

m.next Podcast Folge Nr. 18 mit Maren Urner

# Wie gelingt konstruktive Kommunikation?

Maren Urner ist Neurowissenschaftlerin und Professorin für Medienpsychologie an der Hochschule für Medien, Kommunikation und Wirtschaft in Köln und Mitbegründerin von Perspective Daily, einem werbefreien Online-Magazin für konstruktiven Journalismus.

Unser „Steinzeithirn“ hat unter anderem die zentrale Aufgabe, uns am Leben zu erhalten, also auf Bedrohungen zu reagieren. Daher kommt es, dass wir Negativem mehr Aufmerksamkeit schenken als Positivem. Das fällt vor allem in den Nachrichten auf: bad news is good news. Dieser biologisch sinnvolle Überlebensmechanismus führt in der heutigen Zeit, in der wir permanent Informationen ausgesetzt sind, zu Stress und zur Bildung eines zu negativen Weltbilds. Leider löst diese Negativverzerrung des Weltbilds häufig das Gefühl von Kontrollverlust aus. Positive Emotionen hingegen steigern die Selbstwirksamkeit. Sie geben das Gefühl, etwas ändern zu können und lassen Menschen anfangen zu handeln und Lösungen zu entwickeln. Daher rät Urner zu Medienhygiene.

**„Wir müssen es schaffen, ein kollektives Gefühl der Selbstwirksamkeit zu erreichen und das dieser kollektiven, häufig „erlernten Hilflosigkeit“ gegenüberstellen.“**

Nachdem Maren Urner als Journalistin tätig war, nahm sie ihr Studium der Neurowissenschaften auf, das sie nach London führte.

Dort irritierte sie mehr und mehr die Diskrepanz zwischen den enormen Anforderungen unserer Zeit (Klimakrise etc.) und einer Berichterstattung, die sich stark auf negative Einzelereignisse fokussiert.

**„Wir sind alles, aber kein objektiver Informationsarbeiter aufgrund dieses Gehirns in unserem Kopf. Und Journalistinnen und Journalisten sind auch alles, aber keine objektiven Informationsweitergeber.“**

In London kam sie erstmals mit dem entstehenden konstruktiven Journalismus in Kontakt. Neben den klassischen journalistischen W-Fragen (Wer? Was? Wo? Wann? Wie? Warum? Woher?) stellt der konstruktive Journalismus zusätzlich die Frage: Was jetzt?

Dieses zukunfts- und lösungsorientierte Denken ermöglicht eine komplett andere Berichterstattung. Aus psychologischer Sicht bietet der Blick nach vorne ganz andere Möglichkeiten als der übliche Blick in die Vergangenheit zur Klärung der Frage, wer woran Schuld war. Die Medienpsychologin rät, sich nicht auf Probleme, sondern auf deren Lösung zu fokussieren.

Die allgemein verbreitete Trennung von Herz und Verstand findet Urner problematisch, weil eine Trennung erfunden wird, die es nicht gibt. Alles Emotionale und Rationale hat seinen Sitz im Hirn. Die vermeintliche Trennung ist gefährlich, weil sie suggeriert, dass man objektiv entscheiden könne. Objektivität gibt es aber nicht, unser Handeln

und Denken beruht auf unseren Werten und Erfahrungen, also auf Subjektivität.



Foto: Lea Franke

**„Das Herz ist super, ist ein toller Muskel, kann aber sonst relativ wenig.“**

Urner berichtet vom Immunsystem des Gehirns, dem psychologischen Immunsystem, das ein Stück weit unsere Identität und Integrität schützt. Es sorgt dafür, dass jede Person ein kohärentes Bild von sich selbst hat und psychologische Sicherheit entwickeln kann. Die Psychologin rät dazu, sich und die eigenen Überzeugungen gewohnheitsmäßig zu hinterfragen, ohne sich selbst dabei zu verlieren, mit Demut und Neugier zu versuchen, der eigenen Fehlbarkeit auf die Schliche zu kommen.

**„Wir brauchen eine Kultur, wo nicht die Menschen Applaus bekommen, die auf Biegen und Brechen an der eigenen Position festgehalten haben, vielleicht auch entgegen besseren Wissens oder Wissensstandes, sondern den Menschen applaudieren, die sagen: Ich habe dazugelernt, ich habe mich geirrt. Das ist der neue Stand. Dann sollte es die Standing Ovationen geben.“**