

Die Dosis ist entscheidend

# Nachrichten haben Nebenwirkungen



Mann liest Zeitung

Quelle: Envato Elements

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, gut informiert zu sein. 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. Stehen Sie dazu, wenn Sie merken, dass Sie Krisen, Kriege oder negative Wirtschaftsprognosen in den Nachrichten bedrücken und Sie diese nicht so leicht wegstecken. Tun Sie das nicht ab und denken Sie auch nicht, Sie müssten lernen, belastbarer sein. Geben Sie in diesem Fall den Nachrichten nicht zu viel Raum.

## **Seien Sie kritisch**

Gehen Sie 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. Meiden Sie solche Medien.

Seien Sie also kritisch bei der Auswahl der Medien und nehmen Sie das auf, was Ihnen hilft und Ihnen 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 Ihnen noch andere Seiten von dem, was in der Welt passiert.

## Hier noch ein paar Anregungen

- Versuchen Sie es einmal mit Nachrichtenfasten für eine Woche oder zwei und werten Sie für sich aus, was sich dadurch für Sie verändert hat.
- Finden Sie 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. Entlasten Sie sich und machen Sie etwas, was Sie zu positiven Gedanken und Gefühlen vor dem Einschlafen bringt.
- Passen Sie Ihren Nachrichtenkonsum an Ihre persönliche Situation an. Wenn Sie selbst gerade bedrückt sind und mit vielen Schwierigkeiten kämpfen, sollten Sie sich schützen und Nachrichten keinen allzu grossen Raum geben.
- Vielleicht gibt es auch Nachrichten, die bei Ihnen auf einen inneren Widerhall finden. Dann nehmen Sie diese in Ihr Gespräch mit Jesus und bitten Sie ihn, dass er eingreift und zu Ihnen redet.

Zum Thema:

[Den Glauben kennenlernen](#)

[Kirche als virtuelle Realität : Menschen erreichen, die nie in eine Gemeinde gehen würden](#)

[Lohnende Apps : Für Bibelstudium, Gemeindarbeit oder Dating](#)

[Unglaublicher Meilenstein : Digitaler Evangelist gewinnt eine Million junge Menschen](#)

Datum: 02.07.2023

Autor: Norbert Abt

Quelle: Jesus.ch

Tags

[Leben als Christ](#)

[Ratgeber](#)