

07 | Identität und Selbst – Was beeinflusst mich in meinem Leben?

Das Entwickeln der eigenen Identität ist ein fortlaufender Prozess und unter anderem eng verbunden mit der Entwicklung des eigenen Körpers, des Körperbewusstseins und der Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit. Zudem spielt – gerade bei jungen Menschen – auch die Auseinandersetzung mit Werten und Normen des sozialen Umfelds eine wichtige Rolle. Eigene sportliche Leistungen mit Freund*innen oder anderen Sportler*innen zu teilen und zu vergleichen und sich so als Teil einer Gemeinschaft zu erleben, können dabei wichtige Momente sein.

Self-Tracking bietet Jugendlichen diese Aspekte. Denn die Dokumentation sportlicher Aktivitäten sowie deren Bewertung, Vergleich und Darstellung in den Social Media können Anlässe bieten, den eigenen Körper kennenzulernen, sich mit Werten und Normen auseinanderzusetzen sowie sich mit der Peergroup zu messen.

Normen sind, vereinfacht ausgedrückt, Handlungsweisen, die von der Gesellschaft von Menschen erwartet werden. Auch im Sport gibt es Normen: bspw. in Form bestimmter Erwartungen an die körperliche Leistung. In den Einstellungen von Fitness-Apps spiegeln sich manche Normen und Erwartungen wider.

Dieses Methodenpaket bietet Unterstützung beim Hinterfragen entsprechender Zusammenhänge.

50 Minuten

Trainingsumgebung

Gruppenmindestgröße:
5 Teilnehmende

Technik & Material



Arbeitsblatt
Fiktive Personen



Gruppen-
diskussion



Stifte



Input-Karten
Positionierungsspiel



Arbeitsblatt
Post

Falls mehr Zeit
zur Verfügung steht:




Internetzugang






Fitnesstracker



Mobilgerät
mit Fitness-App

BAU-STEIN	ABLAUF	TECHNIK & MATERIAL	ZIEL	ZEIT
<p>Einführung in den Begriff ‚Normen‘</p>	<p>Normen sind von der Gesellschaft, jeder einzelnen Person sowie der Industrie und Wirtschaft geprägt. Sie sind also veränderbar. Wichtig ist aber, dass niemand Normvorstellungen entsprechen muss.</p> <p>Mit den nachstehenden Fragen setzen sich die Teilnehmenden gemeinsam mit dem Begriff ‚Normen‘ auseinander. Die*der Übungsleiter*in leitet das Gespräch an.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was versteht ihr unter Normen? • Wo begegnen euch Normen? • Welche Normen gibt es im Sport? • Wo begegnen euch Normen in Bezug auf Sport und Social Media? <p>Als Hilfestellung können Beispiele gegeben werden, um diese zu diskutieren, wie:</p> <p>In der Leichtathletik muss man in der Altersgruppe weibliche Jugend U16 in der Disziplin 800 m 2:30 Min. oder schneller laufen, um sich für die Bayerischen Meisterschaften zu qualifizieren.</p> <p>Wenn ich 10.000 Schritte am Tag gehe, habe ich mich ausreichend bewegt.</p>		<p>Auseinandersetzung mit sozialen und sportlichen Normen und Richtwerten</p>	<p>10 Min.</p>

BAU-STEIN	ABLAUF	TECHNIK & MATERIAL	ZIEL	ZEIT
<p>Entwurf eines Posts: Übertragung von Normen auf fiktive Personen</p>	<p>Die Teilnehmenden erhalten (ggf. in Kleingruppen) das Arbeitsblatt Fiktive Personen. Auf der Grundlage des vorangegangenen Austauschs über Normen wenden die Teilnehmenden ihr Wissen auf diese fiktiven Personen an, um auf dem Arbeitsblatt Post dann einen kurzen Post für ein Social-Media-Angebot zu ihrer jeweiligen fiktiven Person zu gestalten.</p>	  	<p>Auseinandersetzen mit der Mediennutzung in Social Media sowie mit Normen anhand fiktiver Personen</p>	<p>10 Min.</p>
<p>Selbstdarstellung: Aktivität in Social-Media-Angeboten</p>	<p>Die Teilnehmenden hängen ihre verfassten Posts an die Hallenwand. Sie verlassen nun die Perspektive der fiktiven Person und befinden sich in ihrem „Offline“-Newsfeed. Sie lesen die Posts der fiktiven Personen und hinterlassen Kommentare und Likes aus ihrer eigenen Perspektive.</p> <p>Falls noch Zeit für eine technische Auseinandersetzung bleibt:</p> <p>Die Teilnehmenden legen sich in der Fitness-App eine neue Identität an. Sie geben alle Daten, Ziele und Vorlieben der fiktiven Person in die App ein. Dabei findet eine Auseinandersetzung mit den Möglichkeiten und Grenzen innerhalb der App statt. Denn viele Fitness-Apps bieten die Möglichkeit, erreichte Ziele und erzeugte Daten direkt in einem Social-Media-Account oder innerhalb der App-Community zu veröffentlichen. Diese Funktionen können im Anschluss kritisch in der Gruppe hinterfragt werden.</p>	  <p>Falls mehr Zeit zur Verfügung steht:</p>   	<p>Erfahren des kommunikativen Potenzials von Social-Media-Angeboten</p>	<p>10 Min.</p>

BAU-STEIN	ABLAUF	TECHNIK & MATERIAL	ZIEL	ZEIT
<p>Austausch über die „veröffentlichten Posts“</p>	<p>Nachdem alles gelesen wurde, werden die Posts mithilfe der folgenden Fragen betrachtet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiegeln die Posts die Einstellungen der jeweiligen Person wider? Warum? • Was ist ihr wichtig? • Mit welchem Ziel veröffentlicht die fiktive Person eurer Meinung nach, was sie gepostet hat? • Gefällt euch, was die Person ausdrückt? Warum? • Was macht das mit mir, wenn ich die geposteten sportlichen Leistungen der fiktiven Personen lese? • Stehen die fiktiven Personen selbst unter einem bestimmten Leistungs- und Normdruck? Falls ja, unter welchem? 	 	<p>Entschlüsselung medialer Botschaften sowie kritisches Auseinandersetzen mit Online-Handeln und Selbstdarstellung</p>	<p>10 Min.</p>

BAU-STEIN	ABLAUF	TECHNIK & MATERIAL	ZIEL	ZEIT
Reflexion	<p>Die Teilnehmenden tauschen sich in zwei Positionierungsrunden zum Thema Norm- und Leistungsdruck sowie zur Veröffentlichung von eigenen Daten aus. Die Positionen befinden sich auf den Input-Karten Positionierungsspiel. Die drei Positionen aus Runde 1 werden vorgelesen. Diese sind an drei verschiedenen Orten in der Halle platziert. Nachdem alle Positionen vorgestellt wurden, stellen sich die Teilnehmenden zu der Aussage, die auf sie am meisten zutrifft. Stimmen sie zwei Positionen gleichermaßen zu, können sie sich auch dazwischen stellen. Nach der Zuordnung begründen die Teilnehmenden ihre Position und tauschen sich darüber aus. Genauso wird mit den Positionen aus Runde 2 vorgegangen.</p>	 	Auseinandersetzung mit der Veröffentlichung von Daten, mit Normen und Leistungsdruck in Bezug auf Selbstdarstellungen online sowie Reflexion der eigenen Mediennutzung.	10 Min.