

# Vom Minus



ins

Plus

Eine Horrormeldung jagt die andere.  
GESUND & LEBEN hat mit Expertinnen  
und Experten gesprochen und weiß,  
wie man aus der Negativ-Spirale kommt.

FOTO: ISTOCKPHOTO/DRAFTER 123



**K**rieg, Corona, Klimakrise und Katastrophen prägen unser tägliches Leben. Doch ist das alles, was die Welt zu bieten hat? Passieren tatsächlich nur schreckliche Dinge oder könnte man nicht genauso über schöne Erlebnisse berichten – sowohl die Medien als auch wir selbst? Dürfen wir das überhaupt, wenn andernorts Menschen vor Krieg fliehen, an Hunger leiden oder die Nachbarin sterbenskrank ist? Die Antwort ist ja. Denn niemandem ist geholfen, wenn wir uns anhand all der negativen Dinge, von denen wir hören und lesen, unterkriegen lassen. Oder um es mit den Worten von Ronja von Wurmb-Seibel zu sagen: „Verzweiflung ist unrealistisch. Und ehrlich gesagt auch etwas bequem. Denn in Wirklichkeit können wir immer etwas tun. Und wenn wir uns nur auf das Positive konzentrieren.“

Knapp zwei Jahre war von Wurmb-Seibel

als Reporterin in Kabul. Umgeben von schlechten Nachrichten hat die mehrfach ausgezeichnete Journalistin, Autorin und Filmemacherin, die heute wieder in der Nähe von München lebt, angefangen, Geschichten zu erzählen, die nicht nur Probleme aufzeigen, sondern vor allem auch mögliche Lösungen liefern. Anfangs war das wohl ein Selbstschutz, denn „wenn um mich herum zu viel Negatives passierte, wenn ich zu viele aussichtslose Geschichten hörte, zog es mir den Boden unter den Füßen weg“, so von Wurmb-Seibel. Womöglich die Journalistin selbst Nachrichten macht, konsumiert sie so gut wie keine mehr. Sie konzentriert sich lieber darauf, Geschichten zu erzählen, die Mut machen. Und das tut sie unter anderem in ihrem Ende Februar erschienenen Buch „Wie wir die Welt sehen“ mit dem vielsagenden Untertitel: „Was negative Nachrichten mit unserem Denken machen und wie wir uns davon befreien können“.

DURCH DEN KONSUM VON NEGATIVEN NACHRICHTEN ENTSTEHT EIN GEFÜHL DER AUSSICHTSLOSIGKEIT.

## WAS ALSO IST DAS PROBLEM?

Früher gab es morgens beim Frühstück die Tageszeitung, abends die Nachrichten im Fernsehen und wenn man untertags mal das Radio eingeschaltet hat, stolperte man zuweilen auch dort über ein paar Neuigkeiten. Heute können wir rund um die Uhr und nicht selten fast in Echtzeit erfahren, was sich auf der ganzen Welt tut. Ob im Auto oder auf den Info-screens in den Öffis, ob im Netz oder in den sozialen Medien: Wir sind umgeben von „Breaking News“, die in den überwiegenden Fällen negativ daherkommen. Und das wiederum löst bei den Konsumentinnen und Konsumenten Stress, Verunsicherung, Angst aus. Und mitunter reißen sie uns in eine regelrechte Negativ-Spirale.

Damit es erst gar nicht so weit kommt, sollte man sich in einem ersten Schritt überlegen, wie viele Nachrichten man überhaupt konsumiert – aktiv und passiv. Letztere zu „entlarven“ ist möglicherweise etwas schwieriger, doch wer sich selbst und seinen Medienkonsum ein paar Tage aufmerksam beobachtet, merkt recht schnell: Es ist wesentlich mehr, als man denkt. Im nächsten Schritt stellt man sich die Frage: Tut mir das gut? In den überwiegenden Fällen wird man darauf mit einem klaren Nein antworten. Und so gilt es, sich in der Folge zu überlegen, wie man den Nachrichtenkonsum reduzieren kann. Denn es gehe nicht darum, gar keine Nachrichten zu konsumieren, wie von Wurmb-Seibel konstatiert, „sondern dies selbstbestimmt zu tun. So kann man sich entscheiden, etwa nur die Abendnachrichten anzuschauen. Oder man setzt sich ein Zeitlimit von 15 bis 30 Minuten. Außerdem sollte man sich möglichst tiefgründig informieren, also nicht nur Schlagzeilen lesen. Vielleicht entscheidet man sich, auf tagesaktuelle Nachrichten, die ja meist nur Horrormeldungen liefern, zu verzichten. Und stattdessen auf ausgewählte Dokumentationen oder Reports zu setzen.“

## TOXISCHE NACHRICHTEN

Zahlreiche Studien belegen: Durch den Konsum von ausschließlich negativen Nachrichten entsteht ein Gefühl der Aussichtslosigkeit. Man ist davon überzeugt, die Welt ist schlecht und wir können nichts daran ändern. Auch der Wiener Psychotherapeut und Leiter des Instituts für Verhaltenssüchte an der Sigmund Freud Privatuniversität Wien, Dr. Dominik Batthyány, hat in den vergangenen beiden Jahren bemerkt, dass speziell Personen, die ohnehin zu Angststörungen und Depressio-



Ronja von Wurmb-Seibel,  
Journalistin, Autorin und  
Filmemacherin

„VERZWEIF-  
LUNG IST  
UNREALIS-  
TISCH. UND  
AUCH ETWAS  
BEQUEM. DENN  
IN WIRKLICH-  
KEIT KÖNNEN  
WIR IMMER  
ETWAS TUN.“

nen neigen, noch ängstlicher geworden sind: „Es ist zwar berechtigt, sich Sorgen zu machen. Zum Teil aber gehen diese sehr tief, legen sich wie ein Schatten auf die gesamte Existenz der Betroffenen. Das, was heil, schön und gelungen ist im Leben und Grund zur Hoffnung gibt, verblasst scheinbar. Es ist wie ein Gift, das die Menschen regelrecht paralyisiert. Und das, obwohl das eigene Leben mitunter gar nicht in Gefahr ist.“

Der US-amerikanische Traumaforscher, Prof. Philip Zimbardo, bezeichnet dieses Phänomen als prätraumatische Belastung. Anders als bei einer posttraumatischen Belastung entsteht dabei der Stress vor einem Ereignis – in vielen Fällen sogar ohne, dass man selbst überhaupt davon betroffen ist. Ausgelöst wird es durch den ständigen Konsum negativer Nachrichten, die dazu führen, dass man sich ähnlich fühlt und verhält wie Menschen, die tatsächlich Terror, Krieg, Wirtschaftskrisen, Naturkatastrophen, Krebs- oder andere Erkrankungen durchlebt haben.

## FEHLERBERICHTE & LÖSUNGEN

Dass uns die Berichterstattung beeinflusst, kann man gar nicht verhindern. Jedoch muss man sich darüber im Klaren sein, dass Nach-

## DENK DEIN LEBEN NEU

„You are what you read“ lautet der Titel eines Buches, in dem die US-Autorin Jodie Jackson eindrücklich beschreibt, warum negative Nachrichten wie Junk Food sind. Die Auswirkungen sind zwar nicht in Form von Übergewicht zu sehen, jedoch definitiv spürbar – unter anderem etwa in Form von depressiven Verstimmungen und Angststörungen. Wer ausschließlich Negativmeldungen konsumiert, hat zudem ein höheres Risiko, an einer Herzerkrankung zu sterben. So hat ein Forscherteam der University of Pennsylvania 148 Millionen Tweets aus 1.347 US-Bezirken analysiert. Die Auswertungen ergaben, dass in jenen Bezirken, in denen eher positive Begriffe getwittert wurden, weniger Menschen an einer Herzerkrankung starben als in Bezirken, in denen die Sprache in den Twitter-Botschaften eher negativ war. So erschreckend diese Ergebnisse sind, sie zeigen auch auf, dass wir es selbst in der Hand haben – in mehrfacher Hinsicht: So können wir unserer Gesundheit Gutes tun, wenn wir auf negative Nachrichten verzichten – oder zumindest deren Konsum reduzieren. Damit nicht genug, wirkt es sich positiv auf unser Wohlbefinden aus, wenn wir selbst positive Dinge posten oder teilen. Und ganz nebenbei profitiert unser Umfeld davon, denn laut erwähnter Studie waren nicht nur diejenigen gefährdet, die die Negativ-Botschaften verbreiteten, sondern ebenso deren Umfeld.





Dr. Dominik Batthyány,  
Psychotherapeut und  
Leiter des Instituts für  
Verhaltenssüchte,  
Sigmund Freud Privat-  
universität Wien

„WIR SOLLTEN  
ZU AKTIVEN  
GESTALTEN  
UNSERES  
LEBENS WER-  
DEN, DARAN  
ARBEITEN,  
AUS DEM  
OPFERGEDAN-  
KEN HERAUS-  
ZUKOMMEN.“

richten immer nur einen Teil der Wirklichkeit spiegeln – in den meisten Fällen eben die negative Seite. Oder wie Ronja von Wurmb-Seibel sagt: „Nachrichten zeigen uns – mit wenigen Ausnahmen –, was an einem Tag schiefgelaufen ist. Vielleicht also sollten wir sie eher als eine Art Fehlerbericht verstehen.“ Freilich kann man nun die Medien in die Verantwortung nehmen und sagen, dass es ihre Aufgabe wäre, nicht nur negativ zu berichten, sondern in beide Richtungen zu schauen: also auf das Problem und die Lösung. Die Journalistin weiß aus eigener Erfahrung, dass das handwerklich gesehen doppelte Arbeit ist: „Doch es ist auch professioneller. In den meisten deutschsprachigen Redaktionen ist der sogenannte konstruktive Journalismus leider noch nicht angekommen, wenngleich es immer mehr Journalistinnen und Journalisten gibt, die zumindest teilweise nach dem X suchen. In Dänemark wird dagegen immer öfter lösungsorientiert berichtet. Und es wird von den Leserinnen und Lesern auch nachgefragt.“ Und wenn man selbst einmal darüber nachdenkt, ist es nicht anders. So werden Artikel, die Mut machen, wesentlich öfter in sozia-

len Medien geteilt oder mit Freunden besprochen als Horrormeldungen. Letztere werden zwar am häufigsten angeklickt, aber eben nicht weiterempfohlen.

#### DEM LEBEN ANTWORTEN

Und das ist gut so, denn es ist nicht nur Aufgabe der Medien, nach Lösungen zu suchen und darüber zu berichten. Wir selbst müssen auch Verantwortung übernehmen. „Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben Befragte, der dem Leben zu antworten – das Leben zu verantworten – hat“, sagte schon der österreichische Neurologe und Psychiater Viktor Frankl. Worte, denen Dominik Batthyány sehr viel abgewinnen kann: „Wir sollten den Spieß umdrehen, Fragen stellen und Antworten suchen, die das eigene Leben betreffen. Indem wir die großen Themen der Welt auf die individuelle Ebene zurückholen, werden wir wieder aktiv. Und das stärkt wiederum unser Selbstwertgefühl.“

Die österreichische Psychotherapeutin und Frankl-Schülerin Dr. Elisabeth Lukas nannte dies: ein Minus ins Plus transformieren. Soll

heißen: Wenn wir mit negativen Nachrichten konfrontiert sind, können wir uns immer entscheiden, ob wir diese weiterschicken und dadurch größer machen. Oder ob wir es als eine Frage sehen, die uns das Leben stellt. Eine Frage, auf die wir eine Antwort geben, die uns schlussendlich weiterbringt. Oder wie Batthyány sagt: „Wir sollten zu aktiven Gestaltern unseres Lebens werden, daran arbeiten, aus dem Opfergedanken herauszukommen und im positiven, konstruktiven und bereichernden Sinne zu Tätern werden.“

Das mag im ersten Moment schwierig erscheinen, doch das Hirn ist ein Muskel. Und so wie wir es uns angewöhnt haben, uns auf negative Dinge zu konzentrieren und darüber zu sprechen und zu jammern, können wir auch wieder lernen, die Welt mit einer positiven Brille zu sehen und optimistisch in die Zukunft zu blicken.

CHRISTIANE MÄHR ■

## ■ BUCHTIPP



### **Ronja von Wurmb-Seibel: Wie wir die Welt sehen**

Was negative Nachrichten mit unserem Denken machen und wie wir uns davon befreien  
ISBN: 978-3-641282745

---

## DIE GUTE NACHRICHT

Es macht Sinn, den Fokus auf positive Dinge zu legen und sozusagen die Negativ-Brille abzulegen. Wenn wir etwa ein Gespräch damit beginnen, uns über das Wetter aufzuregen, dass man im Stau gesteckt ist oder der Bus schon wieder Verspätung hatte, springt unser Gegenüber in der Regel auf den „Negativ-Zug“ auf. Die gute Nachricht: Wir können auch den positiven Zug nehmen.

In ihrem Buch „Wie wir die Welt sehen“ gibt die Autorin Ronja von Wurmb-Seibel zahlreiche Tipps für den Alltag. Ein paar Beispiele:

■ Nehmen Sie sich abends oder morgens einen Moment Zeit und überlegen Sie sich eine positive Erfahrung oder Idee, die Sie für relevant halten und von der Sie anderen gerne erzählen möchten. So haben Sie einen Joker, falls Sie im Laufe des Tages in einem Gespräch feststecken und Ihnen auf die Schnelle nichts Positives einfällt.

■ Wenn Sie das nächste Mal bemerken, dass Sie gerade nur negative Dinge erzählen, schwenken Sie bewusst um und überlegen Sie, womit Sie Ihre Erzählungen ergänzen können. Es geht nicht darum, ein lachendes Gesicht vorzutauschen, wenn es Ihnen eigentlich schlecht geht. Überlegen Sie zum Beispiel laut, nach welcher Art von Lösung Sie suchen. Das allein kann schon helfen, eine neue Richtung im Gespräch einzuschlagen.

■ Notieren Sie eine Woche lang jeden Abend oder jeden Morgen drei positive Erinnerungen. Sie können alle Momente auf eine Liste schreiben oder jede Erinnerung einzeln auf ein Stück Papier, die Sie dann in einer Schachtel, einem Umschlag oder einem leeren Glas aufbewahren.

■ Nehmen Sie sich am Ende der Woche fünf Minuten Zeit, um noch einmal die Highlights der vergangenen sieben Tage Revue passieren zu lassen. Achten Sie darauf, wie Sie sich fühlen — und ob sich Ihr Blick auf die Woche während des Lesens verändert.

