

4.3 Not und Leiden in den Medien

Kinder und Jugendliche nehmen die Not geflüchteter Menschen in den Medien wahr. Sie reagieren empathisch und zum Teil mit einem hohen Maß an Mitgefühl darauf. Mit den eigenen Gefühlen sowie den Gefühlen anderer umzugehen kann herausfordernd für sie sein. Die Leidensdarstellungen von Geflüchteten in Notsituationen werfen die Frage auf, wie eine medienethisch verantwortungsvolle Berichterstattung zu Flucht aussehen soll. Die Teilnehmenden beschäftigen sich in den folgenden Einheiten mit der Frage, wie das Thema Flucht in den Medien dargestellt wird. Sie analysieren die Berichterstattung und reflektieren ihre eigenen Vorstellungen darüber, wie Medien das Thema Flucht darstellen sollen.

Triggerwarnung:

Der Video-Impuls „Seenotrettung“ ist Teil dieses Pakets. Dort sind geflüchtete Menschen in einer leidvollen Situation zu sehen. Der Beitrag kann als emotional belastend empfunden werden oder traumatische Erinnerungen wecken. Durch das Zeigen des Videos werden stereotype Vorstellungen von geflüchteten Menschen – mit dem Ziel, diese zu dekonstruieren – reproduziert.

Die Teilnehmenden sollten selbst – auf freiwilliger Basis – entscheiden, ob sie sich den Beitrag ansehen oder nicht. Entscheiden sich Teilnehmende dagegen, kann dies als produktiver Moment zur Reflexion über die Auswahl und Wirkung emotionalisierender Darstellungsweisen in den Medien begriffen werden.



Die Einheiten fokussieren auf die Darstellung des Themas Flucht in der Berichterstattung. Eine pädagogische Auseinandersetzung mit dem Fokus auf die vielfältigen Lebenswelten und -bedingungen von geflüchteten Menschen und die globalen Zusammenhängen von Migration und Flucht finden Sie hier:

- **Unterschiedliche Materialien zur politischen Bildung auf der Website „politischbilden.de“ vom Arbeitskreis deutscher Bildungsstätten e. V.:** <https://politischbilden.de/material>
- **Informations- und Arbeitsmaterialien zum Thema „Flüchtlinge“ von der Bundeszentrale für politische Bildung:** <https://www.bpb.de/shop/lernen/themenblaetter/211708/fluechtlinge>
- **Informationssammlung im „Dossier Migration“ von der Bundeszentrale für politische Bildung:** <https://www.bpb.de/gesellschaft/migration/dossier-migration/>
- **Arbeitsmaterialien zu „Flucht und Migration“ vom Kindernothilfe e. V.:** https://www.globaleslernen.de/sites/default/files/files/education-material/ue_flucht_und_migration_37_mb1.pdf

Medien-Bingo

Zielsetzung	Die Teilnehmenden lernen sich kennen. Sie tauschen sich über persönliche Erfahrungen zur Berichterstattung über Flucht aus und reflektieren diese. Die Methode bietet sich als Einstieg in diese Thematik an.
Zeitbedarf	15 bis 30 Minuten
Ort	Es eignet sich ein Raum, in dem sich die Teilnehmenden frei bewegen können.
Materialien und Medien	<ul style="list-style-type: none"> - Arbeitsblatt 3.1 Bingo - Preis für Gewinner*in (z. B. Süßigkeit) - Stifte - Schreibunterlagen (bspw. Klemmbretter)
Technik	keine
Vorbereitung	Fachkräfte-Material 3.1 Bingo für alle Teilnehmenden ausdrucken.

Ablauf:

Minuten	Inhalt	Ziel	Technik- und Materialbedarf
5 – 10	<p>Bingospiel: Die Teilnehmenden gehen mit ihrem Bingo-Bogen herum und versuchen, andere zu finden, auf die eine der Aussagen auf ihrem Zettel zutrifft. Haben sie jemanden gefunden, unterschreibt diese Person im entsprechenden Kästchen. Jede Person darf nur einmal pro Bingo-Bogen unterschreiben. Hat eine Person zwei Bingos (also: zwei Reihen, Spalten oder Diagonalen gefüllt), ist das Spiel beendet.</p>	Die Teilnehmenden kommen mit möglichst vielen anderen ins Gespräch.	<ul style="list-style-type: none"> • Fachkräfte-Material 3.1 • Stifte • Schreibunterlage
10 – 20	<p>Besprechung: Die Gruppe kommt zur Auswertung zusammen. Dazu eignen sich folgende Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie war das Spiel für euch? • Was habt ihr Neues über die anderen erfahren? • Was war überraschend? <p>Die Person, die gewonnen hat, erhält einen Preis.</p>	Austausch und Reflexion zu persönlichen Erfahrungen zum Thema Flucht	<ul style="list-style-type: none"> • Preis für Gewinner*in

Meinungsbarometer

Zielsetzung	Die Teilnehmenden lernen sich kennen. Sie positionieren sich spielerisch zu Aussagen über die Berichterstattung zum Thema Flucht und tauschen sich über eigene Erfahrungen aus. Sie setzen sich mit ihren Nutzungs- bzw. Informationsvorlieben und der Meinungsvielfalt in der Gruppe auseinander. Die Methode bietet sich als Einstieg in diese Thematik an.
Zeitbedarf	15 bis 25 Minuten
Ort	Es eignet sich ein Raum, in dem sich die Teilnehmenden frei bewegen und zu den Aussagen positionieren können.
Materialien und Medien	<ul style="list-style-type: none"> - Fachkräfte-Material 3.2 Positionierungsaussagen - Kreppklebeband
Technik	<p>Die Methode kann auch online (bspw. mit plickers) vorbereitet werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erläuterungen zum Tool plickers: https://momima.jff.de/wp-content/uploads/2019/07/Handout_Plickers.pdf
Vorbereitung	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Klebeband am Boden drei Positionen markieren: <ul style="list-style-type: none"> - Ich stimme zu! - Ich bin unentschieden. - Ich lehne ab!

Ablauf:

Minuten	Inhalt	Ziel	Technik- und Materialbedarf
10 – 15	<p>Positionierungsübung und Austausch:</p> <p>Die Teilnehmenden positionieren sich auf der Skala (siehe Vorbereitung) in Bezug auf verschiedene Aussagen (Fachkräfte-Material 3.2). Wenn die Positionen eingenommen sind, werden die Teilnehmenden angeregt, ihre Positionierung freiwillig zu begründen. Die Fachkraft moderiert die Diskussion und achtet darauf, dass jede*r sich einbringen kann. Viertiefende Fragen können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beschreib mal: Woran machst du deine Position fest? • Hast du ein Beispiel? • Wie sehen das die anderen? <p>Hinweis: Sollte es gewünscht sein, dass sich die Teilnehmenden anonym positionieren, empfiehlt sich z. B. das Online-Tool plickers.</p>	Die Teilnehmenden positionieren sich zu den Aussagen, lernen die Meinungen anderer kennen und tauschen sich aus.	<ul style="list-style-type: none"> • Fachkräfte-Material 3.2
5 – 10	<p>Besprechung:</p> <p>Die Gruppe kommt wieder zusammen. Für die Auswertung eignen sich folgende Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie war es? • Was habt ihr über die anderen gelernt? • Welche Überraschungen habt ihr erlebt? 	Die Teilnehmenden reflektieren ihren Austausch.	

Not aufmerksam wahrnehmen

Zielsetzung	Die Teilnehmenden nehmen ihre Gefühle und Gedanken in Bezug auf einen beispielhaften Fernsehbeitrag über Flucht bewusst wahr und reflektieren diese. Sie tauschen sich mit anderen über ihre Eindrücke aus. Sie erfahren, dass jede*n unterschiedliche Gefühle und Gedanken beim Thema Flucht beschäftigen können. Sie reflektieren die eigene Sichtweise und die Perspektive anderer auf die Berichterstattung zum Thema Flucht. Sie setzen sich mit den Bedingungen und Werten auseinander, die der Berichterstattung zugrunde liegen.
Zeitbedarf	65 bis 105 Minuten
Ort	Es eignen sich Räumlichkeiten, in denen alle gemeinsam das Video schauen und sich für die Arbeit in Kleingruppen mit zwei bis drei Personen zurückziehen können.
Materialien und Medien	<ul style="list-style-type: none"> - Video-Impuls „Seenotrettung“ - Teil 1: Beitrag „Seenotrettung“ (Passwort: JFFHTWK) - Fachkräfte-Material 3.3 Achtsamkeitsübung - Arbeitsblatt 3.4 Gefühle, Gedanken, Körperreaktionen - Moderationskarten - Permanentmarker - Stifte
Technik	<ul style="list-style-type: none"> - Beamer/Bildschirm - Internetverbindung - ggf. Lautsprecher - PC
Vorbereitung	<ul style="list-style-type: none"> - Arbeitsblatt 3.4 Gefühle, Gedanken, Körperreaktionen für alle Teilnehmenden drucken. - Eine ruhige Atmosphäre schaffen, in der sich die Teilnehmenden konzentrieren können (ggf. Nebengeräusche eliminieren, indem Fenster und Türen geschlossen und Smartphones lautlos gestellt werden). - Verweilmöglichkeiten und ggf. Betreuung für diejenigen organisieren, die nicht an der Übung teilnehmen möchten.

Hinweis:

Durch die personalisierte Darstellung des Leids der Geflüchteten im Video-Impuls „Seenotrettung“ werden diese stereotyp als Opfer dargestellt. Zudem kommen sie selbst in dem Beitrag nicht zu Wort. Globale Zusammenhänge wie Fluchtgründe und Menschenrechte werden kaum thematisiert. Der im Video-Impuls gezeigte Fernsehbeitrag ist ein Beispiel dafür, was junge Menschen zum Thema Flucht in den Medien wahrnehmen. Daher ist es wichtig, den Beitrag systematisch mit den Teilnehmenden zu reflektieren. Anregungen zur Bearbeitung von globalen Zusammenhängen von Flucht und Migration finden Sie im Infofeld am Anfang dieses Methodenpakets.

Ablauf:

Minuten	Inhalt	Ziel	Technik- und Materialbedarf
5 - 10	Wahrnehmung schärfen Am Beginn der Einheit steht eine kurze Achtsamkeitsübung.	Die Teilnehmenden werden für die Selbstwahrnehmung sensibilisiert.	<ul style="list-style-type: none"> • Fachkräfte-Material 3.3

Minuten	Inhalt	Ziel	Technik- und Materialbedarf
5	<p>Vorbereitung zum Ansehen des Videos: Das Video zeigt Bilder der Seenotrettung. Es werden Erwachsene und Kinder in Not gezeigt. Die Teilnehmenden bekommen deswegen die Möglichkeit zu entscheiden, ob sie das Video ansehen möchten.</p> <p>Hinweis: Auch während des Videos dürfen Teilnehmende jederzeit den Raum verlassen.</p>	Die Teilnehmenden entscheiden freiwillig, ob sie sich das Video ansehen wollen.	
5 - 10	<p>Video ansehen und Eindrücke sammeln Das Video wird gemeinsam angeschaut. Die Teilnehmenden halten in Einzelarbeit ihre persönlichen Eindrücke auf dem Arbeitsblatt 3.4 fest. Nach dem Ansehen haben sie ein paar Minuten Zeit, um ihre Eindrücke zu verschriftlichen.</p>	Die Teilnehmenden beobachten sich und ihre Gefühle, Gedanken und Körperreaktionen.	<ul style="list-style-type: none"> • Video-Impuls „Seenotrettung“ (Teil 1) • Arbeitsblatt 3.4 • Beamer/Bildschirm • Internetverbindung • ggf. Lautsprecher • PC • Stifte
10 - 20	<p>Eindrücke teilen und reflektieren Nach dem Video tauschen sich die Teilnehmenden im Plenum aus. Im Vordergrund stehen dabei die Beobachtungen der Teilnehmenden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie war es beim Ansehen vom Beitrag, bewusst auf euch selbst zu achten? • Hat euch etwas überrascht? Was war das? • Wer möchte ihre* seine Eindrücke mit der Gruppe teilen? 	Die Teilnehmenden reflektieren diese Erfahrungen.	
15 - 20	<p>Bedingungen erkunden Die Teilnehmenden teilen sich selbstständig in Kleingruppen von zwei bis drei Personen auf. Sie tauschen sich über mindestens einen Eindruck aus jeder Spalte auf dem Arbeitsblatt 3.4 aus.</p> <p>Hinweis: Was besprochen wird, bleibt in diesem vertrauten Rahmen der Kleingruppe.</p>	Die Teilnehmenden tauschen sich über ihre Eindrücke aus und erkunden zugrunde liegende Bedingungen.	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsblatt 3.4
10 - 20	<p>Erfahrungen auswerten Die Gruppe kommt wieder zusammen. Die Teilnehmenden schließen die Augen und denken darüber nach, wie der Austausch für sie war. Auf ein Zeichen positionieren sie ihren Daumen (auf dem Spektrum von Top zu Flop). Danach eignet sich diese Frage zur Auswertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hat euch etwas überrascht? Gab es einen Aha-Moment? Was war das? <p>Ggf. werden zentrale Aspekte auf Moderationskarten festgehalten, strukturiert und visualisiert.</p>	Die Teilnehmenden teilen ihre Erfahrungen und reflektieren den Austausch.	<ul style="list-style-type: none"> • Moderationskarten • Permanentmarker
15 - 20	<p>Wünsche an die Berichterstattung formulieren Die Gruppe setzt sich mit der Darstellung von Leid in der Berichterstattung auseinander. Die Teilnehmenden diskutieren entlang von Leitfragen Wünsche, wie mit Leid in der Medienberichterstattung umgegangen werden sollte.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Worauf sollten Medien achten, wenn sie das Leid anderer Menschen zeigen? • Wo wird das bereits umgesetzt? 	Die Teilnehmenden vergewärtigen sich Missstände in der Berichterstattung und formulieren ihre Wünsche.	<ul style="list-style-type: none"> • Moderationskarten • Permanentmarker

Wie Medien Not darstellen

Zielsetzung	Die Teilnehmenden erkunden an einem Fernsehbeitrag über Flucht die redaktionellen Entscheidungen, die bei der Produktion getroffen werden. Sie setzen sich mit unterschiedlichen Perspektiven auf den Beitrag auseinander. Darauf aufbauend entwickeln sie eigene Vorstellungen für einen Medienbeitrag.
Zeitbedarf	80 bis 125 Minuten
Ort	Es eignen sich Räumlichkeiten, in denen alle im Kreis sitzen können und sich für die Arbeit in Partner*innenarbeit zurückziehen können.
Materialien und Medien	<ul style="list-style-type: none"> - Video-Impuls „Seenotrettung“ - Teil 1: „Beitrag Seenotrettung“ (Passwort: JFFHTWK) https://vimeo.com/456514937 - Teil 2: „Perspektiven auf einen Beitrag über Flucht“ https://vimeo.com/456585296 - Klebepunkte - Moderationskarten - Permanentmarker - Plakate
Technik	<ul style="list-style-type: none"> - Beamer/Bildschirm - Internetverbindung - ggf. Lautsprecher - PC <p>Die Methode kann auch online (bspw. auf padlet.com) vorbereitet werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erläuterungen zum Tool padlet: https://rise-jugendkultur.de/files/2020/04/toolanleitung_padlet.pdf
Vorbereitung	<ul style="list-style-type: none"> - Verweilmöglichkeiten und ggf. Betreuung für diejenigen organisieren, die den Beitrag nicht sehen möchten. - Wird mit einem Padlet gearbeitet, muss ein Padlet pro Kleingruppe angelegt werden. In den Einstellungen ist darauf zu achten, dass Reaktionen zugelassen werden.

Hinweis:

Durch die personalisierte Darstellung des Leids der Geflüchteten im Video-Impuls „Seenotrettung“ werden diese stereotyp als Opfer dargestellt. Zudem kommen sie selbst in dem Beitrag nicht zu Wort. Globale Zusammenhänge wie Fluchtgründe und Menschenrechte werden kaum thematisiert. Der im Video-Impuls gezeigte Fernsehbeitrag ist ein Beispiel dafür, was junge Menschen zum Thema Flucht in den Medien wahrnehmen. Daher ist es wichtig, den Beitrag systematisch mit den Teilnehmenden zu reflektieren. Anregungen zur Bearbeitung von globalen Zusammenhängen von Flucht und Migration finden Sie im Infofeld am Anfang dieses Methodenpakets.

Ablauf:

Minuten	Inhalt	Ziel	Technik- und Materialbedarf
5	<p>Vorbereitung zum Ansehen des Videos: Das Video zeigt Bilder der Seenotrettung. Es werden Erwachsene und Kinder in Not gezeigt. Wer sich das Video nicht ansehen möchte, kann gern rausgehen. Auch während des Videos dürfen Teilnehmende jederzeit den Raum verlassen. Nach dem Ansehen kann mit den anderen weitergearbeitet werden.</p>	Die Teilnehmenden entscheiden freiwillig, ob sie sich den Beitrag ansehen wollen.	
10 - 15	<p>Analyse eines beispielhaften Medienbeitrags: Gemeinsam sehen sich die Teilnehmenden (ein zweites Mal) den Beitrag „Seenotrettung“ an und beantworten anschließend folgende Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was habt ihr gerade gesehen? • Welche Personen kommen in dem Video vor? • Wie werden sie dargestellt? • Welche Personen sagen etwas? • Wer kommt nicht zu Wort? • Welche Schlüsse zieht ihr daraus? Ist dieses Vorgehen eurer Meinung nach okay? Warum? 	Die Teilnehmenden sehen den Fernsehbeitrag. Sie analysieren mithilfe von Leitfragen gemeinsam die Darstellungsweise, die im Beitrag verwendet wird.	<ul style="list-style-type: none"> • Video-Impuls „Seenotrettung“ (Teil 1) • Beamer/Bildschirm • Internetverbindung • ggf. Lautsprecher • PC
10 - 20	<p>Perspektiven auf den Beitrag erarbeiten In der Gruppe wird gemeinsam Teil 2 des Videos angeschaut. Danach wird er entlang folgender Fragen besprochen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Personen kamen in dem Video vor? Welche Berufe haben die beiden Personen? • Was sagt Luisa Graf zur Rolle von Journalist*innen? • Was sagt Luisa Graf, was ihr wichtig ist bei der Berichterstattung über das Thema Flucht? • Was sagt Miran Ahmad über den Beitrag? <p>Danach wird auf die eigene Perspektive fokussiert. Auf ein Zeichen positionieren die Teilnehmenden ihren Daumen (auf dem Spektrum von Top zu Flop) zu diesen Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie findet ihr den Beitrag? • Luisa Graf hat gesagt, dass ihr Emotionen wichtig sind. Wie findet ihr das? • Miran hat gesagt, dass Geflüchtete selbst nicht zu Wort kommen. Wie steht ihr dazu? <p>Im Anschluss an die jeweilige Abstimmung können die Einschätzungen besprochen werden.</p>	Die Teilnehmenden erarbeiten eine eigene Bewertung des Fernsehbeitrags vor dem Hintergrund der beiden Perspektiven.	<ul style="list-style-type: none"> • Video-Impuls „Seenotrettung“ (Teil 2) • Beamer/Bildschirm • Internetverbindung • ggf. Lautsprecher • PC

Minuten	Inhalt	Ziel	Technik- und Materialbedarf
20 - 30	<p>Pro- und Contra-Argumente sammeln</p> <p>Es werden eigenständig vier Kleingruppen gebildet. Jede Gruppe widmet sich einer Fragestellung. Die Ergebnisse werden auf Plakaten oder in Padlets festgehalten.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Warum sollten Beiträge über Flucht emotional sein? • Warum sollten Beiträge über Flucht nicht emotional sein? • Warum sollten Geflüchtete zu Wort kommen? <p>Warum sollten Geflüchtete nicht zu Wort kommen?</p> <p>Hinweis: Ab einer Gruppengröße von 25 Personen sollten weitere Kleingruppen gebildet werden. Bei weniger als acht Personen sollten jeweils zwei Fragen für eine Kleingruppe zusammengefasst werden, sodass in zwei Kleingruppen gearbeitet werden kann.</p>	Die Teilnehmenden erarbeiten unterschiedliche Standpunkte und Bewertungskriterien für Medienbeiträge.	<ul style="list-style-type: none"> • Permanentmarker • ggf. Padlets • Plakate
30 - 40	<p>Argumente austauschen und reflektieren</p> <p>Die Plakate werden im Raum aufgehängt und können von den Teilnehmenden in Ruhe betrachtet werden.</p> <p>Oder: Alle schauen sich in Ruhe das entstandene Padlet an. Mögliche Rückfragen zu den Argumenten sind nun möglich.</p> <p>Mit einem Klebepunkt (oder im Padlet mit Herzen) pro Person und Plakat markieren die Teilnehmenden Argumente, die sie besprechen möchten. Argumente mit den meisten Punkten werden nun diskutiert.</p> <p>Hinweis: Je nach Verteilung der Punkte und je nach Aufmerksamkeitsspanne der Diskutierenden können mehr oder weniger Aspekte besprochen werden. Mindestens ein Aspekt pro Plakat ist empfehlenswert.</p>	Die Teilnehmenden lernen unterschiedliche Standpunkte und Bewertungskriterien für Medienbeiträge kennen. Sie entwickeln eigene Perspektiven auf die Darstellung des Themas Flucht in den Medien.	<ul style="list-style-type: none"> • Klebepunkte
10 - 20	<p>Kriterien für die Berichterstattung formulieren</p> <p>Die Teilnehmenden benennen in Partner*innenarbeit eigene Qualitätskriterien für Berichterstattung über Flucht.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stellt euch vor, ihr seid ein Reporter*innen-Team! Was wäre euch besonders wichtig, wenn ihr einen Beitrag über Flucht machen würdet? <p>Auf einem Plakat werden dann im Plenum die Antworten gesammelt und strukturiert.</p>	Die Teilnehmenden formulieren eigene Kriterien für die Berichterstattung über Flucht und geflüchtete Menschen.	<ul style="list-style-type: none"> • Permanentmarker • Plakate

**Tipp:**

Zur Vertiefung bietet es sich an, mit den Kindern und Jugendlichen selbst Medienprodukte zum Thema Flucht zu erstellen. Die erarbeiteten Kriterien und Wünsche können dafür eine Grundlage bieten. Vielfältige Anregungen für die aktive Medienarbeit bietet beispielsweise der Medienpädagogik-Praxis-Blog (www.medienpaedagogik-praxis.de/).

3.1 Bingo

Gehe mit deinem Bingozettel herum. Versuche so schnell wie möglich eine Person zu finden, auf die eine der Aussagen auf diesem Zettel zutrifft. Hast du jemanden gefunden, lass die Person im entsprechenden Kästchen unterschreiben. Jede Person darf nur einmal pro Bingozettel unterschreiben. Hat eine Person zwei Bingos (also: zwei Reihen, Spalten oder Diagonalen gefüllt) ist das Spiel beendet.

... findet, dass in Nachrichten zu viel über Flucht vorkommt.	... schon einmal mit ihren Freund*innen über Nachrichten zum Thema Flucht gesprochen hat.	... findet, dass Nachrichten zum Thema Flucht zu negativ sind.	... schon einmal auf Social Media (Instagram, TikTok, ...) einen Beitrag zum Thema Flucht gesehen hat.
... am liebsten wegschalten würde, wenn sie Nachrichten sieht.	... mit dir ein Selfie macht (Beweisfoto der Gruppe zeigen).	... schon einmal eine Doku zum Thema Flucht gesehen hat.	... auf YouTube Nachrichtensendungen anschaut.
... in letzter Zeit etwas zum Thema Flucht in den Nachrichten wahrgenommen hat.	... Nachrichten zum Thema Flucht nicht so stark interessieren.	... findet, dass Nachrichtensendungen positiver berichten sollten.	... selbst eine Person kennt, die geflüchtet ist.
... schon einmal traurig von Nachrichten zum Thema Flucht geworden ist.	... mit ihren Eltern regelmäßig gemeinsam Nachrichten anschaut oder anhört.	... auf Social Media einen Nachrichtensender abonniert hat.	... schon einmal wütend von Nachrichten zum Thema Flucht war.

3.2 Positionierungsaussagen

*Hier kann aus den vorgeschlagenen Positionierungsfragen ausgewählt werden.
Die Aussagen oben sind jeweils zentral für die Übung.*

Aussagen zur Mediennutzung und zu Nachrichten:

- Ich sehe Nachrichten auch in meinen Social-Media-Accounts.
- Im Internet finden sich viele Fake News.
- Mit den Schlagzeilen einer News-App weiß man schon über alles Wichtige Bescheid.
- Ich habe ein Smartphone.
- Ich schaue mir die Nachrichten im Fernsehen an.
- Ich informiere mich online.
- Ich rede mit meinen Freund*innen über Nachrichten.
- Ich rede mit meiner Familie über Nachrichten.
- Nachrichten im Fernsehen finde ich überwiegend unverständlich.
- Am besten informiert sind Leute, die Zeitung lesen.

Aussagen zur Berichterstattung über Flucht:

- Ich habe in letzter Zeit etwas über Flucht in den Medien wahrgenommen.
- Ich verstehe Nachrichten zum Thema Flucht manchmal nicht.
- Geflüchtete kommen in den Medien eigentlich kaum selbst zu Wort.
- Nachrichten über Flucht sind oft nur negativ.
- Ich kenne persönlich Geflüchtete.
- Bei der Berichterstattung über Flucht sehe ich nur Politiker*innen.

3.3 Achtsamkeitsübung

Wir machen jetzt eine kleine Übung, bei der ihr euch auf euch konzentrieren könnt.

Also, für die Übung ist es gut, wenn ihr euch gerade hinsetzt, die Füße nebeneinander vor euch auf den Boden stellt und den Rücken anlehnt. Die Hände könnt ihr locker auf eure Beine legen. Während der Übung könnt ihr die Augen schließen. Wem das unangenehm ist, kann auch einfach auf einen Punkt vor sich auf den Boden schauen.

Okay, dann geht es jetzt los.

Konzentriere dich zuerst auf deinen Atem. Beobachte, wie du tief einatmest ... und dann wieder ausatmest. Stell dir vor, dein Bauch ist ein großes Gefäß, das du mit Luft füllst ... und dann wieder ausleerst ... füllst ... und dann wieder ausleerst.

Bemerke auch den Luftstrom an deiner Nase. Wenn du einatmest, ist es vielleicht kühl ... und wenn du ausatmest wärmer ... kühl ... und wieder wärmer ...

Jetzt geh mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Füßen: Wie fühlen sie sich an? Merkst du, wie die Fußsohlen in deinen Schuhen fest auf dem Boden stehen? Vielleicht fühlst du ein leichtes Kribbeln in den Füßen, vielleicht aber auch Wärme, vielleicht aber auch gar nichts – das ist auch völlig in Ordnung.

Jetzt wandere hoch mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Bauch. Wie fühlt sich dein Bauch an? Spürst du vielleicht ein wenig Aufregung? Oder fühlt sich der Bauch gerade ganz entspannt und wohl an? Versuch einmal genau zu spüren, wie sich der Bauch anfühlt. Wenn du nichts spürst, ist das auch total okay.

Jetzt konzentriere dich mal darauf, welche Gedanken gerade kommen. Was denkst du gerade? Beobachte einmal deine eigenen Gedanken ... Jetzt kannst du dir vorstellen, dass jeder Gedanke wie eine Wolke ist, die vorbeizieht, wie die Wolken am Himmel ... Alle Gedanken ziehen wie die Wolken am Himmel in unserer Vorstellung vorbei.

Jetzt kehre mit der Aufmerksamkeit wieder zurück zu deinem Atem. Spürst du wieder, wie die Luft in deinen Bauch einfließt ... und wieder rausfließt? Atme noch ein paar Mal ein und wieder aus ...

Okay, wenn ich gleich „jetzt“ sage, könnt ihr in eurem eigenen Tempo mit der Aufmerksamkeit wieder in den Raum zurückkehren und so langsam die Augen öffnen.

Jetzt. Am besten ist es, wenn ihr euch jetzt reckt und streckt [*selber vormachen*] wie eine Katze nach einem Schläfchen.

3.4 Gefühle, Gedanken, Körperreaktionen

In dieser Übung achtest du auf deine Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen. Schau dir den vorliegenden Medienbeitrag genau an. Achte darauf, was der Medienbeitrag mit dir macht. Sammle alle Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen! Es gibt keine falschen Antworten.

Gefühle Wie fühlst du dich?	Gedanken Was geht dir gerade durch den Kopf?	Körperempfindungen Was für Empfindungen nimmst du an deinem Körper wahr?