

Gut informiert ins neue Jahr – ohne Dauerstress

Ein realistischer Vorsatz zum Jahresanfang

Wissenschaftler der DHBW Karlsruhe erklärt, wie bewusster Nachrichtenkonsum hilft, auf dem Laufenden zu bleiben, ohne auszubrennen

Zum Jahresstart nehmen sich viele vor, weniger am Bildschirm zu hängen und Stress zu reduzieren. Gleichzeitig meiden in Deutschland so viele Menschen wie nie zuvor bewusst Nachrichten. „News Fatigue“ klingt harmlos, ist aber oft ein echtes Erschöpfungssymptom: zu viele Reize, zu wenig Einordnung, zu wenig Pause. Jan Michael Rasimus erklärt, warum das Gehirn auf schlechte Nachrichten so zuverlässig anspringt, weshalb sich Widersprüche im Netz so zermürbend anfühlen und wie man 2026 informiert bleiben kann, ohne in Daueranspannung zu geraten.

Was ist „News Fatigue“ aus wissenschaftlicher Sicht?

Rasimus: Im Kern ist es ein Überlastungszustand. Nachrichten sind nicht nur Information, sie sind Reize: Bilder, Worte, Alarmtöne, Pushs, Eilmeldungen. Wenn davon zu viel gleichzeitig kommt, reagiert das System mit Überforderung. Manche ziehen sich dann komplett zurück, andere landen in einem paradoxen Muster: Man konsumiert weiter, obwohl es belastet, weil das Gehirn nach dem „nächsten fehlenden Puzzleteil“ sucht. Beides ist verständlich, aber auf Dauer nicht gesund.

Warum wirken negative Nachrichten so stark, oft stärker als positive?

Rasimus: Weil das Gehirn Gefahren schneller „priorisiert“ als angenehme Dinge. Das ist kein Charakterfehler, sondern Biologie. Bedrohliche Signale werden bevorzugt verarbeitet, sie lösen Aufmerksamkeit aus und aktivieren den Körper. In der Steinzeit war das sinnvoll. Im Live-Ticker-Zeitalter bedeutet es: Wenn der Nachrichtenstrom überwiegend alarmierend wirkt, bleibt der Organismus länger auf Habacht-Stellung. Und genau diese Dauerbereitschaft fühlt sich irgendwann wie innere Unruhe, Gereiztheit oder Erschöpfung an.

Welche Rolle spielt die heutige Nachrichtenumgebung dabei?

Rasimus: Eine zentrale. Früher waren Nachrichten eher ein „Termin“: Zeitung, Tagesschau, Radio. Heute sind sie ein „Hintergrundrauschen“, das in jede Lücke drängt. Push-Mitteilungen schneiden in den Tag wie kleine Unterbrechungen, Social-Feeds belohnen das Weiterwischen, und Schlagzeilen sind oft so gebaut, dass sie sofort ziehen. Das macht Aufmerksamkeit zum knappen Gut. Wer ständig zwischen Themen springt, verarbeitet weniger tief, bleibt eher emotional aufgeladen und hat am Ende das Gefühl, alles gesehen, aber wenig verstanden zu haben.

Viele sagen: Dann eben gar keine Nachrichten mehr. Warum ist das selten die beste Lösung?

Rasimus: Abstand kann sehr entlasten, gerade wenn man merkt, dass der Körper nur noch „auf Sendung“ ist. Das Problem dabei ist, dass komplettes Weglassen häufig neue Spannung erzeugt. Menschen wollen Orientierung. Wenn man gar nichts mehr mitbekommt, kommt Unsicherheit dazu, manchmal auch Schuldgefühle. Besser ist ein Wechsel der Strategie: nicht „mehr oder weniger“, sondern „anders“. Wer den Konsum so gestaltet, dass er wieder verständlich und verdaulich wird, bleibt handlungsfähig und mental stabiler.

Ein Begriff, der oft fällt, ist Ambiguitätstoleranz. Was hat das mit Nachrichtenmüdigkeit zu tun?

Rasimus: Sehr viel. Ambiguitätstoleranz heißt aushalten, dass Dinge gleichzeitig wahr sein können, dass Wissen vorläufig ist und dass Konflikte nicht sofort lösbar sind. Das passt schlecht zu einer Medienlogik, die schnelle Eindeutigkeit belohnt. Viele Menschen reagieren auf Unsicherheit entweder mit Dauer-Updates oder mit Rückzug. Beides ist eine Stressreaktion. Wer lernt, Mehrdeutigkeit als Normalzustand zu akzeptieren, erlebt weniger Druck, ständig „abschließen“ zu müssen.

Widersprüchliche Informationen fühlen sich besonders zermürend an. Warum?

Rasimus: Weil das Gehirn nach Kohärenz sucht, nach einem stimmigen Bild. Wenn Informationen sich widersprechen, entsteht kognitive Dissonanz, also innerer Spannungsdruck. Dazu kommt ein zweiter Belastungsfaktor: Man muss nicht nur verstehen, was passiert, sondern auch noch prüfen, ob es stimmt. Das ist anstrengend, und es wird durch Desinformation gezielt ausgenutzt.

Wie verschärfen Fake News und KI-generierte Inhalte das Problem?

Rasimus: Sie treffen genau die empfindliche Stelle: Vertrauen. Wenn der Eindruck entsteht, „man kann sowieso nichts mehr glauben“, wird Nachrichtenaufnahme zur Dauerprüfung. Mit KI lassen sich Bilder, Videos, Ton und vermeintliche Zitate inzwischen sehr überzeugend fälschen. Das erhöht die Grundskepsis, aber auch die Erschöpfung. Viele ziehen dann die Notbremse: lieber gar nichts als dauernd zweifeln. Aus psychologischer Sicht ist das verständlich, gesellschaftlich aber riskant. Umso wichtiger sind verlässliche Routinen: Quellenstärke, Gegencheck bei emotionalen Inhalten, und das Bewusstsein, dass Empörung ein schlechter Wahrheitskompass ist.

Was hilft, damit Nachrichten wieder Orientierung geben statt Alarm?

Rasimus: Zwei Dinge: Kontext und Dosierung. Kontext bedeutet: weniger Schlagzeilen-Hopping, mehr Einordnung, mehr „Was heißt das eigentlich?“. Das reduziert Stress, weil das Gehirn dann nicht nur Gefahr registriert, sondern Zusammenhänge versteht. Dosierung bedeutet: Nachrichten brauchen Grenzen, so wie Arbeit Grenzen braucht. Wer die Zufuhr strukturiert, schützt die Aufmerksamkeit und senkt die Daueranspannung. Das ist keine Flucht, sondern Hygiene für das Nervensystem.

Konstruktiver Journalismus wird oft als Gegenmittel genannt. Was ist damit gemeint?

Rasimus: Konstruktiv heißt nicht, Probleme kleinzureden. Es heißt, Probleme so zu erzählen, dass Menschen danach mehr wissen als vorher: Was ist gesichert, was ist offen, welche Maßnahmen funktionieren, welche nicht, wo liegen echte Handlungsmöglichkeiten. Das wirkt wie ein Gegengewicht zur Ohnmacht. Wer nach einem Beitrag nur Angst hat, bleibt im Alarm. Wer zusätzlich Orientierung bekommt, kann mental besser „abschließen“ und den Alltag weiterführen.

Ein Vorsatz für 2026, der anspruchsvoll klingt, aber alltagstauglich ist?

Rasimus: Den Nachrichtenkonsum wie ein bewusstes Ritual behandeln statt wie ein reflexhaftes Nebenbei. Das bedeutet: feste Zeiten, klare Quellen, und dazwischen Erholung ohne ständige Updates. Wer das schafft, merkt oft schnell: Man ist nicht schlechter informiert, sondern ruhiger informiert. Und genau darum geht es 2026: informiert bleiben, ohne im Dauerstress zu leben.

Mit der Bitte um Veröffentlichung.

Jan Michael Rasimus steht gerne für ein Interview zur Verfügung.

Susanne Diring Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Tel.: 0721 / 9735-718 E-Mail: susanne.diring@dhw-karlsruhe.de	Jan-Michael Rasimus Leitung Eye Tracking-Labor Tel.: 0721 / 9735-865 E-Mail: janmichael.Rasimus@dhw-karlsruhe.de
---	---