



## ESSENZEN AUS DEM DLH - IMPULS-WORKSHOP

22.10.2024

# Medienkompetenz und Ablenkung

Input: Lilian Suter, ZHAW

Ablenkung und Fokus sind siamesische Zwillinge. Warum lassen wir uns eigentlich ablenken - immer und immer wieder? Und warum ist es so schwierig, fokussiert zu bleiben? Wir diskutieren das mit Expertinnen und Experten aus einer eher wissenschaftlichen Perspektive, damit wir anschliessend "Rezepte" für eine hilfreiche Didaktik und Pädagogik entwickeln können. Denn schliesslich geht es um guten Unterricht einerseits und Medienkompetenz andererseits.

### Ablenkung und Langeweile

Der Impulsworkshop thematisiert die Herausforderungen und Strategien im Umgang mit Ablenkung und Langeweile in Lernumgebungen, insbesondere durch digitale Medien. Es wird betont, dass digitale Medien das Gehirn nicht biologisch verändern, jedoch ein erhebliches Ablenkungspotenzial mit sich bringen. Die kognitive Ressource „Aufmerksamkeit“ wird durch interne Ziele und externe Reize gesteuert, wobei externe Reize, wie Benachrichtigungen von Smartphones, eine bedeutende Rolle bei der Ablenkung spielen.

**Externale Ablenkung:** Ablenkung von aussen, beispielsweise durch Umweltreize wie Benachrichtigungen, Personen oder Geräusche. Strategien zur Reduktion externer Ablenkung umfassen das Ausschalten von Push-Benachrichtigungen oder das Nutzen von Apps wie „Forest“ oder „Pomodoro Timer“, um fokussiertes Arbeiten zu unterstützen. Es wurde angesprochen, dass ein breites Verständnis von Medienkompetenz einen kompetenten Umgang mit Ablenkungsreizen durch Medien (z.B. Smartphone-Benachrichtigungen) einschliesst.

**Internale Ablenkung:** Interne Faktoren, die die Aufmerksamkeit beeinträchtigen, wie emotionale Zustände oder Langeweile. Langeweile wird als besonders relevant für den schulischen Kontext beschrieben.

**Langeweile:** Langeweile wird als unangenehmes Gefühl beschrieben. Gemäss MAC-Modell (Westgate, 2020, <https://doi.org/10.1177/0963721419884309>) entsteht Langeweile a) durch ein Ungleichgewicht zwischen kognitiven Anforderungen und verfügbaren Ressourcen (Komponente „Aufmerksamkeit“) oder b) durch fehlende Relevanz einer Aufgabe (Komponente „Bedeutung“). Ist eine der beiden Komponenten „ungenügend“, so resultiert Langeweile. Verschiedene Formen von Langeweile werden unterschieden, darunter aufmerksamkeitsbezogene und bedeutungslose Langeweile. Bei der aufmerksamkeitsbezogenen Langeweile können sowohl Über- als auch Unterforderung Langeweile hervorrufen.

### Strategien gegen Langeweile

Im Impuls-Workshop werden vier Strategien vorgestellt, um Langeweile zu bewältigen (gemäss MAC-Modell):

1. Anpassung der kognitiven Anforderungen durch Erhöhung oder Senkung des Schwierigkeitsniveaus
2. Erhöhen der kognitiven Unterstützung, um Ressourcen besser zu nutzen
3. Erhöhen der Relevanz der Aufgabe für die Lernenden, um Interesse zu wecken
4. Wechsel der Aktivität, um Abwechslung und neue Herausforderungen zu bieten

### Empfehlungen

Folgende Strategien zur Bewältigung von Langeweile im Schulkontext wurden beschrieben (vgl. Götz et al., 2018, <https://doi.org/10.24452/sjer.40.3.5122>): Zu den empfohlenen Massnahmen zählt das Erhöhen des subjektiven Wertes von Aufgaben durch authentischen Unterricht, das Anpassen der Aufgabenschwierigkeit und das Fördern der diagnostischen Kompetenzen von Lehrenden, um Langeweile frühzeitig zu erkennen. Des Weiteren sollten SuS/Lernende über Strategien zum Umgang mit Langeweile informiert werden.

Insgesamt soll das Wissen über Ablenkung und Langeweile genutzt werden, um die Aufmerksamkeit im Unterricht gezielt zu lenken und zu erhalten.