie darauf reagieren.

Im Unterricht:

Legen Sie den Schüler*innen eine frustrierende Nachricht einer anonymen Person vor, die sie auf Instagram erhalten haben (Gedankenexperiment). Bevor die Nachricht gezeigt wird, ist es wichtig die Schüler*innen explizit zu warnen, dass es sich um eine beleidigende, verletzende Nachricht handelt, dass sie aber rein fiktiv ist. Schüler*innen sollen zwar versuchen, sich in eine derartige Situation einzufühlen, es sollte aber verhindert werden, dass Schüler*innen sich davon persönlich angegriffen oder verletzt fühlen. Diese Nachricht kann wie folgt lauten:

Alternative 1:

Ich habe dich gestern wieder in der Schule gesehen und mich gefragt, wie du eigentlich so hässlich herumlaufen kannst. Das Gewand, das du immer trägst, ist aus einer anderen Zeit und überhaupt tun mir die Augen weh, wenn ich dich ansehe. Ich wollte, dass du das weißt.

Nimm dir nun nur 30 Sekunden Zeit, um auf diese Nachricht zu antworten.

Alternative 2:

Du bist so blöd, du kriegst echt überhaupt nichts auf die Reihe. Du checkst ja nicht mal die leichtesten Sachen in Englisch. Mit dir will ich sowieso nicht in der Gruppe sein, so schlecht wie du bist!

Nimm dir nun nur 30 Sekunden Zeit, um auf diese Nachricht zu antworten.

1. Die Schüler*innen haben nur 30 Sekunden Zeit, um diese Nachricht schriftlich zu beantworten.
2. Wenn die Zeit abgelaufen ist, haben sie 5 Minuten Zeit, sich davon zu distanzieren. Es wird also eine kurze Pause von 5 Minuten eingelegt, in der man zum Beispiel etwas anderes tun kann (Hausaufgaben einsammeln oder ähnliches).
3. Danach werden die Schüler*innen erneut aufgefordert aufzuschreiben, wie sie nun auf die Nachricht antworten würden. Gibt es einen Unterschied zwischen der sofortigen Antwort und der verzögerten Antwort?
Die zweite Antwort kann auch gemeinsam mit einer anderen Person besprochen und verfasst werden.
4. Lassen Sie die Schüler*innen darüber nachdenken und reflektieren Sie gemeinsam im Klassenraum. Es können Eindrücke der Schüler*innen ausgetauscht werden.
5. Fragen Sie die Schüler*innen, was sie sonst noch tun würden, wenn sie eine derartige Nachricht erhalten, und wie sie damit umgehen würden.

Als Hausaufgabe:

1. Geben Sie den Schüler*innen die genannte Nachricht mit und tragen Sie ihnen auf, zuhause einen Timer für 30 Sekunden zu stellen, um in der Zeit auf die Nachricht zu antworten.
2. Danach sollen sie den Schreibtisch für 5 Minuten verlassen und sich einer anderen Tätigkeit widmen.
3. Dann sollen sie sich erneut an die Aufgabe setzen und eine neue Nachricht formulieren.
Um die Aufgabe etwas besser kontrollieren zu können, wäre eine weitere Möglichkeit, die Nachricht am Nachmittag per Teams/E-Mail zu verschicken, damit die Schüler*innen die Nachricht nicht schon früher lesen und überlegen, wie sie die Nachricht jeweils beantworten. Zudem könnte ein Zeitrahmen festgelegt werden, wann man spätestens die Antwort hochladen muss.

Wenn die Schüler*innen die Aufgabe abgeschlossen haben, sollen sie folgende Fragen schriftlich beantworten:

- Was hast du gefühlt, als du die Nachricht das erste Mal gelesen hast?
- Was war deine Intention/dein Vorhaben, als du das erste Mal eine Antwort verfasst hast?
- Wie hast du dich nach der 5-minütigen Pause beim erneuten Lesen der Nachricht gefühlt?
- Was war deine Intention/dein Vorhaben, als du das zweite Mal eine Antwort verfasst hast?
- Gab es einen Unterschied zwischen der ersten und der zweiten verfassten Nachricht?
- Was sollte man – deiner Meinung nach – am besten tun, wenn man so eine Nachricht erhält?

ZU BERÜCKSICHTIGEN:

- **ACHTUNG:** Es ist wichtig abzuwägen, welche Texte in dieser Klasse passend oder vielleicht zu emotional sind. Kein*e Schüler*in sollte sich durch den Text angegriffen fühlen. Diese Aufgabe sollte nur mit Klassen gemacht werden, in welchen die Lehrkraft gut einschätzen kann, ob sich dadurch jemand angegriffen fühlen würde.
- Falls die Antworten der Schüler*innen mit der Klasse geteilt werden, ist es wichtig die Anonymität zu bewahren und zum Beispiel nicht einfach Antworten Einzelner vorzulesen bzw. sie nur anonym vorzulesen. Wenn die Übung im Klassenzimmer verwendet wird, könnte man die Antworten der Schüler*innen anonym absammeln.
- **ALTERNATIVE:** Alternativ wäre es auch möglich, nicht zwei Mal dieselbe Nachricht zu beantworten, sondern eine Nachricht sofort impulsiv zu beantworten, und eine zweite Nachricht nach 5 Minuten zu beantworten.
- Als Hausaufgabe kann die Übung schwieriger durchzuführen sein, da sich der Ablauf nicht gut kontrollieren lässt.
- Wenn die Aufgabe als Hausaufgabe aufgegeben wird, kann es hilfreich sein, sie im Nachhinein im Klassenzimmer zu besprechen, damit die Schüler*innen die Erfahrung reflektieren können.
- Die Nachricht mit Partner*in oder als Gruppe zu beantworten könnte zu weniger impulsiven Antworten führen. Jemanden zur Hilfe holen oder eine Nachricht mit anderen zu besprechen kann dann auch als potenzielle Lösungsstrategie für den Umgang mit einer negativen Nachricht diskutiert werden.