

Wie wir aus der Evolutionsgeschichte wissen, waren gute Nachrichten nicht der Rede wert. Nur gefährliche Situationen waren wichtig, weil es dann um Leben und Tod ging. Wir sind immer noch genetisch so gepolt, auch wenn wir schon lange aufrecht gehen. „Ausnahmen bestätigen die Regel“, sagte meine Bio-Lehrerin immer. Nachrichten beschreiben die Ausnahmen. Die Welt ist kein furchtbarer Ort, aber es passieren immer mal wieder auch schlimme und furchtbare Dinge. Nur nicht immer, nicht überall und nicht jedem. Die Nachrichten suggerieren uns aber, dass es nur eine Frage der Zeit sei, bis auch wir fällig sind für die ganz große Katastrophe.

Nehmen wir mal klassische Nachrichten per Tageszeitung oder Tageschau: Im Grunde sind wir zahlende Voyeure. Wir bekommen Informationen, wo gerade eine Haschischplantage entdeckt wurde, wer wen umgebracht hat, dass und wo jemand Kinder missbraucht hat, wo bei einem Unfall wie viele Menschen ums Leben kamen, wo gerade in einem Krieg welche Gräueltaten begangen wurden, dass eine Frau auf dem Heimweg vergewaltigt wurde, dass es eine Nazidemo gab und dass irgendein A-, B- oder DD-Promi sich scheiden lässt. Alle Nachrichten sind negativ, um unsere Aufmerksamkeit zu bekommen. Je schlimmer die Nachricht, desto aktiver ist unser Kopfkino und desto drastischer die Bilder, die wir auf dem Bildschirm oder vor unserem inneren Auge sehen. Diese Bilder erzeugen bei uns Emotionen: Entsetzen, Wut, Ärger, Fassungslosigkeit, Hilflosigkeit, Trauer. Unser Gehirn geht übrigens davon aus, dass wir ganz real „mit dabei“ sind, dass die Gefahr ganz nahe vor uns ist, denn wir können das ja *sehen!* Unser Stresslevel geht dadurch jedes Mal durch die Decke, und wenn wir uns immer wieder neu mit Nachrichten füttern, bleibt dieser Pegel ganz oben und wir sind im Dauerstresszustand, ohne es zu merken.

Keines dieser Ereignisse betrifft uns. Keines dieser Ereignisse konnten oder können wir verhindern, und alle sind bereits passiert, erledigt, vorbei. Wenn wir *beteiligt* wären, brauchten wir es nicht über News-Ticker erfahren. Keiner dieser Berichte bringt uns dazu, einen Unfall zu vermeiden, bessere Entscheidungen zu treffen oder unsere Haschplantage erfolgreich zu führen. Obendrein wissen wir nicht mal in jedem Fall, ob die Berichte wahr sind. Ob es so war oder ganz anders, ob sie aufgebauscht wurden oder erfunden, ob die Bilder echt sind oder gefälscht, ob es fake-news sind oder abgeschriebene Falschinformationen. Wir werden aber unter Vortäuschung bester Absicht – um uns zu *informieren* - in einen Käfig der negativen Emotionen geführt, aus dem wir nicht mehr rauskommen, denn gleich kommt ja die nächste Schreckensnachricht um die Ecke und hält uns bei der Stange.

Worthülsen sind keine Informationen

Ich kann mich immer wunderbar über Statistiken aufregen. Über Äpfel-mit-Birnen-Vergleiche, vermeintlich logische Zusammenhänge, die keine sind, hanebüchene Behauptungen, die mit ein paar hohen Zahlen belegt werden. Jede Woche neu, egal ob in der Tageszeitung, in den Nachrichten oder im Online-Ticker. Ich kann auch nur noch über die ganzjährigen Sommerloch-Nachrichten staunen, wenn über jede umgefallene Mülltonne oder über Heidi Klums Bikinigröße berichtet wird. Immer wieder gerne genommen wird eine neue, schreckliche Viruserkrankung aus Afrika oder Südostasien, die uns nun tausendfachen Tod bringen wird. Wieder und wieder wird eine neue Sau durchs Informationsdorf getrieben, ein Aufreger jagt den nächsten. Erinnern Sie sich noch an Schweine- und Vogelgrippe, Ebola oder den Zika-Virus? Diese Panik! Dunkelhäutige Mitbürger durften nicht mal mehr pollen-

allergisch niesen, sofort wurden sie zu Todesboten einer Pandemie erklärt. Es ist gefährlicher, als Patient in einem deutschen Krankenhaus zu liegen, da bekommt man die wirklich tödlichen Viren mit größter Wahrscheinlichkeit von der Station geschenkt. Geschätzt zehn- bis zwanzigtausend Menschen sterben bei uns jedes Jahr an diesem Keim. An Ebola, Zika: Bei uns Null Tote. Der einzige Todesfall war ein Patient aus Sierra Leone. Aber wochenlang war es *das* Thema in den Medien. Jetzt ist es Feinstaub, SUVs, Brexit, Harrys Auszug aus dem königlichen Familienbetrieb. Egal was.

Ich bin raus

Ich habe jedenfalls festgestellt, dass Nachrichten mir ganz viel Zeit und Energie klauen. Dass sie mich mit Themen in Berührung bringen, die nicht meine Themen sind, dass sie Bilder in mir produzieren, die meinen Seelenfrieden stören, ohne mich im mindesten weiterzubringen. Also habe ich mir eine konsequente News-Diät verordnet. Ich schaue keine Nachrichten im Fernsehen, höre keine Nachrichten mehr im Radio oder im Autoradio, lese keine stündlich wechselnden Horror-Nachrichten im Handy und zeige obendrein damit den Drahtziehern hinter den Algorithmen der digitalen Welt den Mittelfinger. Die wirklich wichtigen Dinge bekomme ich auch so mit, natürlich weiß ich von den Bränden in Australien. Aber auch die verfolge ich nicht, stürze mich nicht in masochistischer Gewohnheit auf nervenaufreibende Berichte und verstörende Fotos. Es ist schlimm genug, dass es Menschen und Tiere gibt, die das erleben oder dabei ihr Leben lassen müssen, da muss ich nicht mit einem Tässchen Tee in der Hand vor dem Bildschirm mitfühlend seufzen und dann als Folge die halbe Nacht nicht schlafen. Davon geht das Feuer nicht aus.

In den „sozialen“ Medien bin ich sowieso nicht unterwegs, da verzichte ich nicht mal auf etwas. Nicht auszudenken, wenn ich auch noch ein Facebook- und Instagram-Junkie wäre! Wann käme ich denn dann zum Leben?

Interessanterweise stelle ich fest, dass das Bild meines Artikels zu Weihnachten eine sehr nachhaltige Wirkung auf mich hat. Ich frage mich nämlich jetzt des Öfteren, was der alte Mann auf dem Bild hierzu und dazu sagen würde. 99,99% der Nachrichten würden ihn nicht betreffen, spielen also keine Rolle. Und für das Wetter braucht er keine App, da reicht ein Blick nach draußen. Können wir uns den Alm-Öhi vor seiner Hütte sitzend vorstellen, wie er nach getaner Arbeit Nachrichten über den dicken Kim-Jong oder Trumpy oder Abgastests liest? Oder den neusten Tratsch von Königs aus GB-Land? Könnten wir ihm mit all unseren Informationen den Brexit oder den Syrienkrieg erklären? Ich kann es nicht. Ich verstehe weder den Brexit noch den Syrienkrieg, trotz aller Informationen und Sendungen, Erklärungen und Nachrichten, die ich dazu gesehen, gehört und gelesen habe. Und so geht es den meisten, wenn sie ehrlich sind. Das ist also Zeitverschwendung im ganz großen Stil.

Spannung erzeugen = Angst schüren

Die ach-so-wichtigen-Nachrichten sind obendrein völlig banal und dienen nur dazu, dass wir uns für informiert und somit weniger hilflos halten. Etwa 70% der Deutschen fürchten sich vor einem Terroranschlag, obwohl die Zahlen weltweit deutlich sinken. Im Jahr 2018 kamen *in ganz Europa* 62 Menschen durch Terroranschläge ums Leben. In Deutschland kam niemand zu Tode, aber es gab drei Anschläge von Deutschen auf Ausländer mit drei Verletzten. Im vergangenen Jahr wurden bei uns in

Deutschland aber 122 Frauen durch ihre Partner oder Expartner getötet, also jeden dritten Tag eine. Das geht im täglichen Nachrichtenbrei aber ziemlich unter, denn nur sehr spektakuläre Morde schaffen es in die Tagesschau. Durch Verkehrsunfälle sterben bei uns jährlich immer noch rund 4000 Menschen und 11.000 Menschen begehen Suizid. Alles in Relation zu 62, europaweit. Wenn man das jetzt ganz emotionsfrei betrachtet, sollten wir uns eher unsere Partner mal etwas genauer ansehen, die sind für uns u.U. gefährlicher als die Taliban.

Und wäre es nicht eine gute Idee, statt gewohnheitsmäßig Nachrichten über Belanglosigkeiten zu konsumieren, einfach öfter nicht hinzuhören? Stattdessen mal zu schauen, wie es der Nachbarin geht, die so häufig eine Sonnenbrille trägt, obwohl die Sonne nicht scheint, sich um den einsamen Nachbarn zu kümmern oder die Witwe nebenan? Wären wir nicht alle viel besser bedient, wenn wir uns mehr um uns und das Leben unserer nächsten Menschen kümmern, statt uns mental und ergebnislos in das Leben der Menschen auf der anderen Seite des Globus ziehen zu lassen?

Mein Fazit: Ein fettes JA!

Die ersten offiziellen 14 Tage sind heute um. Ich vermisse nichts. Allerdings waren die ersten Tage von einem drohenden Gewohnheitswischen zu den News am Handy überschattet, was ich aber gut in den Griff bekommen habe. Wie beim Abgewöhnen der Zigaretten: Gar nicht dran denken, ablenken, was Anderes machen. Das Handy liegt jetzt viel öfter irgendwo rum, schon dreimal war der Akku komplett leer, zweimal habe ich es zu Hause vergessen. Zu Hause läuft schöne Musik, im Auto CD, ich lese wieder Bücher, gehe länger mit den Hunden raus und schlafe besser. Australien brennt ohne mich, und alles Wichtige werde ich direkt erfahren, mit Sicherheit nicht aus der Zeitung oder aus den Nachrichten.

Jetzt erstmal Werbung - Bleiben Sie dran...