

Die Dosis ist entscheidend

Nachrichten haben Nebenwirkungen



Durch den Medienkonsum werden oftmals Ängste und Sorgen verstärkt

Quelle: Unsplash / Joseph Sintum

Internet, Fernsehen und Radio liefern Nachrichten zu jeder Zeit. Diese sind meist negativ und belasten. Ist es also sinnvoll, sich jeden Tag mit Nachrichten zu beschäftigen?

Es gehört zum Anspruch vieler Menschen, dass sie gut informiert sein wollen. Wer mitreden möchte, der will auch Bescheid wissen. Denn so mancher Small Talk unter Freunden und Kollegen dreht sich um Ereignisse aus den Nachrichten. Deshalb sind für viele die abendlichen Nachrichten im Fernsehen, das Lesen bestimmter Seiten im Internet oder die Lektüre der Tageszeitung eine feste Gewohnheit.

Es geht um Selbstschutz

Die meisten Nachrichten, die über die vielen aktuellen Medien geboten werden, sind allerdings bedrückend: Sie handeln von Gewalt und Krieg, Unglücken und Naturkatastrophen, politischen Krisen, von Konkurrenz und Streitigkeiten, von persönlichen Schicksalsschlägen und vielem mehr. Das ist ein Stoff, der eher die Stimmung nach unten zieht. Bei nicht wenigen Menschen verstärkt er Sorgen und Ängste.

Nachrichten haben also auch unerwünschte Nebenwirkungen. Sie verringern zudem die Zuversicht und befördern das Gefühl, dass der Einzelne dem Geschehen ausgeliefert ist und darauf keinen Einfluss nehmen kann.

Eine Frage des Masses

Doch es ist wie mit vielen Dingen im Leben: Jede Sache hat ihr Mass. Das gilt auch für die Frage, wie viel Zeit jemand dem Konsum der Nachrichten und berichtenden Medien einräumt. Und dieses Mass lässt sich nicht objektiv bestimmen, sondern ist eine Frage der jeweiligen Persönlichkeit, der Situation und auch der Konstitution.

Um sein persönliches Mass zu finden, ist es wichtig, sich selbst zu kennen. Dazu gehört es, dass ich von mir weiss, wie anfällig ich für Sorgen und Ängste bin. Steh dazu, wenn du merkst, dass dich Krisen, Kriege oder negative Wirtschaftsprognosen in den Nachrichten bedrücken und du diese nicht so leicht wegsteckst. Tu das nicht ab und denk auch nicht, du müsstest lernen, belastbarer sein. Gib in diesem Fall den Nachrichten nicht zu viel Raum.

Sei kritisch

Gehe zudem kritisch mit den Medien um. Es gibt Angebote, nicht nur im Boulevard-Bereich, die es bewusst darauf anlegen, alarmierend zu sein sowie Ängste und Sorgen zu schüren, weil dies auch die Aufmerksamkeit erhöht. Diese Medien arbeiten nach dem Prinzip «Schlechte Nachrichten sind gute Nachrichten». Oft sind die Schlagzeilen solcher Angebote sehr heftig, die folgenden Informationen im Bericht lösen das aber nicht ein. Da werden Ängste benutzt, um zu ködern. Meide solche Medien.

Sei also kritisch bei der Auswahl der Medien und nimm das auf, was dir hilft und dir entspricht. Nicht zuletzt ist das Angebot von Livenet auch eine Möglichkeit, sich mit (überwiegend) positiven Nachrichten und Berichten zu befassen. Natürlich ersetzt Livenet keine allgemeinen Nachrichten, aber es zeigt dir noch

andere Seiten von dem, was in der Welt passiert.

Hier noch ein paar Anregungen

- Versuche es einmal mit Nachrichtenfasten für eine Woche oder zwei und werte für dich aus, was sich dadurch für dich verändert hat.
- Finde ein persönlich gutes Mass, was Menge und Zeitpunkt des Nachrichtenkonsums betrifft. Das geschieht am Besten durch Ausprobieren.
- Es ist nicht hilfreich, sich am späten Abend mit Nachrichten zu beschäftigen. Entlaste dich und mach etwas, was dich auf positive Gedanken und Gefühle vor dem Einschlafen bringt.
- Passe deinen Nachrichtenkonsum an deine persönliche Situation an. Wenn du selbst gerade bedrückt bist und mit vielen Schwierigkeiten kämpfst, solltest du dich schützen und Nachrichten keinen allzu grossen Raum geben.
- Vielleicht gibt es auch Nachrichten, die bei dir auf einen inneren Widerhall treffen. Dann nimm diese in dein Gespräch mit Jesus und bitte ihn, dass er eingreift und zu dir redet.

Dieser Beitrag erschien im April 2017 auf Livenet.

Zum Thema:

[Tipps, die helfen: Von schlechten Nachrichten traumatisiert?](#)

[50 Jahre «Medieninitiative pro»: Initiativ für Christliches in den Medien](#)

[Talk mit Tobias Kley: Christen dürfen KI nicht verschlafen](#)

Datum: 26.01.2026

Autor: Norbert Abt

Quelle: Livenet

Tags

[Soziale Medien](#)

[Leben als Christ](#)

[Wissen](#)