ISSN: 2190-4790

LBzM Ludwigsburger Beiträge zur Medienpädagogik

Online-Magazin des Interdisziplinären Zentrums für Medienpädagogik und Medienforschung an der PH Ludwigsburg

Digitales Wohlbefinden stärken – aber wie? Komplementäre Perspektiven auf eine drängende Aufgabe

Bericht zu den 48. Stuttgarter Tagen der Medienpädagogik

Carolin Hochstuhl

Zusammenfassung

Die Stuttgarter Tage für Medienpädagogik sind eine seit 1978 etablierte Fachtagung zur Auseinandersetzung mit aktuellen Fragen der Medienerziehung und -bildung. Die Fachtagung wird von den Institutionen Akademie der Diözese Rottenburg-Stuttgart, Gesellschaft für Medienpädagogik und Kommunikationskultur (GMK), Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg (LFK), Landesmedienzentrum Baden-Württemberg (LMZ), Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg (LpB), Initiative MedienFokus Baden-Württemberg und Südwestrundfunk (SWR) gemeinsam organisiert, durchgeführt und finanziert.

Bei der diesjährigen Tagung stellten sich die zentralen Fragen: Wie kann die mentale Gesundheit im digitalen Raum besser geschützt werden – oder – wie kann sie gar durch ihn gestärkt werden? Da digitale Medien omnipräsent sind und – oft auch schon für Kleinkinder – längst zum Alltag gehören, sei es laut Franziska Roth (Chefredakteurin des SWR, Gastgeber der 48. Stuttgarter Tage der Medienpädagogik) dringend erforderlich, damit einen guten Umgang zu finden. Es brauche Medienkompetenz auf allen Ebenen, so Roth, und diese entstehe nicht von selbst: Man müsse sich aktiv damit auseinandersetzen. Damit entspann sich ein Diskurs im Spannungsfeld zwischen dem Wunsch nach mehr Beschränkung und jenem nach gezielter Förderung der Mediennutzung sowie eine Aushandlung rund um die Fragen, wie ein verantwortungsvoller und gesunder Gebrauch aussehen könnte, wem die primäre Verantwortung in diesem Kontext zukomme und welche weiteren Kompetenzen neben der Medienkompetenz zu fördern seien.

Schlüsselbegriffe: ● *Medienpädagogik* ● *Stuttgart* ● *Tagung* ● *Digitales Wohlbefinden* ● *Mentale Gesundheit*

Soziale Medien aus salutogenetischer Perspektive: Plädoyer für eine bessere Nutzbarmachung

Nach der Begrüßung durch Leonie Maderstein (SWR), die Moderatorin der Veranstaltung, und einem Grußwort von Prof. Dr. Kai Gniffke (Intendant des SWR), stimmte das Comedy Kollektiv Luksan Wunder humoristisch-kreativ darauf ein, sich damit zu beschäftigen, wie Medien funktionieren: Indem sie beispielsweise die gleiche Nachricht in verschiedenen Moderationsstilen ansagten – z. B. als Boulevardsendung oder als Tagesschaubeitrag –, wurde deutlich, welch großen Einfluss die vermittelnde Berichterstattung auf den Inhalt selbst hat.

Den wissenschaftlichen Auftakt gab anschließend Prof. Dr. Sabine Trepte, Medienpsychologin an der Universität Hohenheim, mit einem Impulsvortrag zum Thema „Soziale Unterstützung versus Selbstoptimierung". Trepte richtete ihren Blick auf die salutogenetischen Potenziale sozialer Medien, also darauf, wo sie gesund machen und nützlich sein könnten. Auf der Makroebene der *Politik* ließe sich bspw. beobachten, dass bestimmte Inhalte nur auf Social Media stattfänden. Allerdings müsse man als Nutzer*in, um diesen Faktor auszuschöpfen, proaktiv recherchieren, statt sich bloß im Feed treiben zu lassen, denn politisches Wissen werde durch Selektionswissen generiert und nur unter 5 % der konsumierten Inhalte seien informationsbezogen. Dabei könne durch aktives Kommentieren eine Macht entfaltet werden, insofern ein als diverser wahrgenommenes Meinungsklima Meinungsänderungen begünstige, weil die Angst vor Isolation angesichts einer großen Mehrheitsmeinung schwinde. Mit Blick auf die Mesoebene *Schule* rief Trepte dazu auf, Schüler*innen nicht nur darin anzuleiten, soziale Medien kritisch zu reflektieren und Inhalte zu rezipieren, sondern selbst digital denken und produzieren zu lernen. Aus wirtschaftlicher Perspektive könnten die Schulen so zu einer Wiege der digitalen Produktion werden, was langfristig aus der Abhängigkeit von USA und China herausführen könne. Immerhin läge im digitalen Bereich bereits eine große Motivation bei den Jugendlichen vor – und sie erlebten, wenn sie medienproduktiv und nicht nur -rezeptiv agierten, eine starke Selbstwirksamkeit. Auf der Mikroebene der *Beziehung* zeige sich am Beispiel chronisch kranker Menschen, dass soziale Medien gute soziale Unterstützung leisten könnten – gerade durch ihre Ubiquität.

Dass die positive Nutzung der sozialen Medien allerorts noch viel Arbeit bedeute, daraus machte Trepte keinen Hehl. Doch im Hinblick auf die menschliche Psyche funktionierten die sozialen Medien wie soziale Supermärkte, so Trepte: Es liege in unserer Verantwortung, sorgsam mit unserer Aufmerksamkeit umzugehen und sie bewusst zu schenken, anstatt wahllos alles zu kaufen, was uns angeboten würde. Das gelte es zu erlernen, anstatt immer nur über Verbote zu sprechen.

Soziale Medien aus kritischer Perspektive: Plädoyer für mehr Problembewusstsein und Schutz

Justin Swiencki vom Verein „Digital Balance" brachte später diese Sicht im Expert*innen-Talk im Hinblick auf KI auf den griffigen Satz: „Ihr habt es in der Hand, ob KI euch bereichert oder ob sie zur Gefahr wird." Er machte sich damit aber auch für einen bewussteren Umgang mit den Medien stark, um der vorhandenen Suchtgefahr vorzubeugen. Große Treiber seien dabei

die Suche nach Anerkennung und Zugehörigkeit. Da bei Suchtprävention häufig nur Substanzmissbrauch im Fokus stünde, sei Aufklärung in diesem Bereich besonders wichtig. Und so sprach sich Prof. Dr. Clarissa Henning, Medien- und Kommunikationswissenschaftlerin an der Hochschule der Medien Stuttgart, aus ethischer Perspektive angesichts all der Probleme klar für mehr Beschränkungen aus. Sie schlug unter anderem vor, Plattformlogiken durch einen Rahmen nach dem Vorbild des öffentlich-rechtlichen Rundfunks einzuhegen. Beim Thema Kinderschutz pflichtete ihr auch Abdirahman Ahmed, Vorsitzender des Landesjugendbeirats Baden-Württemberg, bei. Er betonte zwar das grundsätzlich demokratiebildende Potenzial von Social Media, die als Dialogplattformen des politischen Austauschs eine hohe Meinungsbildungsrelevanz hätten, doch räumte er ein, dass eine differenzierte Darstellung von komplexen Themen auf dem dort meist gebotenen Raum von wenigen Sekunden oder ein paar Sätzen schwierig sei. Wie sind nun aber diese beiden Perspektiven, die des nötigen Schutzes der User*innen und die der positiven Nutzungsoptimierung, auszutarieren?

Gegen eine Perspektivverengung: Es geht nicht alleine

Maximilian Schober vom JFF – Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis zeigte in seinem Vortrag zum Thema „Digital Wellbeing – reicht das?“ auf der Grundlage seiner jüngsten Studie zur Nutzung von Chatbots bei der Bearbeitung psychosozialer Probleme seitens junger Menschen, dass sich zwar einerseits sagen ließe, dass diese emotionale Unterstützung subjektiv funktioniere und niederschwellig wie allzeitverfügbar Orientierung und Entlastung biete – doch genüge dies nicht. Die Grenzen der individuellen Handlungsmöglichkeiten lägen nicht nur in der oft mangelnden Reflexion der Datenschutzproblematik und Gewinnorientierung der Unternehmen, sondern auch darin, dass die Nutzung von Chatbots echte soziale Interaktion und pädagogische wie therapeutische Angebote nicht ersetzen könnten. Anstatt diese Fragestellungen über die Medienkompetenz in den persönlich-individuellen Handlungsraum zu verlagern, brauche es laut Schober einen verstärkten Fokus auf eine „Verantwortungsgemeinschaft“, die nicht nur Eltern und Pädagog*innen umfasse, sondern auch die Medienanbieter selbst sowie Maßnahmen auf strukturellen Ebenen. Dabei sei nicht nur Medienkompetenz auf allen Seiten gefordert, sondern auch die Ausbildung sozialer Kompetenzen, die sich unter anderem darin ausdrücken, auch in der persönlich-menschlichen Begegnung über Gefühle sprechen und sich analoge Unterstützung suchen zu können. Gleichzeitig seien mehr entsprechende niederschwellige Räume vonnöten, die genau diese Bedürfnisse aufgriffen, so Schober. Hierfür müssten – auch auf politischer Ebene – sichere strukturelle wie kontextuelle Bedingungen erarbeitet werden. Diese Notwendigkeit wird insbesondere angesichts solcher Problematiken und Gefahren wie „Cybergrooming“ deutlich, ein Thema, das auch in einem der nachmittäglichen Workshops Raum fand.

Besonders erhellend in diesem Diskussionszusammenhang um die Spannung zwischen Schutz vor möglichen Gefahren und Ausschöpfung des Nutzens der (sozialen) Medien war der Beitrag von Christa Rahner-Göhring vom „Netzwerk für Senior-Internet-Initiativen (sii) Baden-Württemberg“. Sie machte im an Schobers Vortrag anschließenden Expert*innen-Talk darauf aufmerksam, dass Senior*innen in diesem Diskurs häufig nicht genügend mitgedacht würden: Manche drohten gar gänzlich abgehängt zu werden, was das Recht auf Teilhabe ver-

letze. Wenn es jedoch gelinge, zwischen den Generationen ein gegenseitiges Verständnis aufzubauen, könne dies bereichernd wirken: Durch die Vorsicht und Skepsis der Großelterngeneration einerseits und den offenen und angstfreien Mediengebrauch der Enkel*innen andererseits könne Lernen auf der einen und Schutz auf der anderen Seite gefördert werden, bestätigte auch Schober. Swiencki gab zu bedenken, dass auch Eltern sich oft abgehängt fühlten und wieder handlungsfähig gemacht werden müssten, um regulierend eingreifen zu können. Doch Schober präzisierte, dass es nicht nur darum gehe, Grenzen zu setzen, sondern zu begleiten, Dinge zusammen zu machen und zu besprechen. Denn Erziehung bedeute vor allem, Kinder zu befähigen.

Nach der Mittagspause wurden sodann fünf verschiedene Workshops in zwei Runden angeboten, sodass die Teilnehmer*innen zwei verschiedene Angebote wahrnehmen konnten.[1]

Gesamtfazit

Insgesamt wurde bei der Tagung sowohl in den Vorträgen und Diskussionsrunden als auch in den nachmittäglichen Workshops und im persönlichen Austausch untereinander zwischen den Programmpunkten aus verschiedenen Perspektiven deutlich, dass beide Aspekte zusammenkommen müssen: Beschränkungen und Nutzungsoptimierung. Darin sind zahlreiche Handlungsfelder berührt: technische Fragen hinsichtlich der Medienangebote, pädagogische Fragen hinsichtlich der Nutzungsbefähigung und Begleitung, juristische Fragen hinsichtlich des Kinderschutzes, gesellschaftspolitische Fragen nach sozialer Teilhabe und Demokratiegestaltung, psychologische Fragen nach einem gesunden Umgang mit digitalen Medien und viele mehr. Entsprechend viele Akteur*innen sind aufgerufen, sich kritisch und reflektiert mit dem Thema mentale Gesundheit und digitale Medien auseinanderzusetzen. Letztlich kann nur durch ein komplementäres Miteinander beider Ansätze, einer chancenorientierten sowie einer problem- bzw. verantwortungsbewussten Medienbildung, ein konstruktiver Umgang mit digitalen Medien entstehen, sodass Menschen aller Altersgruppen darin unterstützt werden, sicher an der digitalen Welt teilzuhaben und bestmöglich von ihr zu profitieren – damit sie sein kann, was sie ist: Werkzeug und nicht Selbstzweck.

Informationen zur Autorin



Carolin Hochstuhl hat katholische Theologie, Musikwissenschaft und Psychologie (B.A.) in Freiburg i. Br. und Jerusalem sowie Interreligiöse Studien (M.A.) in Heidelberg und Basel studiert. Sie ist an der Akademie der Diözese Rottenburg-Stuttgart im Fachbereich Interreligiöser Dialog tätig.

carolin_hochstuhl@web.de

Zitationshinweis:
Hochstuhl, Carolin (2026): Digitales Wohlbefinden stärken – aber wie? Komplementäre Perspektiven auf eine drängende Aufgabe. Bericht zu den 48. Stuttgarter Tagen der Medienpädagogik. In: *Ludwigsburger Beiträge zur Medienpädagogik – LBzM*, 26, S. 1–6. doi.org/10.21240/lbzm/26/23.

[1] Eine Kurzbeschreibung zu den einzelnen Workshops vonseiten der LBzM-Redaktion ist im Anhang zu finden.

Anhang

Workshop-Beschreibungen

Elisabeth Abanda und Franziska Kuhn von der Servicestelle Friedensbildung widmeten sich in ihrem Workshop „Only bad news?“ der Frage, wie Friedensbildung im Umgang mit Social Media unterstützend wirken kann. Ausgangspunkt war die Erfahrung, dass bei der Social-Media-Nutzung – insbesondere durch das sogenannte (Doom)Scrollen – der Eindruck entstehen kann, die Welt bestünde nur aus Krisen, Kriegen und Gewaltdarstellungen. Die Referentinnen stellten vor diesem Hintergrund friedenslogische Perspektiven vor und gaben Anregungen, wie ein konstruktiver und reflektierter Umgang mit negativen, gewaltvollen Inhalten aussehen kann.

Es wurde deutlich gemacht, dass es gegenwärtig eine doppelte Aufgabe gibt: Zum einen müssen sich Nutzer*innen „das Internet zurückerobern“, indem sie aktiv positive, solidarische und konstruktive Inhalte sichtbar machen – etwa in Blogs oder Gruppenchats. Zum anderen wurde die Notwendigkeit einer gesamtgesellschaftlichen Sensibilisierung gegenüber digitaler Gewalt betont. Und trotz der Dominanz belastender Inhalte wurde herausgestellt: Es gibt sie noch – die guten Nachrichten –, sie müssen jedoch gezielt gesucht, geteilt und pädagogisch aufgegriffen werden. Dann können Digitale Räume aktiv positiv gestaltet werden.

Schon jüngere Kinder sind heute ganz selbstverständlich online und interagieren mittels Social Media-Anwendungen mit vielen Personen – doch nicht jede Online-Begegnung ist unbedenklich. Cybergrooming, also das gezielte Anbahnen sexueller Kontakte zu Kindern oder Jugendlichen über digitale Medien (zum Beispiel über Chats, Online-Games, Social Media oder Messenger-Dienste), stellt eine ernstzunehmende Gefahr dar. Im Workshop „Gemeinsam gegen Cybergrooming – Kinder im Netz schützen und stärken“ stellte Katja Plieninger (Internet-ABC) exemplarisch ihr Webinar für Eltern und Lehrkräfte vor, das sie regelmäßig durchführt. Sie verdeutlichte die Relevanz des Themas, gab Einblicke in typische Vorgehensweisen der Täter*innen sowie in präventive Schutzmöglichkeiten im Alltag. Sie zeigte u. a. auf, wie Gespräche mit Kindern sensibel gestaltet werden können. Ergänzend stellte sie die praxisnahe Webseite von Internet-ABC vor, darunter das Angebot „Plauderplatz“ als spielerischen Zugang für Kinder zu Gesprächen im Netz.

Es wurde herausgearbeitet, dass insbesondere im Kontext von Online-Games ein erhebliches Risiko für Heranwachsende besteht. Betroffen sind zudem deutlich mehr Kinder und Jugendliche, als bislang angenommen. Anzeigen sind also zwingend erforderlich, allerdings (bedauerlicherweise) oftmals ohne verbindliche Erfolgsaussichten.

Der Workshop „Einsamkeit im Alter“ von Lukas Schega (Senioren-Medienmentoren-Programm) zeigte, welches Potenzial digitale Technologien zur Verringerung von Einsamkeit im Alter haben – vorausgesetzt, sie ermöglichen echte Verbindung. Vorgestellt wurden unter anderem Themen wie Videotelefonie, gemeinsame Onlineaktivitäten, Smart-Home-Anwendungen, digitale Gesundheitsanwendungen sowie der Einsatz von KI und sozialen Robotern.

Zugleich wurde deutlich, dass viele ältere Menschen Unsicherheit oder Überforderung im Umgang mit Technik erleben. Medienpädagogische Angebote wie das Senioren-Medienmentoren-Programm können hier niedrigschwellige Zugänge schaffen, Hemmschwellen abbauen

und Vertrauen in digitale Anwendungen stärken. Ergänzt wurde der Input des Referenten durch eine Diskussion mit den Teilnehmer*innen, in denen Perspektiven aus dem medienpädagogischen Bereich sowie von der Zielgruppe ihren Raum bekommen haben.

Markus Bender (planet schule) präsentierte in seinem Forum „Wie geht's dir? Mental Health in die Grundschule!" das multimediale Projekt „Mission Magisches Tagebuch". Indem man die Figuren Klara, Keks und Matte begleitet, können Themen rund um Gefühle und psychische Gesundheit in der Grundschule aufgegriffen werden. In den Geschichten berichten Kinderstimmen von Ängsten, Krisen und Problemen – und die drei Hauptfiguren helfen ihnen, mit diesen Situationen umzugehen.

Im Workshop wurden Unterrichtsideen präsentiert, um Themen wie Mobbing, Schulstress, ADHS, soziale Ängste und Freundschaft altersgerecht aufzugreifen. Die Teilnehmenden erhielten Anregungen, wie Lehrkräfte emotionale Bildung, Empathie und Gesprächskultur nachhaltig im Unterricht verankern können. Es wurde deutlich, dass sich narrative, audiovisuelle Formate eignen, um bereits in der Grundschule über schwierige Gefühle ins Gespräch zu kommen.

Ausgehend von der Beobachtung, dass sich die „Generation Smartphone" zunehmend ausgebrannt fühlt, stellte die Referentin Stefanie Rack (Projekt Klicksafe, Medienanstalt Rheinland-Pfalz) in ihrem Forum die „Digital Detox Box" vor. Steigende Bildschirmzeiten, körperliche Beschwerden wie Nacken- und Kopfschmerzen, „Handydaumen" oder Schlafstörungen sowie psychische Belastungen wurden als zentrale Herausforderungen benannt.

Die „Digital Detox Box", entwickelt in Kooperation mit Handysektor, unterstützt Jugendliche dabei, ihr eigenes Nutzungsverhalten zu reflektieren, digitale Medien bewusster einzusetzen und über digitales Wohlbefinden nachzudenken. Die vorgestellten Strategien reichten vom „Handyfasten" über Time-Out-Übungen bis hin zu spielerischen Ansätzen wie handkräftigendem Finger-Yoga. Interessierte Lehr- und pädagogische Fachkräfte erhielten konkrete Materialien, um „Digital Wellbeing" im Unterricht oder in der Jugendarbeit zu thematisieren.