

## Warum uns schlechte Nachrichten anziehen

**Ständig haben wir das Smartphone in der Hand und sehen schlechte Nachrichten: Kriege, Katastrophen, Klimakrise. Was hat das für Auswirkungen und wie können wir uns vor zu vielen schlechten Nachrichten schützen?**

Hier eine Notification, dort eine **Eilmeldung** ... Sobald das Handy **vibriert**, nehmen wir es zur Hand und **geraten in** eine **Flut** aus schlechten Nachrichten. Wir **wischen** immer weiter nach unten und können nicht mehr damit aufhören, die vielen schlechten Nachrichten auf unserem Smartphone zu lesen.

Aber warum **ziehen** uns negative Nachrichten so **an**? Die **Neurowissenschaftlerin** Maren Urner hat dafür eine **evolutionsbiologische** Erklärung: „Zu Zeiten des **Säbelzähntigers** oder **Mammuts** war eine verpasste negative Nachricht vielleicht die letzte Sache, die wir **wahrgenommen** haben.“ Je mehr schlechte Nachrichten wir lesen, desto besser fühlen wir uns also auch heute noch auf **Bedrohungen** vorbereitet.

Dieses tief **verankerte** Gefühl **nutzen** Apps **aus**: Auf der Suche nach neuen Informationen aktualisieren wir ständig die Nachrichten. Weil die neuen Nachrichten immer wieder eine Überraschung für uns sind, wird das Glückshormon Dopamin **freigesetzt**. Die schlechten Nachrichten selbst haben aber einen negativen Einfluss auf uns. Sie verursachen unter anderem Stress und **Anspannung**.

Wie können wir uns davor schützen? Maren Urner empfiehlt, zum Start in den Tag nicht gleich das Handy in die Hand zu nehmen oder das Radio einzuschalten. Auch eine festgelegte Zeit für das Lesen von Nachrichten hilft, nicht in den **Strudel** aus negativen Nachrichten zu geraten. Und: Wir sollten **Benachrichtigungen** auf dem Handy ausschalten und lieber einmal täglich eine Zusammenfassung der aktuellen Nachrichten lesen.

*Autorin/Autor: Hannah Fuchs, Kaspar Hebold*

## Glossar

**Auswirkung, -en** (f.) – die Wirkung, die auf etwas folgt; die Folge; der Effekt

**Eilmeldung, -en** (f.) – eine sehr aktuelle und wichtige Nachricht

**vibrieren** – zittern; beben (z.B. bei einem technischen Gerät)

**in etwas geraten** – ohne Absicht in etwas hineinkommen

**Flut, -en** (f.) – hier: eine große Menge von etwas

**wischen** – hier: mit den Fingern ein Smartphone bedienen

**etwas zieht jemanden an** – hier: etwas ist interessant für jemanden

**Neurowissenschaft, -en** (f.) – die Wissenschaft, die sich mit Nerven beschäftigt

**Evolution** (f., nur Singular) – hier: die genetische Entwicklung des Menschen

**Säbelzahn tiger, -** (m.) – eine seit etwa 10.000 Jahren ausgestorbene Raubtierart

**Mammut, -s** (n.) – eine Elefantenart, die seit 4000 Jahren nicht mehr existiert

**wahr|nehmen** – etwas hören, fühlen, riechen, sehen oder schmecken

**Bedrohung, -en** (f.) – die Gefahr; das Risiko

**etwas ist verankert** – hier: etwas ist fest mit etwas anderem verbunden

**etwas/jemanden aus|nutzen** – meist negativ: einen Vorteil aus etwas ziehen

**Hormon, -e** (n.) – ein Stoff, den der Körper selbst bildet und der bestimmte Prozesse im Körper steuert

**frei|setzen** – hier: etwas produzieren und verteilen

**Anspannung, -en** (f.) – ein unangenehmes Gefühl, bei dem man nicht mehr ruhig und gelassen bleiben kann

**Strudel, -** (m.) – hier: etwas sehr Starkes, das einen mit sich zieht

**Benachrichtigung, -en** (f.) – hier: eine automatisch vom Handy gesendete Nachricht