

Medienbildung, die stärkt.

Energie für Demokratie

Warum?

Medienbildung ist heute für Demokratie so wichtig wie gesunde Ernährung für deinen Körper: unerlässlich. Diese Info- und Methodenbox widmet sich dem Thema Demokratiegefährdung in Sozialen Medien durch Extremismus. Alle Formen des Extremismus gefährden unsere Demokratie, ob Links- oder Rechtsextremismus oder religiöser Extremismus. In dieser Publikation setzen wir den Fokus auf rechtsextreme Inhalte und Ansprache im Netz und ihre Wirkung auf junge Menschen. Neben Informationen zum Thema findest du hier Orientierung und Methoden für den pädagogischen Alltag. Die Brotdose soll dir den Arbeitsalltag erleichtern. Sie gibt dir in Form von kurzweiligen Einheiten, sogenannten "Snacks", Wissen und Methoden an die Hand, damit du mit Demokratiegefährdung im Netz umgehen kannst – für dich selbst und für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

Wie?

Still deinen Durst nach Wissen mit dem Trinkpäckchen, kaue auf den Denksnacks herum, mach dich fit mit Apfel und Energieriegel und lerne den Schimmel-detektor kennen, um wachsam zu bleiben. Stöbere einfach los: Du kannst die Snacks ganz nach deinem Bedarf und Geschmack frei auswählen und dich stark für die Demokratie machen.

Schmeckt besonders gut mit:

In der Initiative Gutes Aufwachsen mit Medien engagieren sich bundesweit Projekte für eine sichere und selbstbestimmte Teilhabe von Kindern und Jugendlichen in der digitalen Welt. Wir unterstützen Eltern und pädagogische Fachkräfte dabei, den altersgerechten Medienumgang zu fördern und zu begleiten. Unser Angebot erstreckt sich über praktische Ratgeber, Support-Angebote, praxisorientierte Forschung und Weiterbildungen sowie bundesweite Netzwerke auf kommunaler Ebene. Das Initiativbüro Gutes Aufwachsen mit Medien wird vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen des Kinder- und Jugendplans des Bundes gefördert.

Alle Snacks, Inhalte und Best Practice-Beispiele zum Nachmachen findet ihr auf unserer Website.



Hier eine kleine Übersicht der Snacks:

Durchschnittliche NährLehrwerte

Inhalt	Zielgruppe und Materialien	Dauer
Schimmeldetektor: Was ist da eigentlich los? Rechtsextreme Inhalte erkennen	Pädagog*in + Kinder und Jugendliche	30-45 Minuten
Trinkpäckchen: Warum ist das so erfolgreich? Psychologische Hintergründe erklärt	Pädagog*in <i>Handy</i>	30-45 Minuten
„Haltung zeigen und Halt geben“- Poster: Darf ich mich als Fachkraft einemischen?	Pädagog*in + Team	15-30 Minuten
Dein Energieriegel: Werte und Selbstfürsorge für politisches Handeln	Pädagog*in + Team <i>Zettel und Stift</i>	45-60 Minuten
Inspirationshäppchen: Für Selbstwirksamkeit und Medienbildung	Pädagog*in + Team + Kinder und Jugendliche	20-30 Minuten

IMPRESSUM

Herausgeber: Stiftung Digitale Chancen – Initiativbüro
Gutes Aufwachsen mit Medien, Chausseestraße 15, 10115 Berlin
Tel.: 030-437277-41, Fax: 030-437277-39
redaktion@digitale-chancen.de
www.digitale-chancen.de

Die Stiftung Digitale Chancen ist bei der Berliner Senatsverwaltung
für Justiz und Verbraucherschutz als rechtsfähige Stiftung nach den
Vorschriften des Bürgerlichen Gesetzbuches und des Landesstiftungs-
gesetzes Berlin anerkannt. Registriernummer: 3416/658-II.2.
Transparenzregister der EU: 948042627375-19.

Vertretungsberechtigt: Jutta Croll M.A. (Vorstandsvorsitzende)
Umsatzsteuer-ID: DE225963148

Aufsichtsbehörde: Stiftungsaufsicht der Senatsverwaltung für Justiz
und Verbraucherschutz Berlin, Salzburger Straße 21-25, 10825 Berlin,
www.berlin.de/sen/justiz/stiftungsaufsicht/

Medienanstalt Berlin Brandenburg (mabb),
Kleine Präsidentenstraße 1, 10178 Berlin, www.mabb.de
Verantwortlich nach § 18 II MStV: Jutta Croll M.A. (Vorstandsvorsitzende),
Chausseestraße 15, 10115 Berlin

Diese Publikation wird vom Initiativbüro
Gutes Aufwachsen mit Medien kostenlos
abgegeben und ist nicht zum Verkauf
bestimmt. Die Veröffentlichung stellt keine
Meinungsäußerung des BMBFSFJ dar. Die
Verantwortung für den Inhalt der Veröffent-
lichung liegt beim Herausgeber.

Wir danken Charlotte Lohmann, der Amadeu
Antonio Stiftung und Sophie Leisenberg
für die fachliche Beratung und die wertvolle
Unterstützung.

Bezugsstelle:
Publikationsversand der Bundesregierung,
Postfach 50 10 54, 18155 Rostock
Tel.: 030 18 272 2721, Fax: 030 18 10 272 2721
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de
www.bmbfsfj.bund.de

Artikelnummer: 5BR645

Gestaltung: I LIKE VISUALS GmbH

Druck: Königsdruck – Printmedien und digitale
Dienste GmbH, Alt-Reinickendorf 28, 13407 Berlin
Stand: Januar 2026

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Im Rahmen des:



Kinder- und
Jugendplan
des Bundes

Im Rahmen von:



G6MM
Gutes Aufwachsen
mit Medien

Haltung zeigen, Halt geben



Mehr zum
Beutelsbacher
Konsens

Mythos Neutralität: Darf ich mich als Fachkraft einmischen?

Oft wird von rechtsextremistischen Akteur*innen behauptet, pädagogische Fachkräfte dürften keine Haltung zeigen. Das ist falsch.

Pädagogische Fachkräfte dürfen politische Inhalte kritisch einordnen und müssen sich aktiv für die Werte des Grundgesetzes einsetzen – unter anderem für Menschenwürde, Gleichberechtigung und Demokratie.

Pädagogische Fachkräfte vertreten die Werte des Grundgesetzes.

Politische Bildung sicher begleiten: Die drei Grundsätze des Beutelsbacher Konsens

Überwältigungsverbot

Pädagogische Fachkräfte dürfen Jugendliche nicht beeinflussen, eine bestimmte politische Meinung zu übernehmen. Ziel ist es, selbstständiges Denken und eigene Urteilsbildung zu ermöglichen.

Keine Meinung aufzwingen.

Kontroversitätsgebot

Gesellschaftliche und politische Themen sollen aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet werden. Grenzen bestehen dort, wo Menschenwürde, Demokratie oder Rechtsstaatlichkeit infrage gestellt werden.

Unterschiedliche Perspektiven sichtbar machen.

Interessenlage

Politische Bildung soll Jugendliche dabei unterstützen, gesellschaftliche Zusammenhänge, Machtverhältnisse und eigene Positionen zu verstehen – und daraus Handlungsfähigkeit zu entwickeln.

An Lebenswelt und Interessen anknüpfen.

Erste Hilfe: Haltung zeigen im pädagogischen Alltag

1. Einordnen statt stehen lassen.

„Diese Aussage ist nicht neutral. Sie berührt zentrale Werte unserer Gesellschaft.“

→ Aussagen nicht unkommentiert lassen, aber ruhig und sachlich einordnen.



Beispiele und Methoden, wie du Haltung im pädagogischen Alltag zeigen und mit Kindern und Jugendlichen in den Austausch kommen kannst, findest du auf unserer Website.

2. Grenzen klar benennen

„Hier ist für mich eine Grenze erreicht, weil Menschenwürde und Gleichberechtigung betroffen sind.“

→ Kontrovers diskutieren ja – Grundrechte infrage stellen nein.

3. Gespräche öffnen statt Meinung vorgeben

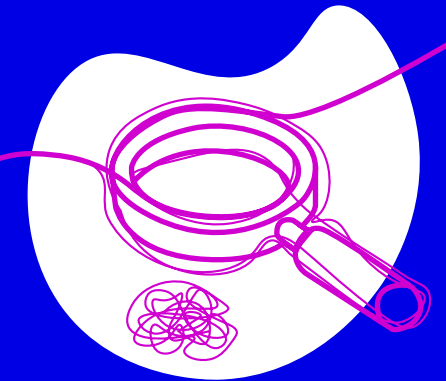
„Lasst uns anschauen, welche Sichtweisen es dazu gibt und warum.“

→ Raum für Diskussion schaffen, ohne zu belehren oder zu überwältigen.

4. Lebensweltorientiert handeln

„Wo begegnet euch das im Alltag oder online? Wie fühlt sich das für euch an?“

→ Interessenvertretung praktisch üben.



**Rechts-
extremismus
online
erkennen**



Alle Formen des Extremismus gefährden unsere Demokratie, ob Links- oder Rechtsextremismus oder religiöser Extremismus.

In dieser Publikation setzen wir den Fokus auf rechtsextreme Inhalte und Ansprache im Netz und ihre Wirkung auf junge Menschen.

Schimmel als Metapher verstehen

Rechtsextreme und demokratiefeindliche Akteur*innen nutzen digitale Räume und technische Möglichkeiten, die durch das Internet und Soziale Medien entstanden sind. Sie vernetzen sich, rekrutieren und verbreiten menschenfeindliche Botschaften – auch auf Plattformen wie TikTok, Instagram oder YouTube. Neue Plattformen schaffen neue Möglichkeiten, die wir genau anschauen müssen.

Der Schimmel- detektor

Schimmel ist nicht sofort erkennbar.
Manchmal riecht man ihn.
Manchmal wirkt er erst später.
Er breitet sich über Sporen aus.

**Genau so funktionieren rechtsextreme
und demokratiefeindliche
Kommunikationsstrategien.**

Multimodalität in Videos

Multimodalität beschreibt das Zusammenspiel verschiedener Ebenen in einem Video: Bild, Sprache, Mimik, Gestik, Sound, Schrift, Emojis, Kleidung oder Drehort.

Die eigentliche Aussage entsteht oft erst aus der Kombination dieser Ebenen. So können politische Botschaften subtil eingebettet und schwerer erkennbar werden.

Ebenen gemeinsam „lesen“

User*innen reagieren stark auf ästhetische und emotionale Signale, die nicht verbal sind. Um digitale Inhalte zu verstehen, reicht Textanalyse nicht aus. Man muss Bild, Sprache, Sound, Stimmung und Codes gemeinsam „lesen“. Vieles wirkt nicht eindeutig und ist auf den ersten Blick harmlos, lustig (wie Memes) und teilweise ironisch – und gerade dadurch wirksam.

Wenn Inhalte normal wirken

Durch ständige, subtile Verbreitung verschiebt sich die Grenze des Sagbaren. Was früher erschreckte, wirkt durch Wiederholung und attraktive Verpackung zunehmend alltäglich und „normal“. Demokratiefeindliche Haltungen können so in den Mainstream einsickern, ohne immer klar als extrem erkannt zu werden.

Unsichtbare Sporen im Netz

Ähnlich wie Schimmel unsichtbare Sporen bildet, wirken demokratiefeindliche Strategien im Verborgenen. Sprache, Memes, Mode, Sounds oder humorvolle Clips werden gezielt neu besetzt, um Ideologien unauffällig zu verbreiten. Einzelne „Flecken“ zu entfernen reicht nicht – wichtig ist, die Muster dahinter zu verstehen.

Normalisierung als Strategie

Durch mehrdeutige Symbole und häufig sarkastischen Ton wird rechtsextremes Denken anschlussfähig gemacht, so Prof. Dr. Matthias Quent (Institut für demokratische Kultur, Hochschule Magdeburg-Stendal). Ziel rechtsextremer Ideologien ist es, sich lebensnah zu inszenieren und über Games, Memes oder Videos in den Alltag von Menschen zu tragen. Für die Jugendarbeit bedeutet das: Neben Inhalten müssen auch Ästhetik, Sounds, Stimmungen und Codes sichtbar gemacht werden.

Wie Schimmel im Netz

Wie kann Rechtsextremismus im Internet aussehen?

Das zeigen wir dir hier. Mit dem Werkzeug der Lupe kannst du auf „Sporensuche“ im Internet gehen.

Emotion und Algorithmus

Social-Media-Plattformen und ihre Logiken fördern Inhalte, die starke Emotionen auslösen: Wut, Angst, Empörung. Der Algorithmus belohnt diese Emotionen mit Reichweite, wodurch polarisierende Beiträge sichtbarer werden. Jugendliche bewegen sich dadurch in emotional aufgeladenen Umgebungen. Wer die Logik des Algorithmus versteht, kann diese Dynamiken besser einordnen.

Fazit: Der Algorithmus liebt Empörung, Wut und Angst.

Freund-Feind-Denken

Komplexe Themen treffen auf einfache Antworten und werden auf Gegensätze reduziert: „Wir gegen die“.

Rechtsextreme Narrative arbeiten mit klaren Feindbildern, um Zugehörigkeit und Abgrenzung zu schaffen und einfache Antworten zu liefern. Diese Logik prägt demokratische Debatten, untergräbt die Dialogfähigkeit und gefährdet den demokratischen Zusammenhalt.

Fazit: Wer einfache Antworten liefert, sucht selten Lösungen, sondern möchte spalten statt konstruktiv diskutieren.

Sound als Propagandatool

Musik und Sounds wirken emotional und niedrigschwellig. Rechtsextreme Akteur*innen nutzen populäre Lieder, Remixe oder Sound-Memes, um Ideologie in Trend-Ästhetik zu verpacken. Hörer*innen nehmen Botschaften auf TikTok, Instagram oder YouTube oft über Sound und Klang wahr. Dieses Stilmittel wird strategisch genutzt, um anschlussfähig zu wirken und Vertrautheit herzustellen. Durch die musikalische Codierung wird die rechtsextreme Ideologie verschleiert und anschlussfähiger und trägt somit zu einer subtilen Verbreitung und Normalisierung bei.

Fazit: Propaganda kann heute wie ein Lied klingen, das im Ohr bleibt.

Look und Inszenierung

Professionell und unprofessionell produzierte Clips, als „Humor“ getarnte Inhalte und Lifestyle-Inszenierungen lassen extrem rechte Inhalte modern und harmlos wirken. Pop-Ästhetik ersetzt klassische Parolen. Rechtsextreme Kommunikationsstrategien tarnen sich als Unterhaltung. Fachkräfte müssen lernen, auch ästhetische Codes und Inszenierungen zu „lesen“.

Fazit: An die Plattform angepasste Ästhetik kann menschenfeindliche Inhalte verbergen.

Parasoziale Beziehungen

Influencer*innen erzeugen Nähe und emotionale Bindung. Diese Beziehung kann genutzt werden, um Weltbilder zu formen oder politisch zu beeinflussen. Auf TikTok können Influencer*innen durch ihre wahrgenommene Glaubwürdigkeit Inhalte stark prägen – bewusst oder unbewusst. Direkte Ansprache und Plattformdesign erzeugen Vertrauen. So werden ihre Aussagen oft glaubwürdiger wahrgenommen als faktenbasierte Informationen.

Fazit: Rechtsextreme Creator*innen nutzen diese Nähe gezielt, um ihre Botschaften glaubwürdiger und trendig wirken zu lassen.

KI und Desinformation

Mit generativer KI lassen sich täuschend echte Bilder, Stimmen und Videos erstellen. So entstehen manipulative Inhalte, die oft nicht überprüft werden. Selbst wenn Nutzer*innen erkennen, dass sie KI-generiert sind, entfalten sie Wirkung, weil sie emotional ansprechen, ästhetisch überzeugen oder unterhaltsam sind. Die Fähigkeit, Echtheit zu prüfen, ist zentral, aber nicht genug. KI-Inhalte können Debatten verzerren, Stimmungen beeinflussen und Feindbilder subtil verstärken – schneller und günstiger als je zuvor.

Fazit: Auch als KI erkannte Videos können wirken.

Die SwipeAway Lupe zeigt...

... wie Emotionen gezielt für Reichweite eingesetzt werden; wie Feindbilder in Kurzvideos emotionalisiert werden; wie durch die Soundebene politische Propaganda verbreitet wird; wie visuelle Stile Ideologie attraktiv verpacken; wie Creator*innen Nähe und Einfluss gezielt einsetzen; KI-Beispiele, um Manipulation sichtbar zu machen.

Normalisierung durch Schweigen

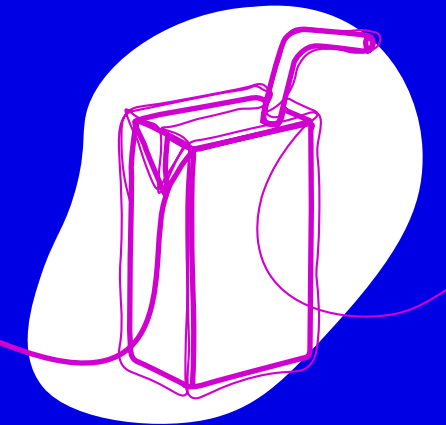
Wenn diskriminierende oder demokratiefeindliche Aussagen wiederholt auftauchen und unwidersprochen bleiben, erscheinen sie irgendwann als „normal“. Schweigen wird als Zustimmung gedeutet – online wie offline. So verschiebt sich die Grenze des Sagbaren. Haltung zu zeigen ist kein Bruch des Neutralitätsgebots, sondern Teil des Bildungsauftrags. Demokratiefeindliche Aussagen unkommentiert stehen zu lassen bedeutet nicht, sich neutral zu verhalten.

Hier entlang zur Lupe und mit Jugendlichen zusammen ausprobieren



Alle problematischen Videos
wurden auf Bild- und Tonebene
KI-generiert. So können
aktuelle Sehgewohnheiten
kritisch reflektiert werden,
ohne reale problematische
Inhalte zu reproduzieren.

Swipe Away ist ein Angebot
von re:set, ein Projekt der
Amadeu Antonio Stiftung.



Frag eine Expertin

Infos zum Aufsaugen



Unsere Gesellschaft scheint
zunehmend polarisiert zu sein
und das merken wir besonders
in Sozialen Medien.

Warum wirken polarisierende
und extreme Inhalte attraktiv?





Sind junge Menschen von
extremistischer Ansprache
besonders betroffen und
gefährdet?





Was brauchen junge
Menschen besonders
in der Umbruchphase
der Adoleszenz?





Wie können pädagogische
Fachkräfte dieses Wissen
für ihre Arbeit mit
Heranwachsenden
einbeziehen?





Gibt es geschlechtsspezifische
Unterschiede hinsichtlich
der Bedarfe?

Was gilt es für die pädagogische
Arbeit dementsprechend
zu beachten?





Braucht es bestimmte
psychologische Fähigkeiten für
„Demokratiekompetenz“?





Wie kann man im pädagogischen
Alltag die Selbstwirksamkeit von
Jugendlichen stärken?





Die pädagogische Arbeit in dem Themenfeld kann sehr kräftezehrend sein. Hast du einen Tipp für Fachkräfte für den Umgang mit psychischen Herausforderungen und Selbstfürsorge?





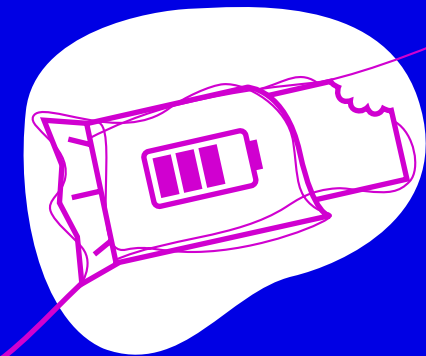
Hast du auch Tipps für junge Menschen – wie könnten sie sich psychologisch wappnen, um souverän und handlungsfähig mit extremistischen Inhalten im Netz umzugehen?





Alle Snacks, Inhalte und
Best Practice-Beispiele zum
Nachmachen findet ihr
auf unserer Website:





Werte und Selbstfürsorge

für politisches Handeln

Wir leben in kräftezehrenden Zeiten. Demokratiefeinde gewinnen Zuspruch; Gleichgültigkeit und Rückzug sind keine Lösung. Dabei dürfen wir nicht vergessen: Zivilgesellschaft gestaltet Diskurse. Es ist verständlich, als pädagogische Fachkraft auch mal erschöpft zu sein. Dennoch ist es wichtig, handlungsfähig zu bleiben.

Demokratie ist mehr als ein System: Sie basiert auf Pluralismus, Rechtsstaatlichkeit, Gewaltenteilung, Menschenwürde. Politische Bildung heißt: diese Werte reflektieren, verteidigen, leben. Mach dir bewusst, dass diese Werte unverzichtbar sind.

Demokratieförderung ist ein Marathon: Tanke regelmäßig Energie – Demokratie verteidigt sich nicht von allein.

Ziel der Methode



Persönliche Energiequellen sichtbar machen



Werte klären und verankern



Selbstfürsorge als politisches Handeln stärken



Team-Verbundenheit fördern (Variante)

Ergebnis: Ein „Energieriegel“, der mutvolle Haltungen und Ressourcen bündelt – für Alltag, Pädagogik und demokratisches Engagement.

Anleitung – Schritt für Schritt:

Zeichne deinen „Energieriegel“



Welche Werte sind für dich persönlich im Alltag besonders wichtig?



Was stärkt mein Engagement?



Wo/wie tanke ich Energie?



Wer inspiriert und unterstützt mich?



Was brauche ich, um mich gestärkt zu fühlen?



Fülle den Riegel mit Begriffen, Symbolen, kurzen Sätzen

Erinnerung:
Selbstfürsorge ist politisch.

Reflexionsfragen



Welche Werte tragen mich
im Alltag?



Was entzieht mir Energie –
was gibt mir Energie?



Welche Routinen helfen mir,
dranzubleiben?



Wer ist da, wenn ich auftanke?
Wo tanke ich auf?



Welche Grenzen setze ich,
um mich zu schützen?

Zwischenschritt:

Mut als Energiequelle

Mut ist oft leise: Forderungen stellen, Diskriminierung benennen, für Betroffene eintreten, Grenzen setzen, Nein sagen, dran zubleiben, sich verletzlich zeigen. Erkenne die kleinen, alltäglichen Mutmomente – sie stärken dich und andere.

Reflexionsimpuls „Mut“



Was bedeutet Mut für dich – in Pädagogik, Team, Demokratiearbeit?



Welche kleinen Mutmomente siehst du (bei dir/anderen)?



Erweiterung „Mut-Stücke“:
Ergänze ein bis zwei Elemente in deinem Riegel, die zeigen, wo du mutig bist oder dir Mut wünschst.

Werte-Check



Freiheit: Wie lebe / verteidige ich sie?



Gerechtigkeit: Wo handle ich fair?



Gleichheit: Wie reduziere ich Hürden?



Menschenwürde: Wie achte ich auf respektvolle Praxis, in der sich alle wohlfühlen?

Markiere zu jedem Wert eine konkrete Situation, die dich stärkt.

Team Variante:

Einstieg zur Durchführung

Fertig mit deinem Energieriegel?

Das geht auch im Team: Lass dein Team jeweils Energieriegel aufzeichnen und teile dann die folgenden Karten auf.

In einem kleinen Team (bis 5 Personen) bekommt jede Person eine Karte. In einem großen Team können kleinere Gruppen gemeinsam eine der 5 Karten beantworten.

Welche Werte sind mir wichtig?

Sieh dir deine Frage und deinen (oder euren) Energieriegel an. Was ist dir/euch besonders wichtig? Wie beantwortet ihr die Frage? Teilt eure Antwort mit der Runde.

Woher nehme ich Energie in meiner Arbeit?

Sieh dir deine Frage und deinen (oder euren)
Energieriegel an. Was ist dir/euch besonders
wichtig? Wie beantwortet ihr die Frage?
Teilt eure Antwort mit der Runde.

Wer gibt mir Kraft oder inspiriert mich?

Sieh dir deine Frage und deinen (oder euren) Energieriegel an. Was ist dir/euch besonders wichtig? Wie beantwortet ihr die Frage? Teilt eure Antwort mit der Runde.

Was stärkt uns als Team ?

Sieh dir deine Frage und deinen (oder euren)
Energieriegel an. Was ist dir/euch besonders
wichtig? Wie beantwortet ihr die Frage?
Teilt eure Antwort mit der Runde.

Wo sehen wir kollektive Energiequellen oder Schutzräume?

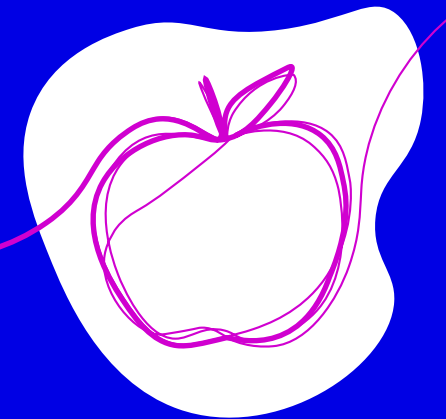
Sieh dir deine Frage und deinen (oder euren) Energieriegel an. Was ist dir/euch besonders wichtig? Wie beantwortet ihr die Frage? Teilt eure Antwort mit der Runde.

Transfer & Weitergabe

Zum Abschluss wird der „Riegel geteilt“ – im übertragenen Sinn. Jede Person teilt eine Stärke, einen Satz oder ein Symbol, das auch anderen Kraft geben könnte. So entsteht ein gemeinsamer Team-Riegel oder ein Plakat mit kollektiven Energiequellen und unterstützenden Beziehungen.

Alle Snacks, Inhalte und Best Practice-Beispiele zum Nachmachen findet ihr auf unserer Website:





Inspirations- Häppchen

für kurze Reflexion oder Diskussion

Dein Denk-Snack

Kleine Impulsfragen, die anregen, kurz innezuhalten oder im Team ins Gespräch zu kommen.



Wann hast du das letzte Mal gemerkt, dass du etwas bewegen kannst?



Was bedeutet Demokratie für dich persönlich im Alltag?



Was gibt dir Mut, auch in schwierigen Zeiten Haltung zu zeigen?



Wie gehst du mit Ohnmachtsgefühlen um, wenn du Demokratiegefährdung begegnest?

Dein Handlungs-Snack

Kleine Aufgaben oder Anregungen zum Ausprobieren.



Teile heute einen Beitrag, der Mut macht – online oder offline.



Sprich mit Kolleg*innen über etwas, das euch in eurer Arbeit Hoffnung und Motivation gibt.



Frage die Jugendlichen, was ihnen Hoffnung gibt.



Kommt ins Gespräch: „Was können wir heute gemeinsam verändern?“

Dein Mut-Snack

„Kau drauf rum“ – ein Satz
oder Zitat, das nachhallt und
zum Weiterdenken anregt.



„Selbstwirksamkeit beginnt dort,
wo du dich nicht zurückziehst.“



„Haltung ist nichts, was man
automatisch hat – sie ist etwas,
das man übt.“



„Demokratie ist Teamarbeit
und braucht viele.“

Alle Snacks, Inhalte und
Best Practice-Beispiele
zum Nachmachen findet
ihr auf unserer Website:



Dein Media-Snack

Kurze Impulse zu Medienkompetenz,
digitalem Engagement und Reflexion



Welches TikTok oder Reel hat dich zuletzt positiv überrascht – und warum?



Was ist das Letzte, das du in den Sozialen Medien gelernt hast?



Welcher Inhalt in den Sozialen Medien hat dich besonders berührt und warum?



Wie erkennst du Desinformation im Alltag – und was tust du dann?



Was wäre ein demokratischer Umgang mit Social Media?



Welche Stimmen fehlen im digitalen Diskurs – und wie kannst du sie sichtbar machen?



Wie kann Medienbildung helfen, Emotion und Information zu unterscheiden?

IMPRESSUM

Herausgeber: Stiftung Digitale Chancen – Initiativbüro
Gutes Aufwachsen mit Medien, Chausseestraße 15, 10115 Berlin
Tel.: 030-437277-41, Fax: 030-437277-39
redaktion@digitale-chancen.de
www.digitale-chancen.de

Die Stiftung Digitale Chancen ist bei der Berliner Senatsverwaltung für Justiz und Verbraucherschutz als rechtsfähige Stiftung nach den Vorschriften des Bürgerlichen Gesetzbuches und des Landesstiftungsgesetzes Berlin anerkannt.
Registriernummer: 3416/658-II.2.
Transparenzregister der EU: 948042627375-19.

Vertretungsberechtigt: Jutta Croll M.A. (Vorstandsvorsitzende)

Umsatzsteuer-ID: DE225963148

Aufsichtsbehörde: Stiftungsaufsicht der Senatsverwaltung
für Justiz und Verbraucherschutz Berlin,
Salzburger Straße 21-25, 10825 Berlin,
www.berlin.de/sen/justiz/stiftungsaufsicht/

Medienanstalt Berlin Brandenburg (mabb)
Kleine Präsidentenstraße 1, 10178 Berlin,
www.mabb.de

Verantwortlich nach § 18 II MStV:
Jutta Croll M.A. (Vorstandsvorsitzende),
Chausseestraße 15, 10115 Berlin

IMPRESSUM

Diese Publikation wird vom Initiativbüro

Gutes Aufwachsen mit Medien kostenlos abgegeben
und ist nicht zum Verkauf bestimmt.

Die Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung
des BMBFSFJ dar. Die Verantwortung für den Inhalt der
Veröffentlichung liegt beim Herausgeber.

Wir danken Charlotte Lohmann, der Amadeu Antonio Stiftung
und Sophie Leisenberg für die fachliche Beratung und die
wertvolle Unterstützung.

Bezugsstelle: Publikationsversand der Bundesregierung,
Postfach 50 10 54, 18155 Rostock
Tel.: 030 18 272 2721, Fax: 030 18 10 272 2721
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de
www.bmbfsfj.bund.de

Artikelnummer: 5BR645

Gestaltung: I LIKE VISUALS GmbH

Druck: Königsdruck – Printmedien und digitale
Dienste GmbH, Alt-Reinickendorf 28, 13407 Berlin

Stand: Januar 2026

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Im Rahmen des:



Kinder- und
Jugendplan
des Bundes
STÄRKEN, WAS DIE ZUKUNFT TRÄGT

Im Rahmen von:

GaMM
Gutes Aufwachsen
mit Medien