

Modul «Alles positiv?»

Positivity Bias (Positivitätsverzerrung)

1 DAS THEMA POSITIVITÄTS-BIAS VERSTEHEN

Positivitätsverzerrungen in sozialen Medien sind ein Phänomen, das sich durch die Präsenz von überwiegend positivem Inhalt auszeichnet, der oft eine idealisierte Version der Realität präsentiert. Dies kann tiefgreifende Auswirkungen auf die psychische Gesundheit junger Menschen haben und psychische Krankheiten wie Essstörungen oder Depressionen begünstigen. Unrealistische Vergleiche können Gefühle der Unzulänglichkeit («Ich bin nicht genug schön/cool/lustig/beliebt, ...») auslösen und das Selbstwertgefühl schwächen. Gleichzeitig können Jugendliche durch solche Inhalte auch Inspiration empfinden.

Sozialer Vergleich bezeichnet die Bewertung der eigenen Person im Verhältnis zu anderen. In sozialen Medien führt der Positivitäts-Bias häufig zu einem «Aufwärtsvergleich», bei dem sich Individuen mit anderen vergleichen, die ihnen in irgendeiner Form überlegen erscheinen. Dies kann das Selbstwertgefühl der Jugendlichen beeinträchtigen, besonders wenn der Vergleichsstandard unerreichbar wirkt. Gleichzeitig kann ein Aufwärtsvergleich auch motivierend wirken, wenn die Jugendlichen glauben, ein ähnliches Ziel erreichen zu können. Ob Medieninhalte als Inspiration oder als Quelle von Neid erlebt werden, hängt auch von der emotionalen Medienkompetenz ab – also von der Fähigkeit, Emotionen im Zusammenhang mit Medien bewusst zu erkennen, zu verstehen und zu regulieren.

Das Selbstwertgefühl beschreibt das allgemeine Gefühl von Wert oder Selbstachtung einer Person.

Soziale Medien können dieses schwächen, insbesondere wenn Jugendliche zu Aufwärtsvergleichen neigen, die den Fokus auf Unterschiede zur dargestellten Person legen. Jugendliche mit geringem Selbstwertgefühl sind anfälliger für die negativen Auswirkungen sozialer Medien, da sie eher zu Vergleichen neigen und sich selbst unzulänglich fühlen.

Der Positivitäts-Bias auf Social Media führt oft zu unrealistischen Vergleichen, die das Selbstwertgefühl schwächen können – besonders, wenn Jugendliche sich an unerreichbaren Idealen messen.

Quellen: Döring, N. (2013). https://doi.org/10.1007/978-3-531-18967-3_15
Schreurs, L., Meier, A. & Vandenbosch, L. (2023). <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03893-3>
Rüther, L., Jahn, J. & Marksteiner, T. (2023). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1216195>

2 PRAKTISCHE IMPLIKATIONEN: UNTERSTÜTZUNG VON SCHÜLER*INNEN IM UMGANG MIT DEM POSITIVITÄTS-BIAS

Lehrpersonen können eine entscheidende Rolle dabei spielen, die negativen Auswirkungen sozialer Medien auf die psychische Gesundheit der Schüler*innen zu mindern und gleichzeitig die positiven Aspekte zu fördern, indem sie Medienkompetenz stärken. Die Themen Positivitäts-Bias, sozialer Vergleich und Selbstwertgefühl können gezielt im Unterricht behandelt werden. Nachfolgend sind spezifische Strategien aufgeführt, um eine gesunde Medien-nutzung zu fördern.

Positivitäts-Bias identifizieren

Lehrpersonen können Schüler*innen dabei unterstützen, soziale Medieninhalte kritisch zu betrachten. Eine Möglichkeit ist, dass die Schüler*innen Beispiele für Positivitäts-Bias in ihren Feeds identifizieren und sich überlegen, wie gross die Lücke zwischen Social Media-Inhalten und Realität ist.

Soziale Vergleiche bewusst machen

Offene Diskussionen können helfen, dass Schüler*innen ihre Gefühle zu Social Media teilen und lernen, unfaire oder schädliche Vergleiche zu erkennen. Sie können dazu angeregt werden, bei sich selbst zu beobachten, welche Inhalte oder Kanäle negative Emotionen auslösen. Durch aktives «Entfolgen» oder «Blockieren» können sie ihren Feed gezielt beeinflussen und so weniger schädlichen Vergleichen ausgesetzt sein.

Emotionsregulationsfähigkeiten stärken

Mit den Schüler*innen kann besprochen werden, welche Emotionen sie beim Scrollen erleben und wie sie mit schwierigen Gefühlen umgehen können. Beispiele sind kurze Achtsamkeitsübungen nach der

Social-Media-Nutzung oder gemeinsame Strategiensammlungen im Klassenverband, die dabei helfen, negative Emotionen zu erkennen und loszulassen.

Selbstwertgefühl im Schulalltag stärken

Lehrpersonen sollten ein unterstützendes Klassenklima schaffen, das das Selbstwertgefühl der Schüler*innen stärkt. Ermutigen Sie sie, persönliche und realistische Ziele zu setzen, die nicht von externen Vergleichen abhängen. Aktivitäten wie Kunstprojekte, Sport oder ehrenamtliches Engagement können das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten unabhängig von Social Media fördern.

Selbstwert stärken – Übungen

Eine Übung könnte sein, dass die Schüler*innen zu jedem Buchstaben ihres Namens eine Stärke oder Fähigkeit aufschreiben, die anschliessend im Klassenzimmer aufgehängt werden. Auch Rituale sind möglich, etwa dass die Schüler*innen am Ende der Woche reflektieren, was sie gut gemacht haben, und dies mit Sitznachbar*innen teilen oder aufschreiben.

Dankbarkeit praktizieren

Dankbarkeit fördert Lebenszufriedenheit und lenkt den Blick auf Positives im eigenen Leben. Lehrpersonen können Schüler*innen dabei unterstützen, indem sie beispielsweise ein Dankbar

Durch Achtsamkeit, bewusste Vergleiche und Dankbarkeitsübungen können Jugendliche lernen, ihre Gefühle im Umgang mit Social Media zu steuern und ihr Selbstwertgefühl zu stärken.

Quellen: Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N. & Seligman, M. E. P. (2007). <https://doi.org/10.1080/17439760701228938>

FRAGEN?

Kontakt

mediamentor@projuventute.ch
mediamentor.ch