

INGRID BRODNIG

Keine Macht den negativen Schlagzeilen



Geht es Ihnen auch so? Die politische Lage interessiert Sie sehr – und Sie neigen dazu, viel Zeit, vielleicht sogar zu viel Zeit mit

Nachrichten oder Social-Media-Posts zu verbringen? Vielleicht schauen Sie viele Sondersendungen im TV an oder scrollen lange durch den Feed? Ich zumindest neige zum „Doomscrolling“, das heißt, dass ich in politisch aufwühlenden Phasen zu viel auf Social Media bin. Im Englischen gibt es überdies den Begriff „Headline Anxiety“, das ist jenes Unwohlsein, das manche Menschen beschleicht, wenn sie viele negative Schlagzeilen lesen. Ak-

tuell kann es zu Doomscrolling und Headline Anxiety kommen: Wir erleben einen Rechtsruck in Europa, auch in Österreich. Weiters stehen uns Wochen bis Monate der Ungewissheit bevor, bis eine neue Regierung fix ist. Das erscheint mir ein guter Zeitpunkt, gegen meinen Hang zu überbordendem Medienkonsum anzukämpfen. Hier deshalb drei Tipps, die mir selbst helfen und mit denen vielleicht auch andere etwas anfangen können:

„Infinite Scroll“ und „Negativity Bias“ verstehen: Unsere heutigen Apps sind so gebaut, dass man unendlich weiterscrollen kann. Der „Infinite Scroll“ suggeriert, man muss nur noch ein bisschen weiterwischen und wird mit etwas Spannendem belohnt. Das ähnelt dem Glücksgefühl an

Glücksspielautomaten. Aus internen Unterlagen des Konzerns Meta geht hervor, dass Teenager „unersättlich“ seien nach diesen Momenten der Dopamin-Ausschüttung, wenn sie etwas Unerwartetes auf Social Media finden. Zweitens: Gerade bei politischen Themen wird vorrangig Negatives berichtet. Das liegt auch am „Negativity Bias“ – wir neigen dazu, mehr Aufmerksamkeit auf Negatives zu richten, ein psychologischer Fachaufsatz heißt sogar „Bad is stronger than good“.

Der Negativity Bias hat wohl evolutionäre Hintergründe. Menschen haben eher überlebt, wenn sie potenzielle Gefahren beachteten. Aber in der heutigen Informationsflut kann das dazu führen, dass man viel

auf negative Headlines starrt und sich zermürben lässt.

Zeit begrenzen, Ziele setzen: Viele Apps wollen unser Zeitgefühl ausschalten. Ich stelle mir oft einen Timer am Handy. Etwa nehme ich mir 15 Minuten, um einen Überblick zu den heutigen Streitthemen auf X zu bekommen. Der Timer reißt mich notfalls heraus und erinnert mich daran, dass meine Zeit wertvoll ist. Übrigens: Ich rate dazu, die Notifications der meisten Apps auszuschalten. Abseits der wichtigsten Funktionen (wie Anruffunktion, SMS, Whatsapp) sollte kaum eine App einen ablenken dürfen.

Qualität statt Quantität: Es gäbe noch mehr zu sagen, etwa wie wichtig körperliche Aktivitäten und screenfreie Zeiten zum Ausgleich sind. Eines noch zum

Journalismus: Viele Breaking-News-Häppchen entsprechen geistigem Fastfood. Sie verlocken zum Konsumieren, aber gehaltvoll sind sie nicht. Eine Reaktionsmöglichkeit kann sein, langsamere Formate zu konsumieren, die Überblick und Einordnung liefern, etwa die *Ö1-Journale* oder liebevoll gestaltete Podcasts wie beim STANDARD „Thema des Tages“.

Dennoch wenn Menschen „Headline Anxiety“ verspüren, kann es passieren, dass sie als Abwehrmechanismus beginnen, Nachrichten zu vermeiden. Mein Ratschlag wäre eher, Junkfood abzusetzen und zu überlegen, welche Nachrichtenformate gedankliche Nährstoffe bieten.

ingrid.brodnig@derStandard.at

Keine Macht den negativen Schlagzeilen



A) Vor dem Lesen

- a) Teilen Sie sich in der Klasse in drei Gruppen ein und recherchieren Sie jeweils nähere Informationen zu den untenstehenden Begriffen. Halten Sie Ihre Ergebnisse schriftlich fest.
 - Headline Anxiety
 - Infinite Scroll
 - Negativity Bias
- b) Arbeiten Sie mit zwei Mitschülerinnen oder Mitschülern der anderen Gruppen zusammen und stellen Sie sich die Konzepte gegenseitig vor.
- c) Diskutieren Sie zum Abschluss im Plenum, wie diese drei Begriffe jeweils mit dem Thema „Social Media“ zusammenhängen.



B) Textbearbeitung

- a) Lesen Sie den Kommentar „Keine Macht den negativen Schlagzeilen“ von Ingrid Brodnig aufmerksam durch.
- b) Fassen Sie die wesentlichen Tipps der Autorin zur Vermeidung von übermäßigem Medienkonsum zusammen.
- c) Erklären Sie, warum negative Schlagzeilen oft eine stärkere Wirkung auf die Leserinnen und Leser haben als positive Nachrichten.
- d) Die Autorin schreibt: „Mein Ratschlag wäre eher, Junkfood abzusetzen und zu überlegen, welche Nachrichtenformate gedankliche Nährstoffe bieten“. Analysieren Sie, worauf sich die Bezeichnungen „Junkfood“ und „gedankliche Nährstoffe“ im Hinblick auf den Nachrichtenkonsum beziehen.

- e) Analysieren Sie Ihren täglichen Medienkonsum und überlegen Sie, welche von Ihnen genutzten Medien Sie als „Junkfood“ und welche als „gedankliche Nährstoffe“ einordnen würden.
- f) Reflektieren Sie anhand dieser Überlegungen Ihre eigene Mediennutzung und bewerten Sie, ob Sie überwiegend „Junkfood“ oder „gedankliche Nährstoffe“ konsumieren.



C) Textproduktion

Situation: Sie haben Ingrid Brodnigs Kommentar „Keine Macht den negativen Schlagzeilen“ gelesen und möchten Ihre Sicht auf die angesprochenen Themen teilen. Verfassen Sie einen **Leserbrief** und bearbeiten Sie dabei folgende Arbeitsaufträge.

- Fassen Sie wichtigsten Aspekte des Ausgangstextes kurz zusammen.
- Charakterisieren Sie Ihr eigenes Medienverhalten im Hinblick auf den Konsum von „Junkfood“ bzw. „gedanklicher Nährstoffe“.
- Bewerten Sie die in dem Artikel dargestellten Tipps zur Vermeidung von übermäßigem Medienkonsum. Gehen Sie auch auf die Alltagstauglichkeit dieser Tipps ein.
- Appellieren Sie an die Leserinnen und Leser, einen bewussten Umgang mit Nachrichtenformaten zu pflegen.

Schreiben Sie zwischen 270 und 330 Wörter. Markieren Sie Absätze mittels Leerzeilen.