

Was Kindern an Nachrichten Angst machen kann

Maya Götz

Anhand von Studienergebnissen zeigt der Artikel auf, inwiefern Nachrichten bei Kindern Angst auslösen können, welche Konsequenzen dies hat und was dies für Kindernachrichten bedeutet.

Wenn Chiara den Fernsehmoment beschreibt, bei dem sie als Kind so richtig Angst hatte, erzählt sie von den Anschlägen am 11. September 2001 in New York. Sie war 9 Jahre alt, als sie die Bilder im Fernsehen sah (Abb. 1). Chiara erinnert sich noch genau: »Die Hilflosigkeit in einer solchen Situation hat mir damals Angst gemacht. Wie muss man sich fühlen und fürchten, wenn man sogar aus dem Fenster springt?« Dieses über die Medien erlebte Ereignis begleitete sie noch lange: »Ich habe später immer wieder geträumt, dass auf meinem Schulweg ein brennendes Flugzeug abstürzt und – egal wohin ich renne – es droht direkt auf mich herabzustürzen!« (Götz et al., 2019, S. 62 f.) Chiara ist hier keine Ausnahme. In einer 7 Monate nach den Ereignissen durchgeführten Studie wurden die psychischen Folgen der Anschläge des 11. Septembers bei Kindern und Familien mit und ohne psychische Vorerkrankung erhoben. Es zeigte sich, dass bei den unter 10-Jährigen nicht die psychische Vorerkrankung, sondern die Menge an gesehenen Medienberichten mit vermehrten posttraumatischen Symptomen einherging (Otto et al., 2007).

Nachrichtensehen – hier ist das Sehen von Erwachsenennachrichten gemeint – geht mit einem Angstpotenzial einher (Smith & Wilson, 2002; Buijzen et al., 2007), insbesondere bei viel diskutierten Katastrophen wie Amokläufen oder Anschlägen. Sehen Eltern die Nachrich-

ten mit ihren Kindern zusammen und erklären sie ihnen die Hintergründe der Meldungen, so berichten die Kinder von weniger Angst (Root et al., 2015). Halten Eltern ihre Kinder von Nachrichten jedoch betont fern, ist die Angst größer (Buijzen et al., 2007). Nachrichten können Angst auslösen, insbesondere bei den unter 10-Jährigen. Wie kommt das?

ANGST – WAS DIE GEHIRNFORSCHUNG ZEIGEN KANN

Angst wird gelernt

Menschen lernen, wovor sie Angst haben müssen. Dies kann in realen oder auch medienvermittelten Situationen geschehen.

Die Gehirnforschung beschreibt den Ablauf der meisten Angstreaktionen: Eine Situation wird von den Sinnesorganen nach bedeutsamen Reizen gescannt, die das Individuum nicht einordnen kann und/oder die keinem bereits vorhandenen Script entsprechen. Wird ein solcher Reiz wahrgenommen, richtet sich die Aufmerksamkeit auf

diese Reize. Dieser in Bruchteilen einer Sekunde stattfindenden Wahrnehmung folgt eine Deutung, bei der das Gehirn die Information z. B. als Bedrohung oder Nichtbedrohung einordnet. Wird eine Bedrohung wahrgenommen, reagiert das Gehirn in Bruchteilen von Sekunden mit dem Ausstoß von u. a. Adrenalin und bereitet sich, vereinfacht gesagt, auf Flucht, Kampf oder Erstarren vor (u. a. Britton et al., 2011).

Je stärker die Abweichung vom Gewohnten, je mehr das Individuum die Situation als gefährlich interpretiert, umso stärker »bahnt« sich eine Verknüpfung zwischen Synapsen im Gehirn. Eine einmal erlebte Angstsituation führt so dazu, dass in einer nächsten Situation ähnlicher Art noch schneller auf die entsprechenden Reize reagiert wird. Der Mensch hat gelernt, in welcher Situation er Angst haben muss, und wird bei einer nächsten ähnlichen Situation schneller und effektiver reagieren können. Dabei kann es zu einer Verallgemeinerung kommen, d. h. dem Ausgangsreiz ähnliche Gegenstände oder Situationen führen ebenfalls zu einer Angstreaktion (Onat & Büchel, 2015).

Starke Angsterlebnisse können sich bis zu einem traumatischen Erlebnis steigern. Die Situation wird als so bedrohlich wahrgenommen, dass sie nicht spontan verarbeitet wird, sondern wie bei Chiara (s. o.) z. B. in Träumen wiederkehrt. Nach einer gewissen Zeit wird das Erlebnis verarbeitet, bildet aber dann vermutlich eine dauerhafte Verknüpfung im Gehirn. Aus entwicklungshistorischer Sicht und als konkrete Reaktion auf eine reale Bedrohung kann dies überlebenswichtig sein. In einer medial vermittelten Situation ist das Kind (im Normalfall) nicht wirklich



Abb. 1: Chiara zeichnet einen Fernsehmoment, bei dem sie als Kind Angst hatte: die Anschläge auf das World Trade Center am 11. September 2001

körperlich bedroht. Ein solch starkes Angsterleben ist eigentlich fehl am Platz und sollte vermieden werden. Denn eine Folge eines traumatischen Erlebnisses bei der Mediennutzung ist, dass zur Verarbeitung des Bedrohungszustands körperliche und geistige Ressourcen aus allen Bereichen abgezogen werden. Das führt u. a. dazu, dass Kinder deutlich schlechter lernen, kreative Gedanken nur noch eingeschränkt möglich sind und sie tendenziell retardieren (Putwain & Best, 2011).

Bei Vorschulkindern (bis ca. 6 Jahre) kann es bei der Mediennutzung bereits durch diffus bedrohliche Bilder wie dunkle Gestalten und Wälder oder übernatürliche Wesen zu Angstreaktionen kommen. 7- bis 9-Jährige haben hier mehr Medienerfahrung und können meist zwischen Fiktion und Realität unterscheiden. Dennoch sind sie die Gruppe, bei der Angsterlebnisse von Medien ihren Höhepunkt erreichen (Götz et al., 2019). Das liegt zum einen daran, dass auf sie weniger Rücksicht vonseiten der Familie genommen wird, wie das im Vorschulalter (normalerweise) noch der Fall ist. Zum anderen ist es ab dieser Altersgruppe entwicklungspsychologisch möglich, sich tiefer in eine mediale Figur einzudenken und den weiteren Verlauf von Ereignissen zu antizipieren. Entsprechend können bedrohliche Bilder und Szenen zu Angstauslösern werden, ohne dass das eigentliche Geschehen (z. B. der Tod eines Menschen) zu sehen ist (ebd., S. 64 f.).

Angstreaktionen können geblockt werden

Auch wenn der Mensch Angst lernen kann, heißt dies nicht, dass die Anzahl von Schreckens- und Angstsituationen, die im Laufe des Lebens angesammelt wurden, ein Leben lang zu Angstreaktionen führt. Denn neben der Aktivierung von Angstreaktionen und dem Lernen von Bedrohung gibt es einen weiteren, sozusagen entgegenwirkenden Mechanismus. In den entwicklungspsychologisch jüngeren Teilen des Gehirns gibt

es die Möglichkeit der Hemmung einer Angstreaktion. Wird in Bruchteilen einer Sekunde die Aufmerksamkeit auf Reize gelegt, die zuvor Zeichen einer Bedrohung waren, und werden diese als »nicht gefährlich« gedeutet, werden in den jüngeren Teilen des Gehirns (präfrontaler Kortex) weitere Verknüpfungen gesetzt, die quasi wie ein Entwarnungssystem funktionieren (Britton et al., 2011). Es ist also möglich, Angst zu lernen, aber auch wieder zu verlernen.

WAS BEDEUTET DIES FÜR KINDERNACHRICHTEN?

Keine Bilder von konkreten Gewaltakten

Gerade weil von Kindern mögliche bedrohliche Situationen erst gelernt werden müssen, haben Szenen, in denen Menschen (oder andere Lebewesen) Opfer von Gewalttaten werden, ein hohes Potenzial, Angstreaktionen auszulösen oder sogar zu einem traumatischen Erlebnis zu werden. Bilder von Verletzungen, Blut und Leid, insbesondere wenn es sich um Kinder oder Identifikationsfiguren von Kindern (z. B. Tiere) handelt, können Angsterlebnisse hervorrufen und sollten entsprechend vermieden werden (Götz et al., 2019, S. 20 f.).

Reizintensität heruntersetzen

Angstreaktionen bei der Medienrezeption sind u. a. an die Sinneswahrnehmung geknüpft. Ein Weg, um starke Angsterlebnisse abzuschwächen, ist die gezielte Auswahl und Dämpfung von Tönen und Bildern. Hören Kinder die dokumentarischen Geräusche wie z. B. Angstschreie von Menschen, ist die Situation deutlich bedrohlicher, als wenn eine bekannte, ruhige und nicht überdramatisierende Stimme erklärt, was dort passiert ist (Schächter, 2003, S. 4).

Die konkrete Bedrohung für Kinder benennen

Die meisten Meldungen aus aller Welt werden keine konkrete Bedrohung für

die Lebenswelt des Kindes vor dem Fernseher darstellen. Dies müssen sich Kinder aber erst erarbeiten und entsprechend wichtig ist es, konkret zu benennen, dass keine Bedrohung besteht. Dies hilft dem Kind vor dem Fernseher, Tablet, Smartphone etc., die Situation angemessen einzuordnen. Das Gehirn kann eine Angstreaktion entsprechend blocken.

Überdramatisierung vermeiden

Kinder erleben Ereignisse in den Nachrichten empathisch nach, insbesondere, wenn es um Kinder geht. Die Bilder oder die Meldung an sich liefern oft schon genug emotionale Reize. Kommen nun noch ein emotionaler Kommentar, aufgeregte Stimmen und anklagende Worte hinzu, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass Kinder die Situation als Bedrohung wahrnehmen. Dies zeigte sich in einer Studie z. B. bei einem Trailer von SPIEGEL TV (RTL). Ein 9-jähriger Junge sah einen Trailer zum Thema »Randale in einer Flüchtlingsunterkunft«. Er war sich daher sicher, dass es »aggressive Flüchtlinge« gab, die zur Bedrohung würden, denn, »die sind einfach gemein und die halten sich nicht an unsere Regeln«. In dem reißerisch gemachten Trailer waren Mitarbeiter eines Sicherheitsdienstes zu sehen, die Metallstangen in den Händen hielten. Die Bauchbinde lautete: »Flüchtlings-Randale«. Der Kommentator verkündete mit reißerischer Stimme: »Flüchtlinge prügeln sich untereinander. Auch ein Security-Angestellter wird angegriffen.« Für Erwachsene mag die Aufmachung ein Anreiz gewesen sein, die Sendung anzuschauen. Bei dem 9-Jährigen führte der Trailer zu einer erhöhten Aufmerksamkeit und zur Memorierung einer Bedrohung: »Flüchtlinge« (Holler, 2016, S. 17).

»Kopfkino« vermeiden

Kinder im Grundschulalter verfügen entwicklungspsychologisch zunehmend über die Fähigkeit zur Antizipation. Malen sie, was sie besonders beängstigt, sind das zum Teil Bilder, die

so gar nicht im Film zu sehen waren. Es waren Bilder, die sie imaginiert haben, die beängstigend waren. Entsprechend wichtig ist es, Bilder, die z. B. einen Gewaltakt oder ein Sterben signifizieren können, zu vermeiden. So hat die Kindernachrichtensendung *logo!* (ZDF) im Zuge der Berichterstattung über die Technik- und Umweltkatastrophe von Fukushima beispielsweise Aufnahmen bewusst nicht gezeigt, in denen zu erkennen war, dass in einem Auto, das von der Flutwelle weggespült wurde, ein Mensch saß (Mörchen, 2011, S. 7).

Vorsicht bei lebensweltnahen Themen und Kindern als Opfer

Bei Meldungen über Verbrechen, die an Kindern verübt wurden, ist besondere Sensibilität gefragt. Nachrichten über den Missbrauch, die Entführung und Ermordung von Kindern sind potenziell angstausslösend. Kinder leben nicht nur mit dem Opfer empathisch mit, sie übertragen die Gefährdungssituation schnell auf sich selbst. Julia aus den USA und Teilnehmerin einer Studie sah mit 8 Jahren die örtlichen Nachrichten über einen Mann, der beauftragt wurde, Mieter*innen aus einem Haus zu vergraulen. Dies tat er, indem er nachts mithilfe einer Leiter in ein Kinderzimmer in einem ersten Stock einstieg und die Töchter der dort wohnenden Mieter bedrohte. Von diesem Fernseherlebnis bekam Julia lange Zeit Alpträume, dass sie entführt würde, und suchte Schutz im Bett ihrer Eltern (Götz et al., 2019). Insgesamt kann der Einbezug von Kindern als Betroffene in einer Nachrichtenmeldung zu erhöhter Angst führen (Kleemans et al., 2021). Entsprechend wichtig ist es, möglichst wenig zu dramatisieren und z. B. Angebote für Gespräche mit Psycholog*innen zu machen.

Durch Erklärungen Distanz und Einordnung ermöglichen

Angstreaktionen können dadurch unterbrochen werden, dass das Erlebnis als ungefährlich eingestuft wird. Dies muss jedoch vom Kind selbst geleis-

tet werden. Eine Möglichkeit hierfür ist die kognitive Durchdringung des Ereignisses und die Abschätzung der realen Gefährdung. Diese kognitive Durchdringung kann zum Beispiel durch Erklärung ermöglicht werden. Bei den Ereignissen von Fukushima (2011) beispielsweise leistete die Kindernachrichtensendung *logo!* dies für Kinder in Deutschland. Im Vergleich zu Kindern in den USA und Brasilien, beides Länder, die zu diesem Zeitpunkt keine verlässlichen Kindernachrichten hatten, wurde deutlich: Kinder in Deutschland haben sich ein inneres Bild von den Abläufen geschaffen, konnten die Gefahren (z. B. eines Atomkraftwerks) deutlich besser einschätzen und hatten weniger Angst (Götz & Holler, 2011). Ein weiterer Punkt, um unangemessene Ängste zu mindern, ist, auf konstruktive Nachrichten zu setzen und selbst bei schwierigen Themen die positiven Momente herauszuarbeiten (Kleemans et al., 2019; vom Orde in dieser Ausgabe).

KINDER BRAUCHEN KINDER-NACHRICHTEN

Nachrichten können Kindern Angst machen, v. a. Berichte zu Vorkommnissen, die das Erfahrungsfeld von Kindern überschreiten. Geschehnisse, Bilder und Töne bereiten ein medial vermitteltes Erlebnis, welches ein Gefühl von Bedrohung hervorruft. Das Ergebnis kann eine Angstreaktion sein oder sogar eine traumatische Erfahrung, bei der sich die Bilder tief ins Gedächtnis einschreiben und z. B. zu Alpträumen führen. Konsequenz von dieser emotionalen Überforderung ist die Vermeidung. Kinder versuchen dann dem Genre Nachrichten zu entgehen, wie es sich beispielsweise im Zuge der Covid-19-Pandemie in diversen Ländern zeigte (Götz et al., 2020). Um dies zu verhindern, braucht es Nachrichten, die gezielt für die Zielgruppe Kinder gestaltet sind. Für eine gesellschaftliche Teilhabe und die Förderung der politischen Bildung ist dies zentral. ■

LITERATUR

Britton, Jennifer, Lissek, Shmuel, Grillon, Christian et al. (2011). Development of anxiety: the role of threat appraisal and fear learning. *Depression and Anxiety*, 28(1), 5-17.

Buijzen, Moniek, Walma van der Molen, Juliette & Sondij, Patricia (2007). Parental mediation of children's emotional responses to a violent news event. *Communication Research*, 34(2), 212-230.

Götz, Maya & Holler, Andrea (2011). »Ich frag mich, wie passiert so was?« *TelevIZion*, 24(2), 14-18.

Götz, Maya, Lemish, Dafna & Holler, Andrea (2019). Fear in front of the screen. Children's fears, nightmares, and thrills from tv. *Lanham u. a.: Rowman & Littlefield*.

Götz, Maya, Mendel, Caroline, Lemish, Dafna et al. (2020). Children, COVID-19 and the media. *TelevIZion*, 33(E), 4-9.

Holler, Andrea (2016). Geflüchtete im TV: Wahrnehmung und Wünsche aus Kinder- und Jugendsicht. *TelevIZion*, 29(2), 17-20.

Kleemans, Mariska, Dohmen, Roos, Schindwein, Luise et al. (2019). Children's cognitive responses to constructive television news. *Journalism*, 20(4), 568-582.

Kleemans, Mariska, Janssen, Lisa, Anschütz, Doeschka & Buijzen, Moniek (2021). The influence of sources in violent news on fright and worry responses of children in the Netherlands. *Journal of Children and Media* (Juni 2021), 1-10.

Mörchen, Markus (2011). *logo! fundiert, nachhaltig, interaktiv*. *TelevIZion*, 24(2), 6-7.

Onat, Selim & Büchel, Christian (2015). The neuronal basis of fear generalization in humans. *Nature Neuroscience*, 18(12), 1811-1818.

Otto, Michael, Henin, Aude, Hirshfeld-Becker, Dina et al. (2007). Posttraumatic stress disorder symptoms following media exposure to tragic events: Impact of 9/11 on children at risk for anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(7), 888-902.

Putwain, Dave & Best, Natalie (2011). Fear appeals in the primary classroom: Effects on test anxiety and test grade. *Learning and Individual Differences*, 21(5), 580-584.

Root, Amy, Byrne, Rachel & Watson, Michelle (2015). The regulation of fear: The contribution of inhibition and emotion socialisation. *Early Child Development and Care*, 185(4), 647-657.

Schächter, Markus (2003). *logo! Krieg, Terror und andere Katastrophen im Kinderfernsehen*. *TelevIZion*, 16(3), 4-5.

Smith, Stacy & Wilson, Barbara. (2002). Children's comprehension of and fear reactions to television news. *Media Psychology*, 4(1), 1-26.

DIE AUTORIN

Maya Götz, Dr. phil., ist Leiterin des IZI und des PRIX JEUNESSE INTERNATIONAL, München.

