

Seminar „Medien und Gesundheit“

Stress ist die normale biologische Reaktion auf potenzielle Gefahren und ist dann gesundheitsgefährdend, wenn er zum Dauerzustand wird. Einerseits erleben wir heute in der mediatisierten Gesellschaft ganz neue Formen digitaler Stressoren, die zu emotionalen, mentalen und körperlichen Belastungen führen können. Andererseits bieten moderne Apps und Programme Möglichkeiten, sich digital mit der eigenen Gesundheit auseinanderzusetzen und diese zu fördern.

Daher beschäftigte sich das Seminar „Medien und Gesundheit“, das in Kooperation mit der Universität Augsburg stattfand, mit der Frage, inwiefern man mit digitalen Medien einen gesunden und reflektierten Medienalltag leben und digitale Stressfaktoren bewältigen kann. Zudem sollte dabei insbesondere auch die Übertragung auf die (medien-)pädagogische Praxis in der Schule eine Rolle spielen, indem Unterrichtsideen für gesundheitsfördernde und kritisch-reflektierende Unterrichtsvorhaben im Zuge der Medienbildung vorgestellt und exemplarisch durchgeführt wurden.

Neben einer Auftaktveranstaltung in Zoom bildete den Kern des Seminars ein Exkursionsblock, der als Wochenendseminar vom 23. – 25.06.2023 am außeruniversitären Lernort auf der Burg Wahrberg in Aurach realisiert wurde. Vor Ort tauchten die Seminarteilnehmer:innen in die wunderschöne Natur des Altmühltals und zugleich in die inhaltlichen Bereiche des Themas „Medien und Gesundheit“ in Form von Seminareinheiten zu „Digitalen Stressfaktoren“, „Exzessive Mediennutzung“ und „Gesundheit im Netz“ ein. Diese wurden immer wieder durch kleine Selbstwahrnehmungsspaziergänge im schönen Außenbereich der Burg, Atmungs- und Meditationsübungen zur Entlastung sowie Kakaorituale zur abendlichen Entspannung durchbrochen. Das Seminarkonzept sah zudem eine offene Gestaltung der Freizeit sowie teamförderliche Aktivitäten wie gemeinsames Kochen, ein nächtliches Lagerfeuer und Musizieren vor, die das Gemeinschaftsgefühl der Teilnehmer:innen in den Vordergrund rücken sollten.

An einem sonnigen Samstag hatten die Studierenden außerdem mithilfe eines eigens erstellten Actionbounds rund um die Burg die Chance, ihr Smartphone für intensive Naturerlebnisse zu nutzen, indem innerhalb dieser „digitalen Schnitzeljagd“ kreative Aufgaben mit Apps zur Pflanzen- und Lebewesenidentifizierung gelöst und spielerische Übungen zu entspannenden Naturerfahrungen durchgeführt wurden. Abschließend wurden die gewonnenen Erkenntnisse und digitalen Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung mithilfe einer Einheit zum Thema „Digital Detox“ auf die unterrichtliche Praxis übertragen. Den Abschluss des Seminars bildete im Juli ein gemeinsamer Online-Termin, bei dem die von den Studierenden erstellten, digitalen Lernaufgaben zum Thema „Medien und Gesundheit“ präsentiert und besprochen wurden.

Zusammenfassend war der Versuch, ein medienpädagogisches Seminar mit intensiver Naturerfahrung und Gesundheitsförderung zu verbinden, ein nachhaltiger Erfolg, der nach einer Wiederholung im nächsten Sommer ruft. Die Erfahrung aus dem Seminar zeigt außerdem, dass das Bewusstsein über die eigene Gesundheit trotz *und* mithilfe digitaler Medien gefördert werden kann und das Thema einen echten Mehrwert für die unterrichtliche und medienpädagogische Praxis bietet.

Karsten Golze

