

Kolumne Humor statt schlechter Nachrichten



Liebe Leser/innen,

geht es Ihnen auch so: immer nur schlechte Nachrichten. Ob im Radio oder im Fernsehen – sobald man anschaltet, hört und sieht man nur ein Thema: Die Corona-Pandemie mit den bekannten Einschränkungen für uns alle.

Dabei weiß man, dass das intensive Verfolgen von Nachrichten eine Ursache von Stress, Angst und Unruhe ist. Es wäre doch leicht, die Radio- oder Fernsehgeräte abzuschalten. So vermeidet man (unnötige) Aufregung und Sorgen. Aber so einfach können wir es uns auch nicht machen, denn man möchte ja wissen, was los ist, um auch mitreden zu können – was wiederum voraussetzt, dass wir informiert sind.

Trotzdem nervt es. Egal, welche Nachrichtenseite man öffnet oder welche Zeitung man liest, es gibt nur Katastrophenmeldungen, die beinahe den Eindruck erwecken, die Welt würde demnächst untergehen.

Die Informationsflut der schlechten Nachrichten hat auf uns Konsumenten unterschiedliche Wirkungen. Die einen stumpfen ab, andere verzichten ganz auf News, wieder andere gieren nach noch schlimmeren Neuigkeiten. Und wie ich jüngst gelesen habe, wird eine schlechte Nachricht durchschnittlich elfmal weiter erzählt, eine gute dagegen nur dreimal.

Aber es gibt ein Gegenmittel: Schreiben wir doch mal ein paar gute Vorsätze auf und setzen somit dem Schlechten etwas Gutes entgegen! Ganz einfach und klassisch: jeden Tag eine gute Tat. Dann haben wir auch jeden Tag eine gute Nachricht.

Am besten ist ein lustiger oder humorvoller Spruch. Das schafft vielleicht nicht den Weg in die Medien, hat aber trotzdem das Zeug für eine gute Nachricht und für ein besseres Lebensgefühl.

Versuchen wir es mit einem Witz, Schlagfertigkeit oder einem Kalauer.

Schon Patch Adams wusste um diesen Zauber: „Humor ist das Gegenmittel für alle Übel“.

Euch allen eine wunderbare Woche voll guter Nachrichten, lasst es euch gut gehen.