

Selber gestalten

## Hoffnungsvoller Umgang in schwierigen Zeiten



Einen Apfelbaum pflanzen

Quelle: Envato

Viel zu oft lassen wir uns von Nachrichten oder Social Media berieseln und von den Anforderungen der Aktualität drängen, statt selber zu gestalten. 2023 eröffnen sich neue Hoffnungsperspektiven. Christen sind Teil der Hoffnungsmannschaft.

Seit der Krieg in der Ukraine begonnen hat, ist mein News-Konsum ausser Kontrolle geraten. Und damit meine ich nicht, dass ich die «Tagesschau» bei einem Glas Rotwein schaue. Ich meine damit, dass ich mich in jeder freien Minute zunächst über meinen Social Media- und E-Mail-Feed krümme und dann noch die Live-Berichterstattungen in den Medien meines Vertrauens abklappere.

Ja, ich scrolle auch dann noch weiter, wenn ob der derzeit mehrheitlich schlimmen Nachrichten längst die Traurigkeit durch mich hindurchzickzackt. Es ist wie Liebeskummer haben und dann doch nochmals in den gemeinsamen Lieblingssong Reinhören: Man kann nicht anders als dem Schmerz noch eins draufsetzen. Zieht sich freiwillig runter. Total zwanghaft.

## **Wieso doomscrollen wir und warum?**

Ich bin da kein Einzelfall. Das Phänomen hat seit einigen Jahren einen Namen: «Doomscrolling» nennt sich das, wenn man sich mit jedem Scroll tiefer ins Verderben reitet, sei es beim Thema Pandemie, bei den US-Wahlen, in Sachen Bundesrat Berset oder mit der Ukraine. «Doomscrolling is a thing.» Eine Studie der University of Florida vom Januar 2022 legt nahe, dass Doomscrolling durch Social Distancing verstärkt wurde und Menschen passiert, die politisch interessiert sind, sich aber auch politisch ohnmächtig fühlen. Angst und Unsicherheit werden als Gründe aufgeführt.

## **Generation «Null Bock auf News»**

Beobachtet man die Generation junger Erwachsener, begegnet einem ein anderes Phänomen. Forscher schreiben: «Junge Erwachsene schauen zwar oft auf ihr Smartphone, konsumieren darauf aber durchschnittlich nur sieben Minuten News pro Tag.» Für die Forscher bedeutet das eine «zunehmende News-Deprivation». Darunter versteht man die «Unterversorgung mit professionell und gemäss Qualitätsstandards erstellten News».

Die Gruppe der «News-Deprivierten», für die ein unterdurchschnittlicher News-Konsum typisch ist, wächst seit einigen Jahren kontinuierlich. Sie liegt 2022 mit einem Anteil von 38 Prozent in der Schweizer Bevölkerung auf einem neuen Höchststand. Die negativen Folgen für die Demokratie sind unübersehbar: Personen mit so wenig qualitativem News-Konsum nehmen fast nicht mehr am politischen Geschehen teil.

## **Was können wir tun?**

Was lässt die Menschen weiterhin hoffen? Wie stark ist die Hoffnung in der Schweiz? Bereits zum 14. Mal in Folge wurden die Menschen in der Schweiz

bezüglich ihrer Erwartungen und Hoffnungen für die Zukunft befragt. «Die Erfahrungen der letzten Jahre, Pandemie, Krieg, Energiekrise, Inflation und soziale Spannungen, haben bereits tiefe Spuren in der Bevölkerung hinterlassen und versprechen nichts Gutes für die Zukunft. Viele Menschen fragen sich, was uns in diesen schwierigen Zeiten noch hoffen lässt», erklärt Studienleiter Dr. Andreas Krafft, Präsident swissfuture und Dozent an der HSG St. Gallen.

Er meint: «Hoffnung ist genau das Gegenteil von Kapitulation. Hilfs- und Antriebslosigkeit sind ein Zeichen von Hoffnungslosigkeit anstatt von Hoffnung. Vielmehr ist Hoffnung die Voraussetzung für jede Art von Handlung. Sobald wir die Hoffnung aufgeben, hören wir auf, uns für eine Sache zu engagieren.»

## Hoffnung versus Angst

Hoffnung ist eine grundlegende menschliche Fähigkeit, die vor allem in Krisenzeiten von existenzieller Bedeutung ist. So sagte kürzlich John Sorensen, einer der wichtigsten weltweiten christlichen Verkündiger der guten Nachricht von Jesus Christus: «Selbst wenn es nur eine kleine Hoffnung geben würde, möchte ich Teil davon sein!»

Lasst uns Hoffnungsträger sein. Angst und Hoffnung sind nahezu die beiden Seiten einer einzigen Medaille. Während die Angst den Menschen in einen Überlebensmodus stellt, ist die Hoffnung die Voraussetzung für Fortschritt und Entwicklung. Es ist die Hoffnung, die uns hilft, Krisen zu überwinden und daran zu wachsen. Hoffnung ist das beste Mittel gegen eine düstere Gegenwart oder Zukunft.

*Dieser Artikel erschien zuerst im [FEG-Magazin](#)*

*Zum Thema:*

[\*Hoffnungsbarometer von swissfuture: Ein Hoffnungsschimmer am Gesellschafts-Horizont\*](#)

[\*Für Frieden im Kongo: Hoffnungsfilme für die Versöhnung\*](#)

[\*Johannes Hartl im Talk: Gibt es überhaupt noch Hoffnung für die Zukunft?\*](#)

Datum: 16.03.2023

Autor: Peter Schneeberger

Quelle: FEG-Magazin

Tags