

#digitalweiterwissen Das Magazin

Schwerpunkt Künstliche Intelligenz Ratgeber Suchmaschinen | Messenger-Apps | Digitales Wohlbefinden



VORWORT 3 **SCHWERPUNKT** Künstliche Intelligenz was ist das und wie intelligent ist sie wirklich? Mini-Workshop: Dein Einstieg in ChatGPT & Co.! 8 **IM INTERVIEW** Valentin Dander vom Kompetenznetzwerk gegen Hass im Netz 10 **RATGEBER** Suchmaschinen wie arbeiten sie und wie nutze ich sie sinnvoll? 16 Messenger-Apps welche gibt es und wie funktionieren sie? 18 Digitales Wohlbefinden mit einfachen Schritten zu mehr Medienbalance 22 **IMPRESSUM** 27

VORWORT



Liebe Leser*innen!

Gegen Ende des Jahres 2022 brachte das US-amerikanische Unternehmen OpenAl das Programm ChatGPT auf den Markt und trat damit eine Welle los, deren Folgen wir bis heute spüren. Das Thema Künstliche Intelligenz (kurz: KI) ist seither in aller Munde und verändert die Arbeitswelt und viele andere Lebensbereiche.

Ähnliche Phänomene ließen sich in den vergangenen Jahrzehnten immer wieder beobachten und werden sich auch künftig fortsetzen. Digitale Technologien halten Einzug in unser aller Leben und wir sind aufgefordert, uns mit neuen Geräten, Apps, Diensten und Werkzeugen zu beschäftigen. Doch wie gehen wir das am besten an? Wo finden wir verlässliche und zugleich verständliche Informationen, ohne lange danach suchen zu müssen?

"Bei uns im #digitalweiterwissen-Heft", könnte eine mögliche Antwort lauten. Wie schon mit unserem kostenfreien Onlinetest #DigitalCheckNRW möchten wir die Menschen mit unserem Magazin dabei unterstützen, ihre Medienkompetenz zu erweitern und unsere digital geprägten Lebenswelten besser zu verstehen.

Jede Ausgabe widmet sich einem inhaltlichen Schwerpunkt, in der ersten Ausgabe ist das Künstliche Intelligenz. Darüber hinaus haben wir aber auch noch weitere Beiträge zu unterschiedlichen Themen im Angebot. Zunächst gibt Raik Roth einen kurzen Überblick über KI und Algorithmen. Frank Schlegel zeigt in seinem Mini-Workshop, wie wir KI im Alltag sinnvoll nutzen können. Im Interview gibt Valentin Dander Tipps, wie wir besser mit Hass im Netz umgehen können. Obendrein erfahrt ihr im Ratgeber noch allerlei Wissenswertes: Wie funktionieren Suchmaschinen? Worauf ist bei der Nutzung von Messenger-Apps zu achten? Und wie schafft man einen achtsamen Umgang mit Medien für ein "Digital Wellbeing", ein digitales Wohlbefinden?

Wir bedanken uns herzlich für euer Interesse und wünschen viel Vergnügen bei der Lektüre.

Außerdem freuen wir uns, wenn ihr auf www.digitalcheck.nrw euer Wissen rund um digitale Medien testet und eure Medienkompetenz ausbaut. Der QR-Code bringt dich direkt zum Test.

Euer #DigitalCheckNRW-Team



Künstliche Intelligenz – was ist das und wie intelligent ist sie wirklich?

Spätestens seit ChatGPT ist Künstliche Intelligenz (kurz: KI) in aller Munde. Das ist auch gut so. Denn tatsächlich wird KI in unserem Leben immer wichtiger. Was genau KI macht und was sie kann, ist allerdings häufig gar nicht so klar. Manche Menschen beschreiben KI als "magisch" oder sogar intelligenter als wir Menschen. Dafür sorgt das Wörtchen "intelligent" in "KI" - und schürt bei manchen auch Ängste. Umso wichtiger ist es, genauer zu betrachten, was sich hinter KI verbirgt und wie KI "denkt". Die gute Nachricht: Das ist gar nicht so schwer zu verstehen, auch wenn man kein*e Programmierer*in ist.

WAS SIND ALGORITHMISCHE ENTSCHEIDUNGSSYSTEME?

Da Künstliche Intelligenz ein so schwammiger Begriff ist, wird in der Regel eher von "algorithmischen Entscheidungssystemen" gesprochen. Das klingt noch komplizierter, ist aber eigentlich recht einfach: Solche Systeme verwenden Algorithmen, um Entscheidungen zu treffen. Ein Algorithmus ist eine mathematische Anweisung. Er legt Schritt für Schritt fest, was getan werden sollwas getan werden soll, z. B. so: "Wenn A gegeben ist, dann führe B aus." Es gibt zwei Arten von Algorithmen: Die einen folgen genau den vorgegebenen Regeln, die anderen lernen selbst und erkennen Muster in Daten. Daten können dabei Tabellen, Listen, Bilder oder ähnliches sein; eigentlich alles, was von Computern verarbeitet und gespeichert werden kann. Wenn von KI gesprochen wird, geht es meist um selbstlernende Algorithmen. In einem algorithmischen Entscheidungssystem werden die

einzelnen Schritte der Algorithmen nun automatisch hintereinander ausgeführt. Ähnlich wie bei Dominosteinen, die nacheinander umkippen.

ANWENDUNGSBEISPIELE ALGORITHMISCHER ENTSCHEIDUNGSSYSTEME

Heute werden solche Systeme bereits für viele Aufgaben eingesetzt. Dabei machen sie Vorschläge und sprechen Vorhersagen aus; z. B. dazu, wer seinen Kredit sehr wahrscheinlich zurückbezahlt, wer mutmaßlich für einen Job geeignet ist, wer voraussichtlich Sozialleistungen erhalten kann, wer sich möglicherweise für ein bestimmtes Video interessiert. Daran orientieren sich dann die Personen, die für die Entscheidungen zuständig sind.

EINSATZGEBIETE VON KI

KI wird heute sehr unterschiedlich eingesetzt, z. B. in den Bereichen Gesundheit und Medizin, Internet und personalisierte Werbung, Sicherheit und Überwachung, Verkehr und Verwaltung, Aktienhandel, Bildung und Arbeit. Konkret geht es um Bewerbungsverfahren, Personalmanagement, Diagnose von Krankheiten, das Aussuchen von Inhalten auf Social-Media-Plattformen, Kameraüberwachung, Polizeiarbeit, Navigationsgeräte, autonomes Fahren oder autonome Waffensysteme und vieles mehr – wobei immer mehr Felder und konkrete Einsatzgebiete hinzukommen.

Weitere Informationen darüber veröffentlicht z. B. die Organisation <u>AlgorithmWatch</u> auf ihrer Website.

Raik Roth



Zu den Vorhersagen kommen die Systeme, indem sie in großen Datenmengen, die es bereits gibt, nach Zusammenhängen und Mustern suchen. Diese Datenmengen hei-Ben Trainingsdaten. Die Muster, die sie in Trainingsdaten gefunden haben, suchen sie dann in den neuen Daten. Etwa können Muster in Lebensläufen von Angestellten gesucht werden, die ein Unternehmen als aut bewertet. Wenn dann eine neue Bewerberin ihren Lebenslauf abgibt, kann das System untersuchen, ob der neue Lebenslauf die gleichen Muster aufweist. Wenn ja, wird die Bewerberin als geeignet bewertet. Die Systeme machen dabei Aussagen dazu, wie wahrscheinlich die Bewerberin geeignet ist. Je stärker die Muster in ihrem Lebenslauf den Mustern in den Trainingsdaten ähneln, desto besser wird sie bewertet.

DIE ROLLE VON TRAININGSDATEN IN KI-SYSTEMEN

Dabei sind nun zwei Sachen wichtig. Erstens kommt den Trainingsdaten eine besondere Bedeutung zu. Die Vorschläge der Systeme sind immer nur so gut und zutreffend wie ihre Trainingsdaten. Finden sich unter den Lebensläufen in den Trainingsdaten z. B. hauptsächlich Männer und kaum Frauen oder kaum Menschen mit Migrationsgeschichte, werden die Lebensläufe dieser Personen möglicherweise schlechter bewertet. Dadurch kann es zu ungewollten Diskriminierungen durch die Systeme kommen. Zweitens bestimmen immer noch Menschen, welche Punkte in der Beantwortung einer Frage berücksichtigt werden sollen; also, z. B. welche Teile einer Bewerbung berücksichtigt werden

Künstliche Intelligenz – was ist das und wie intelligent ist sie wirklich?



sollen. Der Fokus auf den Lebenslauf ist z. B. eine Entscheidung, die viele andere Bewertungskriterien ausschließt. Wofür ein algorithmisches System genutzt wird und wie es programmiert und trainiert wird, entscheiden also immer noch Menschen.

GRENZEN UND MENSCHLICHE ÜBERWACHUNG VON KI

Wichtig ist auch, dass algorithmische Systeme nicht selbst denken können. Dies wird an einem weiteren Beispiel deutlich: dem Einsatz von algorithmischen Entscheidungssystemen für die Diagnose von Brustkrebs. Hierfür wird das System zunächst mit bereits bestehenden Daten, Mammographiebildern, trainiert. Ihm wird die Aufgabe gestellt, Muster in Bildern zu finden, die mit Krebs diagnostiziert wurden. Im Anschluss können neue Mammographiebilder auf diese Muster untersucht werden. Dadurch kann festgestellt werden,

ob ein Bild auf eine Krebsdiagnose hinweist. Das Problem ist, dass nicht immer klar ist, ob die gefundenen Muster, für die gestellte Frage relevant sind - in diesem Fall für eine Brustkrebsdiagnose. Wenn z. B. in den Trainingsdaten auf allen Bildern mit Krebsdiagnosen ein Lineal abgebildet ist, mit dem die Größe von Krebszellen bestimmt wurde, kann es sein, dass das System dies in seine Berechnungen miteinbezieht. Nach gesundem Menschenverstand ist das Lineal für die Diagnose nicht wichtig. Das System erkennt dies aber nicht. Deshalb muss immer wieder überprüft werden, wie gut die Vorschläge der Systeme zu den gestellten Fragen passen. Das heißt, die Systeme müssen trainiert und ihre Vorschläge von Menschen bewertet werden. Gleichzeitig können algorithmische Systeme Muster in den Daten erkennen, die das menschliche Auge nicht erfassen kann. Hier kann KI dann also

Raik Roth

einen wichtigen Beitrag leisten und dazu beitragen, dass Krankheiten noch besser erkannt werden können.

ETHIK UND REGULIERUNG IN DER KI

Auch wenn KI nicht denken kann und schon gar nicht magisch ist, kann sie für viele verschiedene Aufgaben genutzt und programmiert werden. Es müssen nur die nötigen Datensätze zur Verfügung stehen, mit denen das System sinnvoll trainiert werden kann. Dabei gilt es zwei Sachen zu bedenken: Einerseits kann KI neben vielen sinnvollen Einsatzgebieten auch für gewalttätige und menschenverachtende Zwecke eingesetzt werden. Daher wird gerade viel darüber gesprochen, ob es Gesetze geben soll, die festlegen, was mit KI gemacht

werden darf und was nicht und wie der Einsatz von algorithmischen Systemen kontrolliert werden kann. Andererseits dürfen die Vorschläge, die algorithmische Systeme ausspucken, nicht als endgültige Wahrheit verstanden werden. Denn wie oben beschrieben, können algorithmische Systeme immer nur Teile unserer sehr komplizierten Realität in ihren Berechnungen berücksichtigen. Gegenüber solchen Gefahren stehen aber auch viele Bereiche, in denen algorithmische Entscheidungssysteme sehr sinnvoll zum Einsatz kommen. Es ist letztlich an den Menschen zu entscheiden und mitzugestalten, wie und wo KI weiterhin sinnvoll und produktiv genutzt und in die Gesellschaft integriert werden kann.



Mini-Workshop: Dein Einstieg in ChatGPT & Co.!

Frank Schlegel

Hallo!

Der Mini-Workshop auf dieser Doppelseite ist DEIN EINSTIEG IN CHATGPT & CO! Dafür benötigst du nur dein Smartphone und eine Internetverbindung. Viel Spaß!

Künstliche Intelligenz oder kurz: KI! Welche Bilder ploppen bei diesem Begriff in deinem Kopf auf? Erste Assoziationen sind oft: Terminator, iRobot und HAL 9000 aus dem Film 2001 – Odyssee im Weltraum. Allesamt Killerroboter! Aber keine Sorge. Bei KI-Modellen wie ChatGPT haben wir es noch nicht mit einer allgemeinen künstlichen Intelligenz zu tun, die mit menschlicher Intelligenz vergleichbar wäre.

ChatGPT ist ein generatives KI-Modell, genauer: ein Large Language Model. Generative KI-Modelle können aus bestehenden Daten neue Inhalte erzeugen. Und was ist ein Large Language Model? Nimm bitte dein Smartphone zur Hand und öffne WhatsApp (oder einen anderen Messenger, den du verwendest). Öffne einen Chat und schreibe in das Eingabefeld das Wort "Heute". Drücke dann auf "Leerzeichen". Unterhalb des Chats werden dir nun drei Textvorschläge angezeigt, die deinen Satz fortführen könnten...

Warum schlägt WhatsApp dir genau diese Wörter vor? Hier ist Künstliche Intelligenz am Werk, welche die Regeln der deutschen Sprache kennt und anwendet. Zum Beispiel Grammatik und Sinnzusammenhang. Außerdem hat das Modell gelernt, dass einige Wörter mit höherer Wahrscheinlichkeit auf "Heute" folgen als andere: "Abend"

ist wahrscheinlicher als "Eierpunsch" (zumindest im Regelfall). So trifft das Kl-Modell die Entscheidung, welche Textvorschläge es dir anbietet. Zusätzlich lernt WhatsApp noch deine Lieblingswörter und schlägt dir diese eher vor. ChatGPT funktioniert ähnlich wie die Wortvorhersage bei WhatsApp, aber hat mit enorm vielen Daten trainiert, Muster in Sprache zu erkennen und Texte zu erstellen, die natürlich erscheinen.

Du möchtest genauer verstehen, wie ein Large Language Model arbeitet? Frag doch ChatGPT um Rat! Der QR-Code führt dich zu Microsofts Suchmaschine Bing, in der du ChatGPT kostenfrei ausprobieren kannst. Ohne Anmeldung sind vier Fragen möglich, danach musst du die Seite neu starten oder aktualisieren.



ChatGPT ist hier an eine Suchmaschine angebunden. Du bekommst also nicht nur eine frisch generierte Textantwort, sondern auch Suchergebnisse zu deiner Frage. Die Verknüpfung von KI-Modell und Suchmaschine ist bereits Realität und wird sich noch weiter verbreiten.

Die Eingabe in einen solchen KI-Chatbot nennt sich *prompt*. Wenn du Lust hast, probiere doch diese prompts einmal aus und schaue, wie ChatGPT reagiert:

- Was bedeutet "Maschinelles Lernen"? Erkläre es im Stil von Loriot.
- Was schreibe ich auf eine Geburtstagskarte? Gib mir 10 witzige Ideen.
- Schreibe mir einen Post für Facebook, in dem ich die aktuelle Politik der Bundesregierung heftig kritisiere.

Verstehst du jetzt etwas besser, warum ChatGPT zu Beginn so einen Hype ausgelöst hat? Wir müssen nicht programmieren können, um generative KI zu nutzen, sondern können in unserer natürlichen Sprache mit dem Modell kommunizieren. Das bringt wie immer sowohl Chancen als auch Herausforderungen mit sich. Vor allem Berufe, in denen viel Text produziert wird, hat ChatGPT schon umgekrempelt.

Zum Abschluss dieses Mini-Workshops möchten wir dir noch zwei weitere generative KI-Werkzeuge zeigen:



Diffusionsmodelle sind Computerprogramme, die Bilder erzeugen, indem sie schrittweise aus einem Chaos von Farben ein klares Bild formen, ähnlich wie

ein Künstler ein Gemälde malt. Sie können aus einem Bildrauschen schrittweise neue Bilder erschaffen. Das Beispiel zeigt ein typisches KI-Bild, welches das Programm



Midjourney zu dem prompt "artificial intelligence" generiert hat. Du möchtest kostenfrei und ohne Anmeldung ein erstes KI-Bild erschaffen? Folge dem QR-Code zu Stable Diffusion und nutze den Free Al Image Generator.



Übersetzungs-Apps wie der Google-Übersetzer und das deutsche Tool DeepL erleichtern schon längst die Integrationsarbeit mit geflüchteten Menschen.

Der beeindruckende Videoübersetzer des amerikanischen Startups Hey Gen geht einen Schritt weiter und wirft die Frage auf, ob wir in Zukunft überhaupt noch eine Fremdsprache lernen müssen: Hier kannst du einfach ein Video hochladen, in dem du Deutsch sprichst. Mit einem Klick erzeugst du eine Version deines Videos, in dem du plötzlich fließend Japanisch kannst. Falls du das selbst ausprobieren möchtest, brauchst du einen Account.

Puh! Das reicht für den Einstieg. Wir hoffen, dass dir dieser Mini-Workshop einen hilfreichen Einblick in die Welt der Kl gegeben hat. Wir wünschen dir viel Spaß dabei, sie weiter zu erkunden!

"Es ist wichtig, dass Kinder und Jugendliche verschiedene Handlungsoptionen kennenlernen"



Valentin, das Projekt, in dem du und dein Team tätig seid, ist Teil eines Netzwerks von mehreren Organisationen, die sich gegen Hass im Netz einsetzen. Was genau ist damit gemeint?

Im Kompetenznetzwerk werden unter Hass im Netz zunächst alle Formen von Gewalt wie Beleidigungen, Bedrohungen oder Verhetzung verstanden, die im Internet stattfinden. Allerdings liegt doch ein Schwerpunkt auf jenen Formen, die gegen bestimmte Gruppen gerichtete Anfeindungen und Abwertungen beinhalten. Das bedeutet, dass etwa sexistische, rassistische und antisemitische Übergriffe, Vergehen gegen trans* Personen und Menschen mit Beeinträchtigungen sowie andere gruppenbezogene Übergriffe stärker in den Blick genommen werden als z. B. Cybermobbing, also Mobbing in digitalen Räumen. Cybermobbing kann sich aber natürlich auch auf tatsächliche oder zugeschriebene Merkmale von Personengruppen beziehen - beispielsweise, weil eine Person nicht viel Geld hat oder weil Deutsch nicht ihre Erstsprache ist oder weil ihr Körperbau von gesellschaftlichen

Schönheitsvorstellungen abweicht oder oder... Das ist aber nicht zwingend der Fall.

Wichtig ist uns ebenfalls, dass auch

andere Themen angesprochen werden, die mit Hass im Netz in Zusammenhang stehen. Dadurch wird das Thema selbst zwar etwas unübersichtlich, aber der Herausforderung müssen und wollen wir uns stellen: Schnittstellen zu Themen wie Geschlecht oder sexueller Orientierung, Rassismus und Rassismuskritik oder Funktionsweisen und Regulierung von sozialen Medien spielen hierbei eine Rolle. Aber auch Fragen wie: Inwiefern fördert Desinformation, also z. B., Fake News', Hass im Netz? Wie ist der Zusammenhang zwischen organisierten rechten Gruppen und Hass online? Inwiefern ist Hass im Netz aber auch etwas, was aus der sogenannten "Mitte der Gesellschaft" heraus betrieben wird? Nachdem wir es hier mit mehreren Phänomenen zu tun haben, die sich ständig verändern, ergeben sich zudem laufend neue Fragestellungen z.B. mit der Umformung von Twitter zu X oder durch den Einsatz von neuen bildgenerierenden Systemen wie bei , Deepfakes', also mit Hilfe von Künstlicher Intelligenz gefälschten, aber realistisch wirkenden Medieninhalten. Und dann schließen jeweils pädagogische Fragen daran an, denn junge Menschen kommen häufiger mit Hatespeech (auf Deutsch: Hassrede) im Internet in Kontakt. Eine Forsa-Umfrage von 2023 zeigt, dass etwa zwei Drittel der 14- bis 24-Jährigen häufig oder sehr häufig Hatespeech oder Hasskommentare im Internet persönlich gesehen haben.

Valentin Dander

Wie können junge Menschen denn reagieren, wenn sie mit den genannten Phänomenen und Verhaltensweisen konfrontiert werden?

Die Antwort auf diese Frage ist erstmal so erwartbar wie unbefriedigend: Das kommt ganz darauf an! Zum Beispiel macht es einen großen Unterschied, wie alt Kinder oder Jugendliche sind, ob sie in besonderer Weise betroffen sind usw. Grundsätzlich ist es aber wichtig, dass sie verschiedene Handlungsoptionen kennen, um dann für sich entscheiden zu können, welcher der richtige Weg ist, und um sich nicht ohnmächtig fühlen zu müssen.

Das können etwa schützende oder sorgende Handlungsoptionen sein, wie bestimmte Social-Media-Profile zu blokkieren oder eigene Beiträge nur für bestimmte Personengruppen sichtbar zu machen, Betroffenen Unterstützung anzubieten oder sich selbst Unterstützung über persönliche soziale Netzwerke oder Beratungsangebote zu suchen. Das kann aber auch geplantes und zielgerichtetes Handeln sein, wie Screenshots anzufertigen, die vor Gericht anerkannt werden, und Meldewege auf Plattformen oder über Meldestellen zu nutzen z. B. über die Meldeseiten unserer Netzwerkpartner*innen von HateAid oder jugendschutz.net. Melden ist dabei nicht nur für unmittelbar Betroffene eine Möglichkeit. Auch als Zeug*innen tragen wir Verantwortung für respektvolle und demokratische Räume im Internet. Dafür ist es auch hilfreich, verschiedene Formen von Hass im Netz zu kennen und zu erkennen. Nicht immer sind Beleidigungen, Drohungen oder Verhetzung offensichtlich. Oft sind das eher versteckte, scheinbar humorvolle, bildhafte und andere Formen, die mit Hintergrundwissen spielen und sich oft in Graubereichen bewegen.

Eine weitere Möglichkeit gegen Hass im Netz aktiv zu werden besteht darin, Gegenrede zu leisten. Damit können selten vielleicht sogar die , Hater*innen' davon überzeugt werden, dass Hass im Netz andere verletzt und verdrängt. Viel wichtiger ist aber, allen anderen zu zeigen, dass solche Nachrichten nicht von allen akzeptiert und geteilt werden, sondern die Mehrheit sich einen respektvollen Umgang miteinander wünscht - und bereit ist, dafür einzutreten.

Das sind einige konkrete Möglichkeiten, wie junge Menschen mit Hass im Netz umgehen können. Gleichzeitig gilt das für alle anderen Menschen genauso. Ein wichtiger Punkt ist die Entwicklung einer Haltung zu Hass im Netz, die auf Einfühlungsvermögen und Solidarität sowie auf einer vielfaltsbejahenden und demokratischen Grundhaltung fußt. Das ist dann in vielen pädagogischen Angeboten ein wiederkehrendes Ziel.

Du hast vorhin Künstliche Intelligenz erwähnt. Welchen Einfluss hat Kl auf Hass im Netz?

Zum Beispiel sind KI-Bildgeneratoren im Internet für alle zugänglich und leicht bedienbar. Das heißt, dass es einfach möglich ist, Bilder zu fälschen, sog.

"Es ist wichtig, dass Kinder und Jugendliche verschiedene Handlungsoptionen kennenlernen"

, Fakes' zu erstellen und dann für politische Einflussnahme und Desinformation zu verwenden - also für die gezielte Verbreitung von Falschinformationen. Dadurch, dass die KI-Systeme von uns stetig trainiert und immer besser werden, sind die Ergebnisse - zum Beispiel die Darstellung einer Person aus der Politik immer schwerer von authentischen Fotos zu unterscheiden. Beim schnellen Durchsehen des eigenen Social Media Feeds erkennt man vielleicht nicht immer direkt, ob das Bild echt ist oder nicht, bevor man , gefällt mir' drückt oder es teilt. Diese kurze Aufmerksamkeit nutzen u. a. rechte Akteur*innen und politische Regime,

Über solche Absichten und Prozesse aufzuklären, ist Teil unseres medienpädagogischen Auftrags. Wir müssen den Menschen erklären, was Fakes sind, wie

um gezielt Desinformation zu verbreiten.

Da sich emotionsgeladene Nachrichten

durch die Algorithmen der Social-Media-Plattformen schneller verbreiten, kann

das ein gefährliches Instrument sein, um

politisch Einfluss zu nehmen.

12

und warum sie entstehen, wie sie unter Umständen im Moment noch zu erkennen sind und dass Informationen im Netz dadurch weniger zuverlässig und durchschaubar sind.

Das sind ja große Themenbereiche und Fragestellungen. Wie bearbeitet ihr diesen Berg an Herausforderungen?

Grundsätzlich befassen sich ja bereits verschiedene medienpädagogische Akteur*innen professionell und mit viel Erfahrung mit diesen Themen. Wir können also Schwerpunkte setzen, wo es unserer Ansicht nach noch Lücken gibt, die schon bestehenden Bemühungen und Aktivitäten verstärken und Netzwerke verdichten.

Zum Beispiel haben wir im Kompetenznetzwerk im Februar 2024 gemeinsam mit Das NETTZ, HateAid und Neue deutsche Medienmacher*innen die repräsentative Studie "Lauter Hass – leiser Rückzug. Wie Hass im Netz den demokratischen Diskurs bedroht" herausgegeben. Sie ist die in Deutschland seit 2019 umfangreichste Untersuchung zu Wahrnehmung, Betroffenheit und Folgen von Hass im Netz. Die Ergebnisse sind frei verfügbar im Internet veröffentlicht, sodass alle, die das wollen, sich darauf beziehen und auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse zum Thema weiterarbeiten können.

Im Projekt selbst organisieren wir Veranstaltungen für verschiedene Zielgruppen und zu unterschiedlichen Schwerpunktthemen. Für Fachkräfte gibt es im Rahmen von Halbtages- oder Tagesver-

Valentin Dander

anstaltungen allgemeinere Beiträge und Diskussionen zum Thema. In den Online-Veranstaltungen gehen wir mehr in die Tiefe: Da geht es bspw. um die Sicherung der Qualität bei der Vermittlung unserer Themen in der medienpädagogischen Aus-, Fort- und Weiterbildung oder um die Vernetzung auch mit anderen Akteur*innen als pädagogischen Fachkräften. Zudem wurden Anfang Dezember die Ergebnisse einer Erhebung bei pädagogischen Fachkräften vorgestellt, die wir gemeinsam mit dem JFF - Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis durchgeführt haben. Darin wurden sie gefragt, an welchen Stellen sie Unterstützung beim Umgang mit Hass im Netz

benötigen. Eine weitere Umfrage wurde unter Organisationen von von Hass im Netz Betroffenen durchgeführt. Außerdem bemühen wir uns darum, Materialien und Projekte zum Thema zu entwickeln und aufzubereiten. Ein erstes Ergebnis steht bereits mit dem "Gegen Hass im Netz - Kompass für gelingende politische Medienbildung" online, der zusammen mit medialepfade.org - Verein für Medienbildung erarbeitet wurde. Eine umfassende Materialiensammlung wird 2024 online landen. Alle diese und viele weitere Informationen sowie die Anmeldung zu unserem Newsletter sind unter hass-im-netz. gmk-net.de und kompetenznetzwerkhass-im-netz.de zu finden.

DAS KOMPETENZNETZWERK GEGEN HASS IM NETZ

existiert seit 2021 und wird im Rahmen des Bundesprogramms Demokratie leben! gefördert. Es zielt darauf ab, digitale Räume und Bereiche möglichst frei von Hass und Hetze zu gestalten. Das geschieht mit Blick auf verschiedenste Betroffenenaruppen, etwa an den Rand der Gesellschaft gedrängte oder von Diskriminierung besonders betroffene Personen und Personengruppen wie z. B. Menschen mit Zuwanderungsgeschichte oder mit Behinderungen, aber auch junge Menschen, Aktivist*innen, Lokalpolitiker*innen oder Journalist*innen. Das Netzwerk unterstützt sie durch Information, Beratuna und Qualifizierung einerseits sowie durch Forschung, politikbezogene Beratung und Empfehlungen andererseits.

Diese breite Palette wird durch verschiedene Träger bearbeitet: Das NETTZ fungiert als Koordinierungsstelle, die sich auf Vernetzungsarbeit und wissenschaftliches Monitoring konzentriert. HateAid ist besonders stark in der Beratung von Betroffenen. Neue deutsche Medienmacher*innen (NDM) arbeiten viel mit Journalist*innen und Moderator*innen in sozialen Netzwerken, und jugendschutz.net befasst sich vor allem mit dem Jugendmedienschutz. Seit Anfang 2023 bringt nun auch ein Team der Gesellschaft für Medienpädaaoaik und Kommunikationskultur e.V. (kurz: GMK) unter der Leitung von Valentin Dander das medienpädagogische Fachwissen des Verbands und seiner Mitglieder ein.

SUCHMASCHINEN

"Ich googel das mal kurz." Gefühlt lässt sich auf jede Frage mit Hilfe von Suchmaschinen eine Antwort finden. Nicht umsonst schaffte es das Verb 'googeln' 2004 in den Duden. Doch so einfach es scheint, ist es nicht zwingend. Um ein gutes Suchergebnis zu erzielen, helfen beim Recherchieren im Internet sogenannte Suchoperatoren. Auch die Rückwärtssuche – bei der Bildersuche – hilft dabei. Wir zeigen euch hier u.a., wie ihr die Bildrückwärtssuche einsetzen könnt, was Algorithmen mit der Suche zu tun haben und vieles mehr.

SO FUNKTIONIERT EINE SUCHMASCHINE

Wenn wir einer Suchmaschine eine Frage stellen – ob mit einzelnen Wörtern oder in ganzen Sätzen – filtert diese für uns das Internet. Das geschieht nach einem – streng geheimen – Algorithmus. Tatsächlich filtert die Suchmaschine nicht das Internet live, sondern vielmehr eine Art "Kopie' des gesamten Internets. Zuvor hat sie nämlich das Internet sozusagen "kopiert'. Diese "Kopie' nennt man Index. Eine Live-Suche würde Tage brauchen, und sind wir ehrlich... so lange möchte niemand warten.

Der sogenannte Suchmaschinen-Index zeigt uns also keine Echtzeit-Ergebnisse, sondern vielmehr die Ergebnisse zu einem Zeitpunkt, der in der Vergangenheit liegt. In der Regel liegt dieser in der sehr nahen Vergangenheit, aber es ist wichtig, zu wissen, dass die Ergebnisse nicht live sind. Diesen Index erstellen sog. Crawler, kleine Computerprogramme, die unentwegt das World Wide Web nach neuen Inhalten abscannen, diese erfassen und im Suchmaschinen-Index ablegen.

WAS SIND ALGORITHMEN?

Die 'Regeln', die hinter all diesen Abläufen stecken, nennt man Algorithmen. Anhand von fest definierten Regeln wird eine Reihe von Befehlen nacheinander ausgeführt und damit eine Aufgabe gelöst. Praktisch heißt das: Bei deiner Suche im Internet wählt und sortiert der jeweilige Suchmaschinen-Algorithmus die Ergebnisse. Der Algorithmus nutzt nur das, was er an Daten zur Verfügung gestellt bekommt und führt aus, wofür er programmiert wurde. Durch die Algorithmen wird also bestimmt, welche Ergebnisse dir angezeigt werden. Die jeweiligen Algorithmen werden nicht



Wie arbeiten sie und wie nutze ich sie sinnvoll?



nur laufend angepasst (was bei der gleichen Suche an unterschiedlichen Tagen zu unterschiedlichen Ergebnissen führen kann), sondern werden von den Anbieter*innen oft nicht öffentlich gemacht. Wie bspw. der Google-Algorithmus seine Ergebnisse findet und ordnet, ist geheim. Es gibt Organisationen, die die Geheimnisse der Algorithmen transparenter machen wollen, z. B. AlgoTransparancy oder AlgorithmWatch. Diese Organisationen versuchen z. B. zu zeigen, wie der Algorithmus auf TikTok funktioniert.

DREI SCHRITTE FÜR EIN GUTES SUCHERGEBNIS

1. Nutze Metasuchmaschinen

Metasuchmaschinen sammeln die Ergebnisse von mehreren anderen Suchmaschinen und erleichtern so das Recherchieren. Metager ist die bekannteste deutsche Metasuchmaschine. Sie leitet die Suchanfragen an ca. fünfzig andere Suchmaschinen weiter.

2. Nutze Suchoperatoren

Um effektiv im Internet zu suchen, kannst du zusätzlich Suchoperatoren einsetzen. Damit sind Zeichen oder Zeichenkombinationen gemeint. Das Suchwort wird also ergänzt, z. B. mit UND oder ODER. Wenn du Suchbegriffe in Anführungszeichen setzt, z. B. "KI in der Arbeitswelt", dann werden dir nur Ergebnisse angezeigt, in denen genau diese Reihenfolge der Wörter so vorkommt. Um gute Ergebnisse zu erzielen, helfen dir auch Suchbefehle wie ein Minuszeichen dabei, deine Ergebnisse zu verfeinern. So kannst du z. B. Begriffe ausschließen, die nicht angezeigt werden sollen, z. B. "KI-Roboter".

3. Finde mehrere passende Suchbegriffe

Der Suchmaschine ist die korrekte Grammatik egal. Viel wichtiger ist es, mehrere passende Suchbegriffe zu finden. Oder eine kurze Frage einzugeben, z. B. "Wo finde ich Suchmaschinen zu KI?"

SUCHMASCHINEN

ALTERNATIVEN ZU GOOGLE

"Googeln" hat es wie gesagt vor einigen Jahren in den Duden geschafft. Damit ist dieses Verb zu einem Synonym für die Internetrecherche geworden, und das Unternehmen bzw. die Suchmaschine Google ist den meisten Menschen bekannt. Doch es gibt alternative Suchmaschinen.

Ecosia, Startpage, DuckDuckGo, Bing, Yahoo oder Nona sind sicherlich die bekannteren Alternativen zu Google. Doch für fast jede Suche gibt es eine passende Suchmaschine. So gibt es bspw. im wissenschaftlichen Bereich die Website https://worldwidescience.org. Mit dieser Suchmaschine können mehr als 200 Mio. Dokumente aus etwa zehn Ländern, darunter auch Deutschland, gefunden werden. Wer nach aktuellen Meldungen aus Tages- und Wochenzeitungen sucht, wird z. B. bei https://paperball.news fündig.

WAS IST DIE BILDERRÜCKWÄRTS-SUCHE?

Um zu erkennen, ob bestimmte Bilder auch zu einer bestimmten Nachricht passen, gibt es die Bilderrückwärtssuche (reverse image search). Fotos können hierbei als Suchanfrage genutzt und in die Suchmaschine eingegeben werden. So kann bspw. geklärt werden, ob ein bestimmtes Bild schon bei einer ganz anderen als der aktuellen Nachricht auftauchte.

Ein wichtiger Hinweis: Manchmal werden Bilder bewusst auch spiegelverkehrt genutzt, um zu täuschen. Um Bilder zu veri-

fizieren, ist es ratsam, unterschiedliche Suchmaschinen zu nutzen, da diese auf unterschiedliche Datenbanken und Algorithmen zurückgreifen.

WIE FUNKTIONIERT DIE BILDERRÜCKWÄRTSSUCHE?

Für die Suche benötigst du das Bild als Datei oder die Bild-URL (Internetadresse des Bildes). Die URL eines Bildes findest du durch Rechtsklick auf das jeweilige Bild. Diese kopierst du in deine Zwischenablage. Die Rückwärtssuche der jeweiligen Suchmaschine findet sich bei der Bildersuche. Klicke dafür auf das Kamera-Icon am Ende des Suchfeldes. Hier kann dann die entsprechende Bild-URL eingefügt werden. Die Rückwärtssuche ist übrigens auch mit veröffentlichten Fotos aus sozialen Netzwerken möglich. Das Ergebnis der Bilderrückwärtssuche zeigt dir nun alle Websites mit übereinstimmenden und auch ähnlichen Fotos. Sie ist besonders wichtig, um ,Fake News' und Falschmeldungen zu erkennen. 🌃

Wie arbeiten sie und wie nutze ich sie sinnvoll?

12 ALTERNATIVE SUCHMASCHINEN



In unserer zunehmend digitalisierten Welt sind Messenger-Apps allgegenwärtig und ermöglichen uns eine einfache und schnelle Kommunikation. Vielleicht hast du schon von Messenger-Apps gehört, aber bist dir nicht sicher, was sie eigentlich sind und wie sie funktionieren. Wir erklären dir alles, was du über Messenger-Apps wissen musst und stellen dir einige der bekanntesten vor.

WAS SIND MESSENGER-APPS?

Messenger-Apps sind Anwendungen auf unseren Smartphones oder Computern, die es uns ermöglichen, z. B. Nachrichten, Fotos und Videos mit anderen Menschen auszutauschen. Sie haben in den letzten Jahren die Art, wie wir miteinander kommunizieren, wesentlich verändert und sind mittlerweile sehr weit verbreitet.

Diese Apps bieten uns eine bequeme Möglichkeit, mit unseren Freund*innen, Familienmitgliedern oder Kolleg*innen in Kontakt zu treten. Über Messenger-Apps können wir Textnachrichten in Echtzeit verschicken.



Unsere Nachrichten können somit sofort von den Empfänger*innen gelesen werden. Zu den bekanntesten Messenger-Apps gehören derzeit WhatsApp, Signal, Facebook Messenger, Telegram und Threema. Wir stellen sie dir gleich noch näher vor. Es gibt aber auch noch viele andere Messenger-Apps.

WIE FUNKTIONIEREN MESSENGER-APPS?

Die grundlegende Funktionsweise von Messenger-Apps ist einfach und intuitiv. Du lädst die App auf dein Smartphone herunter und richtest ein Konto ein, meistens indem du deine Telefonnummer oder deine E-Mail-Adresse angibst. Anschließend kannst du deine Kontakte hinzufügen, indem du ihre Telefonnummern oder Benutzernamen eingibst oder automatisch suchen lässt. Sobald du mit einer Person verbunden bist, kannst du ihr eine Nachricht schreiben, indem du einfach in das Eingabefeld tippst und auf Senden drückst.

Darüber hinaus bieten Messenger-Apps weitere Funktionen. So lassen sich bspw. Fotos und Videos teilen, Sprachnachrichten aufnehmen und versenden oder sogar Gruppenchats erstellen, in denen du mit mehreren Personen gleichzeitig kommunizieren kannst. Einige Apps bieten auch Videoanrufe an, bei denen du deine Freund*innen oder Familienmitglieder sehen und mit ihnen sprechen kannst. Die meisten Messenger-Apps sind kostenlos, benötigen aber Zugriff auf persönliche Daten. Zur Nutzung braucht es ansonsten lediglich eine stabile Internetverbindung über WLAN oder mobile Daten.

FÜNF BELIEBTE MESSENGER-APPS IM ÜBERBLICK

WhatsApp

ist zweifellos eine der bekanntesten und am weitesten verbreiteten Messenger-Apps. Mit über 2 Mrd. Nutzenden weltweit, dayon alleine etwa 50 Mio. in Deutschland. ist sie äußerst beliebt (Stand 2022). WhatsApp ermöglicht das Versenden von Textnachrichten, Sprachnachrichten, Bildern, Videos und Dokumenten. Die App bietet auch Gruppenchats und Videoanrufe. Vorteile sind die große Nutzenden-Basis, die einfache Bedienung und die plattformübergreifende Verfügbarkeit. Allerdings gibt es Datenschutzbedenken im Zusammenhang mit der Datenweitergabe an den Mutterkonzern Meta, dem auch die sozialen Netzwerke Facebook und Instagram gehören.

Facebook Messenger

ist als eigenständige App oder integrierter Teil der Facebook-Plattform eine weitere populäre Messenger-App. Mit etwa 1 Mrd. Nutzenden profitiert der Messenger von der bereits vorhandenen Facebook-Nutzer*innenbasis (Stand 2022). Neben dem Versenden von Nachrichten und Medieninhalten bietet der Messenger auch Spiele, Gruppenchats, Sprach- und Videoanrufe. Ein Vorteil, mit dem jedoch auch datenschutzrechtliche Bedenken einhergehen, ist die nahtlose Integration mit dem Facebook-Netzwerk, während manche Nutzende die Überfrachtung mit Funktionen als nachteilig empfinden.

Telegram

hat in den letzten Jahren stark an Beliebtheit gewonnen, ursprünglich aufgrund seines Fokus auf Sicherheit und Datenschutz. Mit wachsender Beliebtheit wuchs jedoch auch die Kritik, da es Telegram anscheinend nicht ganz so ernst nahm mit dem Schutz von Daten und der Privatsphäre. Die App bietet ähnliche Funktionen wie WhatsApp und Facebook Messenger, einschließlich Textnachrichten, Medienfreigabe, Gruppenchats und Videoanrufen. Eigenen Aussagen zufolge nutzt Telegram eine Ende-zu-Ende-Verschlüsselung beim Versenden von Nachrichten, die für alle Arten von Chats verfügbar ist. Die Möglichkeiten, große Dateien zu versenden und öffentliche Kanäle zu abonnieren, sind weitere Merkmale. Einige Nutzende könnten jedoch die geringere Verbreitung und den Mangel an Bekanntheit in ihrem sozialen Umfeld als Nachteil empfinden.

Signal

ist eine Messenger-App, die sich auf Sicherheit und Datenschutz konzentriert. Mit einer starken Ende-zu-Ende-Verschlüsselung und einer verminderten Datensammlung hat Signal einen guten Ruf in Bezug auf den Schutz der Privatsphäre seiner Nutzer*innen. Die App bietet Funktionen wie Textnachrichten, Sprach- und Videoanrufe sowie das Teilen von Medieninhalten. Signal hat zwar eine wachsende Nutzenden-Basis, aber im Vergleich zu WhatsApp oder dem Facebook Messenger ist sie weniger weit verbreitet. Dies kann dazu führen, dass es weniger Kontakte in deinem Netzwerk gibt, die Signal verwenden.

MESSENGER-APPS

Welche gibt es und wie funktionieren sie?

Threema

ist eine weitere Messenger-App, die für ihre Sicherheitsmerkmale bekannt ist. So hat Threemaz, B. in einer Studie der TH Köln, die Messenger u.a. auf den Schutz von Daten und Privatsphäre, Barrierefreiheit bzw. -armut und Einfachheit der Nutzunguntersucht hat, den ersten Platz belegt. Die App bietet Ende-zu-Ende-Verschlüsselung für alle Arten von Chats sowie Funktionen wie Sprachanrufe, Dateiübertragungen und Gruppenchats. Threema legt besonderen Wert auf den Datenschutz und sammelt nur minimale Informationen. So bietet die App als einzige der fünf genannten Messenger Apps die Möglichkeit, ohne Angabe von Rufnummer, Mail-Adresse oder Klarnamen einen Account zu erstellen. Ein Nachteil von Threema ist, dass die Anschaffung der App mit - wenn auch geringen - Kosten verbunden ist, im Gegensatz zu den meisten anderen Messenger-Apps. Dies kann potenzielle Nutzende abschrecken.

Fazit

WhatsApp, Facebook Messenger, Telegram, Signal und Threema sind fünf der derzeit beliebtesten Messenger-Apps. Im Prinzip ähneln sie sich alle sehr, was ihre Funktionalität angeht. WhatsApp und Facebook Messenger zeichnen sich durch ihre große Nutzenden-Basis aus, während Telegram, Signal und Threema ihren Fokus auf Sicherheit und Datenschutz legen. Die Wahl der richtigen Messenger-App hängt von deinen individuellen Bedürfnissen und Prioritäten ab. Probiere verschiedene Apps aus und finde heraus, welche am besten zu deinen Anforderungen passt.

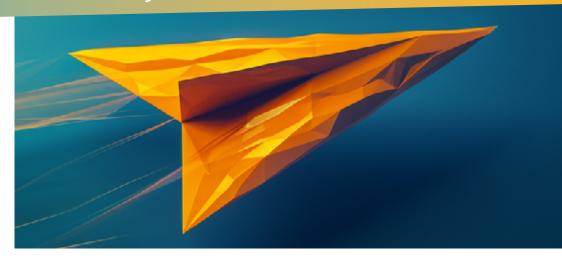
DATENSCHUTZ UND SICHERHEIT BEI MESSENGER-APPS: TIPPS FÜR EINE SICHERE KOMMUNIKATION

Der Schutz unserer Privatsphäre ist von entscheidender Bedeutung, insbesondere wenn es um persönliche und vertrauliche Informationen geht. Verschlüsselung spielt eine zentrale Rolle beim Schutz unserer Daten vor unbefugtem Zugriff. Daher ist es wichtig, Messenger-Apps zu wählen, die fortschrittliche Verschlüsselungstechnologien anbieten.

Ende-zu-Ende-Verschlüsselung ist eine gängige Methode, die in vielen Messenger-Apps verwendet wird. Sie gewährleistet, dass die Inhalte der Kommunikation zwischen Absender*innen und Empfänger*innen nur für diese beiden Parteien lesbar sind. Selbst die App-Betreiber*innen haben hat keinen Zugriff auf die Nachrichten. Dies bedeutet, dass selbst wenn die Daten abgefangen werden, sie für Unbefugte unlesbar bleiben.

WhatsApp, Signal, Telegram und Threema sind Beispiele für Messenger-Apps, die Ende-zu-Ende-Verschlüsselung anbieten. Es ist ratsam, diese Apps zu nutzen, da sie einen hohen Grad an Sicherheit und Datenschutz bieten.

Neben der Wahl einer sicheren Messenger-App gibt es auch einige bewährte Praktiken, die dazu beitragen können, die Sicherheit beim Einsatz von Messenger-Apps zu gewährleisten:



1. Verwende starke Passwörter:

Wähle ein sicheres Passwort, das aus einer Kombination von Groß- und Kleinbuchstaben, Zahlen und Sonderzeichen besteht. Vermeide einfache und leicht zu erratende Passwörter.

2. Aktualisiere regelmäßig deine App:

Halte deine Messenger-App auf dem neuesten Stand, um von aktuellen Sicherheitsupdates und Bugfixes zu profitieren.

3. Teile persönliche Informationen nur mit vertrauenswürdigen Kontakten:

Übermittle keine sensiblen oder persönlichen Informationen über Messenger-Apps an unbekannte oder unzuverlässige Kontakte.

4. Sei vorsichtig beim Öffnen von Links und Anhängen:

Klicke nicht einfach so auf Links oder öffne Anhänge von unbekannten Absendern, da sie schädliche Programme enthalten könnten.

5. Überprüfe die Privatsphäre-Einstellungen:

Überprüfe die Einstellungen deiner Messenger-App und stelle sicher, dass du die gewünschten Datenschutz- und Sicherheitsoptionen aktiviert hast.

6. Nutze zusätzliche Sicherheitsfunktionen:

Einige Messenger-Apps bieten zusätzliche Sicherheitsfunktionen wie Zwei-Faktor-Authentifizierung an. Aktiviere diese Funktionen, um die Sicherheit deines Kontos weiter zu verbessern.

Messenger-Apps sind großartig, um mit anderen in Verbindung zu bleiben, aber es ist wichtig, sich der damit verbundenen Datenschutz- und Sicherheitsaspekte bewusst zu sein. Durch die Wahl einer sicheren Messenger-App und die Beachtung der oben genannten Tipps kannst du deine Privatsphäre und Sicherheit schützen.

DIGITALES WOHLBEFINDEN

Ach noch eben schnell dieses eine letzte TikTok-Video anschauen... Noch eine letzte Runde das Lieblingsspiel spielen... Noch ein letztes Mal scrollen, swipen, liken... Und zack! Schon ist's wieder zwei Stunden später. Kennst du? Wer nicht!

In unserer mehr und mehr digitalisierten Welt, in der Smartphone, Tablet und Co. unsere ständigen Begleiter sind, ist die Sogkraft des Digitalen schier unendlich groß. Erfahre, warum Digital Wellbeing – auf Deutsch digitales Wohlbefinden – so wichtig ist und wie du achtsamer mit deiner eigenen Mediennutzung umgehen kannst.

WAS IST DIGITAL WELLBEING?

Digital Wellbeing bezieht sich auf den bewussten und gesunden Umgang mit digitalen Medien. Es umfasst die Fähigkeit, digitale Medienkompetenz zu entwickeln und anzuwenden, um unser Wohlbefinden in der digitalen Welt zu fördern. Dabei ist es wichtig, sich des Einflusses digitaler Medien und ihrer Nutzung auf unser Wohlbefinden bewusst zu sein und Strategien einzusetzen, um negative Auswirkungen zu minimieren. Ein bewusster Umgang mit digitalen Medien ist von großer Bedeutung für unsere psychische Gesundheit und Lebensqualität.

Übermäßiger Gebrauch von sozialen Medien oder exzessives Multitasking, wie die gleichzeitige Nutzung mehrerer Medien auch genannt wird, können stressbedingte Symptome wie Schlafstörungen oder Angstzustände verstärken. Hinzu kommen mögliche Konfrontationen mit Cybermobbing, Hass im Netz

oder Fake News. Daher solltest du einen bewussten Umgang mit deinen digitalen Gewohnheiten pflegen: Zeitlimits setzen, regelmäßige Pausen einlegen und Momente ohne Bildschirmaktivität schaffen. Auch indem du deine Aufmerksamkeit bewusst auf den Moment lenkst und dich von der ständigen Erreichbarkeit entkoppelst, kannst du dein digitales Wohlbefinden verbessern.

WARUM IST DIGITALES WOHLBEFINDEN WICHTIG?

Die Digitalisierung hat unser Leben in vielerlei Hinsicht umgekrempelt und uns mitten in eine Zeit katapultiert, in der dauerhafte Erreichbarkeit, durchgehendes Verbundensein und große Mengen von Informationen ständige Begleiter sind. Obwohl die Technologie zweifelsohne eine Fülle von Vorzügen mit sich bringt, tauchen auch diverse Herausforderungen auf, die sich auf unser körperliches, emotionales und geistiges Wohlbefinden niederschlagen können.

Beim Digital Wellbeing geht es darum, eine ausgewogene Balance zwischen dem Einsatz digitaler Technologien und unseren individuellen Bedürfnissen zu finden. Die allgegenwärtige Verfügbarkeit von Smartphones, sozialen Medien und Co. kann dazu führen, dass wir uns von unserem Leben abseits digitaler Medien entfremden. Dies wiederum kann negative Folgen für unsere zwischenmenschlichen Beziehungen, unsere Produktivität und unser seelisches Wohlbefinden haben.

Ein anderer wichtiger Gesichtspunkt betrifft die schier endlose Informationsflut.

Mit einfachen Schritten zu mehr Medienbalance



der wir täglich ausgesetzt sind. Das unaufhörliche Scrollen durch Nachrichtenfeeds und die permanente Bereitstellung von Informationen können zu Überlastung und Stress führen. Unsere Fähigkeit zur Konzentration und zur fokussierten Arbeit kann darunter leiden, wenn wir nicht bewusst regelmäßige Pausen ohne digitale Mediennutzung einlegen.

Digitales Wohlbefinden betrifft natürlich auch die körperlichen Auswirkungen der Technologienutzung. Ausgedehnte Bildschirmzeiten können zu Augenbelastung, Schlafproblemen und Haltungsschäden führen. Der ständige Drang, auf Benachrichtigungen zu reagieren, kann unsere Schlafqualität und damit unseren nächtlichen Erholungsprozess beeinträchtigen.

Zusammenfassend betrachtet geht es beim digitalen Wohlbefinden darum, die Potenziale digitaler Medien zu nutzen, ohne dabei unsere Gesundheit und Lebensqualität zu gefährden. Es regt uns dazu an, eine verantwortungsvolle Beziehung zur Technologie zu pflegen und bewusste Entscheidungen hinsichtlich unserer digitalen Mediennutzung zu treffen – zum Wohle eines ausbalancierten und erfüllten Lebens in der modernen Welt.

WELCHE PSYCHISCHEN AUSWIRKUNGEN HAT EIN ZU HOHER KONSUM DIGITALER INHALTE?

Grundsätzlich ist die Nutzung digitaler Medien weder schädlich noch gefährlich, so lange sie maßvoll stattfindet, altersgerechte Inhalte konsumiert werden und die Menschen wissen, wie sie mit potenziellen Risiken umgehen können. Ein zu hoher Konsum digitaler Inhalte kann allerdings verschiedene negative Auswirkungen haben. Hier sind nur einige der möglichen Folgen:

■ Exzessive Nutzung:

Ein übermäßiger Medienkonsum kann zu Abhängigkeitssymptomen führen. Menschen können das Verlangen verspüren, ständig ihre digitalen Geräte zu nutzen und fühlen sich unruhig oder gereizt, wenn sie nicht online sein können. Dieses exzessive Nutzungsverhalten kann die Lebensqualität beeinträchtigen und zur Vernachlässigung anderer wichtiger Aktivitäten führen. Zu berücksichtigen ist dabei aber auch, dass Menschen unterschiedlich sind und es von Person zu Person stark variieren kann, was als übermäßiger Medienkonsum einzustufen ist.

DIGITALES WOHLBEFINDEN

Mit einfachen Schritten zu mehr Medienbalance

■ Soziale Isolation:

Ein zu hoher Konsum digitaler Inhalte kann zu sozialer Isolation und Vereinsamung, führen. Menschen, die viel Zeit mit digitalen Medien verbringen, ziehen sich manchmal von sozialen Interaktionen in anderen Lebensbereichen zurück. Dies kann zu Gefühlen der Einsamkeit und des Alleinseins führen, auch wenn diese Menschen viele Kontakte und Beziehungen online, z. B. in sozialen Netzwerken oder digitalen Spielen, pflegen. Grundsätzlich sollte man jedoch vorsichtig damit sein, analoge und digitale Sozialkontakte miteinander zu vergleichen und die einen pauschal als besser, wichtiger oder gesünder zu bewerten als die anderen.

■ Schlafstörungen:

Der vermehrte Gebrauch von digitalen Geräten vor dem Schlafengehen kann zu Schlafstörungen führen. Das blaue Licht, das von Bildschirmen abgestrahlt wird, kann den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus beeinträchtigen und zu Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen führen. Infolgedessen kann man sich tagsüber müde und unkonzentriert fühlen. Es ist daher ratsam, unmittelbar vor dem Schlafengehen auf die ausschweifende Nutzung von digitalen Geräten zu verzichten, um einen gesunden Schlaf zu fördern, oder zumindest auf Hilfsmittel wie Blaulichtfilter zurückzugreifen.

Ängste und vermindertes Selbstwertgefühl:

Wenn Menschen sich in sozialen Medien ständig mit anderen vergleichen, kann das negative Folgen für ihr Selbstwertgefühl

haben. Insbesondere bei jungen Menschen können dadurch Ängste entstehen, z. B. nicht ausreichend schön oder schlank zu sein und den Ansprüchen ihres Umfelds vermeintlich nicht zu genügen. Darunter kann ihr emotionales Wohlbefinden stark leiden.

WIE KANN ICH MEIN DIGITALES WOHLBEFINDEN VERBESSERN?

Reflektiere regelmäßig deine Mediennutzung, um ein Bewusstsein für dein Verhalten zu schaffen. Frage dich, ob die Zeit, die du online verbringst, deinen Werten entspricht und identifiziere problematische Gewohnheiten. Dabei wird deutlich werden, dass es Zeiten oder Situationen gibt, in denen du übermäßig viel Zeit online verbringst oder negativen Inhalten ausgesetzt bist. Sei dir der emotionalen und körperlichen Auswirkungen deiner Online-Aktivitäten bewusst und gönne dir Bildschirmpausen, um dich zu erholen.

Es ist wichtig, auch Aktivitäten ohne digitale Geräte zu genießen. Klingt einfach, fällt aber dem einen oder der anderen dennoch manchmal schwer. Lies ein Buch, geh spazieren oder triff dich mit Freund*innen. Priorisiere deine Offline-Zeit und setze klare Grenzen für deine Internetnutzung. Überlege dir eine digitale Detox-Routine, wie z. B. eine zeitlich begrenzte Social-Media-Nutzung. Nimm dir bewusst Zeit für Aktivitäten wie Sport oder Ausflüge.

WELCHE APPS UND EINSTELLUNGEN KÖNNEN UNTERSTÜTZEN?

Um aktiv am eigenen digitalen Wohlbefinden zu arbeiten, steht dir eine Vielzahl von Apps und Einstellungen zur Verfügung, die dir dabei behilflich sein können, eine gesündere Beziehung zur Technologie zu entwickeln. Hier einige Empfehlungen:

Bildschirmzeitverfolgung und App-Limits:

Fast alle gängigen Smartphone-Modelle verfügen über integrierte Funktionen, mit denen du deine Bildschirmzeit nachvollziehen kannst. So hast du jederzeit einen Überblick über die Zeit, die du mit den verschiedenen Apps verbringst. Darüber hinaus lassen sich oft Begrenzungen festlegen, um die Zeit in bestimmten Apps zu limitieren. Diese "Helferlein" unterstützen dich dabei, mit deiner Zeit bewusster umzugehen und die exzessive App-Nutzung ein-zuschränken.

■ Benachrichtigungsverwaltung:

Die Flut von (Push-)Benachrichtigungen kann ablenken und deine Konzentration erheblich beeinträchtigen. Deaktiviere oder reduziere daher solche Benachrichtigungen für weniger dringliche Apps. So kannst du dich auf die Benachrichtigungen konzentrieren, die wirklich von Bedeutung sind, und dadurch Unterbrechungen bei deinen alltäglichen Aufgaben minimieren.

■ Dunkler Modus:

Der Dunkelmodus erfreut sich wachsender Beliebtheit, da er den Anteil von blauem Licht auf Bildschirmen reduziert. Diese

Funktion kann dazu beitragen, die Belastung deiner Augen zu verringern und potenzielle Schlafstörungen zu zu verringern, insbesondere wenn du deine Geräte abends verwendest.

Entspannungs- und Meditations-Apps:

Es gibt zahlreiche Entspannungs- und Meditations-Apps, die dir z. B. angeleitete Übungen, Atemtechniken, beruhigende Klänge o.Ä. bieten. All das kann dich dabei unterstützen, Stress abzubauen und deine innere Ruhe zu fördern.

■ Schlaftracking-Apps:

Ein gesunder Schlaf ist von essenzieller Bedeutung für unser Wohlbefinden. Du kannst Apps nutzen, um deine Schlafgewohnheiten zu verfolgen und Erkenntnisse über deine Schlafqualität zu gewinnen. Auf diese Weise kannst du gesunde Schlafmuster etablieren und dein Wohlbefinden verbessern. Aber du solltest ehrlicherweise nur eine begrenzte Zeit davon



DIGITALES WOHLBEFINDEN



Gebrauch machen, denn grundsätzlich ist es am besten, für einen gesunden Schlaf ohne jede App auszukommen.

■ Digital-Detox-Apps:

Durch das Festlegen von Sperrzeiten kannst du den Zugriff auf bestimmte Apps während dieser Zeiträume einschränken. Dadurch gewinnst du die Möglichkeit zur Erholung und kannst dich anderen Aktivitäten widmen.

■ Aktivitätstracker:

Regelmäßig Zeit im Freien zu verbringen und körperlich aktiv zu bleiben, ist von großer Bedeutung. Mithilfe von Aktivitätstracker-Apps kannst du deine Bewegung und körperliche Aktivitäten überwachen, um einen ausgewogenen Lebensstil zu fördern. Aber auch hier ist es wichtig, dass du eine entsprechende App reflektiert nutzt. Denn während Aktivitäts-

tracker sehr wohl zur Bewegung motivieren können, können sie auf der anderen Seite eben auch mehr überwachen, als man vielleicht möchte.

All diese Apps und Einstellungsmöglichkeiten können wertvolle Werkzeuge sein,
um dein digitales Wohlbefinden zu fördern.
Durch eine maßvolle und bewusste Nutzung der Technologie und die Implementierung dieser Hilfsmittel kannst du positiven
Einfluss auf dein körperliches, emotionales
und geistiges Wohlbefinden nehmen.

IMPRESSUM

UNSERE GASTAUTOR*INNEN IN DIESER AUSGABE:

Dr. Raik Roth ist Kommunikationswissenschaftler*in mit den Schwerpunkten Digitale Medien, Gender/Queer Media Studies, Ungleichheiten und Kl, Mediennutzung und -aneignung sowie Gender und Diversity in der Medienpädagogik. Derzeit arbeitet Raik Roth bei Gewaltfrei in die Zukunft e.V.

Frank Schlegel entwickelt als freiberuflicher Medientrainer Fortbildungen rund um die Kultur der Digitalität in der Bildungsarbeit. In praxisnahen Workshops beschäftigt er sich mit seinen Lerngruppen mit KI-Modellen, Erklärvideos und Gamification. Frank arbeitet mit Schulen, Medieninitiativen, Verbänden, Firmen und Unis zusammen.

Prof. Dr. Valentin Dander ist Erziehungswissenschaftler und Medienpädagoge. Er leitet den dualen B.A.-Studiengang Medienbildung und pädagogische Medienarbeit an der Hochschule Clara Hoffbauer Potsdam (HCHP) und das Team der GMK im Kompetenznetzwerk gegen Hass im Netz.

IMPRESSUM #digitalweiterwissen Das Magazin - Ausgabe 1 / 2024

HERAUSGEBERIN

Gesellschaft für Medienpädagogik und Kommunikationskultur (GMK) e.V.

Obernstr. 24a | 33602 Bielefeld

www.gmk-net.de

Geschäftsführung: Dr. Friederike von Gross



GEFÖRDERT DURCH

Der Ministerpräsident des Landes Nordrhein-Westfa<mark>l</mark>en



REDAKTION

#DigitalCheckNRW

Telefon: 0521/677 88 www.digitalcheck.nrw

E-Mail: digitalcheck@medienpaed.de



GESTALTUNG

Katharina Künkel, Büro für Gestaltung, Bielefeld

E-Mail: post@kkuenkel.de

Alle verwendeten Bilder wurden mit KI erstellt.



"Endlich komme ich im Internet gut zurecht. Du auch?"



Lerne die digitale Welt besser kennen und verstehen: www.digitalcheck.nrw

ÜBER DEN #DIGITALCHECKNRW

Der #DigitalCheckNRW ist ein kostenfreier Selbsttest im Internet. Mit seiner Hilfe können Nutzer*innen herausfinden, wie kompetent sie im Umgang mit digitalen Medien sind und z. B. ihr Wissen zu Themen wie Künstliche Intelligenz, Cybersicherheit und Desinformation verorten. Neben dem Ergebnis liefert der Test passende Weiterbildungsangebote aus einer umfangreichen Datenbank – vor Ort oder auch online. Zudem finden sich auf der Website im Bereich #digitalweiterwissen weitere Informationsangebote rund um

digitale Mediennutzung und die durch sie geprägten Lebenswelten. Der #Digital CheckNRW ist ein Projekt der Gesellschaft für Medienpädagogik und Kommunikationskultur e.V. (GMK) und wird gefördert durch die Landesregierung Nordrhein-Westfalen. Der Test basiert auf dem bewährten Medienkompetenzrahmen NRW, der erst für Schulen entwickelt und nun für Erwachsene nutzbar gemacht wurde, um die Förderung von Medienkompetenz und Medienbildung in jeder Lebensphase zu ermöglichen.

FEEDBACK UND ANREGUNGEN? NACHBESTELLUNGEN?

Du hast Ideen und Wünsche für unsere nächsten Ausgaben oder möchtest weitere Exemplare bestellen? Dann schreib uns eine E-Mail an digitalcheck@medienpaed. de. Wir freuen uns auf deine Rückmeldung!

