

„Doomscrolling“ – Wenn negative Nachrichten unsere Zeit verschlingen

Kennst du das? Du möchtest nur kurz deine Nachrichten checken – doch plötzlich sind 30, vielleicht sogar 60 Minuten vergangen. Du hast unzählige Beiträge über Krisen, Katastrophen und Konflikte gesehen – und fühlst dich danach nicht etwa informiert, sondern erschöpft und leer. Dieses Verhalten hat einen Namen: *Doomscrolling*.

Der Begriff setzt sich aus dem Englischen *doom* (Unheil, Untergang) und *scrolling* (blättern) zusammen. Gemeint ist das scheinbar endlose Scrollen durch negative Inhalte, meist in sozialen Medien – oft, ohne dass wir es wirklich bewusst wahrnehmen. Besonders in Momenten der Unruhe oder Langeweile greift man reflexartig zum Handy. Ein paar Minuten der Ablenkung werden schnell zu einer halben Ewigkeit.

Unser Gehirn spielt dabei eine zentrale Rolle: Es ist von Natur aus darauf programmiert, Gefahren frühzeitig zu erkennen. In einer Welt, in der uns schlechte Nachrichten rund um die Uhr erreichen, bedeutet das: Wir geraten in einen Teufelskreis. Je mehr negative Informationen wir konsumieren, desto stärker fühlen wir uns gestresst, überfordert oder sogar ängstlich.

Doomscrolling ist also nicht nur eine schlechte Angewohnheit – es raubt uns wertvolle Lebenszeit. Expert*innen raten deshalb zu einem bewussteren Umgang mit digitalen Inhalten: feste Medienzeiten, regelmäßige Pausen und gezielte Informationsquellen können helfen, den eigenen Medienkonsum aktiv zu gestalten – und so wieder mehr Zeit für das echte Leben zu gewinnen.

1. Aufgabe: Verbinde die Begriffe links mit den passenden Erklärungen rechts.

Begriff	Erklärung
1. unzählig	a) eine Entscheidung darüber treffen, wie und wie oft man Medien nutzt
2. Beitrag	b) immer wieder zur gleichen negativen Handlung zurückkehren, aus der man schwer rauskommt
3. erschöpft	c) etwas dauert sehr lange oder verbraucht unbemerkt sehr viel Zeit
4. die Zeit verschlingen	d) sehr viele, nicht genauzählbare
5. greifen zu etwas	e) ohne Energie sein, mental oder körperlich müde
6. Teufelskreis	f) reflexartig oder automatisch etwas benutzen
7. raubt Lebenszeit	g) kostet Zeit, die man für Wichtigeres nutzen könnte
8. Medienkonsum gestalten	h) ein Post oder Artikel in sozialen Netzwerken oder Nachrichtenseiten

2. Aufgabe: Fragen zum TikTok-Video:

- 1) Was macht solche Videos für Millionen Menschen so attraktiv?
- 2) Doomscrolling bezieht sich auf negative Inhalte – das Video war unterhaltsam. Aber was ist am Verhalten vielleicht trotzdem ähnlich? Wo liegt der Unterschied?
- 3) Was kann man tun, um unbewusstes Scrollen zu vermeiden?