

Emotionale Dynamiken aus dem Netz im Unterricht auffangen

Eine Fortbildung für Lehrpersonen

adenauercampus Seite 1

METHODEN	TRIGGER-TAGEBUCH	SPRACHTHERMOMETER	PAUSENSTRATEGIE
Ziel	Eigene emotionale Reaktionen im digitalen Raum sichtbar machen, ohne persönliche Bloßstellung	Verstehen, wie sprachliche Formulierungen emotionale Dynamiken beeinflussen	Eine konkrete Strategie für den Moment zwischen Reiz und Reaktion entwickeln
Material	Einfaches Raster mit vier Fragen Optional: fiktiver Post oder Chat-Screenshot als Simulation	Vorbereiteter neutraler Ausgangssatz, z.B. “Die Stadt plant, das Jugendzentrum zu schließen.” “Wir haben die Klassenarbeit nicht gut geschrieben.”	Fiktiver Chat-Verlauf (selbst erstellt, aus Unterrichtserfahrung oder aus Medienbildungsangeboten)
Ablauf	SuS dokumentieren über einen kurzen Zeitraum dokumentieren über einen kurzen Zeitraum eine Situation, in der sie online emotional reagiert haben oder fast reagiert hätten. Vier Fragen beantworten - Was habe ich gespürt - Wut, Empörung, Unsicherheit, Schadenfreude? - Was habe ich gemacht - geliked, kommentiert, weiter gescrollt, nichts? - Was hätte ich auch tun können? - Was habe ich gesehen? (Post, Kommentar, Meme,...) Auswertung im Plenum besprechen - Welche Themen und Formate tauchen immer wieder auf - sind es eher Videos, Kommentare, Memes, die besonders triggern? - Und gibt es bestimmte Momente oder Tageszeiten, wo Reaktionen schneller kommen?	SuS schreiben denselben Inhalt des Ausgangssatz in verschiedenen Tonlagen um, z.B.: - empört - sarkastisch - ängstlich - provokativ - sachlich-konstruktiv Auswertung - Welche Version würde online am meisten Reaktionen auslösen und welche am wenigsten und warum? - Was passiert mit dem Diskurs durch Sprachwahl? - Und was sagt das über die Logik digitaler Räume?	SuS lesen den fiktiven Chatverlauf zweimal. Dann reagieren sie zweimal: - zuerst spontan - dann nach bewusster Pause Im Plenum vergleichen - Was hat sich verändert? - Welche Reaktion fühlt sich im Nachhinein besser an und warum? - Erweiterungsmöglichkeit: Eigene Pausenstrategie entwickeln

METHODEN	TRIGGER-TAGEBUCH	SPRACHTHERMOMETER	PAUSENSTRATEGIE
Eignet sich für	Niedrigschwelligen Einstieg ins Thema	Als Vertiefung nach Methode 1 oder auch eigenständig einsetzbar	Gruppen, die konkrete Handlungsstrategien entwickeln sollen
Fächer-anbindung	• Ethik/Philosophie Handlungsfreiheit und moralisches Urteilen • Politik/Sozialkunde öffentliche Meinungsbildung: Was triggert mich und warum? • Biologie Stressreaktionen und körperliche Prozesse beim „Getriggertwerden“ online	• Deutsch Sprachregister und Stilwirkung: Wie verändert Tonlage die Wirkung? • Fremdsprachen Empörung und Sarkasmus in anderen Sprachen: Was verändert sich, was geht verloren? • Ethik/Philosophie Abgrenzung zwischen Kritik und Abwertung in der Sprachwahl: Wann wird aus Kritik eine Abwertung? • Politik/Sozialkunde Framing: Wie werden Aussagen emotional aufgeladen?	• Deutsch Reflexion und Überarbeitung eigener Aussagen • Ethik Impulskontrolle und Verantwortung im digitalen Raum • Fremdsprachen Satzstarter in der Zielsprache anwenden und kommunikative Kompetenz stärken • Geschichte und Gemeinschaftskunde Einfluss von Pausen und Reflexion auf Konflikte und Debatten
Tipps	• Emotionen benennen, nicht verdrängen • Unterschied zwischen Meinung und Angriff sichtbar machen • Eigene Reaktionen modellieren • Digitale Beispiele bewusst einbeziehen • Nicht jede Eskalation auflösen - analysieren statt fixen		

Satzstarter für deeskalierende Antworten

VERSTEHEN & RÜCKFRAGEN

- Ich glaube, ich verstehe, was dich daran stört, kannst du den Punkt genauer erklären?
- Was genau meinst du mit ...?
- Kannst du ein Beispiel geben, damit ich dich besser verstehe?
- Ich bin mir nicht sicher, ob ich dich richtig verstanden habe, meinst du ...?

GRENZE SETZEN (WICHTIG FÜR DIGITALE ZIVILCOURAGE)

- So wie das formuliert ist, finde ich es schwierig, weil...
- Ich möchte das so nicht stehen lassen.
- Ich stimme nicht zu, und ich finde die Formulierung problematisch.
- Das geht aus meiner Sicht zu weit, weil ...

POSITIONIEREN OHNE ANGRIFF

- Ich sehe das anders, weil...
- Aus meiner Sicht ist das etwas komplexer, weil...
- Ich komme zu einer anderen Einschätzung, da...
- Ich verstehe den Punkt, aber ich würde ergänzen...

ANSCHLUSS STATT ESKALATION

- Ich würde gerne an deinem Gedanken anknüpfen und ihn weiterdenken ...
- Ein Punkt daran finde ich interessant: ...
- Das bringt mich zu einer anderen Frage: ...
- Vielleicht können wir das aus zwei Perspektiven betrachten...

DEESKALIEREND EINORDNEN

- Ich glaube, wir reden gerade ein bisschen aneinander vorbei.
- Vielleicht hilft es, das etwas ruhiger zu betrachten.
- Ich glaube, wir meinen ähnliche Dinge, aber formulieren sie unterschiedlich.
- Lass uns kurz einen Schritt zurückgehen: Worum geht es hier eigentlich genau?