

Gegen den Schlagzeilenstress

Das aktuelle Übermaß an negativen Nachrichten kann regelrecht lähmen.

Wie bleibt man informiert, ohne zu verzweifeln?

Von Ulrich Schnabel

Eigentlich darf man als Journalist einen solchen Text nicht schreiben: Einen Text, in dem man Menschen empfiehlt, weniger Nachrichten zu konsumieren – das ist ähnlich verrückt, wie wenn ein Bäcker seine Kunden bitten würde, weniger Brötchen zu kaufen.

Angesichts der aktuellen Nachrichtenlage allerdings stellt sich tatsächlich die Frage: ist weniger mehr? Beziehungsweise: Wie viel Kriegs-, Krisen- und Katastrophenmeldungen kann man bewältigen, ohne in Schockstarre zu geraten? Dabei geht es nicht darum, den Kopf in den Sand zu stecken und die böse Welt da draußen zu ignorieren. Vielmehr geht es um die Kunst, informiert zu bleiben ohne im Strudel der Schreckensmeldungen zu versinken, den Überblick über das Weltgeschehen zu behalten ohne die Hoffnung und den Mut zu verlieren. Denn das ist angesichts des Trommelfeuers an schlechten Nachrichten derzeit alles andere als leicht. In solchen Zeiten ist es essentiell, weniger nachrichtliches Junk-Food zu konsumieren und dafür mehr gehaltvolle Informationen.

Das Problem ist vermutlich, dass Sie das alles schon wissen. "Klar, *Doomscrolling* ist schädlich, kennen wir! Das Katastrophen-Durchblättern in den sozialen Medien zieht nur die eigene Laune nach unten, ohne etwas zu bewirken. Ist bekannt." Doch das heißt eben nicht, dass wir angesichts der aktuellen Geschehnisse in Israel nicht doch mit schreckgeweiteten Augen vor dem Bildschirm sitzen würden und uns durch eine schlechte Nachricht nach der anderen klicken – *doomscrollen* eben. Denn Wissen führt nicht notwendigerweise zum Handeln, wie die Verhaltensforschung aus unzähligen Beispielen weiß: Wir wissen zum Beispiel alle, dass Bewegung gesund ist, Alkohol und Übergewicht hingegen schädlich – was noch lange nicht heißt, dass wir uns mehr bewegen oder weniger Alkohol trinken. Und die Weltgemeinschaft weiß seit Jahren, dass die Treibhausgase dringend reduziert werden müssen, beschließt dies auch immer wieder auf internationalen Konferenzen – ohne dass die CO₂-Konzentrationen tatsächlich sinken würden. Denn unser Handeln wird in der Regel sehr viel stärker von eingefahrenen Gewohnheiten bestimmt als von rationalen Erkenntnissen.

Wie also durchbricht man schlechte Nachrichtengewohnheiten?

Und wie sähe ein besserer Umgang mit der Droge Information aus? Diese Frage stellt sich insbesondere angesichts von Kriegen wie im Gaza-Streifen oder in der Ukraine, die auch medial ausgefochten werden. Wenn etwa die Hamas Videoschnipsel von Hinrichtungen auf Tiktok hochlädt, dann ist das ein bewusster Angriff auf die Psyche des Gegners. Angst und Schrecken sollen die Filmchen verbreiten, und je mehr sie geteilt werden in den sozialen Medien, umso größer die beabsichtigte Wirkung. Sie *nicht* zu teilen und der Neugier zu widerstehen, sie sich anzuschauen, ist so gesehen der klügere Umgang mit solchen Schockmeldungen.

Doch auch gut gemeinte Berichterstattung kann unerwartete Nebenwirkungen haben. Statt uns zu empören und unsere Wut in Energie und gesellschaftliches Engagement umzuwandeln – wie es viele Nachrichtenmacher erhoffen – kann ein Übermaß an Negativmeldungen das Gegenteil hervorrufen: es kann zu Stress und Überforderung beim Publikum führen, zu Gefühlen der Ohnmacht und Hilflosigkeit.

Dieser Effekt ist inzwischen durch allerlei Studien belegt. Eine der berühmtesten Studien dazu wurde 2013 nach dem Sprengstoffanschlag auf den Stadtmarathon von Boston gestartet. Damals explodierten auf der Zielgeraden in Boston zwei in Rucksäcken versteckte Sprengsätze, was zu Hunderten von Verletzten und mehreren Toten führte. Ein Forscherteam um die Sozialpsychologin Roxane C. Silver untersuchte daraufhin sowohl Augenzeugen vor Ort als auch Menschen, die das Ganze über die Medien aus der Ferne miterlebt hatten. Das erstaunliche Ergebnis: Jene, die am Bildschirm mehrfach und wiederholt Medienberichte zu dem Attentat verfolgt hatten, wiesen stärkere Stress-Symptome auf als die Menschen, die direkt vor Ort waren.¹ "Stress und Ängste können durch zu viel Medien verschlimmert werden", konstatierte Roxane Silver und riet allen Mediennutzern. "Informieren Sie sich durch zuverlässige Quellen, aber achten Sie darauf, wie viel Zeit Sie in die Nachrichten eintauchen."

Auch die Corona-Zeit lieferte viel Anschauungsmaterial für den Nachrichtenstress. Eine Studie etwa zeigte: je mehr Menschen in Medien nach Informationen über Covid-19 suchten, umso häufiger berichteten sie über emotionale Probleme.² Eine andere dokumentierte, dass mit der Menge an konsumierten Nachrichten in sozialen Medien auch die Wahrscheinlichkeit stieg, Symptome einer Depression oder posttraumatischen Belastungsstörung (PTSD) zu entwickeln.³ Manche Psychologen haben gar schon ein neues Krankheitsbild ausgemacht: die "*Headline stress disorder*", die Schlagzeilenstress-Störung.⁴

Immer mehr Menschen koppeln sich deshalb vom Nachrichtenstrom ab,

blenden Newsticker und Brennpunkt-Sendungen bewusst aus und lassen den medialen Informationsfluss an sich vorbeiziehen. *News Avoidance*, Nachrichtenvermeidung, nennt sich das Phänomen, das seit Jahren weltweit zunimmt. Mittlerweile geben 36 Prozent aller Internetnutzer an, dass sie "oft oder gelegentlich" ganz bewusst Nachrichten vermeiden. Das zeigt der Digital News Report 2023 des Reuters Institute, für den 93.895 Internetnutzer aus 46 Ländern auf sechs Kontinenten befragt wurden.⁵

In Deutschland ist die Tendenz zur Nachrichtenvermeidung besonders ausgeprägt, wie [das Leibniz-Institut für Medienforschung](#) ermittelte, das für die Reuters-Studie die

1 <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1316265110>

2 *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 18, No. 24, 2021, Hwang, J., et al., <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/24/13198>

3 Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 2022, <https://psycnet.apa.org/fulltext/2022-30406-001.html>

4 <https://www.washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2017/02/06/suffering-from-headline-stress-disorder-since-trumps-win-youre-definitely-not-alone/>

5 <https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/digital-news-report/2023>.

Befragung in Deutschland übernahm. Demnach versucht jede/r Zehnte, "oft" Nachrichten zu vermeiden, und stolze 65 Prozent – also knapp zwei Drittel aller Bundesbürger – tun dies "gelegentlich".⁶ Viele gehen dabei vor allem bestimmten Themen aus dem Weg. Am unbeliebtesten sind offenbar Nachrichten vom Ukraine-Krieg, der zum Zeitpunkt der Befragung im Januar 2023 schon fast ein Jahr andauerte und den Reiz des Neuen verloren hatte; aber auch seichtere Themen wie Unterhaltung bzw. Prominente, Gesundheit und Sport werden häufig ausgeblendet.

Ein hohes Interesse an Nachrichten, komplexe Themen zu verstehen

Den theoretischen Unterbau für die Nachrichtenvermeidung liefern oft ausgerechnet Journalistinnen wie etwa Ronja von Wurmb-Seibel, die früher für die Wochenzeitung DIE ZEIT aus Afghanistan berichtete und heute bekennt, dass sie statt Newstickern und Nachrichtensendungen lieber Hintergrundberichte und Sachbücher lese, in denen auch Lösungen diskutiert würden. Denn die üblichen News, erklärt von Wurmb-Seibel in ihrem Buch *Wie wir die Welt sehen*, lieferten immer nur einen Ausschnitt der Realität. Und dieser Ausschnitt sei meist negativ gefärbt: denn als „Nachricht“ gelten in der Regel neue dramatische Ereignisse, die unseren Gefahrensinn ansprechen, starke Emotionen erzeugen - und sich gut erzählen (und bebildern) lassen. Der unspektakuläre Normalfall komme in den Nachrichten dagegen ebenso wenig vor wie die Beschreibung langsamer positiver Entwicklungen, weil diese sich nur schwer in aufregende Geschichten packen lassen.⁷

Mit ihrem Wunsch nach mehr lösungsorientierten Berichten ist von Wurmb-Seibel nicht allein. Der Reuters-Studie zufolge geben auch mehr als die Hälfte (58 Prozent) der erwachsenen Internetnutzenden in Deutschland an, "äußerst oder sehr" an positiven Nachrichten interessiert zu sein. Ein ebenfalls hohes Interesse wird an Nachrichten geäußert, die Lösungen vorschlagen, anstatt nur auf Probleme hinzuweisen (53 %), sowie an Nachrichten, die dabei helfen, komplexe Themen zu verstehen (50 %).

Angesichts solcher Zahlen müsste der "konstruktive Journalismus", der hauptsächlich positive Nachrichten transportiert, eigentlich in Deutschland boomen. Aber weit gefehlt. Das Online-Magazin *Perspective Daily*, das sich ganz der konstruktiven Berichterstattung verschrieben hat, kämpft seit Jahren wirtschaftlich ums Überleben, muss immer wieder mit Spendenkampagnen um zahlende Leserinnen und Leser werben. Offenbar verhält es sich mit den positiven Nachrichten ähnlich wie mit anderen guten Vorsätzen: was die Menschen in Befragungen sagen ist nicht unbedingt deckungsgleich mit dem, was sie tun.

Denn auch wenn wir uns alle mehr Positives wünschen – im Zweifelsfall springt unser Gehirn auf Krisen und Katastrophen eben doch sehr viel stärker. Denn alles potenziell Gefährliche aktiviert unmittelbar unsere Aufmerksamkeit – es könnte ja überlebenswichtig sein! Eine positive Entwicklung oder der unspektakuläre Normalfall hingegen triggern kein

6 <https://leibniz-hbi.de/de/aktuelles/nachrichtenmuedigkeit-in-deutschland-nimmt-weiter-zu-deutsche-ergebnisse-des-reuters-institute-digital-news-report-2023-veroeffentlicht>

7 siehe auch ZEIT Magazin: <https://www.zeit.de/zeit-magazin/2022-02/negative-nachrichten-einfluss-hilflosigkeit-schutz/komplettansicht>

solches Interesse. Dieser "Negativitätsbias" ist aus der Psychologie gut bekannt⁸, und führt dazu, dass düstere Schlagzeilen automatisch besser verkaufen als gute. Ein spektakuläres Verbrechen oder ein Flugzeugabsturz etwa lassen sich journalistisch wunderbar vermarkten, der statistische Rückgang schwerer Verbrechen oder ein sicherer Flugverkehr hingegen taugen kaum zur Schlagzeile.

Die Sogwirkung der Negativnachrichten

Aus all diesen Gründen erzeugen Negativnachrichten eine Sogwirkung, die sich durchaus mit einer Droge vergleichen lassen. Um diesem Sog zu widerstehen, muss man ähnlich konsequent wie beim Drogenentzug vorgehen:

Keine Drogen in Griffnähe! Schalten Sie Push-Nachrichten ab, meiden Sie Liveticker und andere inhaltsleere Formate, die zwar ihren Stresslevel erhöhen, aber wenig Informationsgehalt bieten. Fragen Sie sich stattdessen: Wozu versetzt mich diese Information in die Lage? Hilft Sie mir, bessere Entscheidungen zu treffen, erhöht sie meine Handlungsoptionen, motiviert sie mich zu etwas? Oder stärkt sie nur das Gefühl der Ohnmacht und Verzweiflung? Im letzten Falle wird es Zeit zum Umschalten.

Zur modernen "Nachrichtenhygiene", gehört es auch, sich "medienfreie Zonen" im Alltag einzurichten, damit das Gehirn zur Ruhe kommen und die eigenen Prioritäten wieder ordnen kann. Das gilt vor allem abends vor dem Zubettgehen: Statt spät in der Nacht noch durch das Leid der Welt der Welt zu scrollen – und daraufhin schlecht zu schlafen – empfehlen Psychologen, lieber abends noch etwas Erfreuliches zu tun, um dem Gehirn Ruhe zu gönnen. Denn Alpträume und durchwälzte Nächte helfen am Ende niemandem.

Speziell für den Umgang mit Sozialen Medien rät die American Psychological Association (APA) zudem, sich einen Timer auf 15 Minuten zu stellen, um die eigene Medienzeit zu begrenzen; und vor allem sollte während der Mahlzeiten eine strikte "*no-screens-policy*" gelten, also: Handy aus beim Essen!⁹

Hilfreich ist es auch, sich Raum für andere Erfahrungen zu schaffen, etwa Erlebnisse in der Natur, den Austausch mit guten Freunden oder auch die Verbindung mit religiösen Kraftquellen (wenn man solche kennt). Gerade in düsteren Zeiten gilt es, sich nicht nur auf Krisen und Konflikte zu fokussieren, sondern auch jene Aspekte in den Blick zu nehmen, die unser Leben – trotz allem – lebenswert machen.

Aufsteigende Ängste bekämpfe man am besten, rät die APA, indem man sich selbst engagiere – etwa indem man spende, eine Petition unterzeichne oder sich einer Hilfsorganisation anschließe. Selbst simple körperliche Bewegung hilft, schlechte Nachrichten zu verarbeiten.

Tatsächlich ist die sogenannte Selbstwirksamkeit – also das Gefühl, selbst etwas bewirken zu können – das beste Gegenmittel gegen dunkle Gefühle wie Angst, Ohnmacht und Hilflosigkeit. Dabei geht es nicht darum, gleich die ganze Welt zu retten. Vielmehr kommt es darauf an, im eigenen Umkreis das zu tun, was gerade ansteht und für andere hilfreich

8 <https://www.zeit.de/2013/13/Leben-Welt-Psyche-Medien>

9 <https://www.apa.org/monitor/2022/11/strain-media-overload>

ist. Schon das stärkt das Gefühl für die eigene Würde, denn man erlebt sich weniger als Opfer einer Situation, sondern als Gestalterin – ein Prinzip, das übrigens schon der chinesische Philosoph Konfuzius erkannte: "Statt die Dunkelheit zu verfluchen, ist es besser, ein kleines Licht anzuzünden."

Bei all dem geht es allerdings nicht darum, sich in einer Wohlfühloase einzurichten und das Leid der Welt nach Möglichkeit auszublenden. Zur echten Resilienz gehört es auch, der Realität ins Auge zu blicken und sich keinen falschen Illusionen hinzugeben (was nur zu mehr Enttäuschung führt). Das jedoch falle gerade den Deutschen enorm schwer, konstatiert der Sicherheitsexperte Carlo Masala von der Universität der Bundeswehr München. Statt sich klar zu machen, dass wir ins Zeitalter der "Polykrisen" eingetreten sind, würden sich viele Deutsche nach der schönen alten Welt zurückzusehnen, "in der billiges Ö und Gas wie Honig und Milch flossen, Kriege und Konflikte in weiter Ferne stattfanden (...) Kurzum, in der Bullerbü noch existierte", schreibt Masala in seinem soeben erschienenen Buch *Bedingt abwehrbereit*.

Tatsächlich ist der Schock von Negativnachrichten umso größer, je heiler die Welt in der eigenen Vorstellung imaginiert wird. Vielleicht hat ja Masala recht, und wir sehnen uns zu sehr nach Bullerbü zurück. Dann wäre es an der Zeit, eine andere Geisteshaltung zu entwickeln, die Krisen nicht ausblendet, sondern als unabänderlichen Teil der Gegenwart begreift; eine Geisteshaltung etwa, wie sie der portugiesische Seefahrer Ferdinand Magellan 1519 demonstrierte, als er zur ersten Weltumsegelung aufbrach: "Es geht nicht mehr darum, sich zu versichern, dass das Meer ruhig bleibt, sondern sich darauf einzustellen, in stürmische, unbekannte Gewässer zu segeln."

ENDE