Was schlechte Nachrichten bei uns bewirken

Katastrophen, Anschläge, Tote: Täglich werden wir mit negativen Nachrichten konfrontiert. Positive Dinge werden meist ausgeblendet. Das hat nicht nur etwas mit den Medien, sondern auch mit unserem Gehirn zu tun.

Schlechte Nachrichten in **Dauerschleife**: Überschwemmungen, Unglücke, Bombenanschläge. Steht es wirklich so schlecht um unsere Welt? Diesen Eindruck können alle diejenigen gewinnen, die täglich in sozialen Medien unterwegs sind, Nachrichten hören oder sehen, Zeitung lesen. Sicherlich gibt es sie, die belastenden und schlimmen Ereignisse weltweit. Aber über einen längeren Zeitraum betrachtet haben sich viele Dinge auch positiv entwickelt: So war die Kindersterblichkeit nie geringer. Die Zahl der Toten durch Naturkatastrophen sank seit 1970 um die Hälfte. Positive Dinge finden aber selten den Weg in die Nachrichten. Oder sie werden von uns **ausgeblendet**. Stattdessen haben wir manchmal den Eindruck, es **ginge** mit der Welt **bergab**. Das hat zu einem großen Teil auch etwas mit unserem Gehirn zu tun, erklärt **Neurowissenschaftlerin** Maren Urner:

„Unser Hirn verarbeitet negative Nachrichten einfach schneller, besser – und auch intensiver als positive oder neutrale Nachrichten. Und das sorgt eben dafür, dass wir tatsächlich die auch besser behalten. Evolutionsbiologisch gesehen ist es auf jeden Fall sehr hilfreich, dass wir Negatives besser verarbeiten als Positives, weil zu Zeiten von **Säbelzahntiger** und **Mammut** war ‘ne verpasste negative Nachricht vielleicht die letzte Sache, die wir wahrgenommen haben.“

Denn dann war es zu spät. So konnten Forschende bei Testpersonen von verschiedenen Kontinenten nachweisen, dass diese erregter und aufmerksamer wurden, sobald sie schlechte Nachrichten hörten – unabhängig von ihrer Herkunft. Viele Medien machen sich diesen Effekt übrigens zunutze. Schlechte Nachrichten beleben das Geschäft. Denn mit negativen Schlagzeilen lassen sich mehr **Klicks generieren** und Nutzendenzahlen steigern. Studien zeigen, dass negative Nachrichten in den Medien – insbesondere in den Onlinemedien – zugenommen haben. Und das macht etwas mit uns, wie Maren Urner erklärt:

„In erster Linie sorgt es erst mal dafür, dass wir alle [eine] zu negative Erwartungshaltung haben. Weil wir mit einem Weltbild durch das Leben laufen, wo wir einfach davon ausgehen, dass die Welt schlechter ist als sie tatsächlich ist.“

Das wirkt sich bei vielen in bestimmter Art und Weise dann so aus, sagt sie:

„Das Erste ist erst mal, dass es dafür sorgt, dass Menschen eben nicht aktiv werden. Und gleichzeitig – oder parallel – kann es eben auch noch chronischen Stress fördern. Und wir wissen ja mittlerweile auch alle ziemlich gut, dass chronischer Stress die Grundlage für ganz viele andere Krankheiten ist, also auch wirklich hin zu **Diabetes**, Herz-Kreislauf-Krankheiten und psychischen Erkrankungen wie Depressionen, die dadurch **befördert** werden können."

Doch ob jemand wirklich krank wird, weil das Gehirn sich ständig negativen Reizen ausgesetzt sieht, hängt laut der Psychoanalytikerin Benigna Gerisch auch von der persönlichen Lebenssituation ab:

„Es **steht und fällt mit** dem Boden, auf den es fällt, ja. Und wenn meine Lebenssituation eine ist, die brüchig ist, die **fragil** ist, die krisengeschüttelt ist, dann können Nachrichten in dieser **Ballung**, in dieser Häufung, die schlecht sind, unter Umständen tatsächlich das im Sinne eines **Triggers** eben verstärken, ja. Aber ursächlich ist es nicht die schlechte Nachricht."

Sehr bedenklich findet die Psychoanalytikerin allerdings einen Fakt, der **mit** einer negativen Nachrichtenflut **einhergeht**:

„Es entsteht **kehrseitig** natürlich auch etwas, was ich strenggenommen noch viel beunruhigender finde, nämlich ein Maß an **Abstumpfung**, ja. Das heißt, in diesem Konsumieren ist auch so etwas drin wie ein ‚**Thrill**', also eine Art **Angstlust** sozusagen, **sich** dem **auszusetzen**. Und es folgt einer Steigerungslogik, das heißt, es müssen auch sozusagen – und es werden dann auch – immer schlimmere Nachrichten sozusagen abgerufen."

Untersuchungen haben ergeben, so Gerisch, dass beispielsweise das Schlagwort ‚Bombe' eher angeklickt wird als das mit einer positiven Information verbundene Schlagwort ‚Baby'. Doch in der Regel ist das, was da als schlechte Nachricht rüberkommt, weit weg, berührt die meisten persönlich nicht. Mit der Folge, dass ein gewisses Maß an Gefühllosigkeit entsteht. Was aber sorgt dafür, dass wir uns von schlechten Nachrichten eher angezogen fühlen als von positiven? Benigna Gerisch meint, dass es uns eine Art Entlastung schafft:

„Wir sind insbesondere durch die sozialen Medien in einem Dauervergleich sozusagen. Und die schlechten Nachrichten tragen auch mit dazu bei, dass wir uns in einen Vergleich setzen – in diesem Fall eben zu dem Schrecklichen in der Welt. Und im Abgleich dazu können wir dann vielleicht so etwas erleben wie eine Entlastung, bezogen auf das eigene, möglicherweise bis dahin als **trist** empfundene Leben, was jetzt angesichts sozusagen der Katastrophen in der Welt doch erträglicher erscheint."

Maren Urner hat – angestoßen durch ihre Forschung – ein Nachrichtenportal mitgegründet, auf dem Nachrichten auf konstruktive Weise präsentiert werden – mit Lösungsansätzen. Etwas, das sie sich auch für alle Nachrichtenproduzentinnen und -produzenten wünscht:

„In erster Linie können sich die Journalisten und Journalistinnen immer auch fragen: ‚Was jetzt?' Also zusätzlich zu den klassischen ‚W-Fragen' – ‚Wer, Wie, Wo, Wann' und so weiter – immer auch dieses ‚Wie kann's weitergehen?' mitzudenken. Bei der Recherche, bei den Interviews. Und dadurch nach der Problembeschreibung, die nach wie vor ganz, ganz wichtig ist, noch einen Schritt weiter gehen und eben auch über Lösungen sprechen, Lösungen diskutieren, Menschen nach diesen Lösungsansätzen fragen und eben auch immer darüber nachzudenken, wie wir ein bestimmtes Problem vielleicht beheben können und welche Gegenmaßnahmen es geben könnte."

Aber nicht nur auf Medienseite kann sich etwas verändern. Auch jeder selbst kann seinem Gehirn etwas Gutes tun, meint Maren Urner:

„Das kann zum Beispiel bedeuten, dass wir eben nicht direkt nach dem Aufstehen zum Handy greifen, das Radio anmachen, den Fernseher laufen lassen und gefühlt irgendwie fünf, sechs Geräte gleichzeitig mit Informationen **auf** uns **einprasseln**, sondern wir auch da **reflektierter** drangehen."

Und es kann helfen, besonders vertrauenswürdige Medien auszuwählen, die Nachrichten seriös aufbereiten. Also für das Gehirn und das eigene Wohlbefinden Nachrichten bewusster konsumieren und sich am Ende des Tages auch mal eine Pause gönnen.

*Autorinnen: Mia Maria Fricke, Beatrice Warken**

*Inklusive eines Interviews von Carsten Lektutat mit Benigna Gerisch

Glossar

Dauerschleife, -n (f.) – hier: etwas, das sich immer und immer wiederholt

etwas aus|blenden – über etwas nicht weiter nachdenken

bergab gehen – so, dass sich etwas negativ entwickelt

Neurowissenschaftler, -/Neurowissenschaftlerin, -nen – jemand, der sich wissenschaftlich mit der Struktur und Funktion von Nervensystemen befasst

Säbelzahntiger, - (m.) – eine Raubtierart, die seit etwa 10.000 Jahren nicht mehr existiert

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

Klicks generieren – umgangssprachlich für: so sein, dass möglichst viele Menschen dazu gebracht werden, eine bestimmte Internet-Seite oder Ähnliches aufzurufen

Diabetes (m., nur Singular) – die Zuckerkrankheit; eine Krankheit, bei der der Körper ein Problem damit hat, Zucker zu verarbeiten

etwas befördern – hier: etwas begünstigen

etwas steht und fällt mit etwas/jemandem – redensartlich für: etwas ist völlig abhängig von etwas/jemandem

fragil – zerbrechlich; so, dass etwas leicht kaputt geht

Ballung, -en (f.) – die Anhäufung; die Ansammlung

Trigger, - (m., aus dem Englischen) – hier: (in der Psychologie) ein bestimmter Reiz, der eine Reaktion auslöst

mit etwas einher|gehen – in direktem Zusammenhang mit etwas stehen; direkte Folge von etwas sein

kehrseitig – umgekehrt, auf der anderen Seite

Abstumpfung (f., nur Singular) – hier: die Tatsache, dass man gefühllos wird

Thrill, -s (m., aus dem Englischen) – (in der Psychologie) ein Gefühl, das sich zwischen positiven und negativen Gefühlen hin und her bewegt (z. B. Angst/Lust, Hoffen/Bangen)

Angstlust (f., nur Singular) – (in der Psychologie) die Bezeichnung für das gute Gefühl, das aus dem Erleben von Angst oder dem Überwinden von Angst entstehen kann

sich etwas aus|setzen – hier: sich mit bestimmten Gegebenheiten, einer unangenehmen Sache selbst konfrontieren

trist – traurig anzusehen, trostlos

auf jemanden ein|prasseln – umgangssprachlich für: in schneller Reihenfolge auf jemanden niedergehen

reflektiert – so, dass jemand über etwas genau und intensiv nachdenkt