



# Jenseits der Schlagzeilen: die psychologische Belastung einer beschleunigten Welt

Von Rachel Zapp

## Die neue Realität hinter den Schlagzeilen

Seit der Pandemie hat sich nicht nur der Alltag verändert, sondern auch die Art, wie wir Informationen aufnehmen und bewerten. Wir leben in einer Zeit, in der Krisen, Konflikte und Zukunftssorgen durchgehend präsent sind. Politische Spannungen, wirtschaftliche Unsicherheiten und gesundheitliche Risiken überlagern sich und werden permanent durch Nachrichten, Social Media und berufliche Anforderungen verstärkt.

## IN DIESER AUSGABE

---

Was dich erwartet:

- Wie sich unsere Wahrnehmung seit der Pandemie verändert hat
- Warum Informationen heute stärker belasten
- Wissenschaftliche Mechanismen, die dahinterstehen
- Was mentale Elastizität für diesen Alltag bedeutet
- Ein Impuls für mehr innere Klarheit

Die eigentliche Belastung entsteht dabei weniger aus den Ereignissen selbst, sondern aus der ständigen Konfrontation mit Ihnen. Die Welt wirkt schneller, unruhiger und schwerer kalkulierbar. Diese Dynamik verändert unsere Wahrnehmung, bevor wir überhaupt bewusst reagieren

Vielen Menschen berichten heute nicht mehr über klassische Überlastung, sondern ein Gefühl der inneren Überreizung. Es ist nicht die Aufgabe, die erschöpft, sondern das Umfeld zwischen Aufgaben. Entscheidungen, die vor einigen Jahren stabil wirkten, stehen heute unter Vorbehalt. Erwartungen verändern sich in kürzeren Abständen.

## Die Dominanz negativer Nachrichten: ein wissenschaftlich erklärbares Phänomen?

Es fällt auf, dass negative Informationen deutlich stärker präsent sind als positive. Dieser Eindruck täuscht nicht. Die moderne Psychologie belegt, dass das menschliche Gehirn negative Reize intensiver verarbeitet als positive. Dieser Mechanismus nennt sich negativer Bias. Dieser sorgt dafür, dass Bedrohungen schneller erkannt und länger erinnert werden. Evolutionär war das sinnvoll. In einer Welt permanenter Informationsströme führt es jedoch zu einer systematischen Verzerrung: das Gehirn gewichtet Gefahr stärker als Fortschritt.

Dadurch entsteht ein Dauerzustand erhöhter Wachsamkeit, selbst wenn der einzelne Moment sicher ist.

## Informationsflut als Belastungsfaktor

Parallel dazu steigt die Menge der Informationen, die wir täglich aufnehmen. Studien zeigen, dass Information Überflutung zu kognitiver Erschöpfung und Entscheidungsunsicherheit führt.

Wenn Informationen schneller eintreffen, als sie verarbeitet werden können, reagiert das Gehirn mit Vereinfachungen. Und diese Vereinfachungen sind häufig negativ gefärbt. Wir beginnen, Muster zu sehen, die in Wirklichkeit nur Fragmente sind. Die Folge ist eine kontinuierliche mentale Spannung, die sich im Laufe des Tages unbemerkt aufbaut.

## Politische, wirtschaftliche und gesundheitliche Unsicherheit als Verstärker

Die Wahrnehmungsverzerrung wird durch das reale Unsicherheiten zusätzlich verstärkt.

Studien zeigen, dass politische Instabilität die Bedrohungssensibilität messbar erhöht.

Wirtschaftliche Unsicherheit wirkt unmittelbar auf das Sicherheitsempfinden und erhöht Stressreaktionen.

## Was mentale Elastizität in einer beschleunigten Welt bedeutet

Resilienz galt lange als Schlüsselkompetenz. Doch Resilienz setzt voraus, dass wir nach einer Krise in einem Ausgangszustand



## Was sagt die Wissenschaft dazu?

- Baumeister, R.F. et al. (2001): bad is stronger than good. Review of general Psychology.
- Rozin, P. und Royzman, E (2001): negativity bias and negativity dominance.
- Eppler, M.J. und Mengis, J. (2004): The concept of Information Overload. Information Society.
- Bawden, D. und Robinson, L. (2009): The dark side of Information.
- Osborne, D. et al. (2019): political instability increases threat sensitivity, Political Psychology.
- Van Bavel, J.J. et al. (2020) : Nature Human Behaviour.
- Stuckler, D. et al (2009): Economic crises and public health. The Lancet
- Brooks, S.K. et al. (2016): Economic uncertainty and mental Health
- Pfefferbaum, B. und North, C. S. (2020): Mental health and the Covid 19 Pandemic. New England Journal of Medicine.
- Holmes, E.A. et al. (2020) : The Lancet psychiatry.
- Gross, J.J. 2015 Annual Review of Psychology
- Kashdan, T.B. und Rotterberg, J. 2010 Clinical Psychology Review)
- Ochsner, K.N. und Gross, J.J. 2005. Trends in Cognitive Sciences.

zurückkehren. Genau das ist heute nicht mehr erkennbar. Viele Systeme befinden sich in dauerhaften Veränderungen, nicht in vorübergehende Störungen.

Mentale Elastizität geht einen Schritt weiter. Sie beschreibt die Fähigkeit, in unsicheren Umfeldern flexibel zu bleiben, ohne die eigene Linie zu verlieren. Sie ist keine Härte und kein Durchhalten. Sie basiert auf die Verbindung von Emotionaler Regulation, psychologische Flexibilität und kognitive Neubewertung.

Menschen können lernen ihre Wahrnehmung zu ordnen, ihre Reaktionen zu steuern und komplexe Situationen nicht als Bedrohung, sondern als Aufgabe zu betrachten, die präzise Führung bedeutet.

Mentale Elastizität bedeutet: ich reagiere nicht auf jede Situation, sondern auf die die relevant ist.

Impuls: Welche der Belastungen, die du wahrnimmst, entsteht durch eine tatsächliche Situation und welche durch die Lücke zwischen Erwartungen und Wirklichkeit?

Diese Lücke ist heute eine der stärksten Stressquellen. Sie entsteht dort, wo Klarheit fehlt, die Bedeutung unscharf wird. Sie lässt sich jedoch gestalten: durch Optimierung, Struktur und bewusste Entscheidungen.



## Fazit:

Die psychologische Belastung entsteht heute nicht aus einzelnen Ereignissen. Sie entsteht aus einer beschleunigten Welt, die in den Informationen ununterbrochen fließen und Unsicherheiten sich überlagern. Das Nervensystem bewertet diese Signale stärker, als es uns bewusst ist.

Mentale Elastizität ist die Fähigkeit, inmitten der Unruhe Orientierung zu behalten. Sie ist kein Zustand, sondern ein Prozess.