

News Avoidance: Nachrichtenvermeidung als Regulationsstrategie zur Sicherung des „guten Lebens“?

Der Beitrag wurde zum Zeitpunkt der Einreichung weder in schriftlicher Form veröffentlicht und (b) noch nicht bei einer wissenschaftlichen Tagung als Vortrag eingereicht, akzeptiert oder präsentiert, deren Publikum sich mit dem der Jahrestagung maßgeblich überschneidet.

News Avoidance liegt vor, wenn Menschen sich von Nachrichten abwenden. Skovsgaard und Andersen (2020: 463) definieren News Avoidance entsprechend als „geringen Nachrichtenkonsum über einen kontinuierlichen Zeitraum, der entweder durch eine Abneigung gegen Nachrichten (intentional) oder eine höhere Präferenz für andere Inhalte (unintentional) verursacht wird“. Während Nachrichtenvermeider häufig als diejenigen definiert werden, die *regelmäßig* wenig Nachrichten konsumieren (Edgerly 2017), kann das Vermeiden von Nachrichten auch die Form einer vorübergehenden, sporadischen und selektiven Praxis annehmen (Villi et al., 2022). Gründe können sein, dass sich Rezipierenden nicht für Nachrichteninhalte interessieren, sie Nachrichten nicht für relevant halten, dass sie eine negative Wahrnehmung von Nachrichten (Medien) haben oder negative Emotionen bei der Nachrichtenrezeption vermeiden wollen (Edgerly 2022; Wagner & Boczkowski 2021). Auch geringe media literacy und das verbundene Gefühl, dass es zu viele Nachrichten gibt, um sich zu orientieren, werden als Motive von News Avoidance genannt (Skovsgaard & Andersen, 2020). Villi et al. (2022) unterscheidet zwischen „cognitive drivers“ und „emotional drivers“ der News Avoidance: Zu den kognitiven Treibern gehören z.B. eine kognitive Überlastung und Ermüdung; als emotionale Treiber gilt die bewusste Vermeidung von Inhalten, die das individuelle Wohlbefinden beeinträchtigen und zu emotionalem Schaden bzw. zu negativen Gefühlen führen.

Es ist nicht verwunderlich, dass sich in den letzten Jahren – unter dem Eindruck globaler Krisen (z.B. Corona-Pandemie, Klimawandel, Ukraine-Krieg) – eine zunehmende Tendenz zu Nachrichtenvermeidung beobachten ließ (Villi et al. 2022). Gerade für den deutschen Kontext ist die Anzahl an Studien, die sich mit Motiven der Nachrichtenvermeidung befassen, jedoch noch überschaubar. Dies gilt v.a. für den Zusammenhang zwischen Nachrichtennutzung bzw. Vermeidung und dem Wunsch nach einem „guten Leben“, in dem Lebensqualität und subjektives Wohlbefinden auf Individualebene als zentral erachtet werden. Passend zum Tagungsthema liegen der vorliegenden Studie die Fragen zu Grunde, (1.) welche Bedeutung Formen der Nachrichten(nicht)nutzung für das *individuelle Erreichen eines guten Lebens* haben und (2.) welche Implikationen sich daraus für *gesellschaftliche bzw. politische Dimensionen eines guten Lebens* (z.B. im Hinblick auf gesellschaftliche Teilhabe, politisches Wissen, Partizipationsbereitschaft) ergeben.

Dazu analysieren wir Daten aus 60 qualitativen Leitfadeninterviews, in denen die Teilnehmer*innen ihre zuvor erlebte Rezeption bzw. Vermeidung von Nachrichtenbeiträgen (zu den Themen Klimawandel, Corona-Politik, soziale Ungleichheit) mit Hilfe des Restrospektiven Thinking Aloud rekapituliert haben. Die Interviews wurden, nach ihrer (teil-automatisierten) Transkription, mit Hilfe einer, qualitativen Inhaltsanalyse untersucht. Das angewendete Kategoriensystem basierte zunächst auf deduktiv abgeleiteten Kategorien, die im offenen Codierprozess induktiv ergänzt wurden. Zu den

aus der Literatur abgeleiteten Hauptkategorien zählen *kognitive Treiber* (z.B. Überforderung, Unterforderung, Desorientierung, Medienvertrauen bzw. -misstrauen), *emotionale Treiber* (z.B. Vermeidung von negativen Emotionen, Vermeidung von Trauma/Schaden, Reaktanz), Aspekte der *Artikel-Aufbereitung* (z.B. Artikelstil, journalistische Aufbereitung, Bildauswahl) sowie *themenbezogene Aspekte* (z.B. fehlendes Themeninteresse, Themenverdrossenheit, fehlende Themenrelevanz). Zu den induktiv ergänzten Kategorien zählen Aspekte *selektiver und peripherer Mediennutzung* (z.B. „Überfliegen“ bzw. scanning von Nachrichten, Priorisierungen), *gesundheitsbezogene Treiber* (z.B. Sehschwäche, Konzentrationsschwäche, sonstige physiologische Einschränkungen), artikuliert *Wunschvorstellungen* der Rezipierenden (z.B. constructive journalism, positive news) sowie *zeitliche und technische Restriktionen* (z.B. limitierte Ressourcen, beschränkte Zeitbudgets).

Die Befunde zeigen zunächst, dass die Befragten Nachrichten mehrheitlich gezielt nutzen – und sich dabei auch der gesellschaftlichen Relevanz individueller politischer Informiertheit bewusst sind, die wiederkehrend als „Bürgerpflicht“ artikuliert wurde und als Voraussetzung für eine „gute Demokratie“ und eine „lebenswerte Gesellschaft“ verstanden wird. Gleichzeitig zeigen die Interviews, dass die Mehrzahl der Interviewpartner*innen dezidierte Strategien der Nachrichtenvermeidung entwickelt hat und diese auch regelmäßig anwendet. In ihren Ausführungen rekurrierten die Befragten häufig auf kognitive sowie themenbezogene Treiber: Während bei den kognitiven Treibern sowohl Über- als auch Unterforderung artikuliert wurde („Das hat man ja alles schon mal gehört. (...) Deswegen war es nichts, wo ich sagte ja, das greift mich jetzt. Da muss ich unbedingt noch weiter hinterher“, 4dfp026a0_T, 24), wurde insbesondere im Zusammenhang mit dem Thema Corona Themenverdrossenheit als Motiv genannt: „und immer wieder und hier Corona, (...) das ist alles immer eine negative Nachricht“ (68091d11_T_2, 9). Als *dominierendes Motiv* der Vermeidung von Nachrichten beschrieben wurden aber – über alle Interviews hinweg - *emotionale Treiber* genannt. Viele Teilnehmer*innen erklärten den bewussten Entschluss, Nachrichten zu vermeiden, als emotionale Regulationsstrategie, um ihr mentales well-being nicht zu gefährden: „Da die negativen Nachrichten aber immer mehr wurden und im Grunde auch immer näher kamen und ich gemerkt habe, dass es mir immer beschissener damit geht, auf gut Deutsch gesagt, mache ich das nicht mehr. (...) Wenn ich dann abends überhaupt nicht mehr zur Ruhe kommen und nicht schlafen kann und deswegen... da ist sobald irgendwie was mit Nachrichten oder so im Fernsehen kommt (...), dann mache ich das aus“ (13c34bf1_B_2, 7). In der Gesamtbetrachtung lassen die Interviews die Interpretation zu, dass die Rezeption von als primär negativ wahrgenommenen Nachrichten als Bedrohung für ein „gutes Leben“ erlebt wird. Dass dies für demokratische Ordnungen ein Problem darstellt, reflektieren auch einige Befragte. Um diesem Dilemma mit Lösungsvorschlägen zu begegnen, haben wir alle Aussagen der Teilnehmer*innen analysiert, wie diese sich Nachrichten in Zukunft wünschen würden. Aus Sicht der Befragten würde eine eher lösungsorientierte, konstruktive, nicht nur auf Negativismus konzentrierte Berichterstattung dazu führen, dass sie weniger Nachrichten vermeiden: „Also eben nicht dieses Alarmistische, sondern wie kann man mit solchen Themen positiv umgehen? Das, weil ich merke, dass mich das sonst zu sehr runterzieht. (...) Eben Beiträge, in denen Lösungen vorgestellt werden für die Probleme, die jetzt uns alle bedrängen. Dass es Menschen gibt, die schon Lösungen haben oder angedacht haben, die versuchen, andere anzustecken und das so in

die Breite zu bringen.“ (d45522a2_T (1), 7-9). Im Vortrag machen wir auf Basis dieser Befunde weiterführende Vorschläge, wie Nachrichtenvermeidung durch alternative journalistische Aufbereitung und die Stärkung der emotionalen Regulationsfähigkeit der Rezipierenden begegnet werden kann.

References

Skovsgaard, M., & Andersen, K. (2020). Conceptualizing news avoidance: Towards a shared understanding of different causes and potential solutions. *Journalism studies*, 21(4), 459-476

Edgerly, S. (2017). Seeking out and avoiding the news media: Young adults' proposed strategies for obtaining current events information. *Mass Communication and Society*, 20(3), 358-377.

Edgerly, S. (2022). The head and heart of news avoidance: How attitudes about the news media relate to levels of news consumption. *Journalism*, 23(9), 1828-1845,

Villi, M., Aharoni, T., Tenenboim-Weinblatt, K., Boczkowski, P. J., Hayashi, K., Mitchelstein, E., ... & Kligler-Vilenchik, N. (2022). Taking a break from news: A five-nation study of news avoidance in the digital era. *Digital Journalism*, 10(1), 148-164.

Wagner, M. C., & Boczkowski, P. J. (2021). Angry, frustrated, and overwhelmed: The emotional experience of consuming news about President Trump. *Journalism*, 22(7), 1577-1593,