

Nachrichten Burnout

V1.0 Date: 15.June 2026

Vielleicht geht es Ihnen wie Millionen Ihrer Mitmenschen, Sie sind müde und haben keinen Drang mehr, sich Nachrichten anzusehen oder sie zu lesen! Vor allem in den letzten Jahren lesen wir massenweise Aussagen darüber, dass vielen diese Sensationshascherei auf die Nerven geht, dass Leser/Seher das einfach nicht mehr ertragen können und es sie sogar krank macht.

Nachrichten-Burnout!

Von allen Seiten werden wir im Minutentakt mit negativen Schlagzeilen und Texten zugeschüttet. Kein Tag vergeht, an dem es nicht Hunderte negative Meldungen gibt.

Mord, Vergewaltigung, Betrug, Geld, Verbote, Zensur, Datendiebstahl und unzählige weitere Themen überfluten uns, sodass kaum Zeit bleibt, um aufzuatmen. Diese Art der Nachrichtenübermittlung, bei der es hauptsächlich für die Sender darum geht, höhere Einschaltquoten zu erreichen, so unser Eindruck, macht vielen Menschen nicht nur Angst, sondern sie werden mutlos und krank!

Vernünftiges Informieren, was in der Welt geschieht, sollte auf einem Niveau geschehen, sodass die Bevölkerung davon profitieren kann, nicht das Gegenteil davon. Wenn wir uns ein Gericht zubereiten oder ein Buch lesen, will im Normalfall niemand Schaden nehmen. Das Gleiche gilt für Nachrichten, ganz gleich, woher sie kommen oder welcher Kanal sie überbringt.

Wichtige Themen können auf diese Weise in Unsichtbarkeit versinken, weil die Menschen zunehmend keine Nachrichten mehr sehen wollen. Das ist genau das Gegenteil von dem, was durch Informationen über Nachrichtensender erreicht werden soll – so viele Menschen wie möglich sinnvoll informieren.

Oft werben Nachrichtensender damit, sie seien "schonungslos", "unabhängig", "immer aktuell" etc.

Vor allem das Wort "schonungslos" macht uns Sorgen. Nicht nur, dass der Zuschauer/Leser und Zuhörer schonungslos mit gruseligen Schlagzeilen malträtiert wird, er stumpft auch immer mehr ab. Jeder Mensch resigniert irgendwann, wenn er permanent und jeden Tag von Vergewaltigung, Mord, er habe bald kein Geld mehr, alles geht den Bach runter ... hört und liest.

Sogar in Komöden kommen die gleichen Themen wie in den Nachrichten zur Sprache. Viele Menschen haben mittlerweile keinen Ausgleich mehr zu den negativen Schlagzeilen. Sie beschäftigen sich aufgrund dieser negativen Überflutung hauptsächlich mit Angst und Überlastung. Das wiederum wirkt sich negativ auf alle Lebensbereiche aus. Arbeit, Familie und auch Freizeit. Alles wird in Mitleidenschaft gezogen, ebenso wie die Psyche und das Gehirn. Ein zusätzliches Manko ist der fehlende Lerneffekt in Nachrichten. Was gibt es Besseres, als über die täglichen Berichte, Meldungen etc. etwas zu lernen?

Beispiel-Schlagzeilen:

- Wir finanzieren den Kinderreichtum arabischer Großfamilien.
- Meine Gedanken sind bei den Opfern und ihren Angehörigen.
- Der Rechtsextremismus ist die größte Gefahr für unsere Demokratie.
- Afghanen-Import.
- Jetzt schickt das System Wasserwerfer und gepanzerte Polizeiwagen.
- Kopfab Schneider in Belfast.
- Messer-Opfer Henry Nowak.
- Da wachsen kleine Hard-Core-Muslime.
- Bomben für Groß-Israel.
- Vergewaltigung vertuscht!
- Mindestlohnempfänger von heute sind Tafelkunden von morgen.
- Kein Geld für Senioren.
- Krieg!

Beispiel-Aussagen von Zuschauern/Lesern/Zuhörern:

- Abends traue ich mich nicht mehr raus.
- Ich habe Angst auf öffentlichen Plätzen.
- Ich kann es nicht mehr hören.
- Ich will das nicht mehr sehen.
- Ich bin zu sensibel für diese Welt.
- Ich kann nicht mehr schlafen.
- Nachdem ich Nachrichten gesehen habe, bin ich total unruhig.
- Ich bin mittlerweile in Behandlung wegen der Angst.
- Selbstmord wegen Social Media.
- Selbstmord wegen psychischen Drucks.

Wie unserer Meinung nach Nachrichten übermittelt werden sollten?

1.

Täter, welcher Delikte auch immer, sollten direkt angesprochen werden. Dazu ist keine Identität nötig.

Ein Beispiel für einen Lerneffekt ist, dem Täter bestimmte Informationen zu geben: Er habe falsch gehandelt, dies sei möglicherweise nicht sein alleiniges Verschulden, sondern der Ursprung könnte in seiner Erziehung oder seinem Umfeld begründet sein.

Viele Täter sind selbst Opfer ihrer Eltern oder anderer Familienangehöriger. In einem Land hören Kinder ständig ›Weiße sind Abschaum‹, in einem anderen Land hingegen ›Schwarze sind Abschaum‹. Menschen, die solche Dinge über Jahre hinweg eingetrichtert bekommen, vor allem von den eigenen Eltern und Freunden, erachten das irgendwann als wahr. Gewalttaten sind häufig vorprogrammiert.

Aufklärung ist das Wichtigste, für Täter und Opfer!

Permanente Überreizung mit hohem Negativfaktor ist Grund für viele

Erkrankungen der Menschen und nicht selten für Selbstmord!

Sensible Personen haben es noch schwerer, sie nehmen sich negative Nachrichten mehr zu Herzen als andere, die eher gleichgültig sind und wenig Empathie besitzen. Das führt zu der Annahme, dass unsere heutigen Nachrichten besonders feinfühligen Menschen schaden und mehr abgestumpfte produzieren. Dies ist ein weiterer Punkt, der nicht im Interesse der Menschheit sein kann.

2.

Medien tragen Verantwortung!

Viele scheinen das nicht zu begreifen und stellen ihren Drang, selbst mehr gesehen und gelesen zu werden, an oberste Stelle.

Konstruktive Berichterstattung sollte echte Aufklärung beinhalten, bei der jeder etwas lernt. Nachrichtenüberbringer, die selbst negativ eingestellt sind und vor allem Wut in sich haben, schreiben meist auch wütend und schonungslos. Geltungsdrang ist eine weitere negative Eigenschaft, die viele Nachrichtensender übermannt hat.

Bei einem verantwortungsvollen Job geht es nicht darum, "schonungslos" zu sein, sondern etwas Gutes, nicht Schlechtes zu bewirken, viele Menschen zu erreichen und sachlich zu informieren.

Gerade weil viele nicht realisieren, dass Schlagzeilen und Nachrichten nur einen Bruchteil von dem wiedergeben, was wirklich war oder auf der Welt los ist, ist es so wichtig, einen positiven Anker zu integrieren, damit die Menschen Luft bekommen.

Opfer, Täter und Dritte sollten bei allen Nachrichten so informiert werden, dass nicht noch mehr Angst verbreitet wird, als ohnehin schon vorhanden ist. Das heißt nicht, dass Straftäter und Kriminelle gelobt werden sollen, ganz im Gegenteil, sie müssen ihre gerechte Strafe erhalten. Nicht zu vergessen und anknüpfend an unsere vorige Aussage zu Eltern und der Umgebung, in der Menschen aufwachsen, tragen Täter so gut wie nie die alleinige Schuld an ihren Handlungen!

Ebenso wenig ist ein Politiker, der Menschen eines arabischen Landes in sein Land hineinlässt, nicht für die Taten der Araber verantwortlich. Er trägt vielleicht eine Mitschuld, wenn er deren Charakter einschätzen kann und sie bewusst migriert, weil er hofft, sie werden randalieren und Unruhe stiften. Mit anderen Worten: In jedem Land tragen Menschen Verantwortung. Eltern, Großeltern, deren Eltern usw. gegenüber ihren Kindern, Schwestern und Brüdern und anderen Familienmitgliedern, Freunde, die Regierung gegenüber den Einwohner des Landes etc.

An der Quelle gilt es zu verbessern, nicht in einem anderen Land und etliche Jahre später. Fehlgeleitete werden sich meist fehlerhaft verhalten. Tatsächlich sind auch diese Personen Opfer.

3.

Positive Note!

Jede noch so negative Schlagzeile sollte mit einer positiven Note ausgestattet sein.

Zwietracht zu säen oder zu fördern, ist kontraproduktiv. "Hard-Core-Muslime", "Rechtsextremismus ...", "Kein Geld für Senioren" ...

Diese Aussagen schaden mehr, als sie nutzen, weil auch der Folgetext im Artikel genauso weitergeht. Würde beispielsweise im Text stehen: "Der muslimische Täter ist Opfer des gleichen Systems. Wir kennen seine Vergangenheit nicht, möchten ihm aber mitteilen, dass er die Schuld für sein Handeln nicht allein trägt, bitten ihn aber, sich zu stellen, damit er seinen Teil der Wiedergutmachung leisten kann. Stell dir vor, deiner Schwester, Freundin, Mutter ... passiert das, was du getan hast, in deinem Land ..."

Die Nachricht sollte ebenfalls Mitleid für das Opfer enthalten, aber keinen Text der einen Keil in die Gesellschaft treibt.

In den Beispiel-Schlagzeilen sind einige, die schlichtweg falsch sind. Analysieren wir einige davon.

- Kopfabstecher in Belfast.

Analyse: Soweit bekannt ist, wurde dort niemandem der Kopf abgeschnitten.

- Mindestlohnempfänger von heute sind Tafelkunden von morgen.

Analyse: Wer weiß, was bei Einzelnen morgen oder in 1-2-3 Jahren sein wird, oder ob alle Mindestlohnempfänger Tafelkunden werden?

- Der Rechtsextremismus ist die größte Gefahr für unsere Demokratie.

Analyse: Gibt es nur Rechtsextreme oder auch Linksextreme? Und was ist mit den extrem Persönlichkeitsgestörten? Was mit den Ideologie-Extremen. Es gibt unzählige Extreme und keines ist harmloser als das andere.

- Krieg!

Analyse: Besser, etwas gegen Kriegstreiber zu unternehmen, als Krieg für normal anzusehen oder gar mitzumachen.

4.

Des Weiteren kann am Ende einer Nachrichtenansage ein Hinweis für eine Art Entspannung sorgen, indem zum Beispiel darauf hingewiesen wird, dass es hilft, über das Geschehene mit der Familie zu sprechen oder sich mit etwas Angenehmem zu beschäftigen. Besser ist, an der Wurzel anzusetzen, wie bei vorangegangenen Beispielen, Zwietracht schüren zu vermeiden, Positives und Lerneffekte einzufügen.

Sie sehen, es ist höchste Zeit, etwas gegen das Negative in unserer Welt zu unternehmen. Nachrichten machen einen Großteil unseres Lebens aus und beeinflussen es in großem Ausmaß. Wenn wir dadurch vermehrt krank werden, als dass sie uns nutzen oder aufklären, ist es längst überfällig, etwas daran zu ändern.

Kommunikation ist unser wichtigstes Werkzeug und wir nutzen es nicht so, wie wir es tun sollten.

Die Art der heutigen Nachrichtenübermittlung hat Ähnlichkeit mit Werbung.