



WIENERIN *DOSSIER*

PUDEL di net so auf!!!

VOLLGAS AUFREGUNG. Drehen wir grad alle durch? Immer mehr Menschen machen immer mehr Wirbel um immer kleinere Anlässe. Wie kann man unter diesen Bedingungen zusammenleben? Sind die sozialen Netzwerke schuld? Und sollten wir uns alle mal etwas abregen?

DURCHDREHEN IN ECHTZEIT!!

AUFGESCHAUKELT. Wir sind ständig „live“ mit allen Skandälchen der Welt verbunden. Dank Social Media leben wir in der kollektiven Empörung. Gibt es überhaupt noch einen Ausweg aus der großen Gereiztheit?

TEXT *Ljubiša Buzić*

Dieses Plakat sorgt gerade für Aufregung im Netz. „Firma XY erhält Shitstorm wegen ...“ „Posting von XY sorgt für Empörung.“ „Soundso erntet Sturm der Entrüstung nach ...“ Kommt Ihnen das auch bekannt vor? Diese und ähnliche Schlagzeilen springen uns fett entgegen, wenn wir morgens unser Frühstücksmüsli essen, wenn wir in der U-Bahn über unsere Smartphones wischen, beim kurzen *Facebook*-Abstecher im Büro und abends, wenn wir schon in Pyjama und Hausschlappen noch mal unser Handy checken. Man könnte glauben, die Welt ist gerade total am Durchdrehen. An jeder Ecke regt sich irgendjemand über jemand anderen auf. Ob wegen Kebabgeruch in der U-Bahn, verbaler Luftverschmutzung oder Terrorwarnungen. Wir füllen die Kommentarsektionen von Zeitungen und sozialen Netzwerken mit unserer Wut, Entrüstung oder Angst. Kurz: Wir pudeln uns auf.

EMOTIONSINDUSTRIE. Dass das mehr ist als ein subjektiver Eindruck, glaubt auch der Medienwissenschaftler Bernhard Pörksen. „Wir befinden uns heute in einem Zustand der Dauerirritation“, schreibt Pörksen in seinem Buch *Die große Gereiztheit* (Hanser-Verlag, €22,70). Eine „Emotionsindustrie“ sei entstanden, die genau beobachtet, was funktioniert und viral geht; die Aufreger systematisch verstärkte und Konflikte in Hochgeschwindigkeit eskalieren lasse, so Pörksen. „Bis am Ende des Tages Millionen Menschen über ein einzelnes Foto diskutieren, sich über einen Tweet erregen oder rund um den Globus über einen Scherz lachen.“ Die Folge sei, dass wir wichtige Dinge aus dem Blick verlieren und uns vor allem der Mut abhandenkommt, wirklich etwas zu tun.

Ähnlich sieht es der österreichische Philosoph Robert Pfaller. Er attestiert unserer Gesellschaft einen Rückfall in die Infantilität. Be- und Empfindlichkeiten werden

gepflegt und kultiviert und sorgen damit eher für eine Spaltung der Gesellschaft als für mehr Verständnis, sagt Pfaller in seinem Buch *Erwachsenensprache: Über ihr Verschwinden aus Politik und Kultur* (Fischer, € 15,50). Pfaller, der gerne mit provokanten Thesen für Diskussionen sorgt, versucht, die Doppelbödigkeiten der gut gemeinten Political Correctness und die daraus folgende Skandalisierung von Sprache zu analysieren. Trägt diese am Ende auch zur großen Gereiztheit bei? Ist die Empörung das prägende Zeichen unserer Zeit?

Dass die Gesellschaft heute wirklich so viel aufgeregter sein soll als früher, will der Medienethiker Alexander Filipović nicht so unhinterfragt stehen lassen: „Vor zehn Jahren hat man diese Art von Mediendiskursen auch schon gehabt“, so Filipović. „Ich glaube, dass das eher ein Dauerthema ist. Was aber tatsächlich neu ist, ist der Einfluss sogenannter Echtzeitmedien wie *Twitter* oder *Facebook*. Die Tatsache, dass über alles immer in Echtzeit informiert und kommentiert wird, und Kritik, Aufregung und Geschrei immer zugleich bemerkbar sind – das ist natürlich etwas Neues.“

Welche Rolle die sozialen Netzwerke bei dem „großen Geschrei“ tatsächlich spielen können, zeigte eine Studie

„Je mehr Menschen eine Information teilen, *desto negativer* wird sie.“

der *University of Warwick*. Die insgesamt 154 TeilnehmerInnen wurden für ein Experiment in Gruppen zu je acht Personen aufgeteilt. Sie mussten einander innerhalb dieser Gruppen Informationen zu einem negativen Ereignis wie einem Terroranschlag oder einem Krankheitsausbruch weitergeben. Das Ergebnis: Die Nachricht, die am Ende der Kette herauskam, war um einiges negativer,

ungenauer und aufgeregter als am Anfang. „Je mehr Menschen Informationen teilen, desto negativer werden sie, desto weiter weichen sie von den Fakten ab und desto resistenter werden sie für eine Korrektur“, sagen die StudienautorInnen. „Diese Forschungsarbeit erklärt, warum unsere Welt trotz der konsequenten Reduzierung von realen Bedrohungen immer bedrohlicher wird“, so das Resümee.

ES WIRD ZURÜCKGESCHOSSEN. Ein zweiter Faktor, der zum Eindruck der allgemeinen Gereiztheit beiträgt, ist die Art, wie wir im Netz miteinander kommunizieren. Die Politikwissenschaftler Brendan Nyhan und Jason Reifler untersuchten ein Phänomen, das sie als „Backfire Effect“ bezeichneten. Demnach würde jemand, der bereits stark ideologisch geprägt ist, wenn er oder sie mit Fakten konfrontiert wird, die dem eigenen Weltbild widersprechen, eher noch extremer an der eigenen Meinung festhalten und argumentativ zurückschießen, anstatt neue Argumente anzunehmen.

Das bestätigt auch Medienethiker Alexander Filipović: „Es werden natürlich heute extreme politische Orientierungen nach oben gespült. Und eine Ursache – auf keinen Fall die einzige – sind natürlich Social Media, die eben populistische Strategien oder generell Bad News bevorzugen.“ Dennoch sei das kein Grund für allumfassenden Pessimismus, so Medienethiker Filipović. „Es gibt heute immer noch – oder vielleicht so viel wie nie –

guten Journalismus. Allerdings: Die Algorithmen sortieren die Sachen neu und machen alles schneller. Deswegen entsteht der Eindruck, dass alles viel polarisierter ist“, so Filipović. Die klassische Rolle der JournalistInnen als Gatekeeper, die entscheiden, welche Nachricht gebracht wird und welchen Stellenwert sie hat, ist den Algorithmen gewichen, die jeden kleinen Aufreger zum Hype verstärken.

Statt sich also bei der Nachrichtenauswahl bloß auf Social Media zu verlassen, rät Filipović, eine vertrauenswürdige Tageszeitung zu wählen, der man die Treue hält – und vor allem, Boulevardmedien oder Klickbaiting mit einer großen Prise Ironie zu genießen. „Boulevardzeitungen sind höchstens als Unterhaltung gut“, so Filipović. Generell sieht der Medienethiker in Zukunft uns alle als MedienkonsumentInnen stärker in der Eigenverantwortung: „Man muss sich bewusst sein, dass man im Netz Spuren hinterlässt. Und dass man in dem Moment, in dem man etwas anklickt, auch die Nachrichtenumgebung von anderen Menschen mit beeinflusst – meine Freunde auf *Facebook* bekommen bevorzugt den Artikel gezeigt, den ich anklicke.“ Selbstkontrolle wird also zu einer Schlüsselfrage. „Ich glaube, das ist ein wichtiger Teil der Medienkompetenz heute. Aber auch so was wie journalistische Kompetenzen bei Mediennutzerinnen und -nutzern, in Richtung Facts checken und Folgen beurteilen, wo alle ein bisschen so wie verantwortungsvolle Journalisten unterwegs sind – das wäre das Ideal.“

OH GOTT, DIE WELT IST GAR NICHT SO SCHLECHT!!!

Skepsis ist intelligent, Optimismus naiv. In dieser Schiefelage freuen wir uns über extrem falsche Bilder.

„Ja, eh nett, aber was ist die Geschichte?“ Das ist wohl jene Frage, die man am öftesten in Redaktionskonferenzen hört. Die Frage dahinter lautet: Erkläre uns jetzt mal, was an deiner Story so haarsträubend und schrecklich sein soll, dass sie öffentlich gemacht werden muss! Sie sehen bereits, ein gewisser Negativ-Bias ist Teil der Medien. Diese (also wir) suchen die Ausnahme von der Regel, schreiben Fakten, die Aufmerksamkeit erregen, weil sie wachrütteln sollen. Deshalb gibt es keine Schlagzeilen wie „Schon wieder kein Flugzeug über Wien abgestürzt“ oder „So viele gesunde Kinder wie noch nie in der Menschheits-

geschichte“ – das ist langweilig und wird nicht gebracht.

Es ist aber überhaupt kein Medienphänomen, denn diese wollen bloß viele Menschen erreichen, und die Bevorzugung der negativen Weltsicht ist in uns allen drinnen. Danke, Evolution! Wer immer mit dem Schlimmsten rechnete, hatte bessere Chancen, zu überleben. Ins Heute übersetzt heißt das: Wir erinnern uns an Niederlagen stärker als an Erfolge und beschäftigen uns mit Kritik viel länger als mit Lob. Gesellschaftlich hochgerechnet wird dieser Negativboost noch stärker belohnt. So werden kritische Menschen für intelligent gehalten, wer Positives

erzählt, gilt schnell als naiv. Skepsis steht für Würde, Optimismus für Oberflächlichkeit.

Nun gut, die Evolution wird schon recht gehabt haben, könnte man sich denken. Angst befördert Innovationskraft, und das bringt den Menschen weiter. Nur heute sind wir mit der gefühlten versus der realen Situation, dass alles immer schlimmer wird, schon so in der Schiefelage, dass uns die Angst total hemmt oder fatalistisch werden lässt. Motto: „Jetzt is a scho wurscht!“ Sie betrifft das Klima, die Politik, das soziale Miteinander usw. Einer, der dieses Phänomen analysiert hat, ist Steven Pinker. Das aktuelle Buch des US-Psycho-

logen heißt *Aufklärung jetzt* (S. Fischer, € 26,80) und seine Art der Aufklärung durchbricht die Negativspirale mit Fakten, ohne oberlehrerhaft sein zu wollen. Tatsächlich leben wir heute in der besten Welt, die es jemals gab. Und zwar alle, auf allen Kontinenten. Die Lebenserwartung steigt, die Zahl der Hungertoten war noch nie so niedrig, Rassismus, Sexismus und Homophobie noch nie so gering wie heute (Quelle: *Our World in Data, Google Trends*). Die Idee also wäre: Bemühen wir (auch wir Medien) uns öfter, das ganze Bild zu sehen. Auch, wenn die „Geschichte“ dann nicht mehr ganz so dramatisch ist! (Barbara Haas)



NUR DIE MEINUNG ZÄHLT!!

SEITENHIEBE. Meinungsfreiheit gehört zu den wichtigsten Eckpfeilern einer Demokratie. Aber was, wenn sie Hassreden oder falschen Behauptungen eine Bühne bietet? Ein Gespräch über einen virtuellen Stammtisch.

TEXT Denise Grill

Meinung polarisiert. Das hat sich die selbst ernannte Meinungsplattform *fisch+fleisch* zunutze gemacht. Dort haben alle, die ihre Ansichten an ein größeres Publikum bringen wollen, eine Bühne. Dabei gibt es weder Filter, Vorgaben noch Faktenprüfung. Alle Beiträge werden in Echtzeit veröffentlicht und von Tausenden gelesen. Das hat nicht nur Verschwörungstheorien, ImpfgegnerInnen oder RassistInnen auf die Plattform getrieben, sondern anfänglich auch JournalistInnen. Weil der Gemeinschaftsblog neben Gemüserezepten oder „Bakterien im Blumentopf“ auch immer wieder mit extremen Texten auffällt, sehen viele den virtuellen Stammtisch kritisch. Wir haben die Blog-Gründerin Silvia Jelincic gefragt, wie sie dazu steht.

— **Die eigene Meinung hat sich in den letzten Jahren in soziale Medien und auf Plattformen wie *fisch+fleisch* verlagert. Was hältst du davon?**

Silvia Jelincic: Grundsätzlich finde ich es irrsinnig wichtig, dass jeder seine Ansichten auch vor einem breiten Publikum kundtun kann. Das Problem ist das Benehmen erschreckend vieler. Die Meinung wird meist sehr polemisch und angriffig anderen gegenüber kommuniziert.

— **Sachlicher Diskurs ist also nicht mehr möglich?**

Ja, leider, und das vermisse ich. Ich wurde schon so oft massiv beleidigt – egal, ob von links oder rechts.

— **Also wurdest du auch Opfer von Hass im Netz?**

Ja, von beiden Seiten. Ein rechter Vollidiot hat mich mal ganz wüst als Vaterlandsverräterin attackiert. Von den Linken werde ich als Nazi beschimpft. Deshalb habe ich mir das Diskutieren abgewöhnt, wenn ich das Gefühl habe, ich werde nur angegriffen.

— ***fisch+fleisch* gibt es nun seit vier Jahren – bist du zufrieden, wie es sich entwickelt hat?**

Na ja. Ich bin von Menschen generell enttäuscht. Ich habe nicht

gewusst, dass viele so ticken: Sie sind wahnsinnig militant, wenn es um ihre Meinungen geht, lassen andere nicht zu und werden sofort untergriffen und beleidigend.

— **Wie geht ihr mit solchen Postings um?**

Die Beiträge gehen in Echtzeit online. Wir kontrollieren davor nichts. Dafür ist unser Team auch zu klein. Wir sind auf aufmerksame User angewiesen. Die Plattform ist aber auch nur dann haftbar, wenn wir nicht auf diese User-Meldungen reagieren.

— **Obwohl du die Plattform gegründet hast, gibt es bestimmt Beiträge, die nicht deiner Meinung entsprechen. Wie reagierst du darauf?**

Entspannt. Weil ich begriffen habe: 100 Menschen, 100 Meinungen. Natürlich lese ich oft Beiträge und schmunzle innerlich. Aber ich würde das nie aussprechen, das halte ich für respektlos. Und meinerwegen, dann glaubt jemand an grüne Männchen auf dem Mars – ich kann das Gegenteil auch nicht beweisen.

— **Während *fisch+fleisch* früher die Plattform für Verschwörungstheorien war, dreht sich nun fast alles um Migrationspolitik. User schreiben Dinge wie „Linkssein ist illegal“, Rechtsradikale und Sexismus werden verharmlost oder Falschmeldungen verbreitet.**

Ja, ja, ich weiß, wer gemeint ist. Vor allem einer ist hartnäckig. Wir sperren ihn, dann wird's kurz besser und dann fängt er wieder an. Es gibt leider Einzelne, die wirklich ein Problem sind. Die Identitären haben wir zum Beispiel ganz von der Plattform ausgeschlossen. Wir haben aber auch User, die sind wie Wachhunde und melden uns solche Beiträge sofort. Dann greifen wir ein. Es sind nur zehn Prozent, die alles versauen. 90 Prozent sind wirklich freundlich und engagiert.

„Wir haben User, die sind wie Wachhunde. Die melden uns falsche Beiträge sofort.“



SO BIN ICH EBEN (NICHT)!!!

PERSÖNLICHKEIT. Warum sind manche Menschen schnell auf 180 und andere immer so cool? Die Forschung sagt, das sei genetisch. Wie kann man trotzdem ein stabiles Leben führen? Eine Suche nach Beruhigung.

TEXT *Ljubiša Buzić*

Eine fast unerträgliche Spannung liegt in der Luft. Vor wenigen Sekunden waren Claudia und Nadine in ein lebhaftes Gespräch verwickelt, haben an ihren Kaffeetassen genippt und sich unterhalten. Jetzt ist die Luft fast zum Schneiden. Claudia merkt, dass sie etwas Falsches gesagt hat und es gleich Streit gibt. Mit Nadine ist das öfter so. „Die ist halt ein bisschen ein Häferl“, sagt Claudia. „Geht leicht über.“ Doch warum ist es so, dass manche Menschen stets cool bleiben

und andere scheinbar immer wieder von einem Moment auf den anderen hochgehen können?

Eine Erklärung für derart unterschiedliche Temperamente bietet die Persönlichkeitspsychologie mit dem Konzept der Big Five. Die Big Five sind fünf Charakterzüge, mit deren Verhältnis und Ausprägung sich jede Persönlichkeit beschreiben lässt. Das sind: Extraversion, Offenheit für Erfahrungen, Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit und Neurotizismus. Je nachdem, wie stark oder schwach diese Züge bei einem Menschen vorhanden

sind, wird er oder sie in bestimmten Situationen reagieren. Der Charakterzug, der uns im Moment interessiert, ist der Neurotizismus, jene Eigenschaft, die – wie der Name schon andeutet – dafür verantwortlich ist, wie neurotisch wir uns manchmal aufführen. Wer einen hohen Neurotizismuswert hat, ist schnell aus der Fassung zu bringen und neigt zu Ängstlichkeit, Unsicherheit und Grübelei. Das kann Konflikte verschärfen.

„Hat entweder der Mann oder die Frau hohe Neurotizismuswerte, ist eine Scheidung recht wahrscheinlich. Bleibt das Paar zusammen, ist die Ehe weniger glücklich“, erklärt Daniel Nettle in seinem Buch *Persönlichkeit: Warum du bist, wie du bist*. Nettle vergleicht die Funktion des Neurotizismus mit einem „inneren Rauch-

„Bei manchen ist der *innere Rauchmelder* empfindlicher. Das ist nicht immer schlecht.“

melder“: Bei manchen Menschen sei dieser Rauchmelder empfindlicher als bei anderen. Sie reagieren sensibler auf potenzielle Gefahren, ob das nun bedrohliche Szenarien in den Medien oder Konflikte mit ihren Mitmenschen sind. Das müsse aber nicht immer schlecht sein: „Ein unempfindlicher Rauchmelder würde zwar niemals einen Fehlalarm auslösen, aber vielleicht versagen, wenn wirklich ein Feuer ausbricht.“

PERSÖNLICHKEIT ALS SCHICKSAL? Unterschiedliche Studien schätzen, dass Persönlichkeitseigenschaften wie eben jene, sich schneller aufzuregen, zu 40 bis 60 Prozent bereits genetisch in uns angelegt sind. Heißt das, wir müssen uns mit unserem Schicksal abfinden, wenn wir auf der neurotischeren Seite des Lebens gelandet sind? Das ist dann eben so? Nein, sagt der Psychotherapeut Reinhard Pichler (reinhardpichler.at). „Bei den Tausenden Studien, die es gibt, ist es trotzdem immer eine Mischung aus Genetik und erlerntem Verhalten – also Gewohnheit“, so der Psychologe. „Und alles, was ich mir angewöhnt habe, kann ich mir abgewöhnen.“ Dass das Abgewöhnen aber nicht gerade von selbst geht, merkt man spätestens, wenn man es versucht. „Es gibt hier immer drei Schlüsselemente“, erklärt Pichler. „Das erste ist, dass ich es will – viele wollen es gar nicht. Das zweite ist, dass ich es übe. Und drittens: Wenn ich merke, da ist so eine Blockade, dass ich da unmöglich drüberkomme, dann brauche ich einfach einen Experten, um zu schauen: Okay, was ist die Ursache?“

Und was kann ich akut tun, wenn ich merke, dass ich mich gerade über die Maßen aufrege? „Es zuerst einmal

wahrnehmen. Das ist das Wichtigste“, sagt Pichler. „Viele sind ja so ‚drinnen‘, dass sie es gar nicht wahrnehmen.“ Wenn das gelungen ist, kann man sich ein paar Reaktionen zurechtlegen, die einem helfen, sich von den Gefühlswallungen zu distanzieren. „Ich kann etwa, wenn ich gerade im Büro bin, einfach aufs Klo gehen oder in einen leeren Raum und dort zur Ruhe kommen.“

Angehörigen von Menschen, die sich schnell in einer emotionalen Erregung wiederfinden, rät Reinhard Pichler zu möglichst viel Verständnis. „Es hilft sehr, wenn man sagt: ‚Ich verstehe, dass du gerade so drauf bist, und ich akzeptiere die Situation‘“, so Pichler. „Die Erlösung – und ich kann jetzt schon einen religiösen Begriff verwenden – ist, wenn ich merke: Wow, ich kann wirklich so sein, wie ich bin. Ich weiß ja eh, dass das nicht okay ist, ich weiß eh, dass ich übertreibe, dass ich dünne Nerven habe – aber ich sehe, dass ich geliebt bin.“

SEELISCHES IMMUNSYSTEM. Was noch gegen die emotionale Labilität hilft, ist Resilienz. Resilienz wird in der Psychologie auch als

Gegenteil von Vulnerabilität angesehen – also der emotionalen Verwundbarkeit. Wer Resilienz hat, kann nicht nur Traumata überwinden, sondern auch besser mit den kleineren Dingen umgehen, die einen sonst emotional aus dem Gleichgewicht bringen. Eine der Pionierinnen der Resilienzforschung war die amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy Werner. Werner untersuchte von den 1950ern bis in die 1970er die Entwicklung von Kindern, die aus schwierigen Verhältnissen kamen. Die Fähigkeit, trotz negativer Erfahrungen wie Armut und Gewalt zu erfolgreichen Erwachsenen heranzuwachsen, bezeichnete sie als Resilienz.

„Resilienz oder seelische Widerstandskraft scheint einigen Menschen in die Wiege gelegt worden zu sein“, meint Jutta Heller, Expertin für Veränderungskompetenz und Professorin für Training und Coaching, in ihrem Buch *Resilienz: 7 Schlüssel für mehr innere Stärke* (GU-Verlag, € 15,50). „Doch wir können sie ein Leben lang weiterentwickeln und stärken.“ Eine der Schlüsselkompetenzen für mehr Resilienz ist die Akzeptanz. „Wenn Sie sich wehren – gegen bereits gemachte Erfahrungen –, treten Sie auf der Stelle“, erklärt Heller. Aussagen wie „Hätte ich doch bloß ...“ oder „Wenn du nur ...“ stehen der Akzeptanz im Weg, so Heller. „All diese Sätze suggerieren, dass wir uns falsch entschieden haben. Energie in die Vergangenheit zu richten nützt uns wenig.“ Vor allem, wie wir eine Situation interpretieren, sei wichtig für unsere Reaktion darauf: „Menschen reagieren auf ihre subjektive Abbildung der Wirklichkeit und nicht auf die Realität.“ Und diese subjektive Sicht lässt sich auch neu lernen.
