

Warum uns schlechte Nachrichten anziehen

Ständig haben wir das Smartphone in der Hand und sehen schlechte Nachrichten: Kriege, Katastrophen, Klimakrise. Was hat das für Auswirkungen und wie können wir uns vor zu vielen schlechten Nachrichten schützen?

Hier eine Notification, dort eine Eilmeldung ... Sobald das Handy vibriert, nehmen wir es zur Hand und geraten in eine Flut aus schlechten Nachrichten. Wir wischen immer weiter nach unten und können nicht mehr damit aufhören, die vielen schlechten Nachrichten auf unserem Smartphone zu lesen.

Aber warum ziehen uns negative Nachrichten so an? Die Neurowissenschaftlerin Maren Urner hat dafür eine evolutionsbiologische Erklärung: „Zu Zeiten des Säbelzähntigers oder Mammuts war eine verpasste negative Nachricht vielleicht die letzte Sache, die wir wahrgenommen haben.“ Je mehr schlechte Nachrichten wir lesen, desto besser fühlen wir uns also auch heute noch auf Bedrohungen vorbereitet.

Dieses tief verankerte Gefühl nutzen Apps aus: Auf der Suche nach neuen Informationen aktualisieren wir ständig die Nachrichten. Weil die neuen Nachrichten immer wieder eine Überraschung für uns sind, wird das Glückshormon Dopamin freigesetzt. Die schlechten Nachrichten selbst haben aber einen negativen Einfluss auf uns. Sie verursachen unter anderem Stress und Anspannung.

Wie können wir uns davor schützen? Maren Urner empfiehlt, zum Start in den Tag nicht gleich das Handy in die Hand zu nehmen oder das Radio einzuschalten. Auch eine festgelegte Zeit für das Lesen von Nachrichten hilft, nicht in den Strudel aus negativen Nachrichten zu geraten. Und: Wir sollten Benachrichtigungen auf dem Handy ausschalten und lieber einmal täglich eine Zusammenfassung der aktuellen Nachrichten lesen.