

abo+ STADT ZUG

Ständig piept das Handy: Wie man mit der digitalen Nachrichtenflut umzugehen lernt

Täglich erreichen uns unzählige Nachrichten, News aus der ganzen Welt. Das kann zu viel werden, wie Daniel Süss weiss. Der Medienpsychologe zeigt auf, wie man mit dem technologiebedingten Dauerstress umzugehen lernt, ohne sich abzugrenzen.

Kristina Gysi

23.02.2024, 05.00 Uhr

abo+ **Exklusiv für Abonnenten**



Medienpsychologe Daniel Süss bei seinem Referat zu News-Overload und Propaganda an der PH Zug.

Bild: Jolanda Troxler/zvg

Sie sind zahlreich und verstörend, die Bilder aus den Kriegen in der Ukraine und in Gaza, die Videos von zerbombten Häusern und sterbenden Menschen. Wohin mit all dem Leid, von dem die meisten hier im Westen zwar nicht direkt betroffen sind, es aber doch durch Medien zeitnah und teilweise ungefiltert erfassen? Und wie entkommt man der täglichen Nachrichtenflut, bevor sie einem zu viel wird?

Mit diesen und weiteren Fragen beschäftigten sich am Dienstagabend an der PH Zug rund vierzig Personen, die meisten davon aus dem Fachbereich Pädagogik. Daniel Süss referierte dort über die Themen News-Overload und Propaganda in Schule und Familie. Er ist Professor für Medienpsychologie an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) und Professor ad personam für Kommunikationswissenschaft an der Universität Zürich.

Negative Nachrichten haben mehr Gewicht

Medien sind durch und durch negativ. Diese Doktrin ist weit verbreitet und wird auch von Süss in seinem ersten Programmpunkt aufgegriffen. Er weist darin auf ein Grundprinzip der menschlichen Psyche und der Medien hin: dass Negativität mehr ins Gewicht fällt als Positivität.

Das Phänomen, das im Fachjargon «negativity bias» genannt wird, zeigt auf, dass Menschen durch negative Ereignisse oder Nachrichten deutlich mehr beeinflusst werden als durch positive. Süss erklärt das damit, dass es weitaus schlimmere Folgen hätte, wenn eine schlechte Nachricht nicht ernstgenommen würde und dennoch einträfe, als dies bei einer positiven Nachricht der Fall wäre.




Rund vierzig Personen wohnten dem Referat des renommierten Professors bei.


Bild: Jolanda Troxler/zvg

Somit kann die Ursache für dieses Phänomen mit dem Urinstinkt des Menschen begründet werden. «Was früher das Rascheln im Busch war, ist heute das <Bing> unseres Smartphones, das eine neue Nachricht ankündigt», sagt Süß. Auf diesen technologiebedingten Dauerstress ist unser Hirn nicht vorbereitet, wie auch Experimente mit Affen zeigen. Diese erkrankten durch die «Dauerbeschallung», ihr System kollabierte, sie starben teilweise. Einzig, dass der Mensch sich an Dinge gewöhnen kann, ermöglicht es ihm, mit dieser Art von Dauerstress – mal besser, mal schlechter – zurechtzukommen.

So kann der gesunde Medienkonsum gelingen



Im Umgang mit Medien empfiehlt Süss, Nutzungsroutinen zu entwickeln. Sich also bewusst Zeit zu nehmen, um etwa News zu konsumieren und diese Zeit zu beschränken. Auch soll auf den Nachrichtenkonsum verzichtet werden, wenn man sich damit überfordert fühlt. Nur so könne man informiert bleiben, ohne in eine negative Abwärtsspirale zu geraten. Nicht zuletzt seien ein kritischer Umgang mit Quellen und Kanälen sowie Faktenchecks unerlässlich. Wer das eigene Wissen und den Umgang mit digitalen Medien prüfen will, dem sei der Selbsttest unter [newstest.ch](https://www.newstest.ch)  empfohlen. (gy)


Ein weiteres Phänomen, das im Zusammenhang mit Medienkonsum häufig auftaucht, ist die «fear of missing out», kurz Fomo. Die Angst, etwas zu verpassen, verleitet viele Menschen dazu, ihr Smartphone ständig griffbereit zu haben, es täglich unzählige Male zu entsperren, Chats, Onlinezeitungen, soziale Medien auf neue Inhalte durchzusehen. Fomo wird gemäss Süss auch als «Verhaltenssucht im Umgang mit Medien» angesehen. Ein Online-Selbsttest unter [psychcentral.com](https://www.psychcentral.com)  gibt Aufschluss darüber, ob man selbst betroffen sein könnte.

Echokammern erschweren den Dialog

In seinem Referat zeigt Süss auf, welche negativen Aspekte und Risiken die Medien bergen – ohne in Panikmodus zu verfallen. Vielmehr betont der Medienpsychologe, wie wichtig qualitativ hochwertiger Journalismus ist, der dem Boulevard und Fake News entgegenwirken könne. «Medien bestimmen, worüber wir nachdenken, und nicht, wie wir denken», sagt er. Wichtig sei, dass journalistische Beiträge in einen Kontext gesetzt würden, der den Konsumierenden hilft, das Gelesene, Gehörte oder Gesehene einzuordnen.

Die Zeitungen, das Radio und das Fernsehen bildeten früher die «gemeinsame Basis», um sich über das Weltgeschehen zu informieren, so Süss. Mit den sozialen Medien hätten sich Echokammern gebildet: Algorithmen sorgen dafür, dass Konsumentinnen und Konsumenten immer mehr in sogenannte «Rabbit Holes» (zu Deutsch: Kaninchenbauten) gedrängt und mit der gleichen Sicht auf eine Sache – beispielsweise den Nahost-Krieg – bespielt werden. Die Meinung verfestigt sich, es wird immer schwieriger, eine neue Perspektive einzunehmen und in einen konstruktiven Diskurs zu treten.

Umdenken muss stattfinden

Auch würden soziale Medien gerne zur Verbreitung von Falschinformationen missbraucht. Gerade für Kinder und Jugendliche, die viel Zeit auf Apps wie Tiktok, Instagram oder Youtube verbringen, ist es wichtig, zu lernen, wie sie Fakten von Fake News unterscheiden können. Hier seien Websites wie [klicksafe.de](https://www.klicksafe.de)  nützlich, die dabei helfen, sogenannte Deep Fakes zu erkennen. Dabei handelt es sich beispielsweise um Videos, die mittels künstlicher Intelligenz bearbeitet werden und Menschen Dinge sagen lassen, die sie nie wirklich geäußert haben.

Bezüglich Deep Fakes erzählt Süss folgende Anekdote: Kürzlich habe ein medienaffiner Jurist zu ihm gesagt, dass im Umgang mit Bildern im Netz wohl ein Paradigmenwechsel stattfinden müsse. Früher habe das Bild in den meisten Fällen als Beweis für etwas gegolten. Das Bild sprach die Wahrheit, so die weit verbreitete Überzeugung. Heute aber müsse man vielmehr davon ausgehen, dass ein Bild manipuliert sein könnte. «Natürlich ohne gleich allem und jedem zu misstrauen», relativiert Süss. Eine gesunde Skepsis sei wichtig. Und das bei jedem Klick, den man im Netz tätigt.