

PSYCHOLOGISCHE TIPPS ZUM MEDIENKONSUM IN CORONA-ZEITEN

In einer großangelegten Befragung der Universität Wien¹ hat ein Forschungsteam das Informationsverhalten der Österreicher in Corona-Zeiten untersucht: 80 Prozent informieren sich demnach mindestens einmal täglich über eine oder mehrere Medienkanäle, wobei das Angebot des öffentlich-rechtlichen Rundfunks mit 62 Prozent am meisten genutzt wird. Mehr als die Hälfte (57 Prozent) nutzt mindestens einmal täglich Social Media (Facebook mit 38% vor WhatsApp mit 35%), um sich über die Krise zu informieren.

Je mehr Zeit man allerdings in Krisenzeiten mit Medienkonsum verbringt, desto wahrscheinlicher ist es, dass man sich überfordert fühlt und langfristig posttraumatische Symptome entwickelt, wie man aus Studien von Roxane Silver und Kollegen² über die psychischen Auswirkungen und negativen gesundheitlichen Konsequenzen von Medienkonsumenten bei Katastrophen und Krisen weiß. So kann eine anhaltend hohe psychische Stressbelastung unser Immunsystem einschränken und damit unsere Fähigkeit zur Bekämpfung von Krankheitserregern unterdrücken. Darüber hinaus wird im Zustand der Panik unser rationales Denken und Abwägen beeinträchtigt, wodurch unser Handeln vornehmlich emotional geprägt wird, was irrationale und nicht-durchdachte Entscheidungen und Reaktionen begünstigen kann.

Bilder von leer geräumten Supermarktregalen oder Fotos von menschenleeren Straßen tragen, wie auch generell die ständige Thematisierung in den Medien, dazu bei, dass das Coronavirus im absoluten Fokus unserer Aufmerksamkeit steht. Die Bilder aktivieren im Gehirn Vorstellungen von katastrophenhaften Entwicklungen, die man sonst nur aus Spielfilmen, Nachrichten über Krisenregionen oder dem Geschichtsunterricht kennt und welche zusätzlich Angst auslösen.

Gerade jetzt ist es daher wichtig, sich an die Fakten einiger ausgewählter Quellen zu halten und den Medienkonsum generell mit Bedacht zu gestalten:

- **Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt!**

Fakten helfen gegen überschwemmende Gefühle. Seriöse und klare Informationen aus vertrauenswürdigen Quellen (z.B. ORF, Websites der Bundesministerien, WHO, Europäische Kommission) geben Orientierung und Sicherheit und helfen, dass sich Gedanken nicht verselbständigen können. Somit stellt man Sicherheit in einer Situation her, wo Ängste und Sorgen vollkommen normal und nachvollziehbar sind.

- **Beschränken Sie den Medienkonsum!**

Versuchen Sie, Ihre tägliche Medienexposition auf maximal zweimal pro Tag eine halbe Stunde zu beschränken – sehen Sie dafür bestimmte Zeitfenster vor – und konzentrieren Sie sich die restliche Zeit so gut es geht auf produktive Aktivitäten. Immer wieder mit bestimmten Bildern und Schilderungen konfrontiert zu werden ist oft mehr belastend denn hilfreich. Überlegen Sie, ob Sie nicht vielleicht Benachrichtigungen auf Ihrem Handy ausschalten oder eine bewusste Nachrichten-Pause einlegen wollen. Sich beim Lesen, Hören und Ansehen von Nachrichten ein Limit zu setzen ermöglicht es Ihnen, sich stattdessen auf den Alltag und jene Lebensbereiche zu konzentrieren, auf welche Sie selbst Einfluss nehmen können.

- **Halten Sie sich von Panikmachern fern!**

Setzen Sie Grenzen und verzichten Sie darauf, die massenhaft kursierenden SMS, E-Mails, Videos, WhatsApp-Nachrichten und Meldungen auf sozialen Medien zu lesen. Gerade in letzteren werden oft Fotos, Tipps und Berichte geteilt, welche falsche Informationen verbreiten, die wiederum Ängste verstärken können. Entscheiden Sie sich bewusst dazu, auch einmal einen Infostopp einzulegen.

- **Vorbild sein!**

Insbesondere Kinder ahmen über Modelllernen das Verhalten Ihrer Eltern nach; überdenken Sie daher Ihren eigenen Medienkonsum und Ihren Umgang mit dem Thema. Ständiges Warten auf die neuesten Meldungen oder aktives Danach-Suchen hat keine gute Vorbildwirkung auf andere.

¹ Lebernegg, N.S., et.al. (2020). Alte und neue Medien: Informationsverhalten in Zeiten der Corona-Krise. Austrian Corona Panel Project: viecer.univie.ac.at.

² Holman, E.A. & Silver, R.C. (2011). Health status and health care utilization following collective trauma: A 3-year national study of the 9/11 terrorist attacks in the United States. *Social Science and Medicine*, 73 (2011), 483-490.

→ f.e. *“people who watched the attacks live on TV experienced 28 percent more physical ailments over the three years following the attacks than those who didn't watch the attacks live on TV.”*

Garfin, D.R., Silver, R.C. & Holman, E.A. (2020). The Novel Coronavirus (COVID-2019) Outbreak: Amplification of Public Health Consequences by Media Exposure. *Health Psychology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/hea0000875>.

Panagl, A., et.al. (2020). Tipps für Familien zum Umgang mit der Corona-Krise. Informationsbroschüre der Medizinischen Universität Wien/AKH Wien. www.meduniwien.ac.at [17.04.20].

Mental Health Europe. Rue de la Presse 4, 1000 Brussels. www.mhe-sme.org [20.04.20].

Berufsverband Österreichischer PsychologInnen BÖP. www.boep.or.at [17.04.20].

Mag. Florian Weixlbraun Klinischer und Gesundheitspsychologe

OptimaMed Rehabilitationszentrum Perchtoldsdorf GmbH

Sonnbergstraße 93
2380 Perchtoldsdorf
T +43 (0)1 865 01 00 850
F +43 (0)1 865 01 00 100
E f.weixlbraun@optimamed.at
www.reha-perchtoldsdorf.at