



Deutsch Aktuell

Video-Thema – Manuskript

Was die Informationsüberflutung mit uns macht

Jeden Tag erreichen uns auf den verschiedensten Wegen viele neue Informationen. Jeder kann etwas dazu beitragen, und die Anzahl der Nachrichten und Nachrichtenkanäle nimmt ständig zu. So entsteht eine Flut an Informationen, die nicht mehr zu verarbeiten ist. Menschen reagieren darauf oft gestresst oder entwickeln sogar Ängste, weil sie ständig von schlechten Nachrichten umgeben sind. Wie man mit dieser Menge an Informationen umgeht, muss man lernen.

Manuskript

SPRECHERIN:

Jede Minute werden auf YouTube 400 Stunden Videomaterial hochgeladen. 103 Millionen **Spam-Mails** landen täglich in unseren **Postfächern**. Und auf Twitter werden rund 500 Millionen **Tweets** versendet. Das sind 6000 Tweets pro Sekunde. Kein Menschenleben reicht aus, um das alles zu verarbeiten. Im **Dauerfeuer** an Geschichten, Bildern und **verführerischen** Angeboten fühlt sich manch einer **überfordert** – es herrscht **Information Overload**.

Doch wie **kommt** die **schiere** Masse von Informationen überhaupt **zustande**? Durch die schnelle **Taktung**, in der neue Informationen hergestellt werden, steigt der Druck auf alle, selbst neue Inhalte zu produzieren. Zeitungen etwa aktualisieren ihre Seiten **im Stundentakt**. Etwas weltweit zu **publizieren**, ist leicht geworden. Jeder kann ein Video drehen und hochladen. Außerdem nehmen die **Nachrichtenkanäle** ständig zu.

Zu viele Informationen, zu viele Wahlmöglichkeiten – darauf reagieren wir auf zwei verschiedene Arten: Zum einen mit dauernder **Wachsamkeit** und **Hypersensibilität**. Man hält es ohne ständig neuen **Input** gar nicht mehr mit sich selbst aus. Der **Stresslevel** steigt und damit die Angst, etwas Wichtiges zu **übersehen** oder etwas Interessantes zu verpassen. Andere **stumpfen ab**, interessieren sich für nichts mehr, **überlassen sich** der **Flut** der bunten Bilder.

JAN KALBITZER (Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie):

Unter Stress werden wir einerseits vergesslich und unkonzentrierter. Was mir besonders Sorge macht, ist, dass wir anfangen, stärker zu **polarisieren**. Das heißt, wir unterscheiden mehr in **Schwarz-Weiß**. Wir nehmen Situationen schneller als bedrohlich wahr. Das heißt, durch die **Überforderung**, die entsteht, fangen Menschen auch an, in so 'nen **Modus** zu kommen, wo sie schneller angreifen, schneller streiten.



Deutsch Aktuell

Video-Thema – Manuskript

SPRECHERIN:

Dr. Jan Kalbitzer ist **Facharzt** für **Psychiatrie** und **Psychotherapie**. Er forscht am Zentrum für Internet und **seelische** Gesundheit der **Charité** Berlin.

JAN KALBITZER:

Menschen wollen wissen, was in ihrer Umwelt los ist, und durch diesen ständigen Nachrichtenfluss, diesen ständigen **Alarmismus** in den Nachrichten verstärkt sich eine Angst der Menschen vor dem Internet oder auch vor der Welt da draußen. Es ist schon, als ob wir in der **virtuellen** Realität leben. Wir gehen durch eine wahnsinnig sichere Stadt und haben dauernd Angst, weil wir überflutet werden mit gefährlichen Nachrichten.

SPRECHERIN:

Im Internet gibt es zu jeder Meinung eine Gegenmeinung. Manchmal ist es fast unmöglich, Fakten von Fake News zu unterscheiden – und **weit und breit** niemand, der das Chaos für uns **durchschaubarer** machen kann. Die **Suchmaschinen**, denen wir **uns anvertrauen**, suchen uns schließlich nicht die besten, sondern die am besten bezahlten Informationen heraus.

JAN KALBITZER:

Das ist 'n großes Problem, wenn wir alles, was im Internet ist, über Geld **regulieren**. Das darf nicht mehr stattfinden. Wir müssen als Gesellschaft viel stärker da eingreifen, politisch, aber auch jeder Einzelne.

SPRECHERIN:

Das Internet verändert unser Gehirn, auch strukturell. Es gibt Forschungsergebnisse, die **darauf hindeuten**, dass das tägliche Computer-**Multitasking** zu einer schlechteren **Verschaltung** im **frontalen Cortex** führt. Gleichzeitig ist zum Beispiel der Teil des **sensomotorischen Cortex**, der zuständig ist für die **Daumenbewegung**, bei den heute 15-Jährigen doppelt so groß wie bei ihren Eltern. Man kann also nicht einfach behaupten, das Internet würde uns dümmer machen.

JAN KALBITZER:

Als Menschen angefangen haben, im Gegensatz zu den Affen den Daumen der Hand gegenüberzustellen und Werkzeuge zu benutzen, da hat das unser Gehirn auch komplett verändert in seiner Struktur. Auf einmal sind wir viel aufrechter gegangen, um die Hand besser nutzen zu können. Das Gehirn verändert sich **permanent**, und das muss es auch. Es muss sich ja neuen Umweltveränderungen anpassen.



Deutsch Aktuell

Video-Thema – Manuskript

SPRECHERIN:

Die Frage ist also viel eher, wie wir Wissen besser für uns organisieren können. Ob man sich nun selbst eine Informationsdiät **verordnet** oder gemeinsam mit Freunden und Familie überlegt, wie man stressfreier durchs Internet kommt – Medienkompetenz brauchen heute alle.

*Autorinnen: Wiebke Feuersenger/Jasmin Rogge
Redaktion: Ingo Pickel*



Deutsch Aktuell

Video-Thema – Manuskript

Glossar

Überflutung, -en (f.) – hier: eine bedrohlich hohe Menge von etwas; eigentlich: der Zustand, wenn ein Gewässer über die Ufer tritt (Verb: überfluten)

Spam-Mail, -s (f., aus dem Englischen) – eine in große Mengen verschickte Nachricht (E-Mail) mit Werbung

Postfach, -fächer (n.) – hier: der Speicherort, wo E-Mails ankommen

Tweet, -s (m./n., aus dem Englischen) – eine Nachricht auf dem Sozialen Netzwerk „Twitter“

Dauerfeuer, - (n.) – hier: der ständige und wiederholte (negative) Einfluss von etwas

verführerisch – sehr attraktiv; hier: so, dass man etwas sofort machen möchte

überfordert – so, dass etwas zu schwierig für jemanden ist; so, dass man nicht schaffen kann, was von einem verlangt wird

Information Overload (m., nur Singular, aus dem Englischen) – der Zustand, wenn zu viele Informationen auf eine Person wirken

zustande kommen – entstehen

schier – hier: pur; rein; allein

Taktung, -en (n.) – hier: der regelmäßige zeitliche Abstand zwischen etwas (z. B. mehreren ähnlichen Ereignissen)

im Stundentakt – jede Stunde

etwas publizieren – etwas veröffentlichen

Nachrichtenkanal, -kanäle (m.) – hier: der Weg, wie Nachrichten und Informationen zu jemandem gelangen; das Nachrichtenprogramm

Wachsamkeit (f., nur Singular) – die hohe Aufmerksamkeit



Deutsch Aktuell

Video-Thema – Manuskript

Hypersensibilität (f., nur Singular) – der Zustand, wenn man psychisch sehr stark auf äußere Einflüsse reagiert

Input, -s (m., aus dem Englischen) – hier: die neuen Informationen; die Anregungen von außen

Level, -/-s (m./n.) – hier: das Niveau; die Höhe

etwas übersehen – etwas nicht sehen; etwas nicht erkennen

ab|stumpfen – hier: immer weniger fühlen; immer gleichgültiger werden

sich etwas/jemandem überlassen – sich von jemandem/etwas beherrschen lassen, ohne zu reagieren; sich jemandem/etwas hingeben

Flut, -en (f.) – hier: eine große Menge von etwas; eigentlich: der Anstieg des Wassers in einem Meer

polarisieren – dafür sorgen, dass sich die Meinungen über etwas stark unterscheiden

Schwarz-Weiß (n., nur Singular) – hier: die Darstellung von etwas entweder nur negativ oder nur positiv

Überforderung, -en (f.) – das Gefühl, wenn von einem mehr verlangt wird, als man schaffen kann

Modus, Modi (m.) – hier: die Art, wie man vorgeht und handelt

Facharzt, -ärzte/Fachärztin, -innen – der Arzt/die Ärztin, der/die sich bereits auf einem bestimmten Gebiet spezialisiert hat

Psychiatrie, -n (f.) – hier: das medizinische Gebiet, bei dem es um die Behandlung von psychischen Krankheiten geht

Psychotherapie, -n (f.) – die ärztliche Behandlung einer Krankheit, die nicht den Körper, sondern das Denken und die Gefühle betrifft

seelisch – psychisch



Deutsch Aktuell

Video-Thema – Manuskript

Charité, -s (f., aus dem Französischen) – hier: ein bestimmtes Krankenhaus in Berlin

Alarmismus (m., nur Singular) – das ständige, übertriebene Warnen vor möglichen Gefahren

virtuell – so, dass etwas nur am Computer oder im Internet existiert

weit und breit – in der gesamten Umgebung; überall

durchschaubar – hier: klar; verständlich

Suchmaschine, -n (f.) – eine Webseite im Internet, auf der man andere Webseiten oder Informationen suchen kann

sich jemandem an|vertrauen – mit jemandem, dem man vertraut, über seine Probleme reden

etwas regulieren – etwas regeln; etwas lenken

auf etwas hin|deuten – ein Zeichen sein für etwas

Multitasking (n., nur Singular, aus dem Englischen) – die Fähigkeit, dass jemand verschiedene Dinge zur gleichen Zeit machen kann

Verschaltung, -en (f.) – hier: die Verbindung zwischen Nervenzellen im Gehirn

frontal – an der Vorderseite

Cortex, -e/Cortices (m.) – hier: die Hirnrinde; der äußere Rand des Gehirns

sensomotorisch – so, dass etwas mit dem Zusammenspiel der Sinne und Muskeln zu tun hat

Daumen, - (m.) – der stärkste der fünf Finger an der Hand

permanent – immer; die ganze Zeit

etwas verordnen – hier: eine medizinische Maßnahme (z. B. die Einnahme eines Medikaments) für einen Patienten festlegen