



Heute und Morgen

Harald Katzmaier
ist Sozialwissenschaftler,
Netzwerkforscher, Gründer und
Direktor von FASresearch

Social Media

Die tägliche Massenpanik

Wir lesen und hören ständig von den Ängsten vor Arbeitslosigkeit, Klimakatastrophen, islamischen Terroristen, Überfremdung. Alleine das Lesen der Texte macht Angst: Wenn alle darüber reden, wird etwas dran sein. Elias Canetti brachte in seinem wunderbaren Buch „Masse und Macht“ das Beispiel der Massenpanik: Die Panik bei einem Theaterbrand hat nichts mit dem Feuer zu tun, sondern kommt daher, dass wir sehen, wie rundherum andere stolpern und stürzen. Je mehr um uns herum stolpern, desto panischer werden wir, was zu noch mehr Stürzenden führt, egal ob das Feuer schon gelöscht wurde oder nicht.

Die Theaterbrände und Massenpaniken der Gegenwart finden in den Medien statt, allen voran den Social Media. Hier wird gezündelt, hier wird die Welt in Brand gesetzt, 24 Stunden täglich, ohne Unterbrechung. Ein ständiges Gefühl der atemlosen Gefahr, des moralischen Ausnahmezustands, einer Welt am Rande des Zusammenbruchs. Die Techniken der Medien sind dabei simpel: Personalisierung, Vereinfachung, Übertreibung. Und tatsächlich zeigen aktuelle wissen-

schaftliche Studien: Die Einträge bei Facebook und Co werden immer kürzer, emotionaler und zugespitzter. Mit der Vereinfachung und Übertreibung steigt aber auch die Polarisierung und mit ihr der Konflikt und mit dem Konflikt der Eindruck einer fragmentierten, kaputten, moralisch verkommenen und gefährlichen Welt. Hier entsteht Angst im Kopf, und Angst trennt, isoliert uns voneinander, macht alleine. Wie bei der Massenpanik schaut jeder nur noch auf sich.

Aus Tausenden klinischen Studien in der kognitiven Psychologie wissen wir, dass Personalisierung, Vereinfachung und Übertreibung zu Angst und Depression führen. Die Welt besteht aber nicht nur aus Schwarz und Weiß, sondern aus vielen Grauschattierungen. Die Therapie gegen die Angst ist daher eine der Entdramatisierung im eigenen Kopf: statt spitzer und schärfer allgemeiner und unschärfer werden. Statt lauter leiser. Statt Übertreibung die Relativierung. Statt Anklage und Empörung dem anderen zuhören. Also cool down, noch steht die Welt, und die Welt hat mehr Farben als Schwarz und Weiß.

➤ Was meinen Sie? Schreiben Sie mir bitte: h.katzmaier@fas-research.com



Social Media
funktionieren wie
ein Brand: Bricht
Chaos aus, brennt
es wohl

Fotos: Votava, ORF, Getty Images