

Was macht es mit uns, wenn wir ständig schlechte Nachrichten hören und lesen? Die Auslandsreporterin Ronja von Wurmb-Seibel hat ein Buch darüber geschrieben – und überraschende Antworten gefunden



Interview

Was hält uns jetzt aufrecht?

Interview Almut Siebert



... weiß, wie man
in Krisen nicht den Mut
verliert. Fast zwei Jahre
hat sie in Kabul gelebt
und vom Krieg berichtet

Frau von Wurmb-Seibel, Überschwemmungen, Klimakrise, Corona, der Krieg in der Ukraine: Negatives dominiert die Medien. Sich täglich zu informieren, ist dennoch für viele eine Selbstverständlichkeit. Was macht das mit uns?

Es ist gut erforscht, welche Effekte der dauerhafte Konsum von negativen Nachrichten auf uns hat. Wir bekommen Angst. Wir haben das Gefühl, alles wird immer nur schlechter. Wir schämen uns. Wir verlieren unsere Antriebskraft, wir werden zynisch, gestresst oder sogar depressiv und verhalten uns passiv – ganz einfach, weil wir nicht mehr daran glauben, dass Wandel überhaupt noch möglich ist.

Woher kommen die Schamgefühle?

Derzeit sehen wir rund um die Uhr in den Nachrichten, wie Menschen in der Ukraine leiden. Und wir genießen vielleicht selbst in diesem Augenblick die Frühlingssonne. Die Gleichzeitigkeit der Ereignisse ist schwer zu ertragen. Wir schämen uns, weil es uns gut geht und wir denken, nicht genug zu tun, um die Welt zu verbessern.

Wie oft am Tag lesen oder hören Sie selbst denn Nachrichten über den Krieg in der Ukraine?

Nahezu gar nicht, jedenfalls keine Nachrichten im klassischen Sinne. Ich lese politische Sachbücher oder längere Hintergrundstücke zu den aktuellen Krisen.

Ich stecke in einem Dilemma. Es scheint mir falsch, mich vor den Ereignissen zu verschließen und mich stattdessen auf mein eigenes kleines Leben zu konzentrieren. Anders gefragt: Darf man im Unglück glücklich sein?

Es scheint eine Art Sozialdruck zu geben, stets informiert zu sein. Das habe ich auf

meinen Lesungen als Feedback bekommen. Aber es geht nicht darum, wegzuschauen, sondern bewusst zu entscheiden: Welche und wie viele Nachrichten sind für mich noch sinnvoll? Wenn wir uns reflexhaft alles anschauen, was uns angeboten wird, sind wir irgendwann wie gelähmt. Doch gerade, wenn man Verantwortungsfähigkeit besitzt und sich einbringen möchte, ist es wichtig, handlungsfähig zu bleiben. Dafür braucht es auch Medien, die anders berichten.

Gewalt, Schmerz und Unglück sind aber eine Realität.

Ja. Das alles existiert. Aber wir Journalist*innen sollten uns trotzdem fragen, welche Geschichten wir erzählen. Wenn wir nur über Gewalt berichten – und nicht auch über Wege, sie zu überwinden –, tragen wir ungewollt dazu bei, dass sich Angst und Schmerz weiter verbreiten. Wir verankern Glaubenssätze, die über Jahre das Handeln derjenigen beeinflussen können, die unsere Geschichten hören, lesen oder sehen. Wir geben der Gewalt eine neue Bühne. Gewalt dient ja nicht nur dazu, Dörfer und Städte zu zerstören. Sie hat einen übergeordneten Zweck, nämlich Schrecken zu verbreiten und vermeintliche Macht zu demonstrieren. Wir sehen das gerade bei Putins Angriffskrieg. Wir verhelfen ihm mit Berichten seiner Gewalt zu mehr Macht, selbst wenn wir eigentlich genau das Gegenteil erreichen wollen.

Ist es so gesehen besser, weniger davon zu berichten?

Nein. Es geht nicht darum, Negatives auszusparen, nur noch Wohlfühlgeschichten zu erzählen oder Recherchen „weicher“ zu machen. Aber wenn wir ausschließlich das Schlimme erzählen, liefern wir nur „Fehlermeldungen“, was alles schief läuft in der Welt. Wir brauchen aber auch Gebrauchsanleitungen. Umso mehr, weil unser Gehirn negative Informationen ohnehin stärker wahrnimmt als andere. Früher, zu einer Zeit, als wir noch vor Raubtieren davonlaufen mussten, hat uns dieser Fokus geholfen, zu überleben.

Heute aber nicht mehr?

Nicht bei der Menge von negativen Informationen, die uns täglich überfluten. Daher ist es umso wichtiger, dass Journalist*innen auch über mögliche Auswege und Lösungen berichten. Es geht nicht darum, etwas wegzulassen, sondern etwas Zusätzliches zu bieten. Wie sieht der Weg zu einem Waffenstillstand aus? Welche diplomatischen Lösungen kann es geben? Welche Hilfe wirkt? Die US-amerikanische Psychologin Jodie Jackson bringt es auf den Punkt: „Wer aufzeigt, dass ein als unlösbar geltendes Problem lösbar ist, übt Druck aus auf Regierung und Opposition – und hinterfragt so die Machtverhältnisse.“

Sie schreiben in Ihrem Buch: „Der Fokus aufs Negative bestimmt eine ganze Kultur des Erzählens.“

Es geht eben nicht nur um Nachrichten! Romane, Filme, unsere Glaubenssätze und alltäglichen Gespräche: Wir alle hängen uns bei dem, was wir anderen Menschen berichten, von Problem zu Problem, von einer Krise zur nächsten. Ob Journalist*in oder nicht: Bei den meisten von uns ist der Negativ-Filter zum Standard geworden. So sehr, dass wir oft gar nicht mehr merken, dass wir ihn benutzen.

Was können wir alle tun, damit es besser wird?

Small Talk ist ein gutes Feld, um zu experimentieren. Denn da verhalten wir uns oft nicht anders. Ohne Not klagen wir gewohnheitsmäßig über den Kaffee, über das Wetter und sonstiges Ungemach. Studien belegen jedoch, wie schwierig es ist, nach einem negativen Gesprächsanfang noch in einen positiven und produktiven Austausch zu kommen. Wir alle können hier bewusst einen anderen Weg einschlagen, jeden Tag neu. 

„WIE WIR DIE WELT SEHEN“

Ronja von Wurmb-Seibel erklärt, wie negative Nachrichten unser Denken verändern und wie wir uns davon befreien. Kösel, 18 €

