EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 2 | 27.11.2024 05:55 Uhr | Matthias Köhler

Doomscrolling

Ukraine, Gaza, Libanon, Trump, Ampel-Aus, China und Taiwan, Klimawandel.
Kennen Sie das? Dass die ganze Welt nur noch aus schlechten Nachrichten besteht?
Von überall her springen sie mich an: Zeitungsschlagzeilen, Fernsehnachrichten, Radiobeiträge. Und natürlich ist das Internet voll davon.
Die Welt – so scheint es – steht am Abgrund. Doomsday – Weltuntergangstag.
"Doomscrolling“ nennt man, wenn wir auf dem Smartphone von einer Hiobsbotschaft zur nächsten scrollen. Bei manchen Menschen löst die permanente Überflutung mit schlechten Nachrichten Hoffnungslosigkeit bis hin zur Verzweiflung aus. Ängste und Depressionen können folgen.
Allerdings: Den Stecker komplett ziehen und sich von allen Nachrichten abzuschneiden, ist keine gute Idee. Denn das Bedürfnis nach Information ist gerade in Zeiten der Unsicherheit gesund. Zusammen mit dem Bedürfnis nach sozialem Austausch. Social Media ist hier Fluch und Segen zugleich, denn nur im Gespräch mit anderen können wir unsere Wahrnehmung einem Realitätscheck unterziehen: Manches ist dann gar nicht mehr so schlimm, wie es scheint.
Oft liegt der Schlüssel in uns: Ob wir handlungsorientiert oder eine lageorientiert denken. Menschen in Lageorientierung kreisen gedanklich nur um die aktuelle Situation, nicht aber um Lösungen. Handlungsorientierte hingegen konzentrieren sich auf die Umsetzung bestimmter Dinge und setzen dazu ihre Fähigkeiten und ihr Wissen ein – indem sie beispielsweise Geld spenden oder ihren Bundestagsabgeordneten einen Brief schreiben oder auf die Straße gehen, so wie Anfang des Jahres bei den großen Demonstrationen gegen rechts. Viele sind damals sogar in eine Partei eingetreten.
Was können wir also konkret tun, um nicht in einen Teufelskreis aus schlechten Nachrichten zu geraten, der sich am Ende noch selbst verstärkt?
Ich setze mir zum Beispiel selbst ein Limit, wie oft oder wie lange ich Nachrichtenseiten oder bestimmte Social-Media-Plattformen besuche.
Und mir hilft es, immer wieder positive Nachrichten zu anderen Themen zu suchen: Coronazahlen gehen zurück. China investiert massiv in Sonnenenergie.
Auch Ablenkung und Aufheiterung sind hilfreich – selbst, wenn es so etwas Banales wie Katzenvideos sind. Alles ist besser, als permanent auf die bösen Nachrichten zu starren.

Menschen, die glauben, vertrauen darauf, dass die Schöpfung in Gottes Hand liegt.
Und dass dieser seine Schöpfung nicht einfach aufgeben wird.
Auch das ist ein guter Gedanke gegen die schlechte Laune.

Redaktion: Landespfarrer Dr. Titus Reinmuth