

Nachrichtenmüdigkeit: Sich informieren oder sich schützen?

B2.2 - MEDIEN, ÖFFENTLICHKEIT UND DEMOKRATISCHE DEBATTEN

Wortschatz zum Text

Deutsch	Englisch / Erklärung
die Nachrichtenmüdigkeit	news fatigue
die Berichterstattung	reporting / media coverage
die Überforderung	overwhelm
die Dauerkrise	permanent crisis
die Informationsflut	flood of information
die Aufmerksamkeit	attention
die Verantwortung	responsibility
die Einordnung	contextualization
die Schlagzeile	headline
die Push-Nachricht	push notification
die Belastung	strain / burden
die Ohnmacht	powerlessness
die Medienkompetenz	media literacy
die Relevanz	relevance
die Perspektive	perspective
die Vermeidung	avoidance
die Gewohnheit	habit
die Orientierung	orientation
sich informieren	to inform oneself
abschalten	to switch off
einordnen	to contextualize

Deutsch	Englisch / Erklärung
ausblenden	to block out / ignore
überfordern	to overwhelm
differenzieren	to differentiate
bewusst konsumieren	to consume consciously
dauerhaft	permanent / long-term

Meine zusätzlichen Wörter / Notizen:

Nachrichtermüdigkeit: Sich informieren oder sich schützen?

B2.2 - MEDIEN, ÖFFENTLICHKEIT UND DEMOKRATISCHE DEBATTEN

Als Miriam morgens aufwachte, griff sie wie fast jeden Tag zuerst nach ihrem Handy. Noch bevor sie richtig wach war, sah sie mehrere Push-Nachrichten: neue Angriffe in einem Kriegsgebiet, steigende Preise, ein politischer Skandal, Warnungen vor Extremwetter und ein Kommentar über die nächste Krise im Gesundheitssystem. Früher hatte Miriam das Gefühl gehabt, gut informiert zu sein, wenn sie morgens Nachrichten las. Inzwischen fühlte sie sich oft erschöpft, bevor der Tag überhaupt begonnen hatte.

Miriam arbeitete in einer Bibliothek und interessierte sich grundsätzlich für Politik. Sie fand es wichtig, nicht wegzuschauen, wenn in der Welt etwas geschieht. Gleichzeitig merkte sie, dass die ständige Berichterstattung sie nicht handlungsfähiger machte. Im Gegenteil: Je mehr sie las, desto stärker wurde manchmal das Gefühl, dass alles gleichzeitig schlimmer werde und sie selbst nichts verändern könne. Aus Information wurde Ohnmacht.

Zunächst schämte sie sich für diesen Rückzug. Wer Nachrichten vermeidet, dachte sie, macht es sich zu einfach. Gerade in einer Demokratie sollten Bürgerinnen und Bürger wissen, was passiert, um Entscheidungen verstehen und mitdiskutieren zu können. Eine Freundin warf ihr sogar vor, sie wolle sich nur nicht mit unangenehmen Realitäten beschäftigen. Miriam fragte sich, ob daran etwas stimmte. War ihr Wunsch nach Abstand verantwortungslos oder notwendig?

In einem Medienseminar an der Volkshochschule hörte sie zum ersten Mal den Begriff Nachrichtermüdigkeit. Die Dozentin erklärte, dass viele Menschen nicht aus Gleichgültigkeit weniger Nachrichten konsumieren, sondern wegen dauerhafter emotionaler Überforderung. Besonders problematisch sei eine Berichterstattung, die ständig neue Dramatik erzeugt, aber wenig Einordnung bietet. Wenn Schlagzeilen nur Alarm auslösen, ohne Zusammenhänge, Handlungsmöglichkeiten oder Entwicklungen zu erklären, entsteht schnell Erschöpfung.

Miriam erkannte sich darin wieder. Sie merkte, dass sie selten ganze Analysen las, sondern oft zwischen Überschriften, Kurzvideos und Push-Meldungen hin- und hersprang. Dadurch bekam sie viele Signale von Gefahr, aber wenig Verständnis. Eine Meldung ersetzte die nächste, und jede verlangte sofort Aufmerksamkeit. Das Problem lag also nicht nur in den Nachrichten selbst, sondern auch in der Form, wie sie ihr präsentiert wurden.

Die Dozentin schlug vor, zwischen informierter Aufmerksamkeit und dauerhafter Reizüberflutung zu unterscheiden. Niemand müsse jede Eilmeldung sofort lesen. Sinnvoller sei es, feste Zeiten für Nachrichten zu wählen, unterschiedliche Quellen zu nutzen und eher Hintergrundberichte als reine Schlagzeilen zu lesen. Außerdem könne man bewusst entscheiden, bei welchen Themen man aktiv werden möchte: durch Spenden, lokale Initiativen, Gespräche, Wahlen oder ehrenamtliches Engagement. Information werde erträglicher, wenn sie nicht nur passiv aufgenommen werde.

Miriam änderte daraufhin ihre Gewohnheiten. Sie deaktivierte die meisten Push-Nachrichten, las morgens keine Krisenmeldungen mehr im Bett und abonnierte einen wöchentlichen Analyse-Podcast. Statt zehnmal am Tag kurze Nachrichten zu prüfen, nahm sie sich abends zwanzig Minuten Zeit. Anfangs hatte sie Angst, dadurch etwas Wichtiges zu verpassen. Doch sie stellte fest, dass sie nicht schlechter informiert war, sondern ruhiger und konzentrierter.

Trotzdem blieb die Frage kompliziert. Manche Krisen verlangen Aufmerksamkeit, und privilegierte Menschen können sich leichter „abschalten“ als Menschen, die direkt betroffen sind. Miriam wollte nicht so tun, als sei Abstand immer eine moralisch neutrale Entscheidung. Aber sie verstand nun besser, dass demokratische Verantwortung nicht bedeutet, sich täglich emotional zu überlasten. Wer dauerhaft erschöpft ist, beteiligt sich irgendwann gar nicht mehr.

Der Text zeigt, dass Nachrichtenmüdigkeit keine einfache Flucht vor Realität sein muss. Sie kann ein Hinweis darauf sein, dass Menschen zwischen Informationspflicht, emotionaler Belastung und begrenzter Handlungsmacht stehen. Eine demokratische Öffentlichkeit braucht informierte Bürgerinnen und Bürger. Sie braucht aber auch Medienformen, die nicht nur alarmieren, sondern erklären, gewichten und Handlungsmöglichkeiten sichtbar machen.



Fragen zum Text

1. Warum fühlte Miriam sich morgens oft erschöpft?

2. Warum interessierte sich Miriam grundsätzlich für Nachrichten?

3. Warum machte die ständige Berichterstattung Miriam nicht handlungsfähiger?

4. Warum schämte Miriam sich zunächst für ihren Rückzug?

5. Was erklärte die Dozentin über Nachrichtenmüdigkeit?

6. Was ist laut Seminar besonders problematisch an manchen Nachrichtenformaten?

7. Warum waren Überschriften und Push-Meldungen für Miriam belastend?

8. Welche Unterscheidung schlug die Dozentin vor?

9. Welche neuen Gewohnheiten entwickelte Miriam?

10. Warum war Miriam danach nicht schlechter informiert?

11. Warum ist Abschalten laut Text nicht immer unproblematisch?

12. Welche zentrale Aussage macht der Text?

Multiple Choice

1. Warum wurde Miriam durch Nachrichten zunehmend belastet?

- ☐ A) Weil sie viele Krisenmeldungen ohne ausreichende Einordnung konsumierte.
- ☐ B) Weil sie grundsätzlich kein Interesse an Politik hatte.
- ☐ C) Weil sie keine Nachrichtenquellen kannte.
- ☐ D) Weil sie nur Sportnachrichten las.

2. Was bedeutet Nachrichtenmüdigkeit im Text?

- ☐ A) Gleichgültigkeit gegenüber allem Politischen.
- ☐ B) Emotionale Erschöpfung durch dauerhafte Informationsflut.
- ☐ C) Ein technischer Fehler in Nachrichten-Apps.
- ☐ D) Eine Pflicht, Nachrichten ganz zu vermeiden.

3. Was kritisiert die Dozentin an vielen Schlagzeilen?

- ☐ A) Sie alarmieren, ohne genug Zusammenhänge zu erklären.
- ☐ B) Sie sind immer zu lang.
- ☐ C) Sie enthalten grundsätzlich keine aktuellen Ereignisse.
- ☐ D) Sie verbieten politische Diskussionen.

4. Welche Strategie hilft Miriam?

- ☐ A) Feste Zeiten und mehr Hintergrund statt dauernder Push-Meldungen.
- ☐ B) Alle Nachrichten für immer zu löschen.
- ☐ C) Nur noch Kommentare ohne Fakten zu lesen.
- ☐ D) Jede Eilmeldung sofort zu öffnen.

5. Warum ist Informationsvermeidung moralisch kompliziert?

- ☐ A) Weil manche Menschen von Krisen direkt betroffen sind.
- ☐ B) Weil Nachrichten nie belastend sein können.
- ☐ C) Weil Demokratie keine Informationen braucht.
- ☐ D) Weil Push-Nachrichten immer objektiv sind.

6. Welche Aussage passt am besten zum Text?

- ☐ A) Wer Nachrichten reduziert, ist automatisch gleichgültig.
- ☐ B) Demokratische Öffentlichkeit braucht Information, aber auch Einordnung und Schutz vor Überforderung.
- ☐ C) Nachrichten sollten nur noch aus Schlagzeilen bestehen.
- ☐ D) Medienkompetenz bedeutet, alles sofort zu lesen.

7. Was verändert sich bei Miriam?

- ☐ A) Sie informiert sich bewusster und ruhiger.
- ☐ B) Sie verliert jedes Interesse an der Welt.
- ☐ C) Sie glaubt nur noch Gerüchten.
- ☐ D) Sie liest stündlich mehr Push-Meldungen.

8. Was fordert der Text indirekt von Medien?

- ☐ A) Mehr Einordnung, Gewichtung und sichtbare Handlungsmöglichkeiten.
- ☐ B) Mehr Alarmmeldungen ohne Kontext.
- ☐ C) Weniger Hintergrundberichte.
- ☐ D) Vollständigen Verzicht auf Politik.

Ordne zu

A	B
Miriam las morgens viele Push-Nachrichten	und fühlte sich schon vor Tagesbeginn belastet.
Ihr politisches Interesse blieb bestehen	obwohl sie Nachrichten zunehmend vermied.
Aus Information wurde für Miriam Ohnmacht	weil sie viel wusste, aber wenig Handlungsmacht spürte.
Ihr Rückzug löste Scham aus	weil sie ihn zuerst als Wegschauen deutete.
Das Medienseminar gab ihr einen Begriff	für die Erschöpfung durch dauerhafte Krisenmeldungen.
Alarmierende Schlagzeilen ohne Kontext	können Überforderung statt Orientierung erzeugen.
Miriam's Konsum bestand oft aus kurzen Signalen	statt aus vertiefender Einordnung.
Feste Nachrichtenzeiten halfen ihr	bewusster und weniger hektisch informiert zu bleiben.
Hintergrundberichte wurden für sie wichtiger	weil sie Zusammenhänge besser erklären.
Handlungsmöglichkeiten können entlasten	weil Information dann nicht nur passiv bleibt.
Abschalten ist nicht immer neutral	weil Betroffene Krisen nicht einfach ausblenden können.
Demokratische Verantwortung bedeutet nicht	sich dauerhaft emotional zu überfordern.
Medienkompetenz zeigt sich	im bewussten Umgang mit Quellen, Formen und Zeitpunkten.
Der Text verbindet Nachrichtenmüdigkeit	mit Öffentlichkeit, Verantwortung und psychischer Belastung.

Bringe in die richtige Reihenfolge

Nr.	Satz / Ereignis	Reihenfolge
1.	Miriam verändert ihre Nachrichtenroutine und deaktiviert Push-Meldungen.	
2.	Miriam schämt sich zunächst für ihren Wunsch nach Abstand.	
3.	Der Text zeigt Nachrichtenmüdigkeit als Konflikt zwischen Information und Überforderung.	
4.	Miriam liest morgens viele Krisenmeldungen auf dem Handy.	
5.	Im Seminar lernt Miriam den Begriff Nachrichtenmüdigkeit kennen.	
6.	Sie erkennt, dass kurze Meldungen ihr viel Alarm, aber wenig Verständnis geben.	
7.	Miriam fühlt sich durch die Informationsflut zunehmend machtlos.	
8.	Sie nutzt später feste Zeiten und mehr Hintergrundformate.	
9.	Eine Freundin kritisiert ihren Rückzug als mögliches Wegschauen.	
10.	Miriam versteht, dass demokratische Verantwortung nicht permanente Überlastung bedeutet.	
11.	Die Dozentin unterscheidet zwischen Aufmerksamkeit und Reizüberflutung.	
12.	Miriam bleibt bewusst, dass Abschalten für direkt Betroffene nicht einfach möglich ist.	



Finde den Fehler im Inhalt

1. Miriam interessierte sich nie für Politik und Nachrichten.

2. Die Push-Nachrichten machten Miriam morgens ruhig und handlungsfähig.

3. Die Dozentin erklärte Nachrichtenmüdigkeit als reine Faulheit.

4. Miriam las vor allem lange Analysen und nie kurze Meldungen.

5. Die Dozentin empfahl, grundsätzlich nie wieder Nachrichten zu lesen.

6. Nach der Veränderung war Miriam schlechter informiert.

7. Der Text sagt, Abschalten sei immer moralisch unproblematisch.

8. Der Text fordert reine Alarmberichterstattung ohne Einordnung.



Nimm Stellung zu der Frage, ob es verantwortungslos ist, Nachrichten zeitweise zu reduzieren, oder ob bewusster Nachrichtenkonsum notwendig ist, um handlungsfähig zu bleiben. Diskutiere demokratische Verantwortung, emotionale Belastung, Medienformate und persönliche Strategien.

Lösungen

Fragen zum Text

1. Sie sah direkt nach dem Aufwachen viele Krisenmeldungen und fühlte sich dadurch belastet, bevor der Tag begann.
2. Sie interessierte sich für Politik und fand es wichtig, in einer Demokratie informiert zu sein.
3. Sie bekam immer mehr Informationen, fühlte sich aber gleichzeitig machtlos und überfordert.
4. Sie dachte, wer Nachrichten vermeidet, mache es sich zu einfach und schaue vor Problemen weg.
5. Sie erklärte, dass viele Menschen Nachrichten nicht aus Gleichgültigkeit meiden, sondern wegen emotionaler Überforderung.
6. Sie erzeugen ständig Alarm, bieten aber wenig Einordnung, Zusammenhang oder Handlungsmöglichkeiten.
7. Sie lieferten viele Gefahrensignale, aber wenig tieferes Verständnis.
8. Sie unterschied zwischen informierter Aufmerksamkeit und dauerhafter Reizüberflutung.
9. Sie deaktivierte Push-Nachrichten, las morgens keine Krisenmeldungen im Bett und nutzte feste Zeiten für Nachrichten.
10. Sie konsumierte weniger hektisch, aber konzentrierter und mit mehr Einordnung.
11. Weil manche Menschen direkt von Krisen betroffen sind und privilegierte Menschen leichter Abstand nehmen können.
12. Der Text zeigt, dass Nachrichtenmüdigkeit zwischen demokratischer Verantwortung, Medienform und emotionaler Belastung entsteht.

Multiple Choice

1. A) Weil sie viele Krisenmeldungen ohne ausreichende Einordnung konsumierte.
2. B) Emotionale Erschöpfung durch dauerhafte Informationsflut.
3. A) Sie alarmieren, ohne genug Zusammenhänge zu erklären.
4. A) Feste Zeiten und mehr Hintergrund statt dauernder Push-Meldungen.
5. A) Weil manche Menschen von Krisen direkt betroffen sind.
6. B) Demokratische Öffentlichkeit braucht Information, aber auch Einordnung und Schutz vor Überforderung.
7. A) Sie informiert sich bewusster und ruhiger.
8. A) Mehr Einordnung, Gewichtung und sichtbare Handlungsmöglichkeiten.

Zuordnung

1. 1. Miriam las morgens viele Push-Nachrichten — und fühlte sich schon vor Tagesbeginn belastet.
2. 2. Ihr politisches Interesse blieb bestehen — obwohl sie Nachrichten zunehmend vermied.

Lösungen

Zuordnung (Fortsetzung)

3. 3. Aus Information wurde für Miriam Ohnmacht — weil sie viel wusste, aber wenig Handlungsmacht spürte.
4. 4. Ihr Rückzug löste Scham aus — weil sie ihn zuerst als Wegschauen deutete.
5. 5. Das Medienseminar gab ihr einen Begriff — für die Erschöpfung durch dauerhafte Krisenmeldungen.
6. 6. Alarmierende Schlagzeilen ohne Kontext — können Überforderung statt Orientierung erzeugen.
7. 7. Miriams Konsum bestand oft aus kurzen Signalen — statt aus vertiefender Einordnung.
8. 8. Feste Nachrichtenzeiten halfen ihr — bewusster und weniger hektisch informiert zu bleiben.
9. 9. Hintergrundberichte wurden für sie wichtiger — weil sie Zusammenhänge besser erklären.
10. 10. Handlungsmöglichkeiten können entlasten — weil Information dann nicht nur passiv bleibt.
11. 11. Abschalten ist nicht immer neutral — weil Betroffene Krisen nicht einfach ausblenden können.
12. 12. Demokratische Verantwortung bedeutet nicht — sich dauerhaft emotional zu überfordern.
13. 13. Medienkompetenz zeigt sich — im bewussten Umgang mit Quellen, Formen und Zeitpunkten.
14. 14. Der Text verbindet Nachrichtenmüdigkeit — mit Öffentlichkeit, Verantwortung und psychischer Belastung.

Reihenfolge

1. 1. Miriam liest morgens viele Krisenmeldungen auf dem Handy.
2. 2. Miriam fühlt sich durch die Informationsflut zunehmend machtlos.
3. 3. Miriam schämt sich zunächst für ihren Wunsch nach Abstand.
4. 4. Eine Freundin kritisiert ihren Rückzug als mögliches Wegschauen.
5. 5. Im Seminar lernt Miriam den Begriff Nachrichtenmüdigkeit kennen.
6. 6. Die Dozentin unterscheidet zwischen Aufmerksamkeit und Reizüberflutung.
7. 7. Sie erkennt, dass kurze Meldungen ihr viel Alarm, aber wenig Verständnis geben.
8. 8. Miriam verändert ihre Nachrichtenroutine und deaktiviert Push-Meldungen.
9. 9. Sie nutzt später feste Zeiten und mehr Hintergrundformate.
10. 10. Miriam bleibt bewusst, dass Abschalten für direkt Betroffene nicht einfach möglich ist.
11. 11. Miriam versteht, dass demokratische Verantwortung nicht permanente Überlastung bedeutet.
12. 12. Der Text zeigt Nachrichtenmüdigkeit als Konflikt zwischen Information und Überforderung.

Lösungen

Fehler finden

1. Miriam interessierte sich grundsätzlich für Politik und fand Information wichtig.
2. Die vielen Push-Nachrichten erschöpften sie und verstärkten ihr Gefühl von Ohnmacht.
3. Die Dozentin erklärte sie als mögliche Folge emotionaler Überforderung durch Informationsflut.
4. Miriam sprang oft zwischen Überschriften, Kurzvideos und Push-Meldungen hin und her.
5. Sie empfahl feste Zeiten, unterschiedliche Quellen und mehr Hintergrundberichte.
6. Sie war ruhiger und konzentrierter informiert, nicht schlechter.
7. Der Text zeigt, dass Abstand besonders für privilegierte Menschen leichter ist als für direkt Betroffene.
8. Der Text fordert Medien, die erklären, gewichten und Handlungsmöglichkeiten sichtbar machen.