



**Schluss mit dem Weltuntergang. Wie uns die Neuropsychologie helfen kann, resilienter zu agieren.**

Vor kurzem habe ich auf 3Sat einen spannenden Vortrag von Frau Prof. Dr. Maren Urner hören können. Sie forscht zu Medienpsychologie an der Hochschule Köln. Frau Prof. Urner hat viel von dem bestätigt, was ich beim BrainCandy in der Vergangenheit schon häufiger empfohlen habe, und sie hat ein paar spannende Erkenntnisse vorgestellt, die gerade in Zeiten der Pandemie bedeutsam sind. Ich gebe hier die aus meiner Sicht wichtigsten Punkte ihres Vortrages wieder und empfehle Euch, bei Interesse den Link zu nutzen.

Bevor wir ins Thema reinspringen habe ich aber noch vier kurze Fragen. Bitte antwortet spontan, aus dem System 1 heraus. Kein Grübeln, es fragt Euch auch keiner ab.

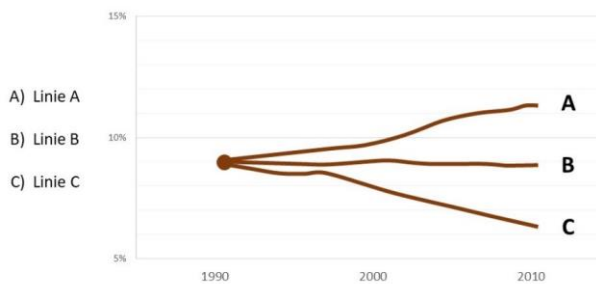
**Frage 1:** Wieviel Prozent aller erwachsener Menschen können weltweit lesen und schreiben?

- A) 80%
- B) 60%
- C) 40%

**Frage 2:** Wie hat sich die Zahl der Toten durch Naturkatastrophen seit 1970 weltweit entwickelt?

- A) Mehr als verdoppelt
- B) Ungefähr gleichgeblieben
- C) Auf weniger als die Hälfte gesunken

**Frage 3:** 1990 starben 9 % der Kinder weltweit vor dem Erreichen des 5. Lebensjahres. Welche Linie zeigt die Entwicklung der weltweiten Kindersterblichkeit seitdem?



**Frage 4:** Wie viel Prozent aller einjährigen Kinder auf der Welt sind gegen Masern geimpft

- A) 20%
- B) 50%
- C) 80%

Na, war gar nicht so schwer, oder? Jetzt die richtigen Antworten:

Bei Frage eins ist die Antwort A richtig. Der Wert liegt tatsächlich bei 87% die Lesen und Schreiben können. In einer repräsentativen Umfrage haben nur 28% der Deutschen das richtig beantwortet. Die Toten bei Naturkatastrophen sind auf weniger als die Hälfte gesunken! Also Antwort C. Das hatten nur 6% der Deutschen richtig, und das war noch vor Ahrweiler. Die weltweite Kindersterblichkeit ist gesunken. Das wussten immerhin über ein Drittel. Und die letzte Frage: Über 80% der Kinder sind weltweit gegen Masern geimpft. Das wussten nur 10 % der Deutschen. Frau Urner macht diese Befragung seit fünf Jahren – noch nie hat eine Zielgruppe das halbwegs richtig beantwortet. Und noch pessimistischer sind die Ergebnisse bei Journalisten und NGO Vertretern. Wie Ärzte überall Kranke sehen, lauert für Journalisten das Unheil hinter jeder Geschichte.



Warum haben wir alle das viel zu negative Weltbild? Hier kommen die Medien ins Spiel. Wir sind inzwischen unter einem Informationsdauerfeuer, theoretisch 24 Stunden am Tag, wenn wir das zulassen. Eines der Relevanzkriterien im Journalismus: Negativität führt zu mehr Berichten. Führt zu mehr Aufmerksamkeit. Auf der sprichwörtlichen 1. Seite steht zuallererst, was alles schief läuft. Die Medien, die Journalisten sehen sich in einer Wächterfunktion. Sie thematisieren bildhaft was jetzt oder bald schief läuft. Eine Betrachtung der tatsächlichen Langzeitentwicklungen findet nie statt. Wie auch die obigen Fragen zeigen: Es war historisch betrachtet noch nie so gut wie jetzt. Bildhaft gesprochen, läuft alles was auf der Welt passiert, durch eine Art Sieb. Nur was negativ ist schafft es durch das Filter und landet auf den besten Sendeplätzen der Medien. Wie die Nachrichten unsere Welt zeichnen simuliert das folgende Bild.



Frau Urner sieht vor allem drei zentrale Ursachen:

1. Unsere evolutionäre Vorliebe für das Negative. Überlebenstechnisch war das mal sinnvoll. Nur so hatten wir eine Chance gegen den Säbelzahn tiger. Heute ist unser Hirn immer noch viel schneller darin, negative Wörter zu verstehen, und wir reagieren darauf mit körperlicher Erregung, die unsere Chancen im Kampf oder Flucht vergrößert. Wenn wir aber zu viele negative Nachrichten bekommen, hat der Körper keine Chance auf den Abbau dieser Botenstoffe. Heute sitzt ein digitaler Säbelzahn tiger in unserem Handy und hält unseren Organismus in Geiselhaft.
2. Wir befinden uns im Zustand der erlernten Hilfslosigkeit. Redakteure denken, wenn sie über Probleme berichten, dass WIR in die Handlung kommen. Das funktioniert aber leider so gar nicht. Viele Studien zeigen, dass Menschen und Tiere in diesen hilflos passiven Zustand kommen, wenn sie Situationen erfahren haben, in denen sie nichts mehr ausrichten konnten. Wir lernen durch Medienkonsum, dass die da oben eh machen, was sie wollen. Wir resignieren. Und machen dann Marmelade und pflegen den Garten. Gewinnen so etwas Kontrolle in unserem Leben zurück. Auf Twitter wurde letztes mal wieder die Situation von Kindern an Schulen weltweit hitzig diskutiert. Eine Mutter erwähnte fast nebenbei, dass sie seit den Corona Maßnahmen apathisch und antriebslos sei. Ihr Tweet löste eine riesige Welle der Zustimmung vieler Teilnehmer aus. Sie bekam ein Vielfaches an Likes und Kommentaren im Vergleich zu den vorher besten Tweets.



3. Unsere Gewohnheiten prägen sehr stark unser Verhalten. Unsere Lebenserfahrung (System 1) steuert automatisch etwa 95% aller unserer Entscheidungen. Das Problem entsteht, wenn wir nicht mehr in der Lage sind, aktiv neu zu denken. Neue Erfahrungen verändern aber unser Gehirn – in jedem Alter. Unser verändertes Gehirn beeinflusst wiederum unsere Erfahrungen. Diese zirkuläre gegenseitige Stimulanz fehlt uns, wenn wir den Gewohnheiten einen zu großen Raum lassen.

Der amerikanische Psychotherapeut Steve de Shazar hat das vor vielen Jahren genial zusammengefasst: **Das Reden über Probleme schafft Probleme, das Reden über Lösungen schafft Lösungen.** Welchen Rat gibt uns Frau Urner also auf den Weg?

Die wichtigste Eigenschaft des 21. Jahrhunderts: Kritisches Denken. Und das fängt nicht mit Kritik an, sondern mit einem aktiven sich einlassen auf die Komplexität der aktuellen Themen. Das geht am besten über drei N-Wörter – nicht was ihr jetzt denkt. Es geht um Naivität, Nachsicht und Neugier. Das sind genau die Eigenschaften, die man in den meisten erhitzten Diskussionen auf Twitter oder Facebook so stark vermisst.

1. **Naivität:** Naivität ist negativ besetzt. Dabei sind wir bei komplexen Sachverhalten den Kollegen heimlich sehr dankbar, die sich trauen, scheinbar naive Fragen zu stellen. Und uns damit alle im Verständnis weiterbringen.
2. **Nachsicht:** Geht bei unterschiedlichen Meinungen bitte nicht gleich in die Emotion. Bleibt entspannt nachsichtig – gegenüber den anderen und Euch selbst. Anders gesagt: bringt mehr Zen in die Diskussion.

3. **Neugier:** Ist ein Teil der Persönlichkeit. Aber man kann das auch aktiv lernen. Kaum ein Thema ist schwarz-weiß. Es lohnt sich ein Thema nicht als geschlossen zu erleben, sondern als etwas Dynamisches. Vor Jahren nannte man das auch Querdenken, aber das ist ja heute ein vergifteter Begriff.

Also, setzt dem negativen Informationstsunami etwas entgegen. Praktiziert naive Neugier und bleibt nachsichtig, gerne auch mir gegenüber.

Ach ja: und geht wählen. Ein guter Move gegen eine erlernte Hilflosigkeit.



**Quelle:**

<https://www.3sat.de/wissen/tele-akademie/maren-urner-schluss-mit-weltuntergang-100.html>



## Buchempfehlungen

Von Ralph Ohnemus:

**Markenerleben.** Die Strategie im Hyperwettbewerb und Informationstsunami [> hier bestellen](#)

**Markenstaunen.** Gewinnen im Informationstsunami [> hier bestellen](#)



**Feedback, Anregungen oder Kritik zu diesem Artikel:**  
[braincandy@ka-brandresearch.com](mailto:braincandy@ka-brandresearch.com)

Der Autor

**Ralph Ohnemus, CEO.** Seit 2001 Vorstand und Hauptanteilseigner von K&A BrandResearch. Vorher war er 15 Jahre Kunde von K&A BrandResearch. Nationale und internationale Marketing- und Vertriebs erfahrung in Senior Management Positionen, darunter FMCG, Mode, Medien und Telekommunikation – zuletzt als SVP Consumer Sales verantwortlich für Marketing, Vertrieb und Filialketten bei Viag Interkom O2.

Kontakt: [r.ohnemus@ka-brandresearch.com](mailto:r.ohnemus@ka-brandresearch.com)

