

25. BERNER WIRTSCHAFTS- UND HR-FORUM

«Ein emotionaler Bezug zum Lerninhalt ist essenziell»

Die Neurowissenschaftlerin und Autorin Maren Urner spricht im Interview mit dem *Bärnerbär* über eine verantwortungsvolle Mediennutzung, Fake News und die positive Kraft von Veränderungen. Am Montag trat sie am 25. Berner Wirtschafts- und HR-Forum der WKS KV Bildung als Key Note Speaker auf.

Sie setzen mit Ihrem Online-Magazin «Perspective Daily» einen Kontrapunkt zu den meist von negativen Meldungen geprägten Medien. Warum halten Sie positive Nachrichten für so wichtig?

Beim Konstruktiven Journalismus geht es nicht um positiven Journalismus oder positive Nachrichten. Der Konstruktive Journalismus hat genau die gleichen Ansprüche, kritischer Journalismus zu sein wie andere Formen des Journalismus auch. Der Konstruktive Journalismus informiert jedoch lösungsorientiert. Bei den gängigen Formen des Journalismus wird hingegen erwiesenermassen zu negativ gefärbt und zu oft negativ berichtet. Das führt zunächst dazu, dass die Leser ein zu negatives – nicht der Realität entsprechendes – Weltbild bekommen. Man könnte nun meinen, dann hätten sie einen grösseren Anreiz, sich den dargestellten Herausforderungen und Problemen zu stellen. Genau das ist jedoch nicht der Fall. Denn angesichts der vermeintlich schlechten Weltlage können Menschen in einen Zustand der erlernten Hilflosigkeit gelangen. In der Folge wenden sie sich von den Medien und der Politik ab, weil es ihnen zu viel wird.

Woher kommt der Fokus aufs Negative?

Zu Zeiten der Säbelzahntiger und Mammute war es wichtig, dass unser Gehirn sehr schnell auf negative Nachrichten reagiert. Denn eine verpasste negative Nachricht konnte den Tod bedeuten. Unser Gehirn funktioniert noch immer auf dieselbe Weise. Die negativen Nachrichten haben sich aber multipliziert. Heute prasseln sie 24 Stunden am Tag auf allen Kanälen auf uns ein. Dies ist nicht mehr überlebensförderlich, sondern kann zu chronischem Stress führen.



«Fake News existieren vermutlich, seit es News gibt.» Maren Urner.

Foto: Patric Spahni

Viele Menschen sind dauernd online. Wie wirkt sich diese ständige Bereitschaft auf die Psychohygiene aus?

Wir sollten uns mehr Gedanken dazu machen, welche Informationen wir an das wohl sensibelste Organ heranlassen, das wir haben: unser Gehirn. Denn jede Information, die wir konsumieren, verändert etwas in unserem Gehirn – wir sind keine neutralen Beobachter, die nur wahrnehmen. Zudem führt die Dauerverfügbarkeit von Informationen auf verschiedensten Kanälen und unsere Dauerbereitschaft zu Stress. Wir sprechen von der Fear of Missing out (FOMO), der Angst, etwas zu verpassen. Men-

schen jeden Alters sind davon betroffen, nicht nur die Generation Smartphone.

Dann sind da noch die Fake News.

Sie sind kein neues Phänomen. Vermutlich existieren sie, seit es News gibt. In der Mitte des 19. Jahrhunderts zum Beispiel wurden in der «New York Sun» Zeichnungen vom Mond veröffentlicht, auf denen menschenähnliche Wesen herumsprangen. Im Unterschied zu damals können heute dank der Digitalisierung alle zu Herausgebern werden. Dadurch entsteht ein höheres Einfallstor für Fake News. Von den Rezipienten ist deshalb eine hohe Medien- und Informationskompetenz bzw. die Fähigkeit zum kritischen Denken gefordert. Die Bildungspläne müssten dem Rechnung tragen.

«Eine verpasste negative Nachricht konnte den Tod bedeuten. Unser Gehirn funktioniert noch immer auf dieselbe Weise.»

Die Arbeitswelt 4.0 ist geprägt von der Digitalisierung und laufendem Wandel in den Abläufen und der Struktur von Organisationen. Wie beurteilen Sie diese Entwicklung?

Veränderung ist an sich etwas Gutes, da sie uns fit hält. Es gilt jedoch die richtige Balance zwischen Gewohnheiten und Neuem zu finden. Wenn

PERSÖNLICH Maren Urner hat Kognitions- und Neurowissenschaften studiert und wurde in London promoviert. 2016 gründete sie «Perspective Daily» mit, ein Online-Magazin für Konstruktiven Journalismus. Letztes Jahr hat sie das Buch «Schluss mit dem täglichen Weltuntergang» veröffentlicht, das zum Bestseller avancierte. Im selben Jahr wurde sie zur Professorin für Medienpsychologie an der Hochschule für Medien, Kommunikation und Wirtschaft in Köln berufen. Im März erscheint das Buch «Globaler Klimanotstand. Warum unser demokratisches System an seine Grenzen stösst», an dem sie mitgewirkt hat.

wir jeden Tag zur Arbeit kommen und nicht wissen, was uns erwartet, führt dies zu grosser Unsicherheit und Angst. Arbeitgeber können dem entgegenwirken. Wenn sie für klare Prozesse sorgen, ermöglichen sie Gewohnheiten, die den Mitarbeitenden eine gewisse Grundsicherheit vermitteln. In jenen Bereichen, in denen Veränderungen anstehen, sollten sie die Mitarbeitenden partizipativ einbinden und nicht vor vollendete Tatsachen stellen. Dies fördert die Motivation wie auch die Bereitschaft und Fähigkeit, Neues zu lernen.

Wie lernen wir am besten?

Menschen lernen generell gut über Visuelles. Deshalb sind Bilder hilfreicher als reiner Text. Das liegt vermutlich darin, dass wir Bilder schon viel länger kennen als die Schrift. Zudem ist ein emotionaler Bezug zum Lerninhalt essenziell. Je stärker wir gefühlsmässig beteiligt sind, desto besser speichert unser Gehirn das Gelernte ab. Das ist der Grund, war-

um alle, die alt genug sind, noch genau wissen, was sie an 9/11 gemacht haben. Natürlich gibt es auch individuelle Unterschiede beim Lernen. Manche Menschen nehmen Neues besonders gut auf, wenn sie es hören, andere, indem sie es anfassen. Die Lerntypen-Theorie, die sich einst aus dieser Erkenntnis entwickelt hat, ist mittlerweile jedoch höchst umstritten.

Wie nutzen Sie selbst die Medien und die sozialen Medien?

Ich habe eine relativ gut ausgeprägte Routine. Als Quellen nutze ich Twitter, verschiedene Newsletter und Websites, die ich regelmässig besuche. Was sich über den Tag ansammelt, lese ich abends. Sollte sich etwas über die Woche anhäufen, arbeite ich dies am Wochenende auf. Wenn ich nicht hinterherkomme, entscheide ich bewusst, was ich konsumieren will und wie ich mir die nötigen Freiräume schaffe.

Karin Meier

BILDUNG 4.0

DIE SERIE IM BÄRNERBÄR

Berufe und Funktionen verändern sich laufend. Bildungsunternehmen müssen auf die Bedürfnisse des Arbeitsmarktes eingehen und ihr Umfeld im Transformationsprozess begleiten. Neben cleveren Entscheidungen im Berufsalltag ist ein breites Netzwerk von grossem Nutzen. Aus diesem Grund engagiert sich

die WKS KV Bildung für Plattformen wie das Berner Wirtschafts- und HR-Forum um den aktiven Austausch unter Mitarbeitenden und Führungskräften zu stärken. Im nächsten Serienbeitrag geht es um die Entwicklung persönlicher Skills.

