

Empathiestunde

Zeit	Methode	Inhaltlicher Ablauf	Setting /Material
10min	Einführung im Stuhlkreis	Ankommen, Vorstellungsrunde Regeln/Umgang miteinander benennen (Handys aus, Respektvoller Umgang, Freiwillige Teilnahme, aktive Teilnahme)	
20min	Gefühls- barometer	<p>Ziele: Reflexion der Gefühle im Umgang mit Social Media, Bewusstsein dafür entwickeln, wie Online-Interaktionen das Wohlbefinden beeinflussen können</p> <p>Gefühlskarten wählen: Es wird eine kurze Situation geschildert (z.B. Susi postet ein Bild und bekommt ganz viele Likes/gemeine Kommentare. Wie fühlt sie sich?)</p> <p>Nun sollen die Schüler*innen eine oder mehrere Gefühls-/Emojikarten wählen, die für sie am besten passt und kurz erklären. Die Gefühlskarten sind bestätigt, gesehen, stolz, glücklich, cool, erleichtert, motiviert, wichtig, egal, Druck, traurig, gestresst usw.</p> <p>Fragen: Susi hat ein Foto von ihrem neuen Outfit gepostet, sie bekommt ganz viel Likes und positive Kommentare. Wie fühlst du dich, wenn du auf Instagram ein Like bekommst?</p> <p>Mögliche Auswertungsfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Warum können sich Likes so gut anfühlen? • Ändert sich deine Stimmung, wenn ein Post viele oder wenige Likes bekommt? • Kann es passieren, dass man seinen Wert an Likes misst? • Fühlt sich ein echtes Kompliment im Alltag anders an als ein Like? • <p>Harry hat einen coolen Zahnseide-Tanz gepostet, statt Likes hat Cem ihm gesagt, voll out und ihn ausgelacht. Wie fühlst du dich, wenn jemand über deinen Post lacht oder ihn ignoriert?</p>	Situations- karten, Auswert- ungskarten, Gefühls-karten mit Emoji

Empathiestunde

Zeit	Methode	Inhaltlicher Ablauf	Setting /Material
20min	Gefühlsbarometer	<p>Mögliche Auswertungsfragen::</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fühlt sich Abwertung online anders an als im echten Leben? • Warum schreiben manche Menschen Dinge online, die sie im echten Leben nicht sagen würden? • Was könnte jemand tun, der merkt, dass ein anderer gerade abgewertet wird? Was hätte dir in so einer Situation geholfen? <p>Vicky hat viele Follower*innen und ist ganz schön beschäftigt, ihren Insta Account gut zu pflegen. Wie fühlt man sich, wenn es zu viel wird (z.B. zu viele Nachrichten, Zeit auf Social Media, ...)?</p> <p>Mögliche Auswertungsfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Woran merkt man, dass es gerade zu viel wird? Was passiert im Kopf/Körper? • Warum fällt es manchmal schwer, das Handy wegzulegen? Was könnte helfen? <p>Allgemeine Fragen:</p> <p>Geht es noch jemandem so? Hat jemand eine andere Erfahrung? Was könnte man tun, damit es anderen besser geht?</p>	Situationskarten, Auswertungskarten, Gefühlskarten mit Emoji
35min	Perspektivenwechsel	<p>Ziel: Konfliktsituationen aus dem digitalen Alltag reflektieren, Verständnis dafür entwickeln, wie ihr Verhalten online andere beeinflussen kann</p> <p>Ablauf: Die Schüler*innen ziehen immer zu dritt/viert eine Situationskarte und befassen sich etwa 10 Min mit der jeweiligen Situation. Am Ende erfolgen jeweils eine kurze Vorstellung und Auswertung im Plenum.</p> <p>Fragen für die Kleingruppe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Was ist passiert? (Situation kurz beschreiben) 2. Wie fühlen sich Person A und B? 3. Was brauchen/wünschen sich Person A und B in dieser Situation? 4. Was denken Person A und B über die Situation? 5. Welche zwei möglichen Lösungen gibt es für den Konflikt? 	Briefumschlag mit Situationskarten und Fragen (Siehe Arbeitsblatt)

Empathiestunde

Zeit	Methode	Inhaltlicher Ablauf	Setting /Material
35min	Perspektivenwechsel	<p>Situation 1: Der gemeine Kommentar A postet ein Foto auf Instagram B kommentiert darunter etwas Gemeines über das Aussehen</p> <p>Situation 2: Niemand reagiert auf einen Post A postet ein Bild oder Video B sieht den Post, reagiert aber nicht</p> <p>Situation 3: Ausschluss aus einer Chatgruppe A merkt, dass eine neue Chatgruppe ohne ihn erstellt wurde B ist Teil dieser Gruppe</p> <p>Situation 4: Zu viele Nachrichten A schreibt B ständig Nachrichten B antwortet irgendwann nicht mehr</p> <p>Situation 5: Das heimliche Foto A macht in der Schule ein Foto von B, auf dem B etwas unvoreilhaft aussieht; A schickt das Bild in eine Klassenchatgruppe oder postet es</p> <p>Situation 6: Der Vergleich mit anderen A sieht auf Instagram Bilder von B und anderen aus der Klasse Die Bilder zeigen perfekte Outfits, Filter oder ein tolles Leben</p> <p>Reflexionsfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • War es leicht/schwer, sich in die Personen hineinzusetzen? Warum? • Was hat euch überrascht? • Wie hätte die Situation vielleicht schon früher entschärft oder sogar verhindert werden können? 	Briefumschlag mit Situationskarten und Fragen (Siehe Arbeitsblatt)
15min	Sicherung/ Abschlussritual	<p>Ziel: Reflexion der Stunde, was kann man sich aus der Stunde mitnehmen?</p> <p>Reflexionsfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was hat dir geholfen, die andere Perspektive zu verstehen? • Was hast du gelernt? Was hat dich überrascht? • Was möchtest du in Zukunft ausprobieren, um eine andere Haltung einzunehmen? • Was würdest du in einer ähnlichen Situation jetzt vielleicht anders tun? <p>Fazit: Wenn sich jeder Mensch im Internet kurz überlegen würde, wie sich die andere Person fühlt, was würde sich verändern?</p> <p>Mögliches Abschlussritual: Die Schüler vervollständigen einen Satzanfang In Zukunft möchte ich versuchen...; ...)</p>	Menti als Auswertung

Empathiestunde

Varianten für Gefühlsbarometer



Raumbarometer:

Der Raum wird zu einer Skala, eine Seite ist positiv, die andere Seite ist negativ. Es wird eine Frage gestellt (z.B. wie fühlst du dich, wenn...) und die Schüler*innen positionieren sich auf der Skala, je nachdem wie stark sie dieses Gefühl empfinden. Anschließend können die Schüler*innen gefragt werden: Warum stehst du hier? Was müsste passieren, damit du deine Position veränderst? Fühlt jemand ganz anders? Auch hier können die Gefühlskarten aus Punkt 2 genutzt werden, um die Skala zu verdeutlichen.



Stimmungsbarometer:

Auf einem Plakat stehen verschiedene Gefühle oder eine Skala. Anschließend liest die Lehrperson einen Satz vor (z.B. wenn mein Post viele Likes bekommt, fühle ich mich...) und die Schüler*innen kleben Punkte zu den für sie passenden Gefühlen (auch möglich in Form einer Dartscheibe). Am Ende hat man eine gemeinsame Stimmungskarte. Zur Reflexion kann gefragt werden: Welches Gefühl kommt am häufigsten vor? Was hat euch überrascht?

Varianten für den Abschluss

- Jede*r Schüler*innen sagt ein Wort/einen kurzen Satz, den er aus der Stunde mitnimmt
- Die Schüler*innen zeigen mit dem Daumen, wie sie die Stunde fanden und ob sie ihnen etwas gebracht hat (kurz erklären warum/warum nicht)

