

Tagesdosis 11.1.2020 – Die Welt im Rausch von Kriegen, Krisen und Drohkulissen (Podcast)

Iran, Australien, Dortmund: Die ganze Welt scheint sich im Ausnahmezustand zu befinden. Wie wir medial süchtig nach dem gemacht werden, was uns zutiefst ängstigt.

Ein Kommentar von Christiane Borowy.

Der Absturz einer Passagiermaschine nahe Teheran vor einigen Tagen soll durch versehentlichen Abschuss durch den Iran erfolgt sein. Der amerikanische Präsident Trump will den nahen Osten in die NATO aufnehmen. In Australien werden Kamele getötet, weil sie zu viel Wasser trinken. Dabei sind ohnehin so viele Tiere gestorben und so viel Umwelt durch Brand zerstört, dass die Auswirkungen auf das Ökosystem nicht abschätzbar sind. Und sogar in Dortmund herrscht Chaos: In der achtgrößten Stadt Deutschlands gibt es am 12. Januar eine Mega-Evakuierung, weil man wohl vier Bomben aus dem Zweiten Weltkrieg gefunden hat. Wir aber machen weiter mit dem, was wir immer tun, doch das geht nicht auf Dauer gut.

Ein ruhiger medialer Jahresbeginn ist eine Illusion. Eine negative Schlagzeile reiht sich an die nächste. Wer über das aktuelle Zeitgeschehen informiert sein möchte, erlebt jeden Tag ein ähnliches Prozedere: Chaos und Instabilität in der Welt, in Deutschland, in meiner Stadt. Mit welchen Folgen?

Die Tagesschau berichtet am Morgen des 10.01.2020, dass sich die Hinweise auf einen Abschuss einer Passagiermaschine nahe Teheran durch den Iran verdichten (1). Da bekomme ich medial schon gleich zum Frühstück die erste Portion Nervenkitzel auf das Müsli gestreut. Hektisch sehe ich nach, ob und wie die Großmacht USA darauf reagiert. Diese hatte den Konflikt mit dem Iran durch den Mord an dem iranischen General Quassem Soleimani, was laut Nahost-Experte Michael Lüders euphemistisch als „Tötung“ bezeichnet wird, überhaupt erst angezettelt. Ich erfahre ebenfalls am frühen Morgen in der *Welt*: „*Trump will Nahen Osten in Nato aufnehmen*“. Puh, Glück gehabt, der dritte Weltkrieg kommt wenigstens nicht heute. Was sagen deutsche Politiker und Medien dazu? Sigmar Gabriel beurteilt den Mord als falsch. (2). Immerhin. Der Politikberater Cornelius Adebahr schätzt die Lage immer noch als bedrohlich und den Iran als „nicht zimperlich“ ein, und äußert sich in der *Zeit* am 09.01.2020 wie folgt:

„Doch die derzeitige Beruhigung kann den zugrunde liegenden Konflikt nicht beilegen. Sie verlagert ihn nur in die Zukunft. Denn der Iran verfolgt weiterhin drei wesentliche Ziele: Es geht dem Regime, erstens, ums eigene Überleben und, zweitens, um die Vorherrschaft in der Region. Dafür will es, drittens, die USA aus dieser vertreiben“ (3).

Ja, was fällt den Iranern auch ein? Überleben wollen im eigenen Land, und das ganz ohne fremde „Hilfe“. Wo kommen wir denn da hin? So was Aggressives. Ich merke, wie ich auch aggressiv werde. Doch dazu später.

Ich will mich beruhigen und sehe nach, was eigentlich aus den Bränden in Australien geworden ist. Die müssten doch inzwischen gelöscht sein. Doch was erfahre ich am 09.01.2020 im *Focus*? In Australien werden 10.000 Kamele erschossen, weil sie zu viel Wasser trinken (4). Das beruhigt mich überhaupt nicht. Ist nicht schon genug Flora und Fauna den Flammen zum Opfer gefallen? Wer kommt auf so eine Idee? Richtig, der Mensch. Der Journalist Dirk C. Fleck postet am selben Tag die Nachricht auf Facebook, mit dem Kommentar: „*Mensch, Mensch, Mensch.*“

Na gut, dann sehe ich eben nach, was in meiner Region so los ist. Krieg, Terror, Umweltzerstörung werde ich ja wenigstens nicht vor meiner Haustür präsent haben. Schon wieder falsch. Der WDR berichtet vom Ausnahmezustand, und zwar in Dortmund, und das auch noch morgen am 12. Januar 2020. Warum? Weil die Spuren des Krieges lange nachwirken. Man hat im dichtbesiedelten und heiklen Klinikviertel vier „Bomben-Verdachtsflächen“ gefunden und muss mit einer Riesenevakuierung die halbe Stadt lahmlegen.

Kriegsrausch

Die Ereignisse in der Welt kommen also Schlag auf Schlag und es reiht sich eine dramatische oder verstörende Nachricht an die andere.

Medial vermittelt befindet sich die Welt äußerlich und moralisch am Abgrund: Jeden Tag gibt es einen Bericht darüber, dass es in den sogenannten gehobenen Kreisen organisierten Missbrauch an Kindern gibt, die Umweltschäden nehmen so zu, dass es zu einem Kollaps kommen kann und die Erde nicht mehr bewohnbar ist, das Wirtschaftssystem wird ebenfalls bald zusammenbrechen und jetzt stehen wir auch noch kurz vor dem dritten Weltkrieg, weil der Frieden angeblich nur mit Gewalt verteidigt werden kann.

Die Masse an negativen Nachrichten wirkt wie eine Sintflut auf die Psyche. Nach der Überschwemmung sind nur noch Einzelteile auffindbar.

Da ist es ganz natürlich, dass die Menschen in Stress geraten, dem sie allerdings kaum etwas entgegenzusetzen haben. Es ist kaum möglich, der Flut an schlimmen Nachrichten zu entkommen. So ist es auch kaum möglich, dem Stress in adäquater Weise zu begegnen oder ihm zu entkommen. Ein Ergebnis ist Angststarre.

Wenn eine Flut kommt, um im Bild einer traumatischen Situation zu bleiben, versucht der Mensch natürlicherweise zu überleben. Die Strategien sind dabei unterschiedlich. Vereinfacht dargestellt

lässt sich sagen, dass die einen sich von der Angst mitreißen lassen und die anderen aggressiv werden.

Und genau hier entsteht ein großes Problem, denn Krieg lässt sich nur durchsetzen, wenn viele Menschen aggressiv sind. Trump allein beispielsweise könnte überhaupt nicht so viel anrichten. Die amerikanische Präsidentschaftskandidatin Marianne Williamson schreibt am 9.1. 2020 in ihrem Kampagnen Newsletter mit dem Titel „Love versus fear“:

"Wir können mehr Einblicke von Carl Jung bekommen als von Karl Rove. Psychologisches Verständnis ist heute wichtiger als traditionelle politische Strategien. Denn Präsident Trump befasst sich weniger mit der Ebene des Politischen. Seine Art und was er aus anderen hervorlockt, läuft nicht auf der Ebene des Intellektuellen ab, sondern auf der Ebene des zutiefst Emotionalen. Er ist wütend auf die Welt und er wird es zeigen. Was dies so gefährlich macht, ist, dass Millionen anderer Menschen ebenfalls wütend sind und in seinem Verhalten eine perverse Art von Trost finden."

Was Williamson hier beschreibt ist eine Überlebensstrategie. In Wahrheit hat der Mensch Angst vor Krieg und Terror und vor der Zerstörung seiner Lebensgrundlagen.

Und genau das ist auch so gewollt. Es ist für Menschen, die mit schlechten Nachrichten und Krieg Geld verdienen, ausgesprochen günstig, wenn die Menschen wie eingefroren sind anstatt ruhig und klar zu bleiben.

Es gibt kaum Medien, die darauf hinweisen, dass es Wege aus dem in der Psychologie so genannten sekundär posttraumatischen Stress gibt. Das ist der Stress, in den man gerät, wenn man Krieg, Terror und sonstigen Krisen zuguckt oder sich darüber informiert. Der Körper zeigt die gleichen Stressreaktionen.

Das Problem dabei ist: Wird der Stress nicht irgendwann reguliert, bleibt der Körper ständig im Modus „Drama“ und gewöhnt sich gewissermaßen an die Stoffe, die vom Körper ausgeschüttet werden. Er wird regelrecht süchtig danach. Und das ist ein viel größeres Problem als vor Angst erstarrt zu sein.

Wenn Medien eine schlechte Nachricht an die nächste reihen, dann manipulieren sie unser Unterbewusstsein und nehmen so Einfluss auf unsere Psyche und auf unsere körperlichen Reaktionen. Wenn wir uns an den „Suchtstoff“ Adrenalin, der unter anderem bei großem Stress ausgelöst wird, gewöhnen, sind wir plötzlich ohne es zu merken abhängig von „Drama“, Konflikt,

Informationen über Krieg und Terror. Ohne es bewusst wahrzunehmen, werden wir süchtig nach Aggressions-Entladung. Dann schreien wir plötzlich „*Wir sind für den humanitären Krieg*“, obwohl wir vorher eigentlich „*Nie wieder Krieg*“ gerufen hatten.

Wir sind also sogar noch hungrig nach den Informationen, die uns Angst machen. Das ist eine fatale Entwicklung. Wir glauben den generierten Feindbildern und hören nicht mehr auf unser Herz. Jemand der Angst hat, gerät in so einen Schreck, dass er entweder flüchtet oder angreift. Das kann sich beispielsweise so äußern, dass man sich entweder überhaupt nicht für Politik interessiert oder so wütend wird, dass jedes Feindbild recht ist, um innerlich anzugreifen und den Krieg, den andere wollen mitzuführen.

Den medialen Entzug wagen

Es ist also essentiell wichtig, eine Suchtentwöhnung zu machen, beziehungsweise immer wieder Momente der Ruhe zu schaffen, um aus dem Drama der Psyche, dem körperlichen Stress und der Medienmanipulation auszusteigen. Wir können schließlich die Informationen in den Medien und die Wirkungen, die diese auf unsere Psyche haben nicht voneinander trennen. Das wäre so, als würde man den Regen von den Wolken trennen.

Momente der Stille zu schaffen, um wieder zu sich zu kommen und klar denken zu können ist nicht zwangsläufig eine spirituelle Sache. Es gibt inzwischen zahlreiche Studien zur Wirkweise von Meditation auf das Gehirn und auf die Gesundheit des Menschen. Dadurch wird auch verhindert, dass der Mensch allein aus Angstreaktionen heraus handelt und sich damit verhält wie ein Süchtiger oder wie ein Kind, das blind dem Ball nachläuft, der auf die voll befahrene Straße rollt. Diese Verhaltensweisen sind ziemlich ungesund.

Eine essentiell wichtige Frage stellt sich der (Informations-)Süchtige zudem nicht: Wer bin ich und was brauche ich für ein gutes Leben? Was brauchen andere, um ein gutes Leben zu haben? Das ist keine rein private Frage.

Das asiatische „Land des Glücks“ Bhutan beispielsweise ist hier ein positives Vorbild. In dem Land im Himalaya wird der Welt vorgeführt, wie es gehen kann, dass eine Gesellschaft sich politisch die Frage stellt, wie ein gutes Leben für alle Mitglieder einer Gemeinschaft möglich ist. Das funktioniert sehr gut und lädt zum Nachmachen ein. Doch haben Sie schon davon gehört, dass es dieses Land gibt? Werden Sie jeden Tag darüber informiert, wo Menschen glücklich zusammenleben? Nein? Würden Sie diese Nachrichten anklicken, wenn sie online ihre Tour durch die Medien machen? Oder Hand aufs Herz: Ist nicht doch eher die aufregende, dramatische Nachricht die, die Sie am meisten interessiert?

Ich sage Ihnen nicht, welche Nachrichten Sie zu interessieren haben. Ich sage Ihnen nur, welche Wirkung es hat, süchtig nach negativen Nachrichten zu sein. Vielleicht wagen Sie einmal das Experiment und hinterfragen ehrlich ihren Medienkonsum. So erhöhen Sie die Chance, weniger

manipulierbar und insgesamt friedlicher zu sein, und damit erhöhen Sie die Chance auf ein gutes Leben für sich und andere.

Quellen

1. <https://www.tagesschau.de/ausland/iran-flugzeugabsturz-131.html>
2. <https://www.welt.de/politik/ausland/live204792166/Iran-Krise-Trump-will-Nahen-Osten-in-Nato-aufnehmen.html>
3. <https://www.zeit.de/politik/ausland/2020-01/iran-usa-vergeltung-rache-raketenangriffe-konflikt>
4. https://www.focus.de/wissen/natur/buschbraende-in-australien-im-news-ticker-weiteres-todesopfer-aus-bundesstaat-victoria-gemeldet_id_11527054.html
5. <https://www1.wdr.de/nachrichten/ruhrgebiet/evakuierung-bombe-dortmund-klinik-viertel-100.html>

+++

Danke an die Autorin für das Recht zur Veröffentlichung.

+++

Bildhinweis: SS studio photography / Shutterstock

+++

*Alle weiteren Beiträge aus der Rubrik „**Tagesdosis**“ findest Du auf unserer Homepage: [hier](#) und auf unserer [KenFM App](#).*

+++

KenFM bemüht sich um ein breites Meinungsspektrum. Meinungsartikel und Gastbeiträge müssen nicht die Sichtweise der Redaktion widerspiegeln.

+++

Dir gefällt unser Programm? Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten hier: <https://kenfm.de/support/kenfm-unterstuetzen/>

+++

Jetzt kannst Du uns auch mit Bitcoins unterstützen.

BitCoin Adresse: 18FpEnH1Dh83GXXGpRNqSoW5TL1z1PZgZK