universität wien

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Minimierung des gesellschaftlichen Traumas bei der Kriegsberichterstattung“

verfasst von / submitted by

Anastasiia Gromontova, Bakk.phil.

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of

Master of Arts (MA)

Wien, 2024 / Vienna 2024

Studienkennzahl lt. Studienblatt / degree programme code as it appears on the student record sheet:	A 066 841
Studienrichtung lt. Studienblatt / degree programme as it appears on the student record sheet:	Masterstudium Publizistik- und Kommunikationswissenschaft
Betreut von / Supervisor:	MMag. DDr. Julia Wippersberg, Privatdoz.

Abstrakt

Gemäß den Ergebnissen der aktuellsten internationalen Umfrage, gehört psychische Gesundheit zu den fünf größten globalen Herausforderungen der Zukunft. In diesem Zusammenhang ist es bemerkenswert, dass sowohl Krieg als auch der Konsum von Nachrichten zu den Top 10 Faktoren gehören, die einen negativen Einfluss auf psychische Gesundheit ausüben. Der Kriegsjournalismus sowie Journalismus im Allgemeinen streben heute danach, eine breitere Leserschaft anzusprechen und die Aufmerksamkeit der Menschen mit hochaktuellem Content zu gewinnen. Dabei wird der Krieg oft als eine Art Unterhaltung für das Publikum präsentiert, wobei der Fokus häufig darauf liegt, Geschichten so dramatisch und visuell wie möglich zu erzählen. Eine ständige Konfrontation mit grausamen Darstellungen von Gewalt und Leid kann jedoch erheblichen Stress, Angstzuständen und sogar traumatische Reaktionen bei den Rezipient:innen hervorrufen, insbesondere bei denen, die persönlich von dem Krieg betroffen sind. Bei dieser Studie wird angestrebt, neue Erkenntnisse und Lösungsansätze für die Weiterentwicklung der Kriegsberichterstattung zu schaffen und damit einen positiven Beitrag zum emotionalen Wohlbefinden der Medienkonsument:innen zu leisten.

According to the latest findings, mental health emerges as one of the top five global challenges for the future. Notably, both war and news consumption rank among the top 10 factors adversely affecting mental well-being. War journalism, as well as journalism in general, seeks to engage a wider readership and capture attention with timely content. Often, war is portrayed as a form of entertainment for the audience, emphasizing dramatic and visual storytelling. However, continuous exposure to descriptions of violence and suffering can induce significant stress, anxiety, and even traumatic reactions in recipients, particularly those personally affected by war. This study aims to generate new insights and approaches to enhance war coverage, thereby making a positive contribution to the emotional well-being of media consumers.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung 7
2. Theoretische Grundlagen 12
2.1 Zentrale Begrifflichkeiten 12
2.1.1 Emotionales Wohlbefinden 12
2.1.1.1 Objektives und subjektives Wohlbefinden 14
2.1.2 Krieg 15
2.1.3 Kriegsberichterstattung 16
2.1.4 Kriegsbetroffene Personen 17
2.1.5 Medienformen 18
2.2 Medienwirkung 21
2.3 Kriegsberichterstattung 26
2.3.1 Medienethik und Gewaltdarstellung 30
2.3.2 Emotionales Wohlbefinden von kriegsbetroffenen Personen 34
2.4 Russlands Krieg gegen die Ukraine 36
3. Forschungsstand 39
4. Forschungsleitende Fragen und Anfangsverdacht 49
5. Methodendesign 55
5.1 Qualitatives Interview 55
5.1.1 Auswahl der Proband:innen und Durchführung der Erhebung 56
5.2 Auswertung von Interviews mittels Inhaltsanalyse 58
6. Ergebnisse 60
6.1 Konsum der Kriegsberichterstattung 60
6.1.1 Medienquellen 60
6.1.1.1 Telegram als wichtigste Medienquelle 64
6.1.2 Konsummotive 65
6.1.3 Konsumhäufigkeit 67
6.2 Wirkung auf emotionales Wohlbefinden 68
6.2.1 Aspekte der positiven Wirkung auf emotionales Wohlbefinden 69
6.2.2 Aspekte der negativen Wirkung auf emotionales Wohlbefinden 74
6.2.2.1 Ergänzende Beobachtungen 77
6.2.3 Contentformen mit intensivster Wirkung 80
6.3 Verbesserungsmöglichkeiten der Kriegsberichterstattung 82

6.3.1 Aktuelle Präferenzen 82
6.3.2 Aktuelle Unzufriedenheiten 84
6.3.3 Persönliche Maßnahmen im Umgang mit Kriegsberichterstattung 88
6.3.4 Beurteilung des Verbesserungsbedarfs 90
6.3.5 Gewünschte Maßnahmen 96
6.3.5.1 Triggerwarnung 97
6.3.5.2 Tipps für psychische Gesundheit 98
6.3.5.3 Psychologische Assistenz für Journalist:innen 98
6.3.5.4 Sonstige Vorschläge 98
7. Diskussion und Beantwortung der Forschungsfragen 102
7.1 Forschungsfrage 1 102
7.2 Forschungsfrage 2 105
7.2.1 Medienempfehlungen anhand ursprünglicher Anfangsverdacht 106
7.2.2 Medienempfehlungen anhand neu generierter Hypothesen 108
7.2.3 Medienkompetenz 109
7.2.4 Die Schlüsselrolle der Transparenz 109
8. Fazit 114
9. Limitationen und weiterer Forschungsbedarf 117
Literaturverzeichnis 119
Anhang 128

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Demografische Daten von Proband:innen 56
Tabelle 2: Kategoriensystem 57

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Karte der Ukraine zum Frontverlauf 35
Abbildung 2: Häufigkeit genannter positiver Gefühle der Proband:innen 73
Abbildung 3: Häufigkeit genannter negativer Gefühle der Proband:innen 76

I want to thank my mother for setting an example of a real woman – well educated and independent – and for doing her best, so that I could become a real woman too.

I want to thank my dear husband for a forever unconditional support.

And finally, I want to thank myself for writing this thesis while working full-time.
I promised you could, and you did!

„Tatsächlich setzen Kriege (...) Bilder voraus, die noch mehr schrecken als der Krieg selbst…“

- Gerhard Paul

1. Einleitung

Medien gestalten nicht nur unsere Lebenswelt, sondern haben auch eine prägende Wirkung auf die Persönlichkeit. Einerseits werden sie als bedeutsame Quelle der Entspannung und Befriedigung betrachtet. Andererseits können sie zu einem verringerten Wohlbefinden und sogar zur Entstehung von Depressionen führen. Aufgrund ihres vielfältigen Wirkungsspektrums sind Medien nach wie vor Gegenstand intensiver Forschung in zahlreichen Studien der Kommunikationswissenschaft weltweit (Hoffmann et al., 2008, S. 7; Vorderer et al., 2004, S. 391f; Becker et al., 2013, S. 133).

Angesichts der jüngsten Ereignisse der letzten Jahre, nämlich dem Ausbruch des größten und opferreichsten militärischen Konflikts Europas seit dem Ende des Zweiten Weltkriegs, der von Russland im Februar 2022 gegen die Ukraine entfesselt wurde, haben Medien, die sich mit Kriegsberichterstattung beschäftigen, eine besondere Bedeutung erlangt. Kriegsberichterstattung weckte ein ausgeprägtes Interesse sowohl bei den Medienrezipient:innen als auch bei der Medienforscher:innen.

In den ersten Tagen Russlands Krieg gegen die Ukraine besetzte Russland die bekannten ukrainischen Atomkraftwerke Tschernobyl und Saporischschja, was eine allgegenwärtige Gefahr darstellte und zudem Fragen zur Sicherheit nuklearer Anlagen weltweit aufwarf. Die Tatsache, dass dieser Krieg von Anfang an eine nukleare Bedrohung für die gesamte Welt darstellte und nicht "nur" für die Ukraine und Russland, verschärfte die Situation weiter (Plokhy, 2023, S. 372f).

Russlands Aggression gegen die Ukraine führte zu einem Krieg, der sich mit modernsten Taktiken und Mitteln des 21. Jahrhunderts geführt wird. In diesem Krieg ist nicht nur der Einsatz hochmoderner Waffensysteme kennzeichnend, sondern auch die Anwendung von Cyber-Kriegsführung, die von beiden Seiten in unterschiedlichem Maße genutzt wird. Trotz zahlreicher Parallelen zur Vergangenheit tritt die Welt heute zweifellos in eine neue Ära militärischer Konflikte ein (Plokhy, 2023, S. 372f). So zynisch es auch klingen mag, kann der größte europäische Krieg als Gelegenheit dienen, um für uns alle zu lernen. Erstens, wie man in der Welt von heute und nicht in der Welt von 1938 Kriege verhindern kann. Und zweitens, wenn wir bereits mitten in einem militärischen Konflikt stecken, wie man ihn mit möglichst geringen Verlusten überstehen kann.

Gemäß den Ergebnissen der neuesten internationalen soziologischen Umfrage zur psychischen Gesundheit und der Einstellung dazu, gehört die psychische Gesundheit zu den fünf größten globalen Herausforderungen der Zukunft. Für jüngere Menschen im Alter von 13 bis 44 Jahren gehört psychische Gesundheit sogar zu den drei wichtigsten künftigen Herausforderungen. In diesem Kontext hat die psychische Gesundheit sogar die Herausforderung der physischen Gesundheit überwunden (The Third Summit of First Ladies and Gentlemen, 2023, S. 3ff, 12ff, 24). Bei dieser Arbeit liegt der Schwerpunkt auf dem Schutz der gewöhnlichen Menschen, insbesondere in Bezug auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden, die während der Kriegsberichterstattung beeinträchtigt werden. Die vorliegende Forschung soll dazu beitragen, das Wissen in dem Bereich zu erweitern und Empfehlungen bzw. Ansätze zur Verbesserung der aktuellen Situation abzuleiten.

Die tiefste naive Hoffnung einer gebürtigen Ukrainerin, die diese Arbeit verfasst hat, besteht darin, dass es keine Kriege mehr geben wird und Empfehlungen zur Verbesserung der Kriegsberichterstattung überhaupt nicht mehr notwendig sein werden. Leider muss man im Erwachsenenleben nicht von Träumen von einer idealen, unmöglichen Welt leben, sondern sich bemühen, die Realität zu verbessern. Die größte Ambition dieser Studie besteht daher darin, dass der Krisenjournalismus die gewonnenen Erkenntnisse dieser Forschung anwendet, und dass sie ihn dazu bewegen werden, über mögliche zukünftige Konflikte oder Kriege anders zu berichten.

Neben der globalen Bedeutung der vorliegenden Arbeit wird diese auch als wichtiger wissenschaftlicher Beitrag für Europa und insbesondere für Österreich angesehen. Dies liegt daran, dass in dieser Forschung das emotionale Wohlbefinden der Menschengruppe analysiert wird, die aus der Ukraine nach Österreich umgezogen ist und somit direkt mit dem Wohlbefinden in Österreich und der EU in Verbindung steht.

Es wurde wissenschaftlich nachgewiesen, dass Migrant:innen sowie geflüchtete Personen einen positiven Beitrag zur Gesellschaft leisten. Die mentale Gesundheit von beiden Menschengruppen stellt einen wichtigen Aspekt des Humankapitals dar. Migrant:innen und geflüchtete Personen können allerdings ihr volles Potenzial nur dann ausschöpfen, wenn sie sich in guter körperlicher und psychischer Verfassung befinden (WHO, 2022; Simich & Beiser, 2010, S. 332).

Zahlreiche kommunikationswissenschaftliche Erkenntnisse deuten darauf hin, dass das subjektive Wohlbefinden soziale Beziehungen positiv beeinflusst, indem es die zwischenmenschliche Interaktion fördert und prosoziales Verhalten wie Hilfsbereitschaft und Empathie begünstigt. Es wird sogar als Kriterium für eine gute Integrationsperspektive angesehen. Der Zusammenhang zwischen dem subjektiven Wohlbefinden und sozialen Faktoren betont die erhebliche Auswirkung, die emotionales Wohlbefinden auf verschiedene Lebensbereiche haben kann (Verduyn et al., 2017, S. 279; Simich & Beiser, 2010, S.324ff; Hofmarcher & Singhuber, 2021, S.6ff).

Laut Umfragen glaubt eine Mehrheit der befragten Österreicheri:nnen, dass von dem Krieg geflüchtete Ukrainer:innen in Österreich gut integriert werden können. 25% der Befragten erwarten jedoch Integrationsprobleme (Österreichischer Integrationsfonds, 2022, S. 10). Eine erfolgreiche Integration wird als ein Faktor betrachtet, der die psychische Stabilität steigern kann. Gemäß dem Prinzip der Reziprozität, wird ein positives Wohlbefinden sowohl als Voraussetzung als auch als Ergebnis einer gelungenen Integration betrachtet und in der wissenschaftlichen Literatur häufig sogar als Schlüsselfaktor für den Integrationsprozess genannt wird (Simich & Beiser, 2010, S. 324ff; Hofmarcher & Singhuber, 2021, S. 6ff).

> *„…It is the contingencies surrounding migration and resettlement that determine whether relocation creates mental health risk, or new opportunities for personal and economic fulfillment"* (Simich & Beiser, 2010, S. 326).

Menschen mit Migrationshintergrund, insbesondere solche mit Fluchterfahrungen, bilden eine besonders vulnerable Bevölkerungsgruppe in Bezug auf ihr emotionales Wohlbefinden. Die Förderung des emotionalen Wohlbefindens ist daher nicht nur für diese schutzbedürftige Menschengruppe von großer Bedeutung, sondern kann auch für die Gesamtgesellschaft von Nutzen sein. Dies liegt daran, dass psychosoziale Gesundheit im Allgemeinen eine wesentliche Voraussetzung für ein unabhängiges Leben darstellt. Ein unabhängiges Leben ermöglicht es Menschen, u.a. ihren gesellschaftlichen Verpflichtungen nachzukommen, den Alltag zu bewältigen, soziale Beziehungen einzugehen und neue Sprachen zu lernen. Ohne diese Fähigkeiten kann der gesamte Integrationsprozess beeinträchtigt werden, was langfristig zu zusätzlichen Kosten führen kann (Weigl et al., 2019, S. 20). Psychische Störungen verursachen höhere

Gesundheitskosten als chronische körperliche Erkrankungen wie Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Schlipfenbacher & Jacobi, 2014, S. 3).

Eine effektive Einbindung in die Gesellschaft kann grundsätzlich durch eine verstärkte Berücksichtigung verschiedener Gesundheitsaspekte und des emotionalen Wohlbefindens von Migrant:innen und Geflüchteten erreicht werden (Simich & Beiser, 2010, S. 324ff; Hofmarcher & Singhuber, 2021, S. 6ff).

> *"We want to convey to society that pain is not something to be ashamed of. It is also normal to be "not okay". It is responsible and right to seek support. Only a balanced person can be useful and help others"* (First Lady of Ukraine, President of Ukraine Official Website, 2023).

Der Kriegsjournalismus sowie der Journalismus im Allgemeinen streben danach, eine breitere Leserschaft anzusprechen und die Aufmerksamkeit der Menschen mit hochaktuellem Content zu gewinnen. Diese Tendenz wird durch die verstärkte Nachfrage nach Live-Nachrichten weiter verschärft. Man kann daher heute von der absichtlichen Veröffentlichung sensationeller Inhalte sprechen. Dabei wird der Krieg oft als eine Art Unterhaltung für das Publikum präsentiert, wobei der Fokus häufig darauf liegt, Geschichten so dramatisch und visuell wie möglich zu erzählen (u.a. Thussu, 2003, S. 117ff).

Die ständige Konfrontation mit dramatischen und grausamen Darstellungen von Gewalt und Leid kann jedoch erheblichen Stress, Angstzuständen und sogar traumatische Reaktionen bei den Rezipient:innen hervorrufen, insbesondere bei denen, die persönlich von dem Krieg betroffen sind (Wolff, 2018, S. 50; Kapitel 2.1.4). In diesem Zusammenhang ist es bezeichnend, dass die Ergebnisse einer Umfrage zur psychischen Gesundheit aufzeigen, dass sowohl Krieg als auch der Konsum von Nachrichten zu den Top 10 Faktoren gehören, die einen negativen Einfluss auf psychische Gesundheit ausüben (The Third Summit of First Ladies and Gentlemen, 2023, S. 5).
Dennoch spiegeln Kriegsnachrichten die Realität nicht absolut genau bzw. objektiv wider. Sie präsentieren vielmehr eine mediale Konstruktion der Kriegsrealität, die von Journalist:innen geschaffen wird und kann daher potenziell optimiert werden (Bilke, 2008, S. 19; Weischenberg et al., 2005, S. 181ff; Plokhy, 2023, S. 372). In diesem

Zusammenhang besteht das Hauptziel der vorliegenden Forschungsarbeit darin, neue Erkenntnisse und Lösungsansätze zur Verbesserung der Kriegsberichterstattung zu entwickeln. Dieser Ansatz zielt darauf ab, negative Auswirkungen auf das emotionale Wohlbefinden der Medienrezipient:innen zu minimieren.

Ein besonderer Schwerpunkt dieser Arbeit liegt auf der Einbeziehung der Stimme der Öffentlichkeit und der Gewinnung von Erkenntnissen aus erster Hand. Diese Vorgehensweise ermöglicht einen einzigartigen Einblick in die Erfahrungen und Perspektiven der betroffenen Bevölkerungsgruppen. Durch eine umfassende Forschung wird angestrebt, eine fundierte Grundlage für die Weiterentwicklung der Kriegsberichterstattung zu schaffen und damit einen positiven Beitrag zum emotionalen Wohlbefinden der Medienkonsument:innen zu leisten.

2. Theoretische Grundlagen

Am Anfang des Kapitels wird der Inhalt der vorliegenden Arbeit geklärt, indem die zentralen Begrifflichkeiten von Interesse, die für die Recherche eine entscheidende Rolle spielen, spezifiziert und näher erläutert werden. Dies dient dazu, ein klares Verständnis der komplexeren Konzepte sicherzustellen und mögliche Unklarheiten zu vermeiden. Dieser Abschnitt bildet folglich das Fundament für die weitere empirische Forschung und bereitet den Boden für die darauffolgenden Analysen und Diskussionen. Weitere zu definierende Begriffe sind

- emotionales Wohlbefinden,
- Krieg,
- Kriegsberichterstattung,
- kriegsbetroffene Personen sowie
- Medienformen.

Nach Festlegung der Hauptdefinitionen erfolgt zunächst die Erläuterung der Medienklassifikation, da ein Verständnis davon von entscheidender Bedeutung ist, um eine umfassende Auseinandersetzung mit dem Thema zu ermöglichen und den wissenschaftlichen Schwerpunkt zu konkretisieren. Zweitens werden wissenschaftliche Theorien und Ansätze im Bereich der Medienwirkung betrachtet und detailliert erläutert. Anschließend wird auf die inhaltlichen Bausteine der vorliegenden Forschung eingegangen. Der Fokus liegt hauptsächlich auf Begrifflichkeiten wie emotionales Wohlbefinden, Kriegsberichterstattung sowie dem Krieg Russlands gegen die Ukraine. Abschließend erfolgt eine Analyse des aktuellen Forschungsstands, um einen Überblick über vorhandene Studienergebnisse zu erhalten und mögliche Forschungslücken zu identifizieren.

2.1 Zentrale Begrifflichkeiten

2.1.1 Emotionales Wohlbefinden

In der wissenschaftlichen Literatur werden oft verschiedene Begriffe verwendet, um innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu beschreiben. Dazu gehören zum Beispiel solche Termini wie mentales Wohlbefinden, emotionales Wohlbefinden, psychosoziales Wohlbefinden, psychische Gesundheit, mentale Gesundheit sowie seelische Gesundheit. Es ist wichtig zu verstehen, dass die Begriffe, die in der Literatur verwendet werden, eine breite Palette von

Aspekten des Themas umfassen können. Unterschiedliche Disziplinen und Forschungsbereiche verwenden diese möglicherweise in verschiedenen Kontexten und mit unterschiedlichen Schwerpunkten.

Die Weltgesundheitsorganisation verwendet auf ihrer offiziellen Webseite den englischen Begriff *mental health*. Die Definition davon umfasst einen Zustand des seelischen Wohlbefindens, der Menschen ermöglicht, ihre alltäglichen Herausforderungen zu bewältigen, Fähigkeiten zu entfalten, erfolgreich zu lernen und zu arbeiten. Neben den alltäglichen Herausforderungen ist psychische Stabilität entscheidend, um mit außergewöhnlich intensiven und lang anhaltenden Stressfaktoren umgehen zu können und das Risiko für das Auftreten von psychischen Erkrankungen signifikant zu reduzieren (WHO, 2022; Becker, 1986, S. 282).

Im deutschsprachigen Raum wird in den wissenschaftlichen Arbeiten zu verwandten Richtungen den Begriff „psychische Gesundheit“ als eine Übersetzung von dem Begriff *mental health* am häufigsten verwendet. Nach der Auseinandersetzung mit relevanten Theorien, Modellen und diagnostischen Verfahren formulierte Becker (1986, S. 282ff) drei wesentlichsten Kriterien psychischer Gesundheit:

1. **Regulationskompetenz** – Fähigkeit, sich an neue Situationen, Veränderungen und Herausforderungen anzupassen.
2. **Selbstverwirklichung** – Fähigkeit, eigene Stärken zum Einsatz zu bringen und weiterzuentwickeln.
3. **Sinnfindung bzw. Bejahung des Lebens** – Fähigkeit, einen Zweck im Leben zu finden und entsprechend zu handeln.

Die Darlegung dieser drei zentralen Komponenten bestätigt nochmals die fundamentale Erkenntnis, dass psychische Gesundheit in einem weitaus umfangreicheren Kontext zu betrachten ist als lediglich das Fehlen von seelischen Krankheiten oder Störungen (WHO, 2022). Ausgehend davon, wurde es beschlossen, dass der Begriff „psychische Gesundheit“ aus zwei Gründen in dieser Studie keine Anwendung findet. Erstens, die vorliegende Arbeit ist im Feld der Sozialwissenschaften angesiedelt und fällt daher nicht in den Bereich der Naturwissenschaften. Aus diesem Grund ist sie von medizinischen Fragestellungen ausgeschlossen und darf solche Konzepte wie Gesundheit und Krankheit sowie

psychologische Normen und Störungen entweder gar nicht oder mit äußerster Vorsicht betrachten.

Die zweite Ursache liegt darin, dass die Zielsetzung dieser Studie im Kontext der Erfassung der Ansichten gewöhnlicher Menschen steht, nicht jedoch Expert:innen oder Ärzt:innen, die professionellen Diagnosen stellen können. Selbstverständlich wäre es naiv zu erwarten, dass Laien zu hundert Prozent objektiv und korrekt definieren werden, ob sie nach dem Konsum von Kriegsberichterstattung psychische Gesundheitsprobleme aufweisen oder nicht. Jedoch ist dies auch nicht die Aufgabe dieser Arbeit. Vielmehr ist das Ziel, persönliche Erfahrungen der relevanten Menschengruppen zu analysieren.

In der Literatur wird dafür ein Konzept verwendet, das als *self-perceived health* genannt wird:

> *"Unlike the classical medical criteria for determining the health state of a person, this concept includes the perspective of the individual with regards to his/her physical functioning and psychological well-being, which is of interest in many areas"* (Ravens-Sieberer et al., 2008, S. 148).

Dieses multidimensionale Konzept setzt sich aus drei verschiedenen Komponenten des Wohlbefindens zusammen: den physischen, mental-emotionalen und sozialen Dimensionen (Ravens-Sieberer et al., 2008, S. 148f). Einige Wissenshaftler:innen konzentrieren sich auf physische bzw. klinische Aspekte, während andere sich auf mental-emotionales Wohlbefinden und/oder soziale Interaktionen fokussieren. Diese Studie gehört zur letzteren Kategorie und verwendet daher den Terminus „emotionales Wohlbefinden" als angemessene Bezeichnung.

2.1.1.1 Objektives und subjektives Wohlbefinden

Nachdem das zu erforschende Konzept festgelegt wurde, erfolgt die Analyse der relevanten wissenschaftlichen Diskussion, indem verschiedene Aspekte des Konzepts betrachtet werden.

Die am weitesten verbreitete These im Zusammenhang mit dem Begriff des Wohlbefindens besteht in seiner Verknüpfung mit dem Bruttoinlandsprodukt (BIP), das wiederum als eng

mit der Lebensqualität in Verbindung gebracht wird. Allerdings in den letzten Jahren wurde die Verwendung vom BIP als eine einzige Leitgröße von Forscher:innen stark kritisiert. Es wurde dagegen vorgeschlagen, Datenlücken in der Sozialstatistik unter anderem durch die Erfassung von dem subjektiven Wohlbefinden zu schließen (Voukelatou et al., 2021, S. 279; Oismüller & Till, 2015, S. 942).

Das subjektive Wohlbefinden spiegelt subjektive Bewertungen ab, die Menschen über ihr Leben abgeben (Voukelatou et al., 2021, S. 279; Verduyn et al., 2017, S. 278). Es umfasst sowohl kognitive Bewertungen über Lebenszufriedenheit als auch affektive Bewertungen eigener Stimmung. Zusammenfassend zeichnet sich ein hohes subjektives Wohlbefinden durch häufig auftretende positive Gefühle, seltener auftretende negative Gefühle sowie ein allgemeines Lebenszufriedenheit aus (Verduyn et al., 2017, S. 278).

Zusätzlich erweist sich das subjektive Wohlbefinden als förderlich für die Bewertung von Indikatoren des objektiven Wohlbefindens, wie Gesundheit, Arbeitsmöglichkeiten, sozioökonomische Entwicklung, Umwelt, Sicherheit und Politik (Verduyn et al., 2017, S. 279). Es lässt sich vermuten, dass das subjektive Wohlbefinden in gewisser Hinsicht ein umfassenderes Phänomen darstellt. Die wesentlichsten Dimensionen des subjektiven Wohlbefindens sind wie folgt:

- Genetik (50%),
- Lebensumstände (10%) sowie
- absichtliche Handlungen – *intentional activities* (40%) (Verduyn et al., 2017, S. 279).

Im Rahmen dieser Studie erweist sich der letzte Aspekt als besonders bedeutsam. Die Tatsache, dass absichtliche Handlungen einen signifikanten Einfluss von 40% auf das subjektive Wohlbefinden haben, deutet darauf hin, dass es ein erheblicher Spielraum besteht, um das menschliche Wohlbefinden (positiv) zu beeinflussen.

2.1.2 Krieg

Bis zum heutigen Tag existiert keine allgemein akzeptierte Definition des Krieges, da dieser Begriff ein kontinuierlicher Gegenstand politischer und wissenschaftlicher Diskurse bleibt (Ehrhart, H.-G, 2017, S. 9). Weischenberg et al. (2005, S. 181) liefern beispielsweise eine prägnante Erläuterung, die das Phänomen sehr angemessen beschreibt: Ein Krieg

manifestiert sich durch die Beteiligung von mindestens zwei bewaffneten sozialen Gruppen, die sich durch die Ausübung außergewöhnlich hoher Gewalt und die kontinuierliche Ausführung von Kampfhandlungen auszeichnen. Nach einer alternativen, umfassenden Erklärung von Clausewitz (2018, S. 25) könnte der Krieg als ein Dreieck dargestellt werden:

> *„War is, therefore (.) a wonderful trinity, composed of the original violence of its elements, hatred and animosity, which may be looked upon as blind instinct; of the play of probabilities and chance, which make it a free activity of the soul; and of the subordinate nature of a political instrument, by which it belongs purely to the reason."*

Nach Görke (2004, S. 122) können Kriege als Eskalation von Konflikten angesehen werden, die dann eintritt, sobald die Kommunikation von Widersprüchen mit der Anwendung von Gewalt verbunden wird. Kriege sind keine Naturgegebenheiten, sondern sie lassen sich weitgehend sachlich und zeitlich festlegen. Der Kriegszustand geht über gewöhnliche Konflikte hinaus und ist durch eine komplexe Dynamik gekennzeichnet, die politische, soziale sowie kulturelle Faktoren einschließt.

2.1.3 Kriegsberichterstattung

Kriegsberichterstattung gilt als fester Bestandteil des Journalismus, der sich auf dem Begriff „Krieg" basiert. Die Funktion der journalistischen Kriegskommunikation besteht darin, für die Gesellschaft genau das zu leisten, was auch im Normalbetrieb geleistet wird: Medien synchronisieren Kriegsbeobachtungen und ermöglichen auf diese Weise der Gesellschaft, Neuigkeiten und Unsicherheiten sinnvoll zu verarbeiten. Es ist jedoch von Bedeutung zu betonen, dass Kriegsberichterstattung nicht lediglich die Schilderung von Kriegshandlungen selbst umfasst, sondern auch eine Vielzahl weiterer Facetten des Krieges behandelt. Hierzu zählen unter anderem Aspekte wie Bündnispolitik, ökonomische Auswirkungen, Waffentechnologie sowie humanitäre Hilfe. Im Allgemeinem erstreckt sich Kriegsberichterstattung über sämtliche journalistische Aktivitäten, die sich mit dem Krieg oder den damit in Verbindung stehenden Ereignissen befassen (Weischenberg et al., 2005, S. 181f; Görke, 2004, S. 127f).

Im Hinblick auf die soziale Dimension spiegelt Kriegsberichterstattung die komplexen Beziehungen zwischen Journalist:innen, verschiedenen Akteuren, die unmittelbar an Kriegsgeschehen teilnehmen und den von den Auswirkungen des Krieges betroffenen Personen und Organisationen wieder. Diese umfassende publizistische Methode erlaubt es nicht nur Fakten selbst abzubilden, sondern auch die Perspektiven, Meinungen und Erfahrungen aller beteiligten Parteien, die direkt oder indirekt von Kriegsereignissen beeinflusst werden, weiterzugeben (Weischenberg et al., 2005, S. 181f).

Aktuelle Einsichten in das spannungsreiche Verhältnis von Journalismus, Sicherheitspolitik, Militär und Publikum gründen vor allem auf Fallstudien. Während es noch keine allgemein gültige Theorie der Kriegsberichterstattung gibt, bieten empirische Befunde aus den wesentlichen Forschungsbereichen der Kommunikationswissenschaft das mosaikartige Bild von diesem Gebiet (Weischenberg et al., 2005, S. 183). Die vorliegende Arbeit wird versuchen, dieses Bild möglichst umfassend zu ergänzen und den aktuellen Fallbeispiel des bis heute andauernden Krieges Russlands gegen die Ukraine zu analysieren.

2.1.4 Kriegsbetroffene Personen

Wie in dem vorherigen Kapitel bereits erläutert, sind beim Phänomen des Krieges mehrere Akteure involviert. Unter diesen Akteuren finden sich auch Zivilisten bzw. gewöhnliche Personen, die von den Auswirkungen des Krieges betroffen sind. An dieser Stelle ist es von essentieller Bedeutung zu betonen, dass die vorliegende Studie den Begriff der „kriegsbetroffenen Personen“ in einem eher tieferen Kontext begreift. Es werden nicht nur unmittelbare Kriegsopfer eingeschlossen – d.h. die Individuen, die von Gewalt und Verbrechen inmitten des Konflikts betroffen wurden – sondern auch geflüchtete Personen, die nun im Ausland leben, sowie Personengruppen, die eine direkte Verbindung zu den Konfliktparteien aufweisen und deren Leben durch die Konsequenzen des Krieges geprägt oder beeinträchtigt wird.

Es wäre ebenfalls wichtig festzuhalten, dass diese Personengruppen nicht ausschließlich Bürger:innen des Kriegslandes sein müssen, die sich unmittelbar vor Ort befinden oder befunden haben, sondern ebenso Staatsbürger:innen, die ihren Wohnsitz anderswo haben, jedoch eine starke emotionale Bindung zu ihrem Heimatland aufweisen. Gemäß den Schlussfolgerungen aus Studien zum Zusammenhang von Involvement und

Medienwirkung geht die Annahme einher, dass Personen mit hoher Involviertheit Medieninhalte zum Krieg in ihrem Land intensiver konsumieren, was das Potenzial für Medienwirkung verstärkt (Pürer et al., 2014, S. 433).

2.1.5 Medienformen

Im engeren Sinne zielt diese Studie darauf ab, die Auswirkungen der Kriegsberichterstattung auf Medienrezipient:innen zu erforschen. Dabei steht im Fokus, wie Informationen und Darstellungen über Kriege Menschen beeinflussen können. Doch im weiteren Kontext geht es darüber hinaus um die allgemeine Wirkung der Medien. Schließlich werden Beiträge über den Krieg in den Medien veröffentlicht. Eine Verständigung davon, welche Formen von Medien es heute gibt, ist daher von essenzieller Bedeutung, um eine umfassende Auseinandersetzung mit dem Thema zu ermöglichen und den wissenschaftlichen Schwerpunkt zu spezifizieren.

Die Klassifizierung von Medien erfolgt oft auf Grundlage der Produktions- und Rezeptionsmittel. Unter Berücksichtigung dieses Ansatzes wird folgende Kategorisierung erstellt, die eine differenzierte Betrachtung von Medienformen ermöglicht (Dittmar, 2010, S. 5f, 36ff; Burkart, 2021, S. 38f):

- **Primäre Medien**
  Diese Gruppe umfasst Kommunikationsmittel, die keinen Einsatz der Geräte erfordern und rein auf menschlicher Interaktion beruhen. Beispiele hierfür ist Sprache sowie nonverbale Kommunikation wie Mimik und Gestik.
- **Sekundäre Medien**
  Hierbei handelt es sich um Kommunikationsmittel, die für ihre Produktion spezifische Geräte benötigen, jedoch für die Wahrnehmung durch die Empfänger:innen keine technischen Hilfsmittel erfordern. Briefe, Bücher und Zeitungen sind typische Vertreter dieser Kategorie.
- **Tertiäre Medien**
  Diese Medien erfordern sowohl bei der Produktion als auch bei der Rezeption technische Geräte. Beispiele für tertiäre Medien sind Hörfunk und Fernsehen.
- **Quartiäre Medien oder „internetbasierte Tertiärmedien“** (Burkart, 2021, S. 39)
  Diese Medien setzen auf beiden Seiten, sowohl bei den Produzent:innen als auch bei den Konsument:innen, technische Geräte voraus. Sie dienen nicht

ausschließlich der massenmedialen Kommunikation bzw. Verbreitung von Informationen und ermöglichen eine gewisse Aufweichung der traditionellen Rollen von Sender und Empfänger. In dieser Kategorie können Kommunikationsformen zwischen „one-to-one“, „one-to-many“ und „many-to-many“ wechseln. Beispiele für quartiäre Medien sind Online-Auftritte von klassischen Medien, Webseiten und soziale Medien.

Bei dieser Forschungsarbeit wird sowohl auf tertiäre Medien als auch auf ihre modernere Entwicklungsform, die quartiären Medien, fokussiert. Da dies die erste Studie ist, die die Erfahrungen von Laien mit den Auswirkungen von Kriegsberichterstattung untersucht, und da Kriegsberichterstattung bereits ein vergleichsweise enges Forschungsfeld darstellt, wurde es beschlossen, keine weiteren Einschränkungen vorzunehmen, sondern sich auf diese recht breite Palette von Medienformen zu konzentrieren. Das bedeutet, dass Forschungsinteresse dieser Arbeit sowohl auf traditionellen Massenmedien wie Radio, Fernsehen und Printmedien liegt als auch auf den neuen Medien, wie Online-Auftritte von traditionellen Medien, d.h. ihre digitale Präsenz in Form von Webseiten, sowie ihre Podcasts und Kanäle in den sozialen Medien.

Soziale Medien bilden ein besonders vielseitiges und facettenreiches Feld innerhalb der modernen Medienlandschaft, das eine weitere differenzierte Betrachtung erfordert. Der Sammelbegriff bezeichnet solche digitalen Plattformen, wie beispielsweise Facebook, Instagram, Twitter, TikTok und Telegram. Diese Plattformen dienen in erster Linie der zwischenmenschlichen Vernetzung und bieten Nutzer:innen eine Möglichkeit, miteinander in Kontakt zu treten, Inhalte auszutauschen und Informationen bzw. Meinungen mit anderen zu teilen (Burkart, 2021, S. 39f).

Neben der allgemeinen Definition von „sozialen Medien“, die verschiedenen oben genannten Plattformen umfasst, beinhalten auch diese Plattformen selbst verschiedene Medienformen. Diese wiederum produzieren und verbreiten eine Vielzahl von unterschiedlichen Inhalten innerhalb bestimmter sozialer Medien. Die Verfasser:innen dieser Inhalte sind Nutzer:innen der Plattformen, und die von ihnen bereitgestellten Beiträge werden als User-Generated-Content (UGC) bezeichnet. Im Gegensatz zu Inhalten professioneller Journalist:innen werden UGC-Inhalte durch gewöhnliche Menschen erstellt (Burkart, 2021, S. 340; Zeng et al., 2016, S. 537).

Es gilt an dieser Stelle zu betonen, dass Nutzer:innen sozialer Medien nicht nur eigene Inhalte erstellen, sondern auch Beiträge anderer konsumieren. Carpenter spricht in diesem Kontext von *citizen journalists* und bezeichnet diese Akteure als Personen „die beabsichtigen, Informationen zu veröffentlichen, die zum Nutzen einer Gemeinschaft dienen sollen“ (Carpenter, 2010, S. 69). Damit wird deutlich, dass soziale Medien traditionelle Trennung zwischen aktiven Kommunikatoren auf Seite der Medienunternehmen oder Behörden und den bisher passiven Konsument:innen aufheben. Dies geschieht, indem sie Letztere in aktive Kommunikatoren verwandeln, die durch die Veröffentlichung eigener Informationen im Internet zu Nachrichtenproduzent:innen werden. Dieses alternative Informationsnetzwerk wird sogar von etablierten Massenmedien in ihre Online-Angebote integriert und dient häufig entweder als Belegquelle, auf die verwiesen wird, oder als Grundlage für Diskussionen (Bucher, 2004, S. 276ff)

Ebenso wie in anderen sozialen Systemen können Meinungsführer:innen (auch *opinion leaders* oder *influencers* genannt) in der virtuellen Gesellschaft auftreten. Diese sind zum Beispiel Personen, die bereits in der realen Welt eine Position als Meinungsführer:innen innehaben und nun auch im virtuellen Raum präsent sind. Dazu gehören unter anderem Politiker:innen und prominente Personen. Eine zweite Option sind hochaktive Social-Media-Nutzer:innen, die ihre Meinungsführerposition mittels jeglichen Themenkompetenz erst in der Online-Welt erworben haben, und sich dies zum Hauptberuf gemacht haben (Burkart, 2021, S. 170ff). Alle oben beschriebenen Medienformen kommen für Zweck dieser Arbeit in Frage und werden daher gleichermaßen behandelt und analysiert.

Ein weiteres bedeutsames Medienform ist bildliche Darstellung. Bilder zeichnen sich durch ihre starke Ähnlichkeit zur realen Welt aus und haben daher eine stärkere emotionale Wirkung im Vergleich zu reinem Text. Hingegen erfordert die Sprache eine soziokulturelle Vermittlung und stellt somit höhere Anforderungen an die Anpassung an gesellschaftliche Deutungsmuster. Das wird besonders bei der Darstellung interpersonaler Gewalt deutlich: Bildliche Darstellungen von Gewalt können verschiedene Ebenen des Geschehens beschreiben und erhebliche Dimensionen annehmen, die in schriftlicher Form nur schwer erfassbar sind (Dittmar, 2010, S. 94ff).

2.2 Medienwirkung

Sowohl Medieneffekte als auch Rezeptionsforschung im Allgemeinem wird uns die gesamte Arbeit hindurch immer wieder beschäftigen. Das Hauptziel dieser Studie, nämlich die Untersuchung der Auswirkungen der Kriegsberichterstattung auf das emotionale Wohlbefinden, ist schließlich ein untergeordneter Aspekt des breiteren Feldes der Medienwirkung. Man muss allerdings in erster Linie betonen, dass es ein gravierender Unterschied zwischen den Zielen und Bedürfnissen der Medienindustrie und deren des Medienpublikums besteht.

Das Gebiet der Forschung zu Medienwirkungen bzw. Medienrezipient:innen kann grob in drei Forschungsbereiche gegliedert werden (Pürer et al., 2014, S. 224):

- **Media- bzw. Reichweitenforschung**, die sich mit der quantitativen Erfassung der Nutzung von Medien befasst,
- **Rezeptionsforschung**, die danach strebt, u.a. Motive, Arten und Intensität der Mediennutzung zu verstehen, sowie
- **Medienwirkungsforschung**, die sich mit den vielfältigen Auswirkungen der Medien bzw. Konsequenzen der Mediennutzung auseinandersetzt.

Wie im Kapitel 3 dargelegt, richtet die überwiegende Mehrheit der bisherigen Studien ihren Hauptfokus vornehmlich auf Interessen der Medien (die als Finanzierer der Medienforschung auftreten), anstatt auf die der Medienrezipient:innen. Dennoch lässt sich eine deutlich positive Entwicklung in diesem Bereich feststellen: die Forschungslandschaft im Bereich der Medienwirkung entfernt sich zunehmend von der traditionellen Perspektive, die hauptsächlich den Kommunikator in den Blick nahm (Reichweitenforschung und Rezeptionsforschung), und rückt stärker in den Fokus des Empfängers (Medienwirkungsforschung) (McQuail & Deuze, 2020, S. 443f). Die vorliegende Studie nimmt sich ebenso vor, einen Beitrag dazu zu leisten, diese evolutionäre Verschiebung weiter voranzutreiben und zu vertiefen.

Unter Auswirkungen der Medien bzw. Konsequenzen der Mediennutzung versteht man sämtliche Veränderungen oder Verstärkungen bei Medienrezipient:innen sowie generell in der Gesellschaft, die meist in Wechselwirkung mit anderen Faktoren durch Medienbotschaften hervorgerufen werden. Diese können sich auf Wissens- und Kenntnisstand, Einstellungen und Meinungen, Emotionen und Empfindungen sowie auf

Verhaltensweisen und Handlungen erstrecken (Pürer et al., 2014, S. 367; Burkart, 2021, S. 145).

Im Allgemeinen werden alle Medienkontakte in drei zeitbezogene Phasen unterteilt, welche als Orientierung bei der Analyse von Medienwirkungen dienen. Diese Phasen sind:

- präkommunikative Phase,
- kommunikative Phase und
- postkommunikative Phase.

In der präkommunikativen Phase geht es um Einflüsse vor dem eigentlichen Medienkontakt. Hierbei wird der Medienkonsum oft mit früheren Erfahrungen verknüpft und von individuellen Interessen gelenkt. In der kommunikativen Phase stehen die Prozesse im Fokus, die während des Medienkonsums auftreten. Dies können beispielsweise Gefühle wie Angst oder Freude sein, die während des Kontakts mit den Medien erlebt werden. Die postkommunikative Phase bezieht sich auf Veränderungen oder Verstärkungen, die auch nach dem Medienkonsum bestehen bleiben oder erst nach dem Medienkontakt spürbar sind (Burkart, 2021, S. 145). Die vorliegende Forschung fokussiert sich auf kommunikative und postkommunikative Phasen des Medienkonsums.

Zwei wesentlichsten und ziemlich ähnlichen Bestandteile der Medienwirkungsforschung sind die Agenda-Setting-Theorie und das Framing-Konzept. Die **Agenda-Setting-Theorie** besagt, dass Medien eine bestimmte Themenagenda in der Gesellschaft setzen, indem sie das Publikum nicht nur informieren, sondern durch die Menge und Platzierung von Informationen die Wichtigkeit von Themen vorgeben und somit beeinflussen, welchen Inhalten Medienrezipient:innen ihre Aufmerksamkeit schenken. Agenda-Setting wird in der Wissenschaft als Mittel zur Zugänglichkeit bestimmter Themen für die Öffentlichkeit betrachtet: die Inhalte, die häufiger in den Medien thematisiert werden, werden für das Publikum entsprechend zugänglicher (Pürer et al., 2014, S. 378ff).

Das **Framing-Konzept** wirkt tiefer und beruht eher auf der kognitiven Verarbeitung von Medieninhalten. Indem Journalist:innen Informationen aus einer bestimmten Perspektive vermitteln oder sogar eine moralische Bewertung für bestimmte Themen abgeben, beeinflussen sie Interpretation dieser Informationen seitens des Publikums (Pürer et al., 2014, S. 383f).

Innerhalb ihrer wissenschaftlichen Untersuchungen pflegen Forscher:innen üblicherweise eine Diskussion über zwei unterschiedliche Arten von Publikum – jenes, das passiv agiert, und dasjenige, das aktiv in den Medienkonsum involviert ist. Basierend auf dieser Unterscheidung entwickeln Wissenschaftler:innen ihre Theorien und Annahmen zur Wirkung der Medien. Das passive Publikum wird dabei als solche Gruppe betrachtet, die ziemlich naiv gegenüber den Medieninhalten ist und somit anfällig für Manipulation erscheint (McQuail & Deuze, 2020, S. 445ff). Diese Sichtweise impliziert, dass Medienrezipient:innen in einer eher passiven Rolle agieren, indem sie die dargebotenen Informationen ohne vertiefte kritische Reflexion konsumieren. Ein solches Verständnis bildet den Ausgangspunkt für zahlreiche bisherige Ansätzen und Hypothesen im Bereich (McQuail & Deuze, 2020, S. 445ff).

Hinsichtlich der Gründe für die Zugehörigkeit zum passiven oder aktiven Publikum, es wird erstens grundsätzlich angenommen, dass die persönliche Beeinflussbarkeit von Medienrezipient:innen sich rasant unterscheidet. Diese hängt wiederum u.a. mit den sozial vermittelten Werten und Meinungen zusammen sowie mit dem stabilisierten oder umgekehrt verunsicherten Selbstbild einer Person. Die Ausprägung der individuellen Auffälligkeit für Beeinflussung steht außerdem in Zusammenhang mit formaler Bildung, da diese die Fähigkeit zur kritischen Auseinandersetzung mit Medieninhalten beeinflusst (Dittmar, 2010, S. 98f).

Besonders bedeutsam im Kontext des passiven Publikums ist die **Kultivierungshypothese**. Ursprünglich von George Gerbner im Zusammenhang mit der Fernsehnutzung formuliert, wird von McQuail & Deuze (2020) darauf hingewiesen, dass diese Hypothese auf verschiedene Medienformate übertragbar ist, da heutzutage Fernsehprogramme auf diversen Bildschirmen verfügbar sind. Die Kultivierungshypothese besagt grundlegend, dass Personen, die intensiv fernsehen, eine Wahrnehmung der Realität entwickeln, die sich zunehmend von ihrem tatsächlichen Weltbild entfernt und stattdessen dem von den Medien vermittelten Bild ähnlicher wird (McQuail & Deuze, 2020, S. 536).

Innerhalb des medienwissenschaftlichen Diskurses wird der zweite Typ von Rezipient:innen als aktives Publikum bezeichnet. Ein solches Publikum agiert tendenziell eigenständiger, motivierter und besitzt grundsätzlich die Fähigkeit, sein Medienerlebnis

selbst zu gestalten sowie sich gegen unerwünschte mediale Einflüsse zu schützen (McQuail & Deuze, 2020, S. 445ff).

Die Leitforschung im Kontext des aktiven Publikums, der **Uses-and-Gratifications-Ansatz**, konzentriert sich auf die Natur und Motive des Medienkonsums sowie betont die proaktive Rolle des Publikums, das eigenständig Medien und dessen Inhalte auswählt, um seine Bedürfnisse bzw. Gratifikationen zu befriedigen. Die Pionierarbeit in diesem Bereich wurde von Katz, Blumler und Gurevitch geleistet (1974).

Folgenden Forscher:innen war es ein Anliegen, die am häufigsten von Rezipient:innen genannten Gratifikationen zu analysieren und zu klassifizieren. Kunczik und Zipfel (2001, S. 344f) fassten beispielsweise in ihrer Studie vier Hauptkategorien auf der Grundlage vorheriger Forschungen zusammen. Diese Kategorien reflektieren die vielfältigen Motivationen, die das aktive Publikum dazu treiben, sich mit Medieninhalten auseinanderzusetzen:

- **kognitive Bedürfnisse:** Information, Orientierung,
- **affektive Bedürfnisse:** Entspannung, Ablenkung, Suche nach emotionaler Erregung,
- **integrative Bedürfnisse:** Empathie, Selbstidentifikation,
- **interaktive Bedürfnisse:** parasoziale Interaktion mit Medienakteuren, Nutzen von Medieninhalten als künftiger Gesprächsstoff.

Der **Mood-Management-Ansatz** bezieht sich auf die affektive bzw. emotionale Bedürfnisse vom Medienpublikum. Bei diesem Ansatz erfolgt eine gezielte Auswahl von Medienangeboten, um bestehende Stimmungen zu verstärken oder abzuschwächen. Diese Auswahl beschränkt sich nicht nur auf positive Gefühle, auch negative Emotionen werden gezielt durch Medieninhalte verstärkt, zum Beispiel um eine stärkere emotionale Bindung zu den medialen Figuren aufzubauen. Dadurch geht die emotionale Wirkung von Medienangeboten über eine kurzfristige Wirkung hinaus und beeinflusst den Alltag der Rezipient:innen (Pürer et al., 2014, S. 464f).

Es existieren zusätzliche Differenzierungsansätze im Zusammenhang mit dem Medienpublikum, die über die Aktivität des Konsums hinausgehen und die Möglichkeit

einer tieferen Analyse der Rezipient:innen geben, indem sie die verschiedenen Facetten des Publikumsverhaltens und seiner Interaktion mit den Medien aus mehreren Blickwinkeln beleuchten. Dies trägt dazu bei, ein umfassenderes Verständnis der Wechselwirkungen zwischen Medien, ihren Inhalten sowie ihrem Publikum zu entwickeln.

In der Öffentlichkeit werden den Massenmedien Wirkungen auf die Einstellungen und Meinungen der Rezipient:innen zugeschrieben, wie beispielsweise politische Manipulation oder das Hervorrufen zusätzlichen Konsumbedürfnisse (Dittmar, 2010, S. 98f). Das primäre Modell, das im Kontext kausaler Beziehungen in Betracht gezogen wird, ist das **Stimulus-Response-Modell**, das den Reiz direkt in Verbindung mit der Reaktion setzt. Nach diesem Modell löst das Erscheinen des Reizes immer die gleiche Reaktion bei allen Menschen aus. Aufgrund individueller Unterschiede zwischen Individuen und der Tatsache, dass Menschen grundsätzlich in der Lage sind, ihre Handlungen bewusst ausführen oder unterlassen, wurde das Stimulus-Response-Modell als Erklärungsansatz für Medienwirkungen in der Kommunikationswissenschaft stark kritisiert (Pürer et al., 2014, S. 367).

Allerdings gemäß dem **Encoding/Decoding-Modell** – der bedeutsamsten Hypothese in Bezug auf Medienwirkung – rezipieren und verarbeiten Menschen dieselben Botschaften sehr unterschiedlich. Es wird grundsätzlich angenommen, dass die Verstärkung individueller Prädispositionen wesentlich wahrscheinlicher ist als direkte monokausale Wirkung des Mediums. Das ist darauf zurückzuführen, dass Nachrichten stets auf eine:n Empfänger:in treffen, der/die über ein bereits vorhandenen Weltwissen und individuelle Interessen verfügt. Die Wahrnehmung neuer Inhalte erfolgt somit vor dem Hintergrund des bestehenden Wissens über unsere Umwelt und ihre Funktionsweise und wird mit diesem stets abgeglichen (Müller, 1996, S. 35, 53; Pürer et al., 2014, S. 365). Die Art und Weise, wie eine Botschaft kodiert und entschlüsselt wird, beeinflusst wiederum die Interpretation und hängt hauptsächlich von folgenden Faktoren ab:

> *„Was als angenehm, langweilig oder schrecklich empfunden wird, hängt ganz wesentlich von der Person der Zuschauerin oder des Zuschauers ab. Dabei spielen persönliche Erfahrungen, aktuelle Stimmungslagen und die individuelle Befähigung zur Reflexion eine Rolle“* (Müller, 1996, S. 53).

Das **Elaboration Likelihood Model**, das ebenfalls zu den bekanntesten Modellen im Forschungsbereich der Medienwirkung gehört, steht in Verbindung mit dem bereits erwähnten Encoding/Decoding-Modell sowie Stimulus-Response-Modell, da es wiederum die Verarbeitung von Informationen durch das Publikum betrachtet. Jedoch liegt hier der Fokus nicht mehr auf Faktoren, die für spezifische Aspekte der Medienwirkung verantwortlich sind, vielmehr konzentriert das Modell sich darauf, wie aufmerksam und intensiv Medienrezipient:innen Medienbotschaften wahrnehmen und mit welcher Wahrscheinlichkeit Medien überhaupt eine Veränderung der Einstellungen bei den Mediennutzer:innen bewirken können.

Angesichts der begrenzten Kapazität der Rezipient:innen für die Informationsverarbeitung tendieren sie dazu, mentale Prozesse auf verschiedene Art und Weise zu vereinfachen. Als Folge wird in erster Linie die periphere Verarbeitung von Mitteilungen verwendet, was dazu führt, dass Informationen die Einstellungen von Menschen kaum oder nur geringfügig beeinflussen können. Damit eine Person sich gedanklich mit den Nachrichten auseinandersetzt, in das Thema elaborierter einbezogen wird und dementsprechend eine zentrale Verarbeitung von Mitteilungen anwendet, gibt es mehrere Faktoren. Die Nachrichten müssen beispielsweise Themen ansprechen, die Konsument:innen interessieren und die für sie relevant sind, wodurch eine hohe Involvierung entsteht. Darüber hinaus kann der wesentliche persönliche Bezug zu den Medieninhalten eine bedeutende Rolle spielen (Pürer er al., 2014, S. 366; 453).

2.3 Kriegsberichterstattung

Der Krimkrieg (1853-1856) wird als der erste “Pressekrieg“ in der Geschichte betrachtet, bei dem Kriegsberichterstattung stattfand. Während dieser Auseinandersetzung zwischen Russland, England, Frankreich und anderen Nationen begleiteten dutzende von Korrespondent:innen zahlreiche Kriegsereignisse. Die Medienbegleitung führte in gewisser Weise nicht nur propagandistische, sondern auch demokratische Elemente in die Kriegsführung ein. Schon Ende des 19. Jahrhunderts wurde darauf hingewiesen, dass durch Kriegsberichterstattung Öffentlichkeit stärker am Krieg partizipierte und einen größeren Einfluss darauf gewann (Paul, 2004, S. 63ff).

Kriegsberichterstattung trug allerdings außerdem zur populistischen Akzeptanz der Kriege bei. Für die einzelnen Soldaten fungierte sie als bewahrte Erinnerung an die positiven Aspekte ihrer Kriegszeit. Gleichzeitig diente sie als Kommunikationsmittel mit der Heimat, wodurch die Augen der Angehörigen zu den weit entfernten Schlachtfeldern gelenkt wurden – man konnte auch von zu Hause aus am Krieg „teilnehmen". Das visuelle Verfolgen der entfernten Ereignisse verstärkte Identifikation mit den kämpfenden Soldaten und dem Krieg selbst. Dieser wurde tendenziell zu einer Angelegenheit des gesamten Volkes (Paul, 2004, S. 82). Um Unterstützung für militärische Feldzüge zu gewinnen und die Heimatfront mental an den Kämpfen teilhaben zu lassen, wurde in der modernen visuellen Kriegsberichterstattung darauf geachtet, Zuschauer:innen durch Authentisierungsstrategien räumlich und zeitlich so nah wie möglich in das Kriegsgeschehen einzubeziehen. Nähe und Gegenwärtigkeit wurden somit zu zentralen Prinzipien der Visualisierung (Paul, 2004, S. 474).

Interessanterweise zeigte solche mediale Involvierung in das Kriegsgeschehen beispielsweise während des Vietnamkrieges dennoch ein ambivalentes Ergebnis. Die visuell erzeugte Nähe im Fernsehen führte im privaten familiären Diskurs eher zu Tötungshemmung, Abscheu und Ekel als zu Motivation bzw. Tötungsbereitschaft. Es wurde über das Verhaltensmuster gesprochen, das als „body bag-Syndrom" bezeichnet wird und bezieht sich auf die traumatischen Effekte, die durch das direkte Zeugen von Tod und Verlust verursacht werden können (Paul, 2004, S. 475).

Nach dem Vietnamkrieg haben die führenden Nationen in großen Kriegen zumindest versucht, den Medienzugang zum Schlachtfeld zu kontrollieren oder sogar die Berichterstattung selbst zu übernehmen. Dabei streben sie danach, jegliche Spuren kriegerischer Gewalt und deren Folgen zu beseitigen. Dies hängt natürlich von den Zielen der Kommunikatoren ab, die unterschiedliche politische Interessen verfolgen und dementsprechend motiviert sind. Wenn der Kommunikator Angreifer ist, besteht sein Ziel darin, den Feind zu dehumanisieren und keine Opfer zu zeigen. Wenn der Kommunikator das Opfer ist, liegt sein Ziel darin, detailliert aus der Perspektive der Opfer zu zeigen, wie seine Soldaten und Zivilisten getötet werden. In diesem Fall werden Schreckensbilder des Krieges verwendet, um einen realistischen Einblick in die harte Kriegsrealität zu geben und als Mittel zur Diskreditierung des Gegners zu dienen. Es wird sogar behauptet, dass eine bestimmte Form der Werbung den Aufmerksamkeitswert der Schreckensbilder des Krieges

erhöht und gezielt in der Strategie eingesetzt wird. In den modernen Kriegen sind Bilder von Kriegsleid und -tod, sei es auf Seiten der eigenen oder der gegnerischen Streitkräfte, zu propagandistischen Waffen im internationalen Meinungskampf geworden (Paul, 2004, S. 480ff).

Journalismus, auch Kriegsjournalismus, konstruiert eine mediale Wirklichkeit. Was das Publikum sieht, sind nicht tatsächliche Gewaltakte, sondern Mitteilungen von Gewalt, subjektive Interpretation vom Krieg und auch von Moral. Mediale Wirklichkeit ist nicht als objektives Abbild des Krieges zu verstehen, sondern vielmehr als Modell, das von redaktionellen Strukturen geprägt wird – eine gewisse Konstruktion des Krieges als Medienereignis (Bilke, 2008, S. 19; Weischenberg et al., 2005, S. 181ff; Hall, 1973, S. 8; Paul, 2004, S. 337).

Solche Formen der journalistischen Konstruktion von Kriegen, wie beispielsweise Freund-Feind-Polarisierung und Pseudo-Dramatisierung werden in der Wissenschaft – vor allem im Zusammenhang mit Gewaltdarstellung – häufig diskutiert und kritisiert. Auch Mechanismen der Massenmedien, wie eine Tendenz zur Skandalisierung, aber vor allem das ständige Bestreben nach Komplexitätsreduktion bei der Berichterstattung, lassen sich nicht immer sinnvoll umsetzen. Gerade die Komplexität der Zusammenhänge ist von entscheidender Bedeutung für die Vollständigkeit der medialen Inhalte. Vor allem das Verlangen nach einer größeren Rezipient:innenzahl seitens Medien führt dazu, dass sie sich gegenüber Komplexität der Beiträgen oft zurückhalten. Das grundlegende Dilemma besteht darin, wie umfangreiche Berichterstattung und reine Sensationslust miteinander in Einklang gebracht werden können. Die Simplifizierung, in Verbindung mit den bereits erwähnten Formen journalistischer Konstruktion, beeinträchtigt Qualität der Kriegsberichterstattung erheblich (Weischenberg et al., 2005, S. 183f; Dittmar, 2010, S. 99f; Ronneberger et al., 1993, S. 110).
Es ist daher unabdingbar zu verstehen, dass die Wahrheit auch außerhalb der Bildschirmrahmen existiert. Die Essenz dessen, was Kriege sind, warum sie geführt werden und welche Auswirkungen sie auf Menschen haben, lässt sich nicht allein aus der Kriegsberichterstattung erschließen. Diese fungiert höchstens als Momentaufnahme, in der Regel jedoch als interessengebundene Projektion. Erst durch die analytische Reflexion nähert man sich dem Wesen des Krieges (Paul, 2004, S. 484).

Seit dem ersten Pressekrieg bis in die Gegenwart zeigt sich, dass in der Kriegsberichterstattung weniger ein demokratisches Sendungsbewusstsein, sondern vielmehr ein vorherrschendes ökonomisches Profitinteresse der Medienunternehmen die entscheidende Triebkraft darstellt und häufig im Vordergrund steht (Paul, 2004, S. 63ff). Heute muss massenmediale Vermittlung von relevanten Ereignissen und Veranstaltungen so inszeniert werden, dass sie geeignete Bilder für die Medien liefert, die dem passenden Charakterdesign für mediale Berichte entsprechen. Dittmar bezeichnet eine Art von inszenierter Gewaltdarstellung, die durch Massenmedien u.a. bei der Kriegsberichterstattung vermittelt wird, als „Theatralität der Gewalt" (Dittmar, 2010, S. 116). Müller (1996, S. 48) geht sogar so weit zu behaupten, dass in referierenden Darstellungen über Gewalt das Interesse für ein faktisches Gewaltereignis durch Bilderauswahl und Berichtgestaltung selbst von Journalist:innen vermittelt wird.

Qualität, wie Bilke (2008, S. 14ff) betont, bedeutet mehr als bloße Verständlichkeit von Beiträgen. Sie sollte mit Hinblick auf die Gesellschaft bestimmt werden. Statt dazu beizutragen, Menschen bei der klareren Erfassung von Ereignissen zu unterstützen und ihre gesellschaftliche Orientierungsfunktion zu erfüllen, kann Presse bedauerlicherweise oft ein zusätzlicher Stressfaktor sein, der u.a. auf die Medienkonsument:innen einwirkt, die bereits durch Tragödie stark betroffen sind. In diesem Kontext ist es von entscheidender Bedeutung zu unterstreichen, dass jegliche zusätzlichen Belastungen die Verarbeitung eines negativen Erlebnisses erschweren können (Siebenthal, 2003, S. 19f). Bilke (2008, S. 19f), die ihre Forschung dem innovativen Qualitätskonzept für die Kriegsberichterstattung widmete, betrachtet Präsentation der Inhalte als eines von vier Qualitätskriterien des Kriegsjournalismus. Ein Ziel besteht darin, diese Kriterien auf die tatsächliche Berichterstattung über Krisen und Kriege zu übertragen. Bilke betont jedoch, dass Kriegsberichterstattung nicht als abgetrennter Fall betrachtet werden sollte, sondern als eine spezifische Form des Journalismus. Daher hat sie vier Qualitätskriterien ausgewählt, die bereits in der Journalismustheorie eingeführt sind. Diese umfassen (Bilke, 2008, S. 14ff):

- **Wahrhaftigkeit** – beinhaltet Unabhängigkeit und bewusste Reflexion der eigenen Position im Kontext gesellschaftlicher und medialer Strukturen.
- **Richtigkeit** – bezieht sich auf die Überprüfung der berichteten Fakten durch verschiedene Perspektiven.

- **Relevanz** – beschreibt die Auswahl von Themen und die damit verbundenen Merkmale.
- **Vermittlung** – bezieht sich auf die Art und Weise, wie die Informationen präsentiert werden.

Insbesondere das letzte Kriterium – Vermittlung, das sich auf die Präsentation der Inhalte bezieht, ist für die vorliegende Forschung von besonderem Interesse.

2.3.1 Medienethik und Gewaltdarstellung

In der Art 10 Abs 1 der Menschenrechtskonvention heißt es, dass jeder Mensch das Recht auf freie Meinungsäußerung hat. Dieses Recht schließt nicht nur das Recht auf freie Meinungsäußerung ein, sondern auch die Freiheit zum Empfang von Nachrichten ohne Eingriffe jeglicher Behörden. Wichtig ist jedoch, dass Absatz 1 der Art 10 mit dem Absatz 2 wie folgt ergänzt wird:

> *„Da die Ausübung dieser Freiheiten Pflichten und Verantwortung mit sich bringt, kann sie bestimmten, vom Gesetz vorgesehenen (...) Einschränkungen oder Strafdrohungen unterworfen werden, wie sie in einer demokratischen Gesellschaft im Interesse der nationalen Sicherheit, der territorialen Unversehrtheit oder der öffentlichen Sicherheit, der Aufrechterhaltung der Ordnung und der Verbrechensverhütung, des Schutzes der Gesundheit und der Moral, des Schutzes des guten Rufes oder der Rechte anderer unentbehrlich sind (...)“* Art 10 Abs 2 EMRK

Selbstverständlich ist Pressefreiheit eine Grundlage der gesunden demokratischen Gesellschaft. Allerdings bringen Freiheiten eine gewisse Verantwortung mit sich. In der Kommunikationswissenschaft existieren verschiedene theoretische Denkmodelle darüber, welche Akteure für Medieninhalte und deren Qualität verantwortlich sein sollen. Diese Konzepte sind eng mit dem Begriff der Ethik verknüpft, der die Lehre von moralischen Werten und das Nachdenken über persönliche Handlungen umfasst. Medienethik beschäftigt sich folglich mit den moralischen Prinzipien des Journalismus, auf deren Basis Journalist:innen idealerweise agieren sollten (Pürer et al., 2014, S. 149).

Eines der wesentlichsten Modelle, das im medienethischen Diskurs besprochen wird, beinhaltet folgende ethische Perspektiven:

- **Individualethik**

  Die individuelle journalistische Ethik legt die Verantwortung für journalistisches Handeln in die persönliche Verantwortung einzelnen Journalist:innen und erwartet von ihnen ein erhebliches Maß an moralischer Kompetenz, Ethik und Verantwortungsbewusstsein (Pürer et al., 2014, S. 150ff).

- **Professionsethik**

  Die Professionsethik im Journalismus beabsichtigt im Wesentlichen, Leitlinien für die journalistische Tätigkeit durch Selbstkontrolle bzw. Selbstregulierung seitens der Berufsgruppe zu etablieren, anstatt auf externe (staatliche) Fremdkontrolle angewiesen zu sein (Pürer et al., 2014, S. 150ff). Die Sanktionsmöglichkeiten in diesem Zusammenhang sind in der Regel jedoch eher begrenzt und werden sogar als „zahnloser Tiger" bezeichnet. In seinem Buch „Medienethik" schrieb Wegerling (1998, S. 153) dazu:

  > *„Die oft erfahrene Ohnmacht gegenüber medialen Institutionen macht Journalisten zwar nicht blind gegenüber berufsethischen Fragen, scheint sie aber gelegentlich gegen Konsequenzen für das eigene berufliche Handeln immun zu machen."*

- **Institutionenethik**

  Die Institutionsethik bezieht sich hauptsächlich auf Medienunternehmen, die einen gewissen Einfluss auf die dort tätigen Medienleute haben. Journalist:innen sind in Organisationen eingebunden und haben daher mit solchen weiteren Instanzen wie Politik und Wirtschaft zu tun (Pürer et al., 2014, S. 150ff)

- **Publikumsethik**

  Die Publikumsethik sieht eine kollektive Verantwortung für das, was in der Massenkommunikation geschieht. Hierbei steht die Idee der bewussten Ablehnung bestimmter Medienprodukte als Akt des Widerstands gegen minderwertigen Journalismus im Vordergrund. Die Publikumsethik trägt auch den Begriff der Medienkompetenz bei (Pürer et al., 2014, S. 150ff).

Das grundlegende ethische Dilemma bei dem ständigen Zeitdruck bzw. Aktualitätszwang sowie dem Streben nach Leserquoten besteht darin, wie umfangreiche Berichterstattung und reine Sensationslust miteinander in Einklang gebracht werden können. „Mit dem Anwachsen medialer Konkurrenz und dem damit verbundenen Aktualitäts- und Sensationsdruck ist eine zunehmende Verrohung journalistischer Sitten zu beobachten“ (Wiegerling, 1998, S. 155). Selbst Qualitätsmedien neigen dazu, dem Sog des Sensationellen immer mehr nachzugeben, da es immer wichtiger wird, potentielle Konsument:innen nicht zu langweilen, sondern in Spannung zu halten (Ronneberger et al., 1993, S. 110; Wiegerling, 1998, S. 155).

Görke (2004, S. 140f) spricht in diesem Kontext von Infotainment und „Militainment“. Der Forscher beschreibt Infotainment als die Adaption unterhaltsamer Programmstrukturen durch den Journalismus. Im Rahmen von Militainments kommt es zur Integration von unterhaltsamen Elementen in den Krisenjournalismus. Hierbei werden solche Inszenierungsprogramme wie die Auswahl der Kameraeinstellungen eingesetzt, um eine visuell emotionalisierende und ästhetisierende Darstellung des Kriegsgeschehens zu ermöglichen. Dabei liegt der Fokus auf der Hervorhebung der eigenen Waffentechnik sowie der Professionalität und des Heroismus der eigenen Truppen. Bedauerlicherweise werden journalistische Auswahlkriterien, die auf die Informationskomponente ausgerichtet sind, in diesem Zusammenhang vernachlässigt (Görke, 2004, S. 140f).

Wiegerling (1998) bezeichnet das Problem der Sensationshascherei als eines der wesentlichsten Konfliktfelder im Bereich des Journalismus insgesamt. Durch die Tendenz das Sensationelle und Spektakuläre ins Zentrum der Berichterstattung zu stellen, kann es zu Fehleinschätzungen der Realität bzw. gesellschaftlicher Wirklichkeit kommen, wodurch die Weltwahrnehmung auf eine oberflächliche Sichtweise beschränkt wird, die gefährlicherweise als die einzige wahre und mögliche erscheint. Der Forscher veranschaulicht dies anhand eines Beispiels, bei dem regelmäßige Leser:innen einer Boulevardzeitung sich aufgrund der Berichterstattung stärker von Verbrechen bedroht fühlen als die Leser:innen einer qualitativen Wochenzeitung (Wiegerling, 1998, S. 159).

Um diesem Problem vorzubeugen, sind rechtliche und moralische Grenzen sowie Kriterien für journalistische Berichterstattung von Bedeutung. Diese werden in der Regel in Form von Berufskodizes von Pressräten und Berufsverbänden für Journalist:innen erstellt

(professionsethische Perspektive) (Ronneberger et al., 1993, S. 110). Im Folgenden sind einige dieser Regeln und Anweisungen aufgelistet (Pürer et al., 2014, S. 151):

- Verantwortungsbewusstsein bei der Erfüllung öffentlicher Aufgabe im Dienst der Gesellschaft,
- Wahrung journalistischer Unabhängigkeit,
- Achtung vor der Wahrheit und Streben nach Wahrhaftigkeit,
- Korrektur von fehlerhaften Meldungen,
- Achtung der Privatsphäre von Betroffenen der Berichterstattung,
- Eintreten für Menschenrechte und Frieden,
- keine Verherrlichung von Gewalt, Brutalität und Unmoral sowie keine Veröffentlichung, die das sittliche Empfinden verletzen könnte,
- keine Diskriminierung aufgrund von Rasse, Religion oder Nationalität.

Es existiert zudem ein spezielles Modell zur ethischen Verantwortung in den Medien, das insbesondere als Referenzgrundlage für die Darstellung von medialer Gewalt fungiert. In diesem Modell können vier Ebenen der medienethischen Verantwortung sowohl für Journalist:innen als auch für Medienrezipient:innen unterschieden werden (Bohrmann, 2010, S. 421f):

- **Ebene der Rahmenordnung**
  Diese Ebene bezieht sich auf die Regulierung der öffentlichen Kommunikation. In diesem Kontext wird betont, dass diese Rahmenordnung ethisch sein sollte und auf Prinzipien wie Offenheit und Kommunikationsfreiheit basieren sollte.
- **Ebene der Rezeption**
  Dies ist die Ebene, auf der Medien von Rezipient:innen wahrgenommen und interpretiert werden. Hier wird betont, dass nicht nur Produzent:innen Verantwortung tragen, um die Medienkompetenz zu stärken und eine kritische Medienrezeption zu fördern, sondern auch das Publikum selbst bzw. jegliche staatlichen Bildungseinrichtungen.
- **Ebene der Distribution**
  Diese Ebene bezieht sich auf die Verbreitung von Medieninhalten. Hier geht es darum sicherzustellen, dass relevante institutionelle Kontrolle Zugangsbeschränkungen festlegt, damit bestimmte Inhalte nur für geeignete Zielgruppen zugänglich sind.

- **Ebene der Produktion**

  Auf dieser Ebene liegt die Verantwortung bei den Produzent:innen von medialen Inhalten. Hier geht es darum, sicherzustellen, dass die erstellten Inhalte ethisch vertretbar sind und dass bestimmte Grundnormen eingehalten werden, insbesondere in Bezug auf die inhaltliche Legitimität und die Vermeidung von Gewaltverherrlichung oder Diskriminierung. Es macht einen Unterschied, ob man vom Tod berichtet, oder ob man das Bild einer Leiche in der Badewanne zeigt (Bohrmann, 2010, S. 421f; Wegerling, 1998, S. 157).

Es ist tatsächlich sehr wichtig, sich daran zu erinnern, dass die Ausübung journalistischer Freiheiten Pflichten und Verantwortung mit sich bringt, insbesondere in einem komplexen Bereich der Kriegsberichterstattung. Professor Roger Blum, Experte für Medienwissenschaft an der Universität Bern, unterstreicht die Notwendigkeit, dass Medien und Medienschaffende sich ihrer Macht bewusst sein müssen (Blum, 2003, S. 6f).

2.3.2 Emotionales Wohlbefinden von kriegsbetroffenen Personen

Kriegerische Handlungen haben häufig Auswirkungen auf emotionales Wohlbefinden oder verursachen sogar Trauma, das wörtlich aus dem Griechischem als „Wunde“ übersetzt wird. Traumatische Erfahrungen sind starke Einflussfaktoren für die physische und psychische Gesundheit – sie lassen seelische Wunden zurück (Flory, 2018, S. 11). Es ist wichtig anzumerken, dass Studien darauf hinweisen, dass die Rate der Erkrankung nach Posttraumatische Belastungsstörung (PTSD) bei Geflüchteten um etwa das Zehnfache erhöht ist. Das ist allerdings leicht zu erklären: selbst wenn die direkte Gefahr vorbei ist, werden Viele immer wieder von den Erinnerungen eingeholt, die mit negativen Gefühlen und Schmerzen verbunden sind. All das kann mitunter eine retraumatisierende Wirkung haben bzw. eine sekundäre Traumatisierung geben. Hinzu kommen bei Geflüchteten sogenannte Postmigrationsstressoren, die weitere Belastungen mit sich bringen können (Flory, 2018, S. 13; Siebenthal, 2003, S.19).

Es sind jedoch nicht nur die eigenen Erlebnisse, die viele betroffene Menschen beunruhigen, sondern auch die (Todes-)Angst um ihre Angehörige und Freunde, die ggf. in den Kriegsgebieten geblieben sind (Flory, 2018, S. 13). Es ist daher äußerst wichtig zu betonen, dass gerade diejenigen Personen, die eine große emotionale Nähe zum Gegenstand der Kriegsberichterstattung aufweisen, sehr stark von expliziten

Kriegsberichten belastet werden können. Diese Menschengruppen können aus diesem Grund als besonders schutzbedürftig betrachtet werden.

Die Dringlichkeit, emotionales Wohlbefinden ernst zu nehmen, ergibt sich andererseits nicht nur aus den Bedürfnissen der Menschen, sondern auch aus den hohen Kosten, die psychischen Erkrankungen mit sich bringen. Diese schließen beispielsweise Behandlungskosten sowie wirtschaftliche Folgen der Arbeitsunfähigkeit und Frühberentung ein. Tatsächlich verursachen psychische Störungen höhere Krankheitskosten als chronische körperliche Erkrankungen wie Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Schlipfenbacher & Jacobi, 2014, S. 3).

Nichtsdestotrotz beschäftigten sich bislang nur wenige Arbeiten mit der (emotionalen) Effekten von Kriegsberichterstattung auf Menschen (Eilders & Hagen, 2005, S. 210). Laut Müller (1996, S. 35) gilt physiologische Reaktionen auf Gewaltdarstellungen jedoch als eine äußerst wichtige Grundlage für alle Wirkungsannahmen in der Medienforschung.

In einem seiner Interviews äußerte der Ex-Verteidigungsminister der Ukraine, Oleksiy Reznikov, folgende Ansicht über den emotionalen Zustand während eines langanhaltenden Krieges:

> *„Es handelt sich hierbei nicht um einen Sprint, sondern vielmehr um einen Marathon. Man muss sich darauf einstellen, dass dies eine Marathon-Distanz ist. Um genügend Kraft für die letzten 195 Meter zu haben, muss man die vorausgehenden 42 Kilometer durchstehen. Es geht darum, wieder schlafen zu lernen, sich umzuschalten, die Energie zu bewahren und diese wieder herzustellen. Und dann wird man diesen Marathon überstehen“* (Year. Off-screen. Minister, 29 Minute).

Es ist von besonderer Bedeutung sicherzustellen, dass Menschen, die bereits Opfer eines Vorfalls waren und daher sehr verletzlich sind, nicht erneut durch Medien zu Opfern werden, indem sie eine sekundäre Traumatisierung erleben. Es muss daher zu den Grundsätzen jedes Journalisten oder jeder Journalistin gehören, mit ihrer Berichterstattung niemanden Schaden zuzufügen (Blum, 2003, S. 6f; Siebenthal, 2003, S. 19f, 75).

2.4 Russlands Krieg gegen die Ukraine

Der Konflikt zwischen Russland und Ukraine begann bereits im Jahr 2014 mit der Annexion der ukrainischen Halbinsel Krim durch Russland. In den folgenden Jahren kam es zu weiteren Spannungen, darunter der Aufbau prorussischer bewaffneter Gruppierungen im Donbass-Gebiet der Ostukraine. Diese arbeiteten eng mit russischen Truppen zusammen und kämpften gegen das ukrainische Militär (Zeit Online, 2022; Spiegel, 2022; Gatzke & Havertz, 2023).

Am 24. Februar 2022, als Russlands Präsident Putin den Einmarsch in die Ukraine anordnete, eskalierte sich der bewaffnete Konflikt zu einem offenen Krieg durch den Angriff auf die Ukraine an verschiedenen Fronten. Die Bürger:innen von mehreren ukrainischen Städten, darunter Kyiv, Kharkiv, Odesa, Saporischschja, Schytomyr, Mykolayiv und Kherson (siehe Abbildung 1), wurden um vier Uhr morgens durch Explosionen geweckt – russische Flugzeuge und Raketen griffen Flughäfen und militärische Einrichtungen im ganzen Land an. Massenmedien berichteten aufgrund von Beiträgen in sozialen Medien aus der gesamten Ukraine über die Geschehnisse (Plokhy, 2023, S. 204).

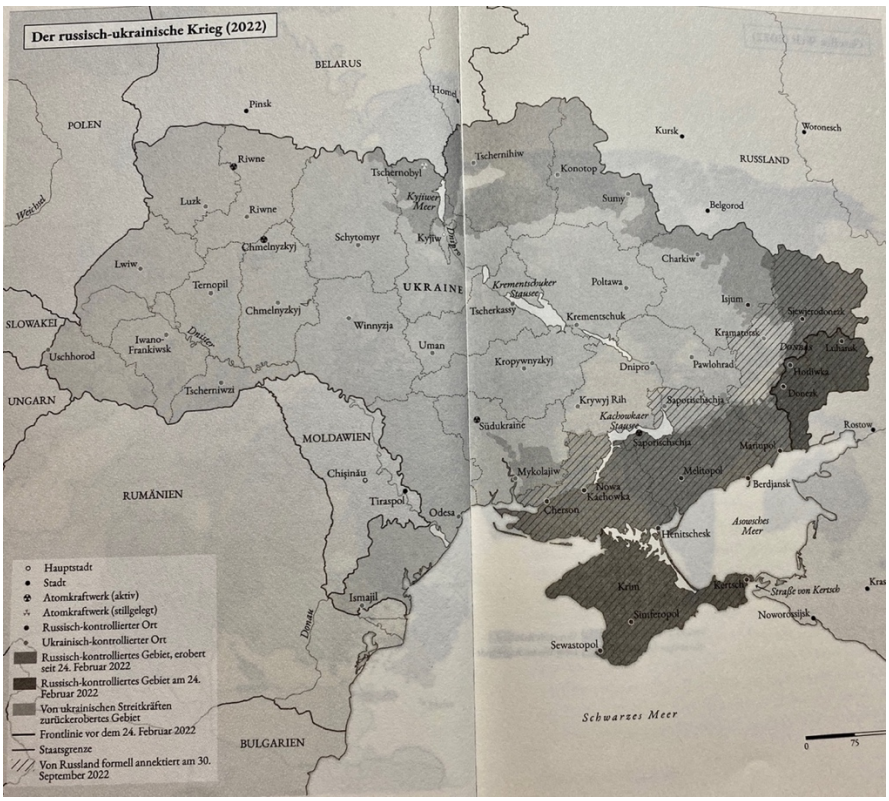

Abbildung 1: Karte der Ukraine zum Frontverlauf (Quelle: Plokhy 2023, S. 14f)

Zwei Stunden später, um sechs Uhr morgens, wurde die Kriegserklärung im russischen Fernsehen ausgestrahlt. Währenddessen erklärte Putin, dass seine Invasion als Kampf gegen den ukrainischen "Nationalismus" und „Neonazismus" zu verstehen sei. Er behauptete zudem, dass der ukrainische „Nationalismus" und „Neonazismus" sowohl von führenden NATO-Ländern als auch vom Westen unterstützt würden. Gleichzeitig bezeichnete Putin den Westen als „Lügenimperium" (Plokhy, 2023, S. 202ff; Address by the President of the Russian Federation, 2022, 17 Minute).

Während des Krieges wurden schwere Kriegsverbrechen der russischen Truppen gegen die Zivilbevölkerung mehrmals dokumentiert. Der russische Rückzug aus der Umgebung der ukrainischen Hauptstadt Kyiv und aus der Nordukraine wurde von schockierenden Nachrichten und Bildern von Verbrechen begleitet, die von den abziehenden russischen Truppen in der traurig berühmten Stadt Butscha sowie anderen ukrainischen Städten und Dörfern begangen worden waren. Die Welt reagierte entsetzt und brachte ihre Überzeugung zum Ausdruck, dass die Kriegsverbrecher besiegt und zur Strecke gebracht werden müssten (Plokhy, 2023, S. 314ff).

Die Nato- und EU-Staaten beschlossen gemeinsame umfangreiche Sanktionen gegen Russland, leisteten militärischer und wirtschaftlicher Unterstützung für die Ukraine sowie nahmen geflüchtete Personen aus der Ukraine auf. Viele Staaten lieferten zudem Waffen zur Verteidigung des Landes. Die internationale (politische) Gemeinschaft verurteilte die Verbrechen seitens Russlands und forderte eine Beendigung des Krieges (Zeit Online, 2022; Spiegel, 2022; Gatzke & Havertz, 2023; Bundeszentrale für politische Bildung, 2023).

Trotzdem wird Russlands Angriffskrieg bis zum heutigen Tag mit zunehmender Härte und Zerstörung fortgesetzt. Die Offensive führte zu schweren Verlusten auf beiden Seiten und zur internationalen Besorgnis – die genauen Opferzahlen sind unbekannt. Die gesamte Ukraine befindet sich im Kriegszustand (Zeit Online, 2022; Spiegel, 2022; Gatzke & Havertz, 2023; Bundeszentrale für politische Bildung, 2023).

Die fortwährende Lebensgefahr hat Menschen dazu gezwungen, ihre Häuser zu verlassen, ins Ausland zu ziehen und Geflüchtete zu werden. Seit Februar 2022 mussten etwa 13,7 Millionen Ukrainer:innen das Land verlassen. Dies entspricht 33% der Gesamtbevölkerung

der Ukraine. Nach 1,5 Jahren seit Beginn des Krieges können immer noch mehr als 6 Millionen nicht in ihre Heimat zurückkehren (UNHCR, 2023; Eurostat, 2023; Bundeszentrale für politische Bildung, 2023).

Krieg ist schon grausam genug, aber wie Paul (2004, S. 410f) in seiner Arbeit treffend bemerkt hat, schrecken manche journalistische Inhalte darüber noch mehr als der Krieg selbst.

3. Forschungsstand

In der Gesamtbetrachtung ergab die Literaturanalyse zum Thema, dass trotz zahlreicher Erkenntnisse in verwandten Bereichen immer noch erhebliche Forschungslücken bestehen. Wenn wir unmittelbar von der Medienwirkungsforschung sprechen, sind Konzepte wie „Einstellungen“ und „Motive“ am meisten erforscht. Obwohl diese beide Themen emotionale Komponenten beinhalten, waren Emotionen im engeren Sinne selten Gegenstand der Forschung. Pürer erwähnte diesbezüglich sogar den Begriff von „vernachlässigten Forschungsfeld“ (Pürer et al., 2014, S. 464).

Darüber hinaus wurden die meisten Studien aus dem Bereich der Medienwirkungsforschung hauptsächlich während der Wahlkampfzeiten durchgeführt und zielten darauf ab, die Rolle der Massenmedien bei der Bildung politischer Einstellungen, Wissen und Engagement sowie Wahlentscheidungen des Publikums näher zu untersuchen. Studien, die das Thema etwas spezifischer beleuchteten und sich eingehender mit den tatsächlichen Medieninhalten, Medienarten, Formaten oder einzelnen Sendungen beschäftigten, betrachteten diese hauptsächlich als Ursache von Effekten der politischen Kommunikation. Solche Studien analysierten Auswirkungen der Berichterstattungsintensität über bestimmte Themen und untersuchten Effekte formaler Gestaltungsmerkmale, wie die Länge oder Platzierung einzelner Beiträge, auf die Bildung politischer Einstellungen sowie Wahlentscheidungen. Die Auswirkungen auf emotionales Wohlbefinden der Medienkonsument:innen nach dem Kontakt mit Medienbeiträgen wurden dabei lediglich indirekt im Zusammenhang mit dem Wahlverhalten oder der politischen Partizipation betrachtet (Pürer et al., 2014, S. 433; Boomgaarden & Song, 2019, S. 564).

Im Kontext der aktualisierten Version des Elaboration Likelihood Models, einem Modell zur Alltagsrationalität der Nachrichtenrezeption, wurde eine interessante Erkenntnis bezüglich des Einflusses spezifischer Medieninhalte auf das Publikum gewonnen. Das Modell legt nahe, dass aufgrund der Tendenz der Medien zur Vereinfachung von mentalen Prozessen eine umfassende Verarbeitung von Nachrichteninformationen durch Mediennutzer:innen unwahrscheinlich ist. Gemäß diesem Modell nutzen Menschen Schemata und greifen oft auf Heuristiken zurück, um wahrgenommene Informationen zu verarbeiten. Die Erkenntnis besteht darin, dass Rezipient:innen bei der Bewertung von

Informationen vor allem auf solche zur Urteilsbildung zurückgreifen, die durch auffällige Merkmale hervorgehoben werden, wie etwa emotionale Bilder oder Fallbeispiele. Anders ausgedrückt belegt dies, dass die Verwendung von emotionalen Bildern oder Fallbeispielen die Wirkung der Medien verstärken kann (Pürer et al., 2014, S. 366).

Während des Dritten Gipfels der First Ladies and Gentlemen im Jahr 2023 wurden faszinierende Forschungsergebnisse präsentiert. Dieser Gipfel widmete sich dem wachsenden Problem des psychischen Gesundheitszustands der ukrainischen Bevölkerung. Die präsentierten Ergebnisse basieren auf einer internationalen soziologischen Umfrage, die von der Weltgesundheitsorganisation unterstützt wurde. Teilnehmende aus 11 Ländern, darunter solche, die sich derzeit im Kriegszustand befinden oder in der Vergangenheit Kriege erlebt haben, diskutierten über die erheblichen Belastungen für die psychische Gesundheit, die durch Kriege und Konflikte entstehen. Insbesondere wurde thematisiert, wie Menschen den Krieg wahrnehmen, und welche Faktoren dabei helfen, mit Stress in diesem Zusammenhang umzugehen (President of Ukraine Official Website, 2023; Shulzhenko, 2023).

Laut Studienergebnissen zählt psychische Gesundheit zu den fünf wichtigsten globalen Herausforderungen der Zukunft. Interessanterweise hat sie sogar die Herausforderung der körperlichen Gesundheit für die Befragten überwunden. Bei Teilnehmenden im Alter von 13 bis 44 Jahren wird psychische Gesundheit als eine der drei bedeutendsten globalen Herausforderungen betrachtet. Die Umfrageergebnisse zeigen zudem, dass die Auswirkungen von Kriegen weltweit spürbar sind, was bedeutet, dass sie nicht nur diejenigen beeinflussen, die sich direkt in Konfliktzonen befinden. Tatsächlich gaben 57% der befragten Personen, die nicht von weltweiten Konflikten betroffen sind, an, Emotionen erlebt zu haben, die sogar ihre Fähigkeit beeinträchtigen, den Alltag zu bewältigen. Dieser Anteil steigt natürlich signifikant bei denjenigen, die stark von Konflikten betroffen sind. Diese Personen zeigen deutlich häufiger Ängste, Unruhe und Schlafprobleme. Bemerkenswert ist auch, dass unter den zehn Faktoren, die sich auf die psychische Gesundheit der Befragten auswirken, nicht nur Kriege, sondern auch der Nachrichtenkonsum, aufgeführt ist (The Third Summit of First Ladies and Gentlemen, 2023, S. 3ff, 12ff, 24).

In Bezug auf Nachrichenkonsum und Kriegsberichterstattung konzentriert sich der Großteil von thematischen Studien hauptsächlich auf die Auswirkungen von Kriegsberichten auf politische Entscheidungen und Maßnahmen. Ein anderer Teil der Forschung befasst sich intensiver mit Aspekten des Kriegsverlaufs sowie mit der Arbeit von Journalist:innen und ihrer Wahrnehmung des Krieges. Es ist bemerkenswert, dass in der Medienwirkungsforschung im Kontext der Kriegsberichterstattung das Publikum relativ selten im Mittelpunkt steht, obwohl in anderen Bereichen der Kommunikationswissenschaft das Publikum oft den Hauptfokus bildet und einen Großteil der Studien ausmacht (Eilders & Hagen, 2005, S. 211).

Was unmittelbar Medieninhalte und Medienformate über Kriege bezieht, wurden diese in der bisherigen Forschung primär deswegen untersucht, um festzustellen, ob sie für Rezipient:innen berichtenswert und glaubwürdig sind (Görke, 1993, S. 127). Die emotionale Ebene wurde dabei kaum berücksichtigt. Die wenigen Publikationen, die sich dennoch mit den Auswirkungen der Kriegsberichterstattung auf Emotionen des Publikums beschäftigen, behandeln das Thema meistens indirekt. Die Meinungen von Wissenschaftler:innen zu dieser Frage sind zudem stark polarisiert.

Einige Forscher:innen behaupten beispielsweise, dass Medien in erster Linie dafür verantwortlich sind, das Publikum durch drastische Berichterstattung an die Realität des Krieges zu erinnern und im besten Fall dazu beizutragen, dass politische Entscheidungsträger:innen angemessene Maßnahmen ergreifen. In diesem Kontext wird vermutet, dass die Erinnerung an Kriege zunehmend schwierig wird, falls kriegerische Gewalt unsichtbar bleibt. Es wird außerdem erläutert, dass die gesellschaftliche Entscheidung, ob ein Krieg als berichtenswert eingestuft wird oder unbeachtet bleibt, unter anderem vom Überraschungsgrad und der Visualisierbarkeit eines Ereignisses seitens Medien abhängt.

Die Frage, inwiefern das heutige entdramatisierte Bild des Krieges tatsächlich zur Auslösung von bewaffneten Konflikten beiträgt, bleibt ein Gegenstand intensiver Diskussion. Es wird zudem festgestellt, dass die über Jahrzehnte hinweg durch Medien erzeugte Illusion eines sauberen und geordneten Krieges äußerst destabilisierend wirken kann und somit die Bereitschaft von Gesellschaften zur Kriegsführung erhöhen kann. In diesem Zusammenhang wird es angenommen, dass Medienpädagogik, Kulturwissenschaft

und Geschichtsdidaktik eine erhebliche friedenspädagogische Verantwortung tragen (Vincent & Galtung, 1993, S. 193f; Paul, 2004, S. 481ff; Weischenberg et al., 2005, S. 183).

> *„So inhuman es auch scheinen mag, die Medien sollten nicht darauf verzichten, auch drastisch-anschauliches Material („blood and guts"-Stories) zu verwenden, nur weil einige so etwas als abstoßend empfinden. Obwohl sie natürlich abstoßend sind, vermitteln derartige Szenen doch ein wirklicheres Bild von den Schrecken des Krieges"* (Vincent & Galtung, 1993, S. 193).

> *„So erschreckend sie als Referenzzeichen stattgefundener Gewalt einerseits sind und daher mit dem Nervenkitzel und dem Schauder der Betrachter rechnen können, so bleiben sie andererseits doch immer auch Spuren einer tödlichen Realität"* (Paul, 2004, S. 484).

Vincent und Galtung (1993, S. 193f) sind zwar der Meinung, dass Journalist:innen sorgfältig abwägen müssen, ob „mit derartigen Präsentationen die Regeln des guten Geschmacks unnötig verletzt werden", jedoch ausschließlich mit dem Ziel, dass Medien keinen Profit aus sensationellen Kriegsberichten schlagen. Die Bedürfnisse der Rezipient:innen werden in diesem Zusammenhang eher geringfügig bzw. nur kaum berücksichtigt.

Andere Wissenschaftler:innen argumentieren, dass die These, wonach der Konsum von Kriegsberichterstattung Rezipient:innen stark beeinflusst, ziemlich übertrieben sei. Sie betonen, dass die meisten Konsument:innen, mit Ausnahme einiger Risikogruppen, wenig gefährdet sind (Kunczik, 2017, S. 39ff). Die Risikogruppen dürfen jedoch laut Kunczik und Zipfel (2002, S. 32) keinesfalls ignoriert werden, obwohl diese in ihrer Studie nicht explizit definiert werden.

Im Gegensatz dazu behaupten Autor:innen mehrerer anderer Studien, dass schockierende Kriegsberichterstattung tatsächlich negative Auswirkungen auf das Publikum hat. Tumber und Prentoulis (2003, S. 277) sprechen in diesem Zusammenhang sogar von einem „major trauma" des Publikums, das als akute Herausforderung angesehen werden sollte. Die möglichen negativen Emotionen, die auftreten können, sind vielfältig und reichen von

Unsicherheit über depressive Verstimmungen bis hin zu Ängstlichkeit. Diese Emotionen können erhebliche Auswirkungen auf psychische Gesundheit haben (Weischenberg et al., 2005, S. 184).

Im Kontext des negativen Einflusses der Medien ist es von Bedeutung anzumerken, dass einige Forscher:innen bereits konkrete Vorschläge zur Verbesserung der Kriegsberichterstattung ausgearbeitet haben. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass diese Vorschläge sich wiederum hauptsächlich auf Inhaltsanalysen sowie Interviews mit Journalist:innen stützen. Dies bedeutet, dass die Stimme des Publikums, für das diese Medienbeiträge bestimmt sind, kaum in Betracht gezogen wurden. Thussu (2003, S. 117ff) betont in diesem Zusammenhang beispielsweise die Notwendigkeit einer komplexeren journalistischen Recherche zu Kriegsereignissen anstelle von Sensationalismus, Infotainment und brutalen Bildern. Stolte (1992, S. 61f) formuliert zehn Richtlinien für die Berichterstattung über Gewaltverbrechen, Unglücksfälle und Katastrophen. Diese lauten wie folgt:

1. Die strikte Einhaltung allgemeiner Gesetze und verbindlicher Programmrichtlinien ist unabdingbar.
2. Jegliche Behinderung der Arbeit von Strafverfolgungsbehörden, freiwilligen Helfer:innen und Rettungskräften ist zu vermeiden.
3. Die Medien durch Schwerverbrecher zu instrumentalisieren, ist unstatthaft.
4. Journalist:innen sollten keinen Einfluss auf den Verlauf der Ereignisse ausüben.
5. Die Berichterstattungspflicht muss in akuten Gefahrensituationen für Menschenleben und die Würde der Person zurücktreten.
6. Die größtmögliche Zurückhaltung ist geboten, und im Zweifelsfall sollte im Interesse der Opfer auf Selbstbeschränkung gesetzt werden.
7. Ein besonderes Augenmerk sollte auf die Reduzierung von Zeitdruck gelegt werden. Live-Berichterstattung sollte vermieden werden, um den Zuschauer:innen mehr Distanz zum Geschehenen zu ermöglichen.
8. Ausschlaggebendes Kriterium sollte der Informationswert einer Nachricht sein und nicht lediglich ihr Unterhaltungswert.
9. Es ist von entscheidender Bedeutung, die Abstimmung zwischen verschiedenen Nachrichtenmedien zu verstärken.

10. Die Förderung des kritischen Urteilsvermögens und eines moralischen Verantwortungsbewusstseins sollte bereits bei der Ausbildung von Journalist:innen einen zentralen Stellenwert einnehmen.

Ein Jahr später formulierten Vincent & Galtung (1993, S. 182ff) weitere zehn Vorschläge für eine „andere Kriegsberichterstattung". Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass diese hauptsächlich darauf abzielen, journalistische Qualität durch vielfältigere Inhalte zu verbessern, und weniger auf Fragen der Medienethik oder auf die Berücksichtigung der (emotionalen) Bedürfnisse von Rezipient:innen eingehen. Die zehn Empfehlungen lauten wie folgt:

1. In jedem Krieg danach streben, Geschichten von allen Seiten zu beleuchten.
2. Während des Krieges darauf drängen, einen Zugang zu Ereignissen, Menschen und Themen zu erhalten, um eine Vielfalt von Quellen zu ermöglichen.
3. Um eine umfassende Berichterstattung zu gewährleisten, nicht ausschließlich auf Eliten als Quellen stützen, sondern bemühen, verschiedene Experten ausfindig zu machen.
4. Eine Verherrlichung der Technologie vermeiden.
5. Nicht zögern, auch drastisch anschauliches Material zu verwenden, dabei jedoch vermeiden, durch die Veröffentlichung sensationsorientierten Materials aus dem Krieg Profit zu schlagen.
6. Sinnvolle und gut geschriebene Berichte über gewöhnliche Leute präsentieren.
7. Eine Vielzahl von Geschichten anbieten, einschließlich Hintergrundberichten. Hierzu gehören historische Skizzen über Kulturen, Geopolitik, Militärgeschichte oder tiefgreifende Analysen gegenwärtiger Probleme.
8. Bewusst sein, dass Nachrichtenmacher:innen versuchen, Kriegsberichterstattung zu beeinflussen.
9. Darauf achten, dass die Frage, wie über den Krieg berichtet wird, nicht zur eigentlichen Geschichte wird und die anderen Probleme überschattet bzw. die öffentliche Aufmerksamkeit von den wahren Problemen des Krieges ablenkt.
10. In der Berichterstattung Friedensinitiativen thematisieren und fördern.

Selbstverständlich, angesichts der Tatsache, dass heute 64,4% der Weltbevölkerung Internetnutzer:innen sind und 59,4% in sozialen Medien aktiv sind, kann man Erkenntnisse

aus Studien, die den Nachrichtenkonsum in sozialen Medien analysieren, nicht vernachlässigen. Nachrichtenkonsum ist eine der drei Hauptgründe, warum Menschen soziale Medien nutzen, nach dem Kontakt zu Freunden und Familie sowie der Nutzung, um ihre Freizeit zu gestalten. Darüber hinaus geben sogar 34,2% aller Nutzer:innen von sozialen Medien im Alter von 16 bis 64 Jahren an, dass der Nachrichtenkonsum ihr Hauptgrund für die Nutzung von sozialen Medien ist (Kemp, 2023, S. 10). Außerdem betrachten jüngere Menschen im Alter von 13 bis 24 Jahren soziale Medien als ein Hoffnungsinstrument in Kriegszeiten. 80% sehen soziale Medien als eine Möglichkeit, sich über die Nachrichten und aktuellen Ereignisse auf dem Laufenden zu halten und 70% fühlen sich dort mit einer Gemeinschaft verbunden, die ein Gefühl der Zugehörigkeit vermittelt (The Third Summit of First Ladies and Gentlemen, 2023, S. 25). Um genauer zu sein, neigen ältere Befragte eher dazu, auf traditionelle Nachrichtenquellen zurückzugreifen, während jüngere Menschen angeben, soziale Medien als ihre Hauptinformationsquelle zu nutzen (Burkart, 2021, S. 137).

Wie im Kapitel 2.1.5 bereits erläutert, ist Online-Präsenz traditioneller Medien in Form von Profilen in sozialen Medien nicht die einzige Möglichkeit für Nutzer:innen, auf dem Laufenden zu bleiben und Nachrichten zu konsumieren. User-Generated-Content (UGC) wird oft aufgrund von Nutzerkenntnisse und Aktualität der Informationen den professionell erstellten Nachrichten von Journalist:innen vorgezogen. Dies verdeutlicht, dass Menschen UGC als eine verlässlichere Informationsquelle betrachten und sich vermehrt auf Beiträge konzentrieren, die ihren individuellen Vorlieben entsprechen, selbst wenn sie von Laien verfasst wurden. Dennoch ist es wichtig zu bemerken, dass UGC in der Kommunikationswissenschaft ziemlich ambivalent wahrgenommen wird, da es angenommen wird, dass einige Bürgerjournalist:innen Inhalte ohne traditionelle journalistische Werte im Hinterkopf erstellen (Carpenter, 2010, S. 69).

Eine jüngere Zielgruppe erwartet zudem in der Regel einen gewissen Mehrwert von digitalen Inhalten. Sie wünscht sich eine breite Palette von Informationen aus verschiedenen Quellen, beispielsweise Beiträge von Nutzer:innen, die direkt an Ereignissen beteiligt sind, aber auch objektive Nachrichten von professionellen Journalist:innen (Zeng et al., 2016, S. 537). Es wird jedoch andererseits von einem Informationsüberfluss gesprochen. Eine Zunahme an Informationen führt nicht automatisch zu besserer Informiertheit, sondern kann auch Irritationen und zusätzliche

Herausforderungen für Mediennutzer:innen mit sich bringen. Die vermehrte Verbreitung von Quellen durch die moderne Beschleunigung der Informationsübertragung stellt eine weitere Herausforderung beim Umgang mit diesen Informationen dar. Medienkonsument:innen müssen nun aus der unübersichtlichen Menge an Inhalten die relevanten Quellen auswählen und die Qualität dieser Quellen einschätzen können. Dies erfordert selbstverständlich eine erhöhte Medienkompetenz, über die nicht alle Laien verfügen (Bucher, 2004, S. 279ff, 295).

In den wissenschaftlichen Fachgemeinschaften sind unzählige Studien zum verwandten Thema „Mediale Gewaltdarstellung“ zu finden, die allerdings wiederum bedauerlicherweise keine konsistenten Ergebnisse liefern. In diesem Zusammenhang interessieren sich Wissenschaftler:innen überwiegend dafür, ob mediale Gewaltdarstellungen die Gewaltbereitschaft in der Gesellschaft erhöhen und zu Nachahmungstaten anregen. So eine einseitige Fokussierung bei dieser sehr komplexen Fragestellung führt leider dazu, dass mögliche andere Schwerpunkte bezüglich der Reaktionen der Medienrezipient:innen unerforscht bleiben (Weischenberg et al., 2005, S. 83f; Pürer et al., 2014, S. 368).

Es wird allerdings grundsätzlich angenommen, dass, wenn die als angenehm empfundene Erregungsschwelle beim Konsum von Inhalten mit Gewaltdarstellung überschritten wird und sich nicht mehr innerhalb bestimmter Grenzen hält, können Zuschauer:innen fast automatisch mit individuell unterschiedlichen Abwehrreaktionen reagieren (Müller, 1996, S. 52). Die Kernaussagen von zentralen Theorien zur Mediengewaltforschung besagen generell, dass Gewaltdarstellung auf der individuellen Ebene entweder keine Wirkung nach sich zieht (außer in pathologischen Fällen), oder emotionale Erregung bewirken und zumindest kurzfristig zu einer erhöhten Wahrscheinlichkeit des aggressiven Verhaltens bzw. zur Rechtfertigung Aggressivität führen kann (Pürer et al., 2014, S. 507).

Moderne Studien zur Untersuchung der Wirkung von medialer Gewaltdarstellung basieren sich grundsätzlich auf einem multikausalen Wirkungsmodell. Dieses Modell besagt, dass aggressives Verhalten nicht durch eine einzelne Ursache bedingt ist, sondern auf mehrere Faktoren zurückgeführt werden kann (Pürer et al., 2014, S. 511). Diese Faktoren sind:

- Umfang des Konsums von Mediengewalt,

- situative Voraussetzungen,
- soziale Bedingungen und
- individuelle Persönlichkeitsmerkmale.

Es wird angenommen, dass die Wahrscheinlichkeit für späteres aggressives Verhalten umso höher ist, je mehr Risikofaktoren eine Person aufweist. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass in Gegensatz dazu eine Person umso weniger wahrscheinlich Aggressionen entwickelt, je mehr Schutzfaktoren bei ihr vorhanden sind (Pürer et al., 2014, S. 511).

In seiner innovativen Studie, die für die vorliegende Arbeit von besonderer Bedeutung ist, entwickelte Früh (1995, S. 173f; Früh 2001, S. 181ff) einen neuen Gewaltbegriff, der nicht aus der Perspektive der Forschende abgeleitet wird, sondern aus der Wahrnehmung der Rezipient:innen selbst. Im Rahmen dieser Forschung hatten Versuchspersonen die Möglichkeit, verschiedene Gewaltszenen nach ihrer subjektiv empfundenen Gewalthaftigkeit einzustufen. Es wird erklärt, dass bei Rezipient:innen nicht das wirkt, was Forschende interpretieren, sondern das, was Rezipient:innen selbst als Gewalt interpretieren (Früh, 2001, S. 215; Pürer et al., 2014, S. 512f). Aufgrund dieser Forschung wurden folgende Ergebnisse erzielt (Pürer et al., 2014, S. 512f):

- Frauen schätzen Mediengewalt als gewalthaltiger ein als Männer.
- Personen unter 35 Jahren nehmen weniger Gewalt in den gezeigten Gewaltszenen wahr als ältere Menschen.
- Direkt gezeigte Gewalt wird als deutlich gewalthaltiger wahrgenommen als verbal beschriebene Gewalt.
- Die Wahrnehmung von Gewalt wird verstärkt, wenn das Ausmaß des Schadens durch Gewalthandlungen detaillierter und brutaler dargestellt werden.
- Zeichentrickdarstellungen reduzieren die Gewaltwahrnehmung stark.
- Schädigende Handlungen gegen sich selbst und das eigene Eigentum werden in der Regel als kaum gewalthaltig wahrgenommen.
- Formale Bildung spielt bei der Einschätzung von Gewalt keine Rolle.
- Physische Gewalt wird stärker wahrgenommen als psychische Gewalt.
- Reale Gewalt wird etwas gewalthaltiger betrachtet als fiktionale Gewaltdarstellung.

Was den letzten Punkt über die Darstellung von realer und fiktionaler Gewalt (auch als Fernsehgewalt bekannt) betrifft, gibt es in den meisten Studien zur medialen Gewaltdarstellung kaum oder keine klare Unterscheidung. Fiktive Gewalt bezieht sich auf die Darstellung von Gewalt in den Medien. Es handelt sich dabei lediglich um ein Produkt der menschlichen Fantasie. Hingegen bezieht sich realer Gewalt auf Berichte über tatsächlich geschehene gewalttätige Ereignisse. Es ist bemerkenswert, dass die meisten wissenschaftlichen Studien ihren Fokus auf die Auswirkungen von fiktiver Gewalt legen, während realer Gewalt vergleichsweise wenig Beachtung findet (Müller, 1996, S. 48; Groebel, 1993, S. 32; Kunczik, 1975, S. 175; Ronneberger et al., 1993, S. 110).

Dennoch betonen Forscher:innen, die diese Unterscheidung treffen, dass der Bezug zur Realität in diesem Kontext direkt mit den Auswirkungen auf die Emotionen von Medienrezipient:innen zusammenhängt. Dies bedeutet, dass mit zunehmendem Realismus der Gewaltdarstellung die emotionalen Reaktionen und die Betroffenheit des Publikums verstärkt werden (Müller, 1996, S. 46). Gewalt, die als real wahrgenommen wird, erregt Emotionen der Rezipient:innen erheblich stärker als Gewalt, der als fiktiv betrachtet wird. Der Grad der Distanz vom Publikum zum Gesehenen und seine Fähigkeit, zwischen fiktionalen und realen Inhalten zu unterscheiden, sind entscheidend für die Wirkung (Ronneberger et al., 1993, S. 110):

> *„…Most children (…) soon learned to recognize and 'read' it [fictional violence] like a 'game' (…). It was therefore further hypothesized that westerns with this clarified structure were less likely to trigger the aggressive imitation of violent behaviour or other types of aggressive 'acting-out' than other types of programmes with a high violence ratio which were not so stylized"* (Hall, 1973, S. 389).

Zum Abschluss der Analyse der bestehenden Literatur ist es von Bedeutung zu vermerken, dass die besprochenen Studien vorwiegend auf Inhaltsanalysen oder Interviews mit Journalist:innen als Forschungsmethoden zurückgreifen. Im Verlauf der Literaturübersicht wurden nur wenige Publikationen gefunden, die Interviews mit oder Befragungen von Medienrezipient:innen durchführen. Die Öffentlichkeit und ihre Sichtweisen bleiben derzeit leider im Schatten. Daher erscheint es zweifellos sinnvoll, die nachfolgenden Forschungsfragen, welche aus den bestehenden Forschungslücken abgeleitet werden, zu untersuchen und zu beantworten.

4. Forschungsleitende Fragen und Anfangsverdacht

Forschungsfrage 1

Inwieweit wirkt Kriegsberichterstattung auf emotionales Wohlbefinden von Medienrezipient:innen?

Nach der Formulierung der ersten Forschungsfrage, wäre es notwendig, diese zu spezifizieren. Forschungsfrage 1 beinhaltet zwei Variablen: V1 – Kriegsberichterstattung (unabhängige Variable (UV)) und V2 – emotionales Wohlbefinden von Medienrezipient:innen (abhängige Variable (AV)). Auf Basis dieser eher abstrakten Ebene wäre es sinnvoll, beide Begriffe zu operationalisieren bzw. messbar zu machen. Dadurch könnte eine klare Kodierung der empirischen Befunde ermöglicht werden.

Kriegsberichterstattung ist eine latente Variable, die nicht direkt gemessen, sondern theoriegeleitet definiert werden kann. In der Sachdimension bezieht sich Kriegsberichterstattung auf dem Bestandteil des Nachrichtenjournalismus, bei dem der Krieg als zentrale Thema der Berichterstattung agiert. Der Krieg wird durch die Beteiligung von mindestens zwei militärischen bzw. bewaffneten Systemen, ein hohes Maß an Gewalt sowie eine gewisse Kontinuität der Kampfhandlungen gekennzeichnet. Ausgehend davon, bezeichnet Kriegsberichterstattung alle journalistischen Operationen, die Krieg und kriegsbezogene Ereignisse thematisieren. In der Sozialdimension bezieht sich der Begriff auf die Beziehungen kriegsbeteiligter und kriegsbetroffener Personen und Organisationen (Weischenberg et al., 2005, S. 181f). Mögliche Ausprägungen der Variable „Kriegsberichterstattung“ könnten wie folgt sein:

- Umfang der Berichterstattung (Anzahl der Artikel, Dauer des Krieges/der Berichterstattung, Länge der Beiträge)
- Art der Berichterstattung (Nachrichtenberichte, Bilder, Videos, Interviews mit Soldaten oder Zivilisten, Analyse und Hintergrundberichte, Kommentare von Expert:innen oder Journalist:innen, Live-Berichterstattung von Kampfgebieten)
- Emotionaler Gehalt der Berichterstattung (schockierend, erschreckend, neutral, motivierend, aufmunternd)
- Themenfokus der Berichterstattung (u.a. unmittelbare Kriegshandlungen, politische Aspekte, wirtschaftliche Konsequenzen, Waffentechnologie, humanitäre Hilfe)

- Realitätsbezug der Berichterstattung (Verwenden von direkten Zitaten der kriegsbeteiligten und/oder kriegsbetroffenen Personen, Augenzeugenbilder, Augenzeugenvideos, Live-Berichterstattung, Gewaltdarstellungen mit/ohne Zensur)

Emotionales Wohlbefinden ist ebenfalls eine latente Variable. Das subjektive Wohlbefinden spiegelt subjektive Bewertungen ab, die Menschen über ihr Leben abgeben (Voukelatou et al., 2021, S. 279; Verduyn et al., 2017, S. 278). Es umfasst sowohl kognitive Bewertungen über Lebenszufriedenheit als auch affektive Bewertungen eigener Stimmung. Zusammenfassend zeichnet sich ein hohes subjektives Wohlbefinden durch häufig auftretende positive Gefühle, seltener auftretende negative Gefühle sowie ein allgemeines Lebenszufriedenheit aus (Verduyn et al., 2017, S. 278). Darüber hinaus erweist sich das subjektive Wohlbefinden als förderlich für die Bewertung von Indikatoren des objektiven Wohlbefindens, wie Gesundheit, Arbeitsmöglichkeiten, sozioökonomische Entwicklung, Umwelt, Sicherheit und Politik (Verduyn et al., 2017, S. 279).

Um die Angaben der Proband:innen korrekt zu kodieren, wird eine Liste der messbaren Ausprägungen der Variable „Emotionales Wohlbefinden“ definiert. Die folgenden Aussagen sind positiv oder negativ konnotiert und repräsentieren mögliche Angaben der Medienrezipient:innen zur Beschreibung ihr emotionaler Zustand.

Positiv konnotierte Indikatoren:

- Meine Stimmung ist stabil und ausgeglichen
- Ich fühle mich insgesamt glücklich und zufrieden
- Ich fühle mich energiegeladen und motiviert
- Ich genieße das Leben und kann positive Emotionen empfinden
- Ich fühle mich stark und zuversichtlich im Alltag
- Ich bin optimistisch und glaube an das Gute
- Ich kann gut mit meinen Gefühlen umgehen und Stress bewältigen
- Ich fühle mich motiviert und gestärkt
- Ich fühle tiefes Mitgefühl für andere Menschen
- Ich bin bereit, Anderen zu helfen
- Ich fühle mich verbunden und unterstützt von meiner Gemeinschaft

- Ich habe erkannt, was wirklich wichtig ist im Leben und habe meine Prioritäten neu gesetzt

Negativ konnotierte Indikatoren:

- Ich bin momentan gestresst und belastet
- Ich fühle mich oft ängstlich
- Ich finde es manchmal schwer, meine Emotionen zu bewältigen
- Ich fühle mich oft niedergeschlagen und traurig
- Ich habe Probleme mit meinem Schlaf
- Ich fühle mich nervös und angespannt
- Ich bin oft wütend
- Ich habe Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren
- Ich habe Essstörungen/Appetitlosigkeit
- Ich habe Schwierigkeiten, Freude oder Glück zu empfinden, da ich mich dafür schuldig fühle
- Ich habe Albträume oder Flashbacks, in denen ich die traumatische Situation erneut durchlebe

Anfangsverdacht

Die Wirkung von Kriegsberichterstattung auf das Publikum ist wie bereits erwähnt ein ziemlich kontrovers diskutiertes Thema. Einige Expert:innen argumentieren, dass Medien mit drastischen Berichten das Bewusstsein der Öffentlichkeit für die Realität des Krieges schärfen können und möglicherweise dazu beitragen können, dass Politiker:innen entsprechende Maßnahmen ergreifen (Vincent & Galtung, 1993, S. 193ff). Andere vertreten die Ansicht, dass die These, wonach der Konsum von Mediengewalt die Zuschauer:innen stark beeinflusst, übertrieben ist. Sie betonen, dass die meisten Menschen, mit Ausnahme einiger Risikogruppen, davon unbeeinträchtigt sind (Kunczik, 2017, S. 39ff).

Nichtsdestotrotz wird währenddessen in den anderen Publikationen betont, dass schockierende Kriegsberichterstattung doch negative Auswirkungen auf das Publikum hat, insbesondere wenn es sich um solche Nachrichtenfaktoren, wie Nähe und Realitätsbezug handelt (Tumber & Prentoulis, 2003, S. 277; Müller, 1996, S. 46; Wolff, 2018, S. 50). Hier

muss aber angemerkt werden, dass Medienwirkung in Wechselbeziehung zu anderen Faktoren, wie individuelle Dispositionen der Rezipient:innen sowie persönliches Mediennutzungsverhalten, zu betrachten ist (Müller, 1996, S.52ff).

Es wäre daher sinnvoll anzunehmen, dass Kriegsberichterstattung Rezipient:innen auf unterschiedliche Weise beeinflussen kann, wobei Menschen, für die der Krieg persönliche Betroffenheit, Relevanz und Alltagsnähe aufweist, am ehesten zur Risikogruppe gehören (Weischenberg et al., 2005, S. 84). Aus diesem Anfangsverdacht können folgende Hypothesen abgeleitet werden, die im Rahmen der empirischen Analyse geprüft werden sollen:

Hypothese 1: Kriegsberichterstattung hat negative Auswirkungen auf das emotionale Wohlbefinden von Medienrezipient:innen.
Hypothese 2: Das emotionale Wohlbefinden von Medienrezipient:innen wird von der Kriegsberichterstattung unbeeinträchtigt.
Hypothese 3: Kriegsberichterstattung hat positive Auswirkungen auf das emotionale Wohlbefinden von Medienrezipient:innen.

Forschungsfrage 2
Was muss aus der Sicht von Medienrezipient:innen bei der Kriegsberichterstattung berücksichtigt werden, um die negativen Auswirkungen auf emotionales Wohlbefinden zu minimieren?

Es ist an diese Stelle wiederum notwendig, die Forschungsfrage zu spezifizieren. Zweite Forschungsfrage beinhaltet ebenfalls zwei Variablen: V1 – Faktoren, die laut Medienrezipient:innen bei der Kriegsberichterstattung berücksichtigt werden müssen, um die negativen Auswirkungen auf emotionales Wohlbefinden zu minimieren (UV) und V2 – negative Auswirkungen auf emotionales Wohlbefinden (AV). Die V2 wurde bei der Operationalisierung der Variable „emotionales Wohlbefinden“ aus der ersten Forschungsfrage bereits messbar gemacht. Die V1 bleibt jedoch immer noch zu abstrakt und muss daher näher erklärt werden.

Faktoren, die bei der Kriegsberichterstattung berücksichtigt werden müssen, um die negativen Auswirkungen auf emotionales Wohlbefinden zu minimieren, ist eine

komplexe latente Variable. Basierend auf den Befunden aus den Studien, die im Forschungsstand analysiert wurden, werden folgende Ausprägungen davon zusammengefasst:

- Verwenden von brutalen Bildern
- Sensationalismus
- Infotainment
- Einseitige Berichterstattung ohne Hintergrundinformation
- Dämonisierung oder Diskreditierung der Gegner
- Intensität der Berichterstattung (auch Informationsüberfluss)

Ausprägungen aus der oben eingeführten Liste benötigen eine weitere Konkretisierung, da es hier immer noch um abstrakte Begriffe handelt.

Brutale Kriegsbilder sind Fotos oder Videos, die Gewalt und Grausamkeiten des Krieges zeigen. Es kann sich um Bilder von toten oder verletzten Menschen, Kriegsgefangenen oder Folteropfern gehen.

Infotainment bezieht sich auf eine Kombination aus Informations- und Unterhaltungsangeboten in der Medienberichterstattung. Dies kann zu einer Verschiebung von seriösen Berichten zugunsten von unterhaltsameren Inhalten führen, was die öffentliche Verständigung über globale Probleme beeinträchtigen kann (Thussu, 2003, S. 120ff).

Sensationalismus bezeichnet das Vorgehen, dessen Ziel besteht darin, das Interesse des Publikums mithilfe von Spannung zu wecken. Um dies zu erreichen, werden folgende Techniken eingesetzt: Verwendung von schockierenden Bildern, Skandalisierung, Übersteigerung eines Sachverhaltes bis hin ins Unwahrscheinliche, der Einsatz dynamischer (Alltags-)Sprache sowie die Verwendung von emotionalisierenden Begriffen (Leidenberger, 2015, S. 95).

Einseitige Berichterstattung ohne Hintergrundinformation bezieht sich auf eine Art der Medienberichterstattung, bei der lediglich oberflächliche Informationen über aktuelle Ereignisse präsentiert werden, ohne eine angemessene Einbettung in den historischen, kulturellen oder politischen Kontext zu bieten. In solchen Fällen fehlen

Hintergrundberichte betreffend u.a. Geopolitik, Militärgeschichte und tiefreichende Analysen gegenwärtiger Probleme, die dem Publikum ein umfassenderes Verständnis der Themen ermöglichen würden (Vincent & Galtung, 1993, S. 195).

Dämonisierung vom Gegner

Die Dämonisierung vom Gegner (oder Feindbild genannt) entsteht oft in der Kriegsberichterstattung und bedeutet eine Reduzierung von komplexen Zusammenhängen auf eine einfache, meistens negativ konnotierte Figur (Wolff, 2018, S. 51ff).

Intensität der Berichterstattung

Das Konstrukt „Intensität der Berichterstattung" bezieht sich auf das Ausmaß an Informationen, die den Medienkonsument:innen zu einem bestimmten Thema präsentiert werden. Es umfasst sowohl die Häufigkeit als auch die Menge und Dauer der Medienberichterstattung. Intensive Berichterstattung wäre solche, die länger als 6 Monate dauert und täglich mehrmals am Tag Nachrichten zur bestimmten Veranstaltung bzw. zum bestimmten Ereignis liefert.

Anfangsverdacht

Die oben genannten Ausprägungen der V1 liefern eine Reihe von Antwortmöglichkeiten auf Forschungsfrage 2 und gelten daher als Anfangsverdacht. Die derzeitigen Befunde sind jedoch stark polarisiert und stützen sich hauptsächlich auf Vermutungen von Medienexpert:innen. Es wurden noch keine qualitativen Befragungen von Medienrezipient:innen durchgeführt, um zu bestätigen, dass die genannten Faktoren tatsächlich negative Auswirkungen auf das emotionale Wohlbefinden haben. Daraus abgeleitet, wurden logischerweise auch keine Verbesserungsvorschläge von Medienrezipient:innen eingeholt.

Aufgrund der polarisierten Befunde und der begrenzten Anzahl von bisherigen (qualitativen) Wirkungsforschung, die sich auf die Bedürfnisse der Medienkonsument:innen konzentriert und nicht auf die der Medien, ist es zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht möglich, Hypothesen aufzustellen. Diese werden erst nach der empirischen Analyse der Studienergebnisse generiert.

5. Methodendesign

Die vorliegende Masterarbeit verfolgt das Ziel, Gefühle von Medienrezipient:innen zu analysieren. Es ist bekannt, dass qualitative Methoden sich besonders gut für Forschungsprobleme eignen, die eine inhaltliche Tiefe anstreben, um den Kern eines Phänomens zu erkennen und das Typische (nicht das Häufige) zu finden (Pürer et al., 2014, S. 540ff).

Die Herangehensweise dieser Studie umfasst qualitative Interviews mit Medienkonsument:innen, da dies am besten geeignet ist, durch ausführliche Gespräche Gefühle, Überlegungen und Emotionen in den Vordergrund zu stellen. Qualitative Vorgehensweisen werden oft dann angewendet, wenn Themen der Studie als komplex und widersprüchlich erachtet werden, da qualitative Verfahren zusätzliche Informationen generieren, um die Gegenstände zu verstehen, während quantitative Verfahren Informationen reduzieren, um diese zu vergleichen und zu erklären (Pürer et al., 2014, S. 545). Auf Basis individueller Beispiele sollen Forschungsfragen induktiv beantwortet werden. Hierbei werden Teilnehmer:innen aufgefordert, ihre eigenen Gefühle auszudrücken und zu bewerten. Qualitative Interviews bieten durch die Möglichkeit, offene Fragen zu stellen, Chancen, theoriebasierte handlungstheoretische Konzeptionen effektiv empirisch zu prüfen (Flick, 1995, S. 16, 180; Voukelatou et al., 2021, S. 280).

5.1 Qualitatives Interview

Qualitative Befragung bzw. das wissenschaftliche Interview ist die gebräuchlichste und bekannteste wissenschaftliche Methode. Diese wird im Rahmen der Kommunikationswissenschaft insbesondere in der Mediennutzungs-, Rezeptions- und Wirkungsforschung angewandt. Mittels wissenschaftlicher Interviews erhält man in der Regel Informationen über Einstellungen und Meinungen, nicht jedoch über das tatsächliche Verhalten der Proband:innen (Pürer et al., 2014, S. 545f).

Als konkrete Befragungsart im Rahmen dieser Forschung wurde ein problemzentriertes teilstandardisiertes Leitfadeninterview in mündlicher Form durchgeführt. Bei der leitfadengestützten Befragungsform wird zwar festgelegt, welche Aspekte im Interview angesprochen werden sollen, ein Leitfadeninterview bleibt jedoch in zweierlei Hinsicht offen. Erstens müssen Fragen im Leitfaden nicht exakt befolgt werden – sie stellen

lediglich Beispielformulierungen dar. Interviewer:innen haben daher die Möglichkeit, sich in der Frageformulierung auf den Interviewenden einzustellen, je nach Verlauf des Interviews zusätzliche Fragen zu stellen oder nachzufragen. Zweitens werden offene Fragestellungen bevorzugt, um Proband:innen zu ermöglichen, sich ausführlicher zu äußern (Pürer et al., 2014, S. 553ff).

Es ist an dieser Stelle von Bedeutung zu betonen, dass es nicht nur versucht wird, Antworten auf *bestehende* Forschungsfragen zu erhalten. Ein zentrales Prinzip qualitativer Forschung ist das Prinzip der Offenheit. Daher ist es unabdingbar, Proband:innen einen vertraulichen Raum anzubieten, in dem sie sich frei äußern können. Es ist außerdem wichtig, selbst offen für all ihre Überlegungen zu sein, denn diese können äußerst interessante Einblicke in das Thema liefern, die Forscher:innen sonst nie vermuten hätten (Strübing, 2018, S. 22).

5.1.1 Auswahl der Proband:innen und Durchführung der Erhebung

Das Ziel der vorliegenden Studie ist es, die Auswirkungen der Kriegsberichterstattung auf Medienkonsument:innen zu analysieren. Da die Forschung im Rahmen einer Masterarbeit durchgeführt wird und naturgemäß bestimmten Beschränkungen in Bezug auf Ressourcen und Möglichkeiten unterliegt, wurde entschieden, die Untersuchung an einer Stichprobe schutzbedürftiger Medienkonsument:innen durchzuführen. Erkenntnisse aus der Literatur zeigen, dass die emotionale Nähe zum Gegenstand der Kriegsberichterstattung mit der Intensität ihrer Auswirkungen korreliert (Tumber & Prentoulis, 2003, S. 277; Müller, 1996, S. 46; Wolff, 2018, S. 50). Es ist logisch anzunehmen, dass Bürger:innen des Landes, in dem der Krieg stattfindet, eine Menschengruppe darstellen, die die größte emotionale Nähe zum Gegenstand der Kriegsberichterstattung erweist.

Es wurde entschieden, den aktuellen Krieg Russlands gegen die Ukraine als Fallbeispiel für diese Studie zu wählen. Dieser Krieg begann vor 1,5 Jahre und nimmt nach wie vor einen großen Teil der Medienberichterstattung ein. Somit wurden ukrainische Staatsbürger:innen als Proband:innen für diese Arbeit ausgewählt. Es ist jedoch äußerst wichtig zu betonen, dass für diese Forschung nur die Personen in Frage kommen, die derzeit nicht in der Ukraine leben. Andernfalls wäre eine klare Differenzierung zwischen den Auswirkungen der Kriegsereignisse selbst und eine mediale Berichterstattung darüber fast unmöglich. Es wurde beschlossen, den Fokus auf Ukrainer:innen zu beschränken, die

derzeit in Österreich leben. Ein Zusatzkriterium für die Auswahl der Teilnehmer:innen war, dass sie nicht mehr als zehn Jahre außerhalb der Ukraine gelebt haben. Dies impliziert, dass diese Zielgruppe immer noch eine starke persönliche Bindung zu ihrer Heimat sowie logischerweise zum Krieg in ihrer Heimat hat. Das bedeutet, dass in dieser Studie nicht nur Geflüchtete, sondern auch andere Personen mit ukrainischer Staatsbürgerschaft betrachtet werden.

Die Erhebung fand Anfang bis Ende Juli 2023 über einen ungefähren Zeitraum von drei Wochen statt. Bei der Auswahl der Proband:innen wurden bestimmte Definitionsgrenzen festgelegt. Das Kriterium für die Proband:innenauswahl war das Prinzip der maximalen Kontrastierung, um sicherzustellen, dass zum Ende der Analyse der Gegenstand der Forschung in all seinen Facetten abgebildet werden kann (Pürer et al., 2014, S. 544). Es wurde entschieden, eine gleiche Anzahl von Männern und Frauen zu befragen, um auf diese Weise eine bessere Repräsentativität der Ergebnisse und einen vielseitigeren Überblick auf das Problem zu gewährleisten. In Bezug auf das Alter wurde versucht, die meisten Altersgruppen einzubeziehen. Unter den Befragten befanden sich Studierende, Angestellte und Selbstständige verschiedener Berufsgruppen sowie Rentner:innen.

Es wurde sich auf eine geringere Anzahl von Proband:innen konzentriert, deren Aussagen jedoch besonders umfangreich und detailliert analysiert werden sollen. Der Fokus liegt hier auf inhaltlicher Tiefe, vorrangig auf individuellen und psychologischen Aspekten (Braunecker, 2016, S. 16ff). Die erhobenen Daten wurden kontinuierlich durch das Hinzufügen neuer Inhalte ergänzt, bis schließlich keine neuen Informationen durch weitere Datenerhebung hinzukamen und theoretische Sättigung eintrat. Insgesamt wurden zehn qualitative Leitfadeninterviews persönlich und via Online-Meeting über Zoom durchgeführt. Auf diese Weise entstand die folgende Auswahl an Befragten (siehe Tabelle 1):

Geschlecht	
Weiblich	Männlich
Alter	
P10, 23	P01, 20
P06, 29	P04, 29
P08, 38	P05, 42

P02, 48	P07, 50
P09, 74	P03, 62

Tabelle 1: Demografische Daten von Proband:innen

Während der Interviews wird das Gesagte mittels Aufnahmegeräts aufgezeichnet. Das transkribierte Datenmaterial wird anschließend mithilfe des Datenanalysetools MAXQDA ausgewertet. Der Interviewleitfaden sowie alle zehn Transkripte befinden sich im Anhang.

5.2 Auswertung von Interviews mittels Inhaltsanalyse

Bei der Anwendung qualitativer Methoden wurde eine interpretative Herangehensweise verwendet, um inhaltliche Dimensionen zu beschreiben und Werte sowie Gefühle zu erforschen. Für diese Forschung wurde eine inhaltlich strukturierte qualitative Inhaltsanalyse angewendet, bei der eine deduktive Kategorienentwicklung erfolgte.

Zunächst wurden vorher festgelegte, theoretisch basierte Kategorien auf das Textmaterial angewendet, auf deren Grundlage das Kategoriensystem erstellt wurde. Mit diesem Kategoriensystem wurden Interviewtranskripte systematisch durchgearbeitet, währenddessen relevante Informationen herausgefiltert wurden. Abschließend wurden Befunde analysiert und zusammengefasst (Pürer et al., 2014, S. 575f). Die Auswertung von Interviews basierte auf dem folgenden Kategoriensystem (siehe Tabelle 2):

Kategorie	Subkategorie
K1 Konsum der Kriegsberichterstattung	**K1.1** Medienquellen
	K1.1.1 Telegram als die wichtigste Medienquelle
	K1.2 Konsummotive
	K1.3 Contentformen
	K1.4 Konsumhäufigkeit
K2 Wirkung der Kriegsberichterstattung auf emotionales Wohlbefinden	**K2.1** Positive Wirkung
	K2.2 Negative Wirkung
	K2.2.1 Ergänzende Beobachtungen
	K2.3 Contentformen mit intensivster Wirkung
K3 Verbesserungsmöglichkeiten der Kriegsberichterstattung	**K3.1** Aktuelle Präferenzen
	K3.2 Aktuelle Unzufriedenheiten

	K3.3 Persönliche Maßnahmen im Umgang mit Kriegsberichterstattung
	K3.4 Beurteilung des Verbesserungsbedarfs
	K3.5 Gewünschte Verbesserungen
	K3.5.1 Triggerwarnung
	K3.5.2 Tipps für mentale Gesundheit
	K3.5.3 Psychologische Assistenz für Journalist:innen
	K3.5.4 Sonstige Vorschläge

Tabelle 2: Kategoriensystem

6. Ergebnisse

6.1 Konsum der Kriegsberichterstattung

Medienwirkung ist ein komplexes und vielschichtiges Phänomen, das von mehreren Faktoren beeinflusst werden kann. Daher ist es von entscheidender Bedeutung, all diese Faktoren möglichst präzise zu analysieren, um zu verstehen, welche einzelne Aspekte des großen Ganzen positive, neutrale oder negative Auswirkungen auf Medienrezipient:innen haben. Mit diesem fragmentarischen Ansatz können negative Faktoren reduziert oder idealerweise vollständig minimiert und positive verstärkt werden. Als Ergebnis lässt sich die Auswirkung der Kriegsberichterstattung auf das Wohlbefinden der Medienrezipient:innen verbessern.

6.1.1 Medienquellen

Den ersten Faktor stellen Medienquellen dar, die Proband:innen zum Konsum von der Kriegsberichterstattung verwenden. Man kann die Auswertung der Interviews folgend grundsätzlich in sechs Gruppen in einer Rangordnung nach Häufigkeit der Erwähnungen aufteilen:

- anonyme Bürgernachrichtenkanäle,
- Social-Media-Auftritte und Podcasts von klassischen Medien (wie Rundfunk oder Printmedien),
- Online-Medien und Nachrichtenportale,
- offizielle Social-Media-Auftritte von Politiker:innen,
- Social-Media-Auftritte von Expert:innen,
- Instagram-Stories von Freund:innen der Proband:innen,
- WhatsApp-Chats mit Freund:innen der Proband:innen.

Anonyme Bürgernachrichtenkanäle erweisen sich als die am häufigsten genutzte Quelle für den Konsum von Kriegsberichterstattung. 9 von 10 Personen, die interviewt wurden, gaben an, dass sie solche Kanäle verwenden. Dabei handelt es sich um Kanäle auf Telegram oder Viber, auf denen nur die Besitzer:innen des Kanals Informationen veröffentlichen können, während andere Nutzer:innen lediglich dem Kanal folgen, um Nachrichten zu konsumieren. Die Betreuer:innen können sowohl Einzelpersonen als auch eine Gruppe von Menschen sein. Ein wichtiges Merkmal dieser Medienform ist, dass die Betreuer:innen solcher Bürgernachrichtenkanäle keine professionellen Journalist:innen

bzw. Expert:innen sind, sondern Laien. Das bedeutet, dass es für sie nicht notwendig ist, sich an journalistische Normen zu halten. Bürgernachrichtenkanäle enthalten oft explizite Bilder oder Videos sowie subjektive Kommentare der Kanalbetreuer:innen. Informationen auf solchen Kanälen werden in der Regel sehr schnell veröffentlicht, was die Konsument:innen anzieht. Im Durchschnitt handelt es sich um ziemlich große Kanäle mit 80.000 bis 1.000.000 Followern.

> *"Das Erste, was alle Ukrainer und auch ich getan haben? Wir haben verschiedene Telegram-Kanäle abonniert." (P06, 2 - 2)*

> *„Zunächst einmal sind das die Telegram-Kanäle. So war es von Anfang an, weil die Kriegsberichterstattung im Fernsehen viel später präsentiert wurde. Unsere Situation änderte sich täglich, daher waren Telegram-Kanäle meine Priorität." (P08, 2 - 2)*

Trotz der großen Beliebtheit der Bürgernachrichtenkanäle stellen die nächsten meistverwendeten Medienquellen Social-Media-Auftritte sowie Podcasts von klassischen Medien dar:

> *„Es war nicht nur wichtig, von Augenzeugen Informationen zu erhalten, sondern auch im Allgemeinen zu erfahren, wie es von Fachleuten, also von Journalisten, die ihre Arbeit machen, beschrieben wird." (P06, 2 - 2).*

Das bedeutet, dass die befragten Personen Profile bzw. Kanäle von Rundfunk- und Printmedien auf sozialen Medien, wie Instagram, Telegram, Youtube und Viber, folgen. Podcasts, die von den Redaktionsteams erstellt werden, werden auf angesehenen Podcast-Plattformen gehört. Als Beispiel wurden einige Folgen des Podcasts „Thema des Tages" von „Der Standard" erwähnt. Es ist jedoch wichtig anzumerken, dass nur eine Person Podcasts von klassischen Medien als Quelle für den Konsum von Kriegsberichterstattung genannt hat. Die anderen (7 von 10 Personen) folgen hingegen den Social-Media-Auftritten von klassischen Medien.

> *„Dann lese ich, was dort ist- ‚BBC', ‚Radio Svoboda'. Aber das alles hauptsächlich auf YouTube." (P09, 16 - 16)*

„Und kürzlich habe ich ‚Radio NV' entdeckt – ich mag ihre Interviews. Aber sie veröffentlichen auch ihre Interviews und Programme später auf YouTube. Und ich kann sie dort hören." (P08, 2 - 2)

„Da wir in Österreich sind, verfolgen wir natürlich drei österreichische Hauptmedien, alle von denen auch in sozialen Medien präsent sind." (P06, 2 - 2)

„Das bezieht sich hauptsächlich auf Viber: Gruppen, Chats, ‚Ukraine.Info' [Online-Nachrichtenportal], ‚Blyskavka' [Online-Nachrichtenportal]. Das sind die Ressourcen, auf die ich vor einem Jahr abonniert habe, um Informationen zu erhalten." (P03, 8 - 8)

Klassische Medien werden nicht nur in sozialen Medien konsumiert, sondern auch in Form von Online-Medien. Das sind Webseiten von Printmedien, reine Online-Medien, die über keine Printausgaben verfügen, sowie Nachrichtenportale. Die Proband:innen, die Fremdsprachen sprechen, konsumieren sowohl ukrainische als auch internationale Medien. Russische Medien als alternative Quelle wurden ebenfalls erwähnt, jedoch nur von einer Minderheit (3 von 10 Personen). Eine Person hat angegeben, dass sie unter anderem Radio hört.

„Also, die Hauptinformationen hole ich mir von ‚Ukrnet' [Online-Nachrichtenportal]." (P07, 2 - 2)

„Zu den bekanntesten [Medien] gehören ‚The New York Times', ‚The Independent' sowie zahlreiche polnische Medien. Es war ebenso interessant, deutsche Medien wie den ‚Spiegel' zu lesen." (P05, 2 - 2)

„Unsere Medien sind auch wichtig, ich lese sie. Zum Beispiel ‚Hromadske', ‚Radio Svoboda'." (P05, 26 - 26)

„Dann höre ich auch ein wenig die russische Seite, aber wirklich unabhängige Quellen, wie ‚Meduza'." (P06, 6 - 6)

Offizielle Social-Media-Auftritte von Politiker:innen, vor allem des Präsidenten Volodymyr Zelensky, wurden ebenfalls als wichtige Medienquelle für offizielle Mitteilungen betrachtet. Andere genannte Politiker:innen sind ukrainische Bürgermeister:innen.

> *„Ich habe offiziellen Kanäle von Zelensky und Kim [Bürgermeister] gefolgt." (P01, 16 - 16)*

> *„Ich schaue mir oft die Ansprachen von Zelensky an." (P10, 18 - 18)*

Nicht nur Politiker:innen werden als beachtenswerte Expert:innen betrachtet. Einige Personen haben angegeben, dass sie den Social-Media-Auftritten von Blogger:innen und Journalist:innen folgen, da sie diese als Expert:innen wahrnehmen und ihrer Meinung vertrauen. Solche Social-Media-Auftritte umfassen nicht nur analytische Informationskanäle auf Instagram oder Telegram, sondern auch Youtube-Kanäle mit bestimmten Shows, die als Eigenproduktionen von vertrauenswürdigen Journalist:innen präsentiert werden. In diesen Shows führen Journalist:innen Interviews mit Expert:innen aus verschiedenen Bereichen durch, die sich mit dem Thema Krieg befassen.

> *„Mir gefällt Journalistin Yanina Sokolova sehr." (P08, 4 - 4)*

> *„Oder ich höre Vitali Portnikov [auf Youtube] zu." (P07, 12 - 12)*

> *"Also ich beziehe dann eher Informationen wiederum von einem Telegram-Kanal von Tatiana Mayer. Diese Frau wohnt schon sehr lange hier [in Österreich] (...). Sie hilft Ukrainern und berichtet auch über Ereignisse in der österreichischen Regierung, über bestimmte Gesetze, die in Bezug auf Ukrainer erlassen werden oder bereits erlassen wurden, über den Krieg, über Waffenlieferungen, weiß ich nicht. Und sie liefert sofort eine Analyse mit, und ich finde es sehr praktisch, nicht weil ich nicht denken will, sondern weil ich dieser Frau vertraue." (P02, 30-30)*

> *„Nach dem Content [in den Massenmedien] veröffentlicht wurde, verfassen verschiedene Blogger Beiträge, und es ist auch interessant, sie zu konsumieren." (P05, 24-24)*

Die nächste genannte Quelle ist Instagram-Stories von Freund:innen der Proband:innen. Über Stories werden sowohl Nachrichten aus Massenmedien geteilt als auch direkte Berichte von Augenzeugen, die auf Instagram gefunden werden. Manchmal agieren Freund:innen der Proband:innen selbst als Augenzeugen, weil sie vor Ort in der Ukraine sind und von erster Hand berichten können. Solche Stories werden in Form von Videos oder Fotos mit Beschreibung präsentiert.

> *„Zweitens haben wir in den sozialen Medien Links geklickt und oft sogar das, was unsere Angehörigen dokumentiert haben – das, was gerade mit ihnen passierte. Manchmal haben die Menschen in dieser langen Anfangsphase [des Krieges] – sehr schockierende, schreckliche – mehr in den sozialen Medien erzählt als es später von bestimmten ukrainischen und erst recht westlichen Medien berichtet wurde. Da sie alle Zeugen bestimmter Ereignisse waren." (P06, 2-2)*

> *„Und dann noch die [Instagram-]Stories meiner Freunde, wenn irgendwo etwas passiert ist." (P02, 4-4)*

Die letzte genannte Quelle, nämlich WhatsApp-Chats mit Freund:innen, wurde nur von einer Person erwähnt. Hierbei handelt es sich um gewöhnliche WhatsApp-Chats, in denen Freund:innen neben normalen Gesprächen auch die wichtigsten Nachrichten zum Thema Krieg austauschen. Die interviewte Person nutzt diese als Quelle für Kriegsberichterstattung, da sie ihre Freund:innen als „Experten" im Bereich Politik ansieht und deren „Agenda Setting" vertraut.

> *„Die wichtigsten Informationen über größere Ereignisse erfahre ich also in der Regel aus den Chats meiner [ehemaligen] Mitschüler, denn sie verfolgen das Geschehen. Wenn etwas Wichtiges passiert, teilen sie es in der Gruppe, und ich stelle dann entsprechende Fragen, wenn ich nicht alle Details kenne." (P01, 2-2)*

6.1.1.1 Telegram als wichtigste Medienquelle

An diese Stelle es ist wichtig die Bedeutung von Telegram für ukrainische Kriegsberichterstattung anzumerken. Dieses Netzwerkplattform hat sich als entscheidende Nachrichtenquelle in der Ukraine etabliert. Insbesondere in Bezug auf Nachrichten über den Krieg hat sich Telegram als eine der ersten Wahlmöglichkeiten herauskristallisier: 8 von 10 Proband:innen nutzen Telegram als eine ihrer primären Nachrichtenquellen, und 5

von 10 betrachten ihn sogar als ihre Hauptmedienquelle. Basierend darauf könnte man annehmen, dass Proband:innen ihre bevorzugten Nachrichtenquellen einfach weiterhin nutzen, nun jedoch im Zusammenhang mit dem Krieg. Ein weiterer wichtiger Faktor, den man über Telegram wissen sollte und der wahrscheinlich seine Verwendung für Kriegsberichterstattung erklärt, ist die Tatsache, dass in diesem sozialen Netzwerk keine Zensur vorhanden ist. Dies erklärt außerdem, warum Nachrichten in Telegram sehr schnell veröffentlicht werden – sie müssen keine Überprüfungen auf verschiedenen Ebenen durchlaufen und können daher mit einer Vielzahl von expliziten Inhalten publiziert werden.

> *„Also weil ich Telegram oft benutze. Ich habe die Kanäle, die ich brauche, in Telegram gesammelt." (P02, 20 - 20)*

> *„So war es von Anfang an, weil die Kriegsberichterstattung im Fernsehen viel später präsentiert wurde. Unsere Situation änderte sich täglich, daher waren Telegram-Kanäle meine Priorität." (P08, 2 - 2)*

> *„In Telegram, weil man aktuelle Informationen erfahren kann, die mit der Zeit korrigiert werden können. Ich meine, etwas passiert, sie beschreiben es in ein paar Wörter. Dann, wenn mehr Informationen auftauchen, fügen sie mehr und mehr hinzu. Wenn das Thema sehr wichtig ist, ist Information dort nicht statisch, sie wird geändert, geändert, geändert. Und halt transformiert. Und mir scheint, dass gerade in Telegram Nachrichten sehr schnell auftauchen, wenn etwas passiert ist, also in ein paar Minuten." (P06, 24 - 24)*

6.1.2 Konsummotive

Die Oberkategorie, die alles umfasst, was als Konsummotiv für Kriegsberichterstattung genannt wurde, ist das Bedürfnis nach sozialer Orientierung. Dieses Bedürfnis zieht sich wie ein roter Faden durch alle Antworten der Proband:innen. Um genauer zu verstehen, wofür Menschen Informationen über den Krieg nutzen, kann man diese Oberkategorie in vier grundlegende Bedürfnisse unterteilen, die durch Kriegsberichterstattung abgedeckt werden:

- Bedürfnis über die Geschehnisse in eigenem Land informiert zu bleiben

> *„(.) Einfach zu verstehen. Um auch irgendwie- Es passiert ja mit meinem Land, mit meinen Menschen. Ich kann nicht einfach sagen: „Na gut, das betrifft mich nicht." Es betrifft mich…" (P10, 32 - 32)*

„Mich interessiert das Leben meines Landes. Und ich plane, in Zukunft dorthin zu ziehen. Das ist die Sache. Ich stehe für mein Land." (P07, 44 - 44)

„Ich bin außerhalb der Ukraine, aber meine Gedanken sind dort. Ich muss verstehen, ich muss in dieser Umgebung sein, zumindest in der Ferne – also pathetisch ausgedrückt. Ich möchte dabei sein." (P03, 20 - 20)

- Bedürfnis über die Geschehnisse des Krieges informiert zu bleiben, weil die Familie in der Ukraine verblieben ist

  „Der zweite Punkt ist, dass meine ganze Familie in der Ukraine ist. Für mich ist es einfach normal, wenn ich aufwache, überprüfe ich, wo es Bomben gab, was bombardiert wurde, ob mein Zuhause steht, ob das Zuhause von meinen Eltern steht." (P08, 18 - 18)

  „…ich möchte wissen, was mit meinen Eltern passiert, in welchem psychologischen Zustand sie sich jetzt befinden. Ob ich in diesem konkreten Moment etwas für sie tun kann (2), irgendetwas Kleines, oder ich weiß nicht, muss ich sie anrufen, weil sie vielleicht (.) nicht bei sich sind, oder (1) wie verschärft die Situation ist. Vor allem für Eltern, für Freunde." (P04, 42 - 42)

- Bedürfnis, zu verstehen, wie man seine Zukunft gestaltet

  „[Wir haben bald] Wahlen innerhalb der Ukraine. Ich schaue, ziehe Schlüsse, dass nicht nur ein externer Krieg stattfindet, sondern auch ein interner Krieg, zumindest ein [politischer] Kampf. Und ich versuche zu analysieren, wie sich das auf die Zeit nach dem Krieg auswirken wird, und was ich in der Zukunft erwarten kann. Nicht nur in unserem Land, sondern weltweit. Ich ziehe Schlussfolgerungen." (P09, 34 - 34)

  „Unsere Medien erzählen sehr wichtige Dinge für mich, die unmittelbar mein Leben oder das meiner Angehörigen beeinflussen können." (P06, 28 - 28)

„Um zu verstehen, wie ich mein eigenes Leben weiter gestalten kann.“ (P02, 54 - 54)

- Bedürfnis, die politische Situation zu analysieren und zu verstehen

„…interessiere ich mich jetzt eher dafür, wie sich diese Ereignisse weiterentwickeln könnten oder was dazu beigetragen hat. Denn konkret betrifft es mich nicht mehr, was irgendwo in der Ukraine passiert ist, zum Beispiel, aber es betrifft mich, warum das passiert ist, warum etwas irgendwo explodiert ist, Truppen eingesetzt wurden oder Ähnliches.“ (P01, 68 - 68)

„Also erstens, jeden Tag sicherzustellen, dass es nicht schlimmer wird. Das ist das Erste. Das Zweite ist zu sehen, dass es möglicherweise positive Ergebnisse gibt. Das Dritte ist zu sehen, wie sich die Erzählungen im Allgemeinen ändern, und zu analysieren, wohin das alles führt.“ (P06, 40 - 40)

6.1.3 Konsumhäufigkeit

Bei den meisten Befragten hat sich die Häufigkeit des Nachrichtenkonsums im Laufe der Zeit verringert: Wenn anfangs fast alle Proband:innen ihre gesamte Zeit mit Nachrichten verbrachten, hat sich nun bei jedem/r eine bestimmte Regelmäßigkeit entwickelt, die mit dem Lebensrhythmus in Verbindung steht. Die Befragten konsumieren also weiterhin Nachrichten, nun jedoch seltener als zuvor. Dennoch liest die Mehrheit immer noch mindestens einmal täglich Nachrichten über den Krieg. Wenn jedoch ein bedeutendes Ereignis eintritt, konsumieren Proband:innen Nachrichten genauso häufig wie zu Beginn des Krieges. Darüber hinaus gaben zwei Personen an, dass sie die Häufigkeit ihres Nachrichtenkonsums seit Kriegsbeginn nicht geändert haben und weiterhin genauso oft Kriegsberichterstattung konsumieren wie zu Beginn.

„Jetzt ist es so eine gewisse Mindestmenge, denke ich, mindestens eine Stunde pro Woche höre ich Podcasts zur Analyse allgemeiner Informationen. Und die Nachrichten, die in Telegram-Kanälen verbreitet werden, lese ich einfach gelegentlich, wenn sich größere und aktive Ereignisse ereignen.“ (P04, 16 - 16)

„So oft wie möglich. Wenn ich Zeit habe, lese ich sofort. Wenn ich morgens zur Arbeit fahre, lese ich die Nachrichten – alles, was passiert ist, dann bin ich mit der Arbeit beschäftigt, und habe keine Möglichkeit zu lesen." (P07, 48 - 48)

„Ständig." (P05, 26 - 26)

„Täglich. Sicherlich Dutzende von Minuten. Wenn ich Zugang habe – ich habe gesagt, dass ich keinen ständigen Internetzugang habe. Wenn ich morgens und abends zuhause bin, lese ich zweimal am Tag, aber wenn ich nicht viel unterwegs bin, lese ich zehnmal am Tag." (P03, 22 - 22)

„Einmal am Tag, einmal oder zweimal am Tag. Das Härteste, ja, das Härteste. Wenn irgendwo eine Bombe explodiert ist, lese ich darüber. Wenn irgendwo unsere Leute gewonnen haben, lese ich auch darüber, um mich zu freuen." (P10, 62 - 62)

"Aber zumindest zweimal am Tag überfliege ich die Nachrichten, morgens und abends." (P08, 60 - 60)

Eine Person hat jedoch angegeben, dass sie aufgehört hat, Kriegsberichterstattung zu konsumieren, sobald sie Ukraine verlassen hat. Jetzt erfährt sie von den wichtigsten Ereignissen durch ihre Freund:innen:

„Nur wenn wirklich etwas Ernsthaftes passiert, erfahre ich davon. Das ist alles. Es hängt nur davon ab, wie oft etwas Großes passiert." (P01, 84 - 84)

6.2 Wirkung auf emotionales Wohlbefinden

Bevor es zu konkreten Beispielen für positive, negative und neutrale Auswirkungen von Kriegsnachrichten auf die Proband:innen übergangen wird, ist es von Bedeutung, auf die wichtigsten festgestellten Trends hinzuweisen. Grundsätzlich hängen Emotionen der Proband:innen hauptsächlich von den Ereignissen ab, die in den Medien beleuchtet werden.

„Insgesamt verschiedene Gefühle, je nach den Nachrichten." (P10, 86 - 86)

„Aber wenn es positive Veränderungen bei uns gibt- ich schaue mir meine Stadt an, sehe, dass die Menschen arbeiten, dass sie dort etwas wiederherstellen, dass sie ihr

normales Leben führen. Ich unterhalte mich mit meinen Bekannten, die es sogar schaffen zu arbeiten. Und ich stelle mich so ein, als ob das Leben weitergeht, und ich möchte zurückkehren. Aber wenn die Explosionen wieder beginnen, mache ich wieder einen Schritt zurück. Ich habe Angst- Ich habe Angst zurückzukehren." (P09, 66 - 66)

„Daher reagiere ich unterschiedlich auf jeden Inhalt und jede Nachricht." (P08, 52 - 52)

Die meisten haben sich an Negatives gewöhnt und sich bereits an Kriegsnachrichten angepasst. Das ist allerdings nicht der Fall, wenn etwas sehr Schlimmes passiert – dann reagiert die Psyche wie zu Beginn.

„Und ich dachte bereits, dass mich nichts mehr überraschen kann. Aber als dieses Unglück mit dem Kahovske Wasserkraftwerk passierte, und wieder gab es viele Videos, besonders von Tieren, die dort ertranken und so weiter – da war ich wieder in einem schrecklichen Zustand, depressiv, ich hatte keine Lust auf irgendetwas." (P08, 40 - 40)

„Gewohnheit. Menschen passen sich an alles an." (P05, 46 - 46)

„Mein Nervensystem hat sich ein wenig abgestumpft, sich angepasst, die ‚Haut' ist etwas dicker geworden." (P06, 50 - 50)

Fast niemand sprach über eine neutrale Wirkung auf das Wohlbefinden, außer drei Ausnahmen, die genauer zu klären sind. Eine Person merkt keine Auswirkungen auf ihr Wohlbefinden, aber nur, weil diese Person, wie bereits oben erwähnt, aufgehört hat, Kriegsnachrichten zu konsumieren, nachdem sie nach Österreich gezogen ist:

„Im Moment spüre ich keine Auswirkungen, weil ich mich davon distanziert habe." (P01, 136 - 136)

Die beiden anderen Personen, die angegeben haben, dass sie in Österreich den Einfluss der Kriegsberichterstattung als ziemlich neutral empfinden, haben in einem weiteren detaillierten Dialog mit ihren Anmerkungen diese Aussage widerlegt. Eine von ihnen begann nämlich während des Interviews zu weinen, als sie sich an eine Kriegsnachricht erinnerte:

„Das ist furchtbar. Erstens kann ich es nicht anschauen, es tut mir sehr leid für die Menschen. Wenn sie schreiben, dass ein Haus explodiert ist und Kinder gestorben sind, möchte ich sofort weinen. Mir tun diese Kinder so leid, nicht so sehr die Erwachsenen, wie die Kinder. ((weint)): Es kommen mir direkt die Tränen. So eine Depression, so eine aussichtslose Situation." (P09, 76 - 76)

Die andere Person erzählte, wie sie einen Tag vor dem Interview den ganzen Tag geweint hat, weil sie sich nach einer traurigen Mitteilung in den Medien nicht beruhigen konnte:

"Ich konnte mich nicht beruhigen, ich weiß nicht, ich habe stundenlang geweint und-(.) Es ist schrecklich." (P2, 36 - 36)

Es ist daher ziemlich umstritten, dass es generell neutrale Auswirkungen von Kriegsberichterstattung gibt.

Positive und negative Auswirkungen sind entweder gleichmäßig verteilt oder es überwiegt eher das Negative:

„Für mich sind die Nachrichten wahrscheinlich zu 65% negativ und emotional sehr belastend und zu 35% positiv." (P08, 42 - 42)

„Also neutral gibt es überhaupt nicht, das wäre 0%, und die beiden anderen ergeben sich also zu je 50%." (P10, 90 - 90)

„Ich würde sagen, es ist immer noch 50 zu 50. Denn zuerst kommen Wut, Ärger, Schock. Aber dann motiviert es dich, mehr zu tun." (P06, 56 - 56)

Nur bei einer Person hat die Kriegsberichterstattung vorwiegend positiven Einfluss auf das Wohlbefinden:

„Positiv. Insgesamt. Insgesamt ist es immer noch ein positiver Moment. Überwiegend positiv, und das ist prozentual gesehen, selbst wenn die Nachrichten negativ waren. Aber in Bezug auf das Gefühl ist es immer noch positiv…" (P03, 40 - 40)

Um die Auswirkungen der Kriegsberichterstattung auf das Wohlbefinden zu verbessern, genügt es nicht, eine oberflächliche Vorstellung davon zu haben, wie Kriegsberichterstattung Medienkonsument:innen nun beeinflusst. In weiterer Folge werden detaillierte Aspekte

sowohl der positiven als auch der negativen Auswirkungen betrachtet. Es ist besonders wichtig, nicht nur negative Facetten der Kriegsberichterstattung hervorzuheben, um sie zu eliminieren, sondern auch einen positiven Einfluss genauer zu verstehen. Dieser sollte nicht nur beibehalten, sondern im Idealfall weiter verstärkt werden.

6.2.1 Aspekte der positiven Wirkung auf emotionales Wohlbefinden

Der positive Einfluss wurde von den Interviewten äußerst vielfältig beschrieben. Zunächst werden in einer untenstehenden Liste die "grundlegenden" Gefühle in einer Rangordnung nach Häufigkeit der Erwähnungen aufgezählt. Diese sind wie folg:

- Stolz,
- Freude, wenn irgendwo ein Sieg errungen wurde,
- Hoffnung sowie
- Optimismus, wenn Soldaten lustige Videos aus dem Front teilen bzw. wenn Politiker:innen lustig-motivierte Beiträge veröffentlichen

> *„Ich freue mich sehr, wenn bestimmte Dinge an der Front gelöst werden. Zum Beispiel, als die Frontlinie sich ein Stück weiter von meiner Stadt entfernt hat und die Bombardements aufgehört haben. In diesem Moment war es ein wenig beruhigender (.) im Herzen." (P04, 42 - 42)*

> *„Positiv beeinflusst es, wenn über Erfolge gesprochen wird oder wenn es gelungen ist, Menschen zu retten. Oder umgekehrt, um zu verhindern, dass jemand stirbt. Das hat natürlich Freude und gewisse Stolz gebracht." (P01, 156 - 156)*

> *„…ich empfinde viel Stolz für unser Land. Denn es wird wirklich hart gekämpft. Es gibt gute Nachrichten, wenn wir Anträge an die NATO stellen, und es gibt ein Gefühl der Hoffnung." (P10, 86 - 86)*

> *„Also die Vorbereitung der Soldaten, die Verfügbarkeit von Technologie und die Fähigkeit, die Grenzen effektiv zu verteidigen und bestimmte Punkte zu schützen – das brachte einen gewisse neuen Stolz darüber, wie die Ukraine in diesen ersten Tagen damit umgegangen ist." (P04, 54 - 54)*

„Du schaust sie an und denkst, mein Gott, was für tolle Leute, man kann sie einfach nicht brechen. Wie haben sie keine Angst! Obwohl es beängstigend ist, aber genauso wie unser Bürgermeister, der uns jeden Morgen gesagt hat: ‚Guten Morgen, wir berichten aus der Ukraine.' Sobald er das gesagt hat, haben wir sofort erleichtert aufgeatmet, dass wir hier sind, dass wir leben, dass wir immer noch hoffen." (P09, 114 - 114)

Neben den bereits aufgelisteten Emotionen wurden auch tiefere, nuanciertere und sogar unerwartete Facetten der positiven Gefühle betont. Diese werden unten, ebenfalls in einer Rangordnung nach Häufigkeit der Erwähnungen, aufgeführt:

- Motivation (die aus Wut entstanden ist) und Inspiration (von Helden-Soldaten sowie anderen mutigen Kriegsteilnehmer:innen),
- Erleichterung bzw. Beruhigung, sobald verstanden ist, dass nichts Schreckliches passiert ist,
- Freude, wenn man Beleidigungen gegen Russen liest oder wenn man auf Bildern oder Videos sieht, dass russische Soldaten sterben,
- Freude, einfach zu wissen, was passiert sowie
- Gefühl der nationalen Einheit bzw. Zugehörigkeit,

„Auf mich wirkt es absolut normal, wenn sie Beleidigungen für Russen schreiben, ich freue mich." (P10, 218 - 218)

Interviewerin (I): Glaubst du nicht, dass bei dir mehr Hass gegenüber den Menschen entsteht? Oder denkst du, dass sie es verdient haben?
Proband:in (P): Ich denke, dass das Maß an Hass, das bereits entstanden ist- Wörter werden nicht so viel Hass in mir erzeugen wie ein schön, grammatikalisch, literarisch geschriebener Text darüber, wie Kinder vor den Augen ihrer Mutter [von Russen] vergewaltigt wurden. (P10, 218 - 220)

„Und wissen Sie, ich bin überhaupt kein blutrünstiger Mensch- Und ich bin eine Person, die sehr negativ zu irgendwelchen Verletzungen steht. Aber es macht mir Freude, Videos aus dem Krieg anzusehen, in denen wir Panzer sprengen oder wenn russische Leichen liegen. Ich denke auch, dass das nicht normal ist. Das ist die Psyche, die das als normal betrachtet. Aber wir sind

in solchen Bedingungen und in einer solchen Situation, dass für uns jetzt Normalität völlig anders ist.“ (P08, 62 - 62)

„Wenn sie [russische Soldaten] sterben, freut es mich. Das ist das Böse, das ist Hass.“ (P05, 54 - 54)

„Irgendwie auch eine gewisse Ruhe, denn in diesen Sekunden, in denen du aktuelle Nachrichten hast und weißt, dass alles in Ordnung ist, im Prinzip, dass deine Angehörigen nicht gerade jetzt bombardiert werden.“ (P04, 36 - 36)

„…wenn ich nur Nachrichten über mein Land lese, geht es mir besser. Ich erfahre Informationen über mein Land, was dort passiert.“ (P07, 110 - 110)

„Egal, welche Nachrichten es auch waren, als Mensch erholte ich mich – ich hatte Informationen, auch wenn sie nicht so waren, wie ich es gerne gehabt hätte, aber ich verstand bereits, was passiert war.“ (P03, 46 - 46)

„Aber im Großen und Ganzen motiviert mich das Ganze. Denn je mehr Mist passiert, desto mehr verstehe ich, dass wenn ich hier in Sicherheit sitze, ich für das verantwortlich bin, was nach dem Krieg bei uns passieren wird.“ (P10, 86 - 86)

„Also, etwas aus Wut zu tun, wenn es als positiv betrachtet werden kann, dann ja, das war so.“ (P06, 56 - 56)

„Man fühlt, dass dies ein Teil eines großen Bildes ist. Du bist nicht einfach nur irgendwo. (…) Und ich fühlte, dass auch ich jetzt dabei bin und helfe. Also ich bin nicht alleine, wir sind schon viele. Diese Vereinigung fand statt, sie erstreckte sich auf die ganze Ukraine und die Ukrainer in Europa.“ (P03, 36 - 36)

Nach einer gründlichen Analyse der emotionalen Reaktionen der Proband:innen wurde eine Grafik erstellt, die die Häufigkeit visualisiert, mit der positive Gefühle von Teilnehmenden genannt wurden (siehe Abbildung 2). Es ist wichtig zu betonen, dass weniger häufig genannte Emotionen nicht weniger valid oder relevant sind. Die Grafik dient vielmehr dazu, die Ergebnisse systematisch zu ordnen und darzustellen.

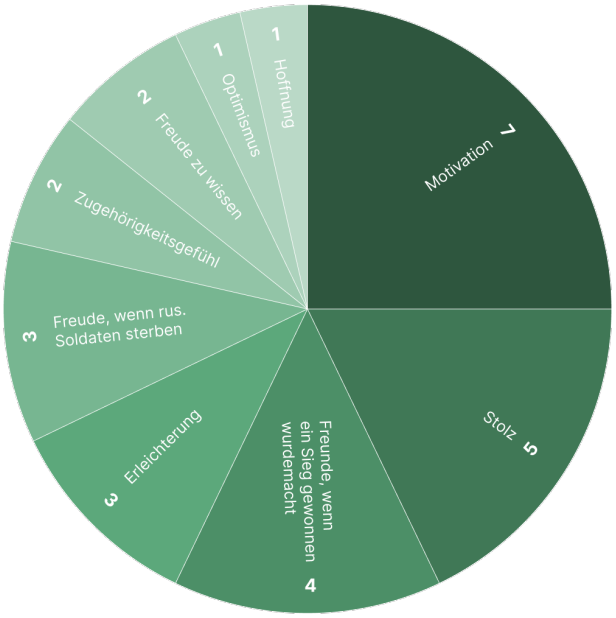

Abbildung 2: Häufigkeit genannter positiver Gefühle der Proband:innen

6.2.2 Aspekte der negativen Wirkung auf emotionales Wohlbefinden

Zunächst sollte darauf hingewiesen werden, dass die von der Kriegsberichterstattung hervorgerufenen negativen Gefühle sogar vielfältiger als die positiven sind. Quantitativ betrachtet gab es 9 angegebene positive Aspekte im Vergleich zu 14 negativen. Möglicherweise lässt sich daraus ableiten, dass es Menschen leichter fällt, sich an schlechte Aspekte zu erinnern, entweder weil sie deutlicher zum Ausdruck kommen oder häufiger auftreten.

Nichtsdestotrotz lassen sich auch alle negativen Emotionen in häufiger und seltener auftretende unterteilen. Die folgende Liste führt die am häufigsten genannten Aspekte der negativen Auswirkungen auf das Wohlbefinden in einer Rangordnung nach Häufigkeit der Erwähnungen auf:

- Depression / Traurigkeit / Leid,
- Hass,
- Müdigkeit / Erschöpfung,
- Angst / Sorgen um Lieben,
- Ohnmacht / Hilflosigkeit,
- Schuldgefühl / Scham,
- Schmerz,

- Wut,
- Schock sowie
- Ablehnung gegenüber allem Russischen.

> *„In den ersten, ich weiß nicht, sechs Monaten des Krieges habe ich alles gelesen. Mein Tag begann und endete damit, dass ich die Nachrichten las, diese Videos ansah und mich auf jede erdenkliche Weise dort- und ich dort war. Und das war sehr schlecht, weil ich aus diesem Zustand der Depression überhaupt nicht herauskommen konnte. Denn ich war die ganze Zeit gedanklich dort, und das ist schwer, kurz gesagt." (P10, 28 - 28)*

> *„Im Gegenteil, ich mache mir mehr Sorgen, wenn ich diese Nachrichten lese, in denen etwas passiert. Es hat meine Stimmung ruiniert. Insgesamt war ich niedergeschlagen. Und ich weiß, dass es explodiert, ich weiß es. Ich weiß, dass Menschen sterben. Aber diese Nachrichten beruhigen mich jetzt nicht mehr in Bezug auf meine Kenntnis darüber." (P01, 76 - 76)*

> *„Naja, ich weiß nicht, wie man erklären soll, dass die Seele die ganze Zeit weh tut. Wie erklärt man das?" (P07, 136 - 136)*

> *„Und während dieser gesamten Zeit, als Kherson besetzt war, wurde meine Stadt beschossen. Jeder Schuss traf mich, als ob sie auf mich schießen. Und wenn ich aufwache, sehe ich, dass meine Universität zerstört wurde oder dass etwas zerstört wurde, anscheinend ein Gebäude 500 Meter von meinem Zuhause entfernt. Und einfach diese Wut und das Unbehagen für deine Stadt, weißt du, als ob- Als ob wäre es nicht einfach eine Stadt, sondern als wäre es etwas Lebendiges." (P10, 98 - 98)*

> *„Dort gab es einfach furchtbare Schrecken. Es hat mir sogar geträumt. Es war so schrecklich und schmerzhaft – ich habe mir jeden Menschen leid getan und wollte alle beschützen und fühlte mich furchtbar machtlos." (P08, 36 - 36)*

„Sie [Medien] spielen indirekt eine Rolle, wenn ich Nachrichten lese. Ich weiß, dass Medien ja nicht gezielt versuchen, mein Schuldgefühl zu triggern, aber sie zeigen, was in meinem Land passiert, und ich nehme das als etwas wahr, das sozusagen ‚sie sind dort, und ich bin hier'. Obwohl ich überzeugt bin, dass ich das Richtige getan habe." (P02, 179 – 180)

„…ich merke einfach, dass es zu viel ist, dass man es nicht schafft, dass es viele Informationen gibt, die nicht die wichtigsten sind, und man fühlt sich überfordert, zu aufgeregt, unproduktiv." (P04, 50 - 50)

„Ich habe Angst, es tut mir weh, und ich bin sehr wütend. Das alles macht mich sehr wütend und ruft Gefühle von Hass hervor." (P10, 84 - 84)

„Meine Stadt wurde den ganzen Frühling und Sommer über bombardiert, und es war wie eine Lotterie. Die Eltern meines Mannes, meine Großeltern, mein Vater sind dort geblieben." (P06, 48 - 48)

„Also ich mache mir Sorgen um die Menschen, die unter diesem leiden, weil als ich in der Ukraine war, haben Freunde im Ausland sehr stark Sorgen gemacht. Wir, Ukrainer [die sich in der Ukraine befanden], hatten uns bereits an ständige Beschösse gewöhnt, und es hatte uns nicht mehr so sehr erschreckt. (…) Jetzt ist die Situation genau die gleiche, wie mir erzählt wird. Obwohl, wenn ich jetzt in Wien bin und höre, dass es in der Ukraine eine Sirene läutet oder etwas fliegt, mache ich mir sehr große Sorgen und sage, geht in den Schutzraum, weil man nie weiß, was passieren könnte. Jetzt, tauchte also diese Sorge auf, dass etwas Schlimmes passieren könnte, weil ich mich bereits daran gewöhnt habe, dass ich in Ruhe lebe." (P01, 127 - 128)

Eine Liste von selteneren auftretenden Aspekten der negativen Wirkung von Kriegsberichterstattung schließt Folgendes ein:

- FOMO (Fear of Missiong Out),
- Hoffnungslosigkeit,

- Erstarrung / Gelähmtheit sowie
- Panikattacken.

> *„Naja, dass ich ein wenig aus dem Informationsfeld gefallen bin, weil es viele Bekannte aus der Ukraine gibt, die noch aktiver Nachrichten lesen, politische Analysen hören. Und es entstand der Eindruck, dass ich etwas Wichtiges verpasse. Beschuss beispielsweise.“ (P04, 27 - 28)*
>
> *„Alles Menschliche innen wurde zu Stein.“ (P09, 84 - 84)*
>
> *„Bei mir begannen deswegen Panikattacken. Und meine Psyche generell- Ehrlich gesagt, ich weiß nicht, wie ich diese Zeit überstanden habe. Jetzt sogar- Ich hatte definitiv einen schrecklichen Stress. Einen solchen Stress hatte ich wahrscheinlich noch nie.“ (P08, 30 - 30)*

In gleicher Weise wie bei der Visualisierung der positiven Wirkung lässt sich auch für die negativen Emotionen eine Grafik erstellen, die die Häufigkeit der genannten negativen Gefühle anschaulich darstellt (siehe Abbildung 3). Dabei ist wiederum zu beachten, dass eine geringere Häufigkeit der Nennung bestimmter negativer Emotionen nicht deren geringere Bedeutung oder Gültigkeit impliziert. Die Grafik dient primär dazu, die Ergebnisse übersichtlich zu präsentieren.

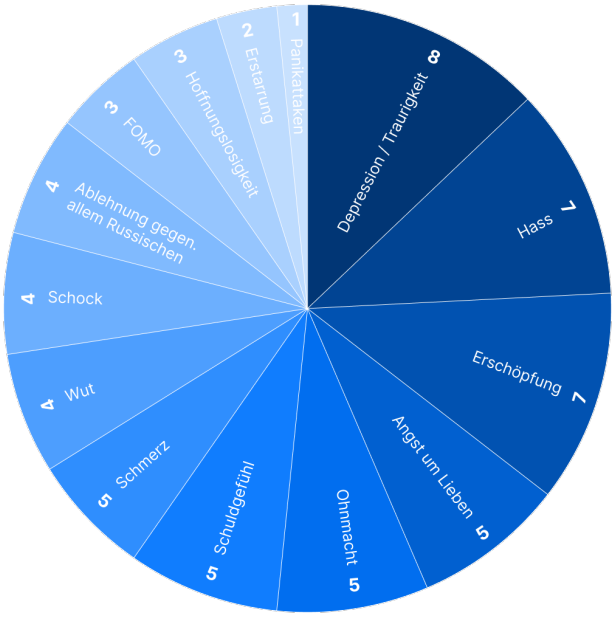

Abbildung 3: Häufigkeit genannter negativer Gefühle der Proband:innen

6.2.2.1 Ergänzende Beobachtungen

Abgesehen von den konkreten negativen Gefühlen und Emotionen, die unmittelbar mit der Kriegsberichterstattung bei Medienkonsument:innen verbunden sind, gab es auch andere interessante Beobachtungen in diesem Bereich.

Konstante emotionale Reaktionen

Im Kapitel 6.1.3 zur Konsumhäufigkeit gaben die meisten Proband:innen an, dass sie Inhalte über den Krieg nun seltener konsumieren als zu Beginn des Krieges. Interessanterweise haben sich negative Gefühle, die Medienkonsument:innen aktuell und zu Beginn des Krieges empfinden, im Kontrast dazu nicht verändert. Das bedeutet, dass die meisten Proband:innen auch nach 1,5 Jahren seit Kriegsbeginn nach wie vor dieselben negativen Gefühle erleben.

> *„Nein, der Schock ist nicht vorbei. Die wiederholten Bombardierungen und niederträchtige Taten, darunter die Ermordung von Bürgern, halten den Schock am Laufen. Diese Handlungen hören nicht auf, das ist das Problem. Die Verzögerung in den Getreidekorridoren, der Kauf von Munition bei ihren Freunden, und es gibt keine Anzeichen für einen Rückzug, alles bleibt auf dem gleichen Niveau wie zuvor. Ich empfinde ständig Hass auf dieses Land." (P07, 62 - 62)*

> *I: Wenn Sie sich in einem Zeitraum von möglicherweise Depressionen befanden – wie Sie selbst denken – was hat Ihnen Angst gemacht, welche negativen Emotionen hatten Sie? Gibt es sie noch heute?*
> *P: Ja, es gibt sie, ja. (P05, 67 - 68)*

Verzweiflung in der Informationsflut

Proband:innen berichten über die komplexe Dynamik der heutigen Nachrichtenlandschaft, die durch eine Flut von nicht immer authentischen, relevanten und oft widersprüchlichen Informationen geprägt ist. Dies stellt Medienkonsument:innen vor die Herausforderung, zwischen den vielen verschiedenen Quellen und Meinungen zu navigieren und kann dazu führen, dass Menschen sich überfordert, verwirrt, verzweifelt und letztendlich enttäuscht fühlen.

> *"Und dann wurde ich enttäuscht. Ich habe verstanden, dass alles gelogen ist, dass niemand etwas tun will, und ich war enttäuscht von diesen Nachrichten und hörte sogar auf zu schauen." (P09, 68 - 68)*

> *„Außerdem hatte ich genug von der übermäßigen (.) Propaganda von Erfolgen, wenn sie sagten, dass ja- (.) also zum Beispiel, wenn sie sagten, dass in zwei Wochen alle Raketen enden würden, und ein Jahr lang haben wir gehört, wie sie sagten, dass in zwei Wochen alle Raketen enden würden. Jetzt finde ich das nur noch lächerlich, ich*

glaube keinen dieser Aussagen, deshalb denke ich- es ist für mich wertlos, die meisten gängigen Medien bezüglich des Krieges zu verfolgen." (P01, 6 - 6)

Emotionsreflexion

Obwohl Proband:innen viele verschiedene negative Gefühle und Emotionen haben, war es interessant zu erfahren, dass zwei Proband:innen der Meinung sind, dass alle diese negativen Emotionen, die sie aufgrund der Kriegsberichterstattung empfinden, eine angemessene „organische" Reaktion auf das Geschehen darstellen.

P: ...Und ich habe keine innere Depression in mir, etwas in dieser Art. Ich lese es, erlebe es. Ich bin ständig- (1) naja wie- (2) ich bin nicht in Freude, ich habe nicht-

I: Ich verstehe, dass du nicht in Freude bist.

P: Und ich bin (1) also nicht ständig deprimierend.

I: Also glaubst du, dass du eine angemessene Reaktion auf negative Nachrichten hast?

P: Ja, man kann so sagen. (P07, 128 - 132)

I: ...oder wurden diese Emotionen organisch verarbeitet, und du hast sie verstanden und warst damit mehr oder weniger in Ordnung, hast ihre Ursache verstanden und einfach damit gelebt?

P: Es war ziemlich organisch, denke ich. Aber das liegt daran, dass der Krieg mich weniger betroffen hat als die meisten Menschen in der Ukraine. Die meisten Menschen, auch diejenigen, die aus bestimmten Städten ausgereist sind. Keine meiner Angehörigen wurde verletzt. Ja, sie leben unter wechselnden Bedingungen, sie sind Gefahren ausgesetzt, aber- (2). (P04, 81 - 82)

Die Kluft zwischen Kriegsberichterstattung und persönliche Erlebnisse

Personen, die während des Krieges kurz in die Ukraine gereist sind und auf diese Weise mediale Wirklichkeit mit realen Erfahrungen vergleichen konnten, berichten von Herausforderungen, Nachrichten aus dem Ausland wahrzunehmen. Proband:innen erklären, dass Besuche in die Ukraine zu positiven Veränderungen in der Wahrnehmung von Nachrichten geführt haben, da die Realität vor Ort vielschichtiger ist und mehr Sichtweisen anbietet als die konzentrierte Darstellung negativer Aspekte in den Nachrichten. Insbesondere

vor Ort haben Proband:innen viele positive Momente bemerkt, die in den Medien oft übersehen werden.

Diese Beobachtung impliziert jedoch nicht zwangsläufig, dass die tatsächliche Sicherheit in der Ukraine erheblich größer ist, als es in den Medien vermittelt. Proband:innen betonen, dass die Gefahr zweifellos präsent ist. Allerdings richten die Medien ihren Fokus ausschließlich auf diese Bedrohung und vernachlässigen dabei das normale Leben mit seinen positiven oder neutralen Facetten. Dies kann wiederum ein Gefühl von Negativität, Ohnmacht und Hoffnungslosigkeit hervorrufen, wie oben bereits erwähnt wurde.

> *„…ist es für mich als Person, die im Ausland ist, viel schwerer, Nachrichten wahrzunehmen, Bombenanschläge von hier aus Österreich [zu beobachten], als wenn ich zu Hause bin. Zu Hause fühle ich mich viel ruhiger, obwohl eine Rakete vor meinen Fenstern explodiert ist, und meine Fenster sind geplatzt. Aber ich weiß nicht, es gibt keine solche Angst wie hier." (P08, 28 - 28)*

> *„Ich kann mit Sicherheit sagen, dass sich etwas verbessert hat, seit ich im Februar in die Ukraine gefahren bin. Danach ging es mir tatsächlich besser. Ich kann nicht genau erklären, warum das so ist. Wahrscheinlich war der Besuch wichtig, weil ich feststellen konnte, dass die Nachrichten viele negative Aspekte beleuchten. Es ist wie ein Extrakt, ein Auszug. Wenn man jedoch das Land besucht, sieht man die tatsächlichen Folgen [des Krieges], man sieht alles. Es gibt jedoch Menschen, die an ihrem Platz etwas tun. Sie haben nicht immer eine schlechte Laune. Sie sind produktiv, freundlich und manchmal glücklich." (P06, 50 - 50)*

6.2.3 Contentformen mit intensivster Wirkung

Inhalte, die bei Proband:innen die stärksten Emotionen hervorrufen, sind Interviews mit Opfern sowie Fotos und Videos. Grundsätzlich ruft textbasierter Inhalt im Vergleich zu Fotos und Videos geringere emotionale Reaktionen hervor. Dies ermöglicht, Schlussfolgerungen auf der Grundlage von Fakten zu ziehen, anstatt sich auf eine emotionale Darstellung zu stützen, wie es bei Bildern oder Videos der Fall ist, die in höherem Maße Emotionen des Kommunikators vermitteln.

Die meisten Personen konsumieren trotzdem Videos, da diese ein tieferes Verständnis für das Geschehen ermöglichen und die Glaubwürdigkeit von Ereignissen besser beurteilen lassen. Insbesondere sind Videos während bedeutender Ereignisse gefragt, deren vollständiges Verständnis für Medienkonsument:innen besonders wichtig ist. Interessanterweise gab eine Person an, dass Videos und Fotos Emotionen verstärken, unabhängig davon, ob es sich um negative oder positive Emotionen handelt.

Nichtsdestotrotz geben Proband:innen an, dass Videos, die Gewalt zeigen, sie derart negativ beeinflussen, dass viele von ihnen solche Inhalte entweder generell vermeiden oder nur in begrenztem Umfang konsumieren. Allerdings ist es nicht immer möglich, Videos mit Gewalt zu vermeiden bzw. zu filtern, da diese überall in sozialen Medien geteilt werden. Obwohl die Algorithmen von beispielsweise Instagram solche expliziten Inhalte löschen, passiert dies nicht unmittelbar, und viele Menschen sind immer noch davon betroffen. Es wird außerdem angemerkt, dass Fotos, obwohl sie weniger Einfluss haben als Videos, dennoch schwer anzusehen sind, insbesondere solche, die Leichen oder Körperteile von Leichen abbilden.

> *„Ich habe kürzlich das Schlimmste gesehen, was ich an Instagram nicht mag. Bei Telegram ist es klar, du kannst es abschneiden [Content], du musst nicht in diesen Kanal gehen und es nicht lesen. Aber bei Instagram, wenn etwas Schlimmes passiert, fangen alle an, es zu teilen. Und solange Instagram es nicht als sensiblen Inhalt verschleiert, wirst du es auf jeden Fall sehen. Und das ist wirklich das Schlimmste. Ich habe viele Videos gesehen, die ich nicht sehen wollte. Wie einem Jungen das Bein abgerissen wurde, ich weiß nicht, hast du so etwas gesehen? Nein? Ich habe es gesehen, es ist einfach schrecklich. Dann habe ich gesehen, wie jemanden erschossen wurde. (...) Es ist schrecklich. Kein Spielfilm kann diese schreckliche Explosion von Emotionen vermitteln, die man fühlt, auch wenn es verschleiert ist.“ (P10, 26 - 26)*

> *„Na klar, wenn es ein Video gibt, gibt es mehr Überblick. Denn ich nehme es visuell, akustisch auf und lese manchmal. Natürlich hat ein Bild mehr- Das hat mehr Effekt und ist generell besser. Aber wenn es kein Bild gibt, lese ich hauptsächlich, dass nichts Gefährliches passiert ist, und dann beruhige ich mich und es reicht mir.“ (P09, 28 - 28)*

„Ja, natürlich, wenn du visuellen Inhalt wahrnimmst, wirkt er stärker auf deine Emotionen, weil du dich an die Stelle dieser oder jener Person versetzt. Ich stelle mir vor, dass es vielleicht mein Zuhause sein könnte oder jemand aus meinen Lieben sein könnte oder sogar ich selbst. Denn ich unterscheide mich nicht von den Menschen in meinem Land. Und es fällt mir sehr schwer. Wenn es Text ist, ist es natürlich nicht so emotional gefärbt." (P06, 66 - 66)

…manchmal hatte ich das Gefühl, dass, wenn man ein unmittelbarer Beobachter einer bestimmten Situation ist, kann man eine angemessenere Schlussfolgerung ziehen." (P04, 39 - 40)

„…wahrscheinlich fällt es mir schwerer, Videos anzuschauen. Videos gefallen mir weniger, weil Leute in Videos bereits mit Emotionen sprechen. Grob gesagt, sie drängen mir ihre Emotionen auf, und ich möchte nicht ihre Emotionen, ich möchte lesen und meine eigenen Emotionen erleben und so weiter." (P02, 146 - 146)

„Das, was Bilder hat, schaue ich in der Regel zunächst entweder das Bild oder Video an. Und das dient als Einstieg für den Text, den ich mit dieser emotionalen Einstellung lesen werde." (P01, 172 - 172)

„Wenn in den Medien eine Geschichte über eine Persönlichkeit, über einen Subjekt, über seine Familie, über sein Unglück, über seine Geschichte veröffentlicht wird, ist das zwar wichtig, aber ich bin nicht die Zielgruppe dieser Geschichte. (…) Denn ich bin eine empathische Person, es muss mir nicht erklärt werden, welches Leid sie erleben. Und jetzt gibt es viele solcher Dinge." (P06, 28 - 28)

„…Und verstehe schon, welche Tragödie in einer Familie passiert ist. Das verstehe ich alles. Man muss es nicht genau beschreiben…" (P02, 212 - 212)

6.3 Verbesserungsmöglichkeiten der Kriegsberichterstattung

6.3.1 Aktuelle Präferenzen

Um den Einfluss der Kriegsberichterstattung auf Medienrezipient:innen zu verbessern, ist es zunächst von Bedeutung, den Status quo zu bewerten. Indem man versteht, was Menschen

aktuell gefällt und nicht gefällt, können fundiertere Entscheidungen in Bezug auf Verbesserungsmaßnahmen getroffen werden.

Aktualität von Inhalten

In Bezug auf die Präferenz für Telegram als bevorzugte Nachrichtenquelle äußerten nahezu alle Proband:innen, dass ihnen die hohe Aktualität der Nachrichten dort besonders gefällt, weshalb sie diese Quelle intensiv nutzen. In Bezug auf diesen Punkt sollte jedoch äußerste Vorsicht geboten sein: Es gibt eine begründete Ursache dafür, dass professionelle Medien Nachrichten nicht unmittelbar veröffentlichen – sie unterliegen zunächst einer gründlichen Überprüfung. Es ist wichtig, ein Gleichgewicht zu finden und nicht wieder an denselben Ort zu geraten, den man verlassen möchte – inmitten von expliziten Kriegsnachrichten, die sich negativ auf das Wohlbefinden von Medienrezipient:innen auswirken.

> *„In Telegram, weil man aktuelle Informationen erfahren kann, die mit der Zeit korrigiert werden können. Ich meine, etwas passiert, sie beschreiben es in ein paar Wörter. Dann, wenn mehr Informationen auftauchen, fügen sie mehr und mehr hinzu. Wenn das Thema sehr wichtig ist, ist Information dort nicht statisch, sie wird geändert, geändert, geändert. Und halt transformiert. Und mir scheint, dass gerade in Telegram Nachrichten sehr schnell auftauchen, wenn etwas passiert ist, also in ein paar Minuten." (P06, 24 - 24)*

Kurze Fakten

Viele Proband:innen mögen kurze Fakten bei ihren Nachrichtenquellen konsumieren, da vertiefte Analysen bei Bedarf bei den Expert:innen nachgelesen werden kann, denen Rezipient:innen vertrauen. Zusätzlich wurde festgestellt, dass kurze Mitteilungen in Form von Videos, insbesondere in sozialen Medien, als nützlich betrachtet werden, da sie einfacher mit den Anderen geteilt werden können.

> *„Mir hat die neue Rubrik ‚Sehr kurz' gefallen – dauert ein paar Minuten und ist sozusagen komprimiert." (P09, 98 - 98)*

> *„Videos sind natürlich ebenfalls wichtig. Wenn sie so gestaltet sind, dass sie in kurzer Zeit bestimmte Geschichten vermitteln können, ist es einfach, sie zu teilen. Was Menschen jeden Tag teilen, scheint mir sogar stärkeren Einfluss zu haben als die [Massen-]Medien selbst." (P06, 34 - 34)*

„Mich interessiert ihre Meinung nicht. Ich habe Leute, die mich interessieren, denen ich zuhören kann. Aber nur in einem Telegram-Kanal den Monolog einer Person zu lesen, die etwas geschrieben hat, ist für mich uninteressant, und ich lese es nicht.“ (P08, 64 - 64)

Positive Geschichten

Inspirierende Inhalte werden äußerst positiv aufgenommen, da sie nicht nur Freude bereiten, sondern auch Stärke und Motivation verleihen. Sie ermutigen dazu, trotz Herausforderungen weiterzumachen, indem sie die Überzeugung vermitteln, dass nicht alles verloren ist.

„Wenn es nicht um Nachrichten geht, sondern um Themen im Zusammenhang mit Militär, versuche ich entweder Interviews oder Podcasts mit inspirierenden Menschen auszuwählen.“ (P08, 52 - 52)

“Das, was mir gerade in den Sinn gekommen ist: Eine Frau holt eine Flagge aus dem Schlamm. Nun, was ist schon dabei, oder? Aber es ist inspirierend. Das ist ein Fakt, keine Erfindung. Es wurde vielleicht ein wenig übertrieben, aber es ist immer noch ein Moment, der jemandem einen Hinweis gibt, dass es solche Menschen gibt und du einer von ihnen sein kannst. Und du musst dich nicht schämen. Irgendwie so. Aber es ist immer noch ein Fakt.“ (P03, 72 - 72)

„Oh, mir gefällt es sehr, wenn unsere Soldaten tanzen. Sie tanzen so schön, solche schönen jungen Leute. Das hebt wirklich die Stimmung. Dann liebe ich diese neuen Lieder, unsere Kriegslieder. Das gibt wirklich Optimismus.“ (P09, 112 - 112)

6.3.2 Aktuelle Unzufriedenheiten

Übermäßige Emotionalisierung

Aktuelle Kriegsberichterstattung wird häufig als subjektiv und emotional eingefärbt wahrgenommen. Medienkonsument:innen streben danach, ihre eigenen Schlussfolgerungen ohne emotionalen Einfluss durch Medien zu ziehen. Es wurde sogar vorgeschlagen, solche emotionalisierte Contentformen wie Bilder und Videos über separate Links zugänglich zu machen. Darüber hinaus äußern Proband:innen Sorgen darüber, dass Medien bis zu einer Verurteilung und eindeutigen Zuordnung in Kategorien wie „gut“ oder „böse“ gehen, begleitet von Verspottung der als böse bewerteten Akteure. Medienkonsument:innen

berichten neben allgemeinen Beobachtungen zur emotionalen Färbung der Kriegsberichterstattung eine Unzufriedenheit mit den beiden Extremen in Bezug auf die Darstellung von Nachrichten – übermäßig negative und übermäßig positive Berichterstattung mit einer Betonung von entweder negativen oder positiven Ereignissen. Eine übermäßig negative Darstellung führt dazu, dass Menschen die Hoffnung verlieren und generell deprimiert werden, während eine übermäßig positive Darstellung dazu führt, dass Medienkonsument:innen Nachrichten misstrauen und dies generell als entkräftigend empfinden, was die allgemeine Motivation zum Handeln beeinträchtigt. Es wird angestrebt, eine möglichst neutrale und objektive Darstellung zu wahren, die unterschiedliche Perspektiven umfasst.

> *„Für mich ist das Wichtigste, wenn eine Person keine eigenen Geschichten propagiert, wenn die Nachrichten neutral sind, wenn sie nicht durch die Propaganda einer politischen Partei oder einer Person gefärbt sind usw. Wenn sie Ereignisse real beleuchten und nicht die Wahrheit verdrehen. In Journalismus passiert das sehr oft.“ (P08, 70 – 70)*

> *„Nicht dass sie schlecht waren oder so, aber einige Informationen waren möglicherweise subjektiver, wenn ich dieses Wort verwenden darf. Was sie präsentierten, fühlte sich also nicht so sehr auf Fakten basiert an, sondern eher auf eine Besprechung dieser Fakten: Gespräche darüber, was dort passiert.“ (P03, 54 - 54)*

> *„Die Nachricht sollte so sein, dass jeder Mensch nach dem Krieg seine Schlussfolgerung zieht, anstatt dir in den Kopf zu legen, dass du so denken musst.“ (P08, 70 - 70)*

> *„Videos gefallen mir weniger, weil Leute in Videos bereits mit Emotionen sprechen. Grob gesagt, sie drängen mir ihre Emotionen auf, und ich möchte nicht ihre Emotionen, ich möchte lesen und meine eigenen Emotionen erleben und so weiter.“ (P02, 146 - 146)*

> *„Videos von Schlachtfeldern, wo jemand gewinnt oder verliert, beeinflusst Emotionen. Entweder patriotische oder pessimistische Emotionen. Im Idealfall sollte*

das nicht existieren. Oder wenn dies existieren sollte, dann beispielsweise über einen Link zugänglich, sodass es nicht die Aufmerksamkeit auf sich zieht. Der Text sollte der Hauptinhalt sein, und Fotos, Videos oder Ton sollten separates Material sein, das man gezielt anfordern muss." (P01, 207 - 208)

„Ich unterstütze die andere Seite überhaupt nicht, aber mir gefällt einfach dieser Stil nicht, wenn Menschen diese bestimmten Eigenschaften verspotten. Es scheint mir, dass dies ein sehr- (.) schwerwiegender (.) Konflikt ist, der für die Ukraine keine- Ich weiß nicht, es ist schwer." (P04, 94 - 94)

"...wenn es Verurteilung gibt – diese sind böse, wenn Bewertungen abgegeben werden, wenn Etiketten angeheftet werden. Das halte ich für falsch, denn wenn der Krieg vorbei ist, und wir möglicherweise erfahren, was tatsächlich passiert ist, dann kann alles ganz anders sein. Das ist der Grund, warum es falsch ist, so selbstsicher zu behaupten, dass dies schwarz ist und das weiß ist." (P02, 114 - 114)

„Und das ist wahr, weil negative Dinge wirklich passieren. (1) Aber, wie ich sagte, es ist so eine Konzentration davon. Und wenn man sehr viel davon konsumiert, wird das Angstniveau steigen. Es kann also erscheinen, dass alles sehr, sehr schlecht ist und es keine positiven Momente gibt. Aber die gibt es." (P06, 52 - 52)

"Jedoch sollte man keine rosa Brille tragen, da dies dazu führen kann, dass Menschen ihre Wachsamkeit verlieren. Jeder soll seinen Beitrag leisten und verstehen, dass es zahlreiche Herausforderungen gibt. In vielen Bereichen wird Unterstützung benötigt, und es ist wichtig, offen darüber zu sprechen." (P06, 22 - 22)

Irrelevante oder wiederholte Informationen

Proband:innen finden es störend, wenn es viele Werbeanzeigen gibt und wenn Nachrichten sich in verschiedenen Quellen wiederholen. Redundante Informationen in Artikeln werden ebenfalls als lästig empfunden.

"Aber wenn ich sehe, dass sie irgendwelche andere Beiträge aus den anderen Kanälen dort posten, dann melde ich mich einfach ab. Wie die Werbung – erst locken

sie irgendwie an, aber dann sehe ich, das ist reine Werbung oder reine Propaganda. Ich lösche sie, sie interessieren mich nicht." (P09, 92 - 92)

„Ich kann sowohl kurze als auch lange Artikel lesen, aber wie informativ sie sind, ist eine andere Frage. Wenn ich bis zur Hälfte lese und sehe, dass es sinnlos ist- Viele Artikel wiederholen Informationen innerhalb eines Berichts. Ich habe bereits verstanden, worum es geht." (P07, 30 - 30)

„...wenn sie anfangen, sich das aus dem Finger zu saugen, das heißt, die Zeit ist verloren." (P05, 54 - 54)

Sensationalismus

Viele Proband:innen sind unzufrieden damit, dass Medien oft schockierende Inhalte absichtlich veröffentlichen, um Emotionen von Zuschauer:innen zu manipulieren und somit höheres Werbegewinn zu erzielen. Diese Wahrnehmung führt zu Zweifeln an der Glaubwürdigkeit der präsentierten Informationen und beeinträchtigt Wohlbefinden.

„Und weil meiner Meinung nach einige Medien nicht verifizierte Quellen verwendet haben und absichtlich (Einwürfe) gemacht haben, die sich sehr negativ auf den psychologischen Zustand auswirken." (P06, 104 - 104)

„Die Absicht von Nachrichten, die ich las, und von Nachrichtensendern im Allgemeinen, war es, Emotionen in einer Person auszulösen, damit sie länger auf dem Kanal bleibt. Ich merkte, dass Medien mit diesen Emotionen mich irgendwann zu manipulieren begannen. Ich möchte das nicht, zumindest nicht von diesen bestimmten Personen und Kanälen. Ich möchte nicht, dass sie mich manipulieren." (P01, 124 - 124)

„Aber mir gefällt nicht, dass sie in der Überschrift einen Hook verwenden – sie schreiben, was in den Nachrichten tatsächlich nicht vorhanden ist. Und die Person öffnet es, aber das gibt es dort doch nicht. Das ist Betrug, meiner Meinung nach." (P09, 98 - 98)

Die Auswahl und Priorisierung von Nachrichtenthemen

Einige Proband:innen haben berichtet, dass Medien keine Aufmerksamkeit auf wirklich wichtige Themen lenken und relevante Fragen nicht ansprechen. Eine solche Diskrepanz zwischen der wahrgenommenen Wichtigkeit und der Medienberichterstattung könnte auf Gatekeeping- und Agenda-Setting-Mechanismen zurückzuführen sein, bei denen bestimmte Themen möglicherweise bewusst ausgewählt oder vernachlässigt werden.

> *„Medien decken wirklich globale Fragen nicht auf, konzentrieren sich nicht auf das Wesentliche.“ (P05, 16 - 16)*

> *„ …weil es eine sehr große Menge an Informationen ist, und sie ist nicht immer wahr. Und sie hat nicht immer Bedeutung. Und bestimmte Fakten werden später widerlegt. Und das, was als sehr wichtig angesehen wurde, wird als nicht sehr wichtig angesehen.“ (P04, 48 - 48)*

> *„Sie erzählen etwas, was ich lese, und dann stellt sich heraus, dass parallel dazu etwas anderes passiert ist.“ (P03, 60 - 60)*

6.3.3 Persönliche Maßnahmen im Umgang mit Kriegsberichterstattung

Die Analyse der von Medienkonsument:innen ergriffenen Maßnahmen zur Verbesserung ihres Wohlbefindens bietet potenziell eine Möglichkeit, tiefere Einblicke in ihre Bedürfnisse zu gewinnen. Durch die Untersuchung dieser Maßnahmen können Trends identifiziert werden, die nicht nur auf individueller, sondern auch auf globaler Ebene relevant sein können, um emotionales Wohlbefinden der Mediennutzer:innen zu fördern.

Was alle Proband:innen im Wesentlichen gemeinsam haben, ist, dass sie die konsumierte Informationsmenge im Laufe der Zeit reduzieren mussten, indem sie nur die für sie besonders relevanten Quellen beibehalten haben. Befragten Personen haben sich von zahlreichen Kanälen abgemeldet, insbesondere von denen, die Informationen anderer Medien wiederholen oder Werbung veröffentlichen. Dieser Ansatz zielt grundsätzlich darauf ab, Informationsüberlastung und -überforderung zu vermeiden.

Durch eine tiefere Analyse aller Antworten aus diesem Block lassen sich zehn Methoden identifizieren, die bereits von den Proband:innen angewendet werden. Diese Maßnahmen sind in einer Rangordnung nach der Häufigkeit der Erwähnungen aufgeführt und in zwei

Gruppen aufgeteilt: die, die oft erwähnt wurden, und die, die nur vereinzelnd von maximal einer Person erwähnt wurden. Die häufigsten Maßnahmen sind wie folgt:

- wesentlichsten Informationen herausfiltern,
- verschiedene Standpunkte hören,
- inspirierende Geschichten lesen,
- Texte ohne emotionale Färbung bevorzugen,
- Analysen mit Erklärungen und Hintergrundinformationen konsumieren,
- grausamen und gewalttätigen Videos vermeiden bzw. zumindestens begrenzen sowie
- Konsumhäufigkeit reduzieren.

> *„Weil es einfach zu viele Informationen gab. Sehr viel. Ich habe die wichtigsten für mich behalten." (P10, 152 - 152)*

> *„Daher halte ich eine gewisse Medien-Diät." (P06, 2 - 2)*

> *„… ich habe Nachrichten von beiden Seiten gelesen. Ich habe Gutes von beiden Seiten gehört, ich habe Schlechtes von beiden Seiten gehört, und es hat sich irgendwie gegenseitig ausgeglichen. (…) Und dann verstehe ich, dass jemand, irgendwo lügt, die Wahrheit liegt irgendwo in der Mitte. Im Großen und Ganzen hat es sich gegenseitig ausgeglichen, und irgendwann gab es für mich einfach keine emotionalen Achterbahnen mehr, bei denen wir entweder super-super-super sind oder alles bei uns ist sehr, sehr, sehr schlecht." (P01, 186 - 186)*

> *„Ukrainische Medien berichten natürlich auch darüber und betonen möglicherweise positive Aspekte, um Menschen zu ermutigen. Westliche Medien können dies trotz ihrer Partnerschaft manchmal aus ihrer Perspektive treffend, manchmal überheblich und manchmal mit einem anderen Fokus darstellen, als es ukrainische Medien tun. Ein Vergleich ist notwendig." (P06, 30 - 30)*

> *„Ich stoppe. Ich gehe nicht weiter. Ich verstehe, dass dies eine andere Wirkung auf mein Gehirn ist, eine andere, ich gehe in einen emotionalen*

Zustand über. Egal, ob es Euphorie oder das Gegenteil ist. Nein, das zieht mich nicht an. Also sagen wir so, ich mochte es nicht, Horrorfilme anzusehen, und das hat sich jetzt auf die Situation ausgewirkt. Denn das, was ich gesehen habe, wird sich kaum ändern. Ich werde nicht freundlicher oder böser. Aber ein gesehenes Bild kann mich treffen. Obwohl es in meinem Leben nichts mehr ändern wird." (P03, 48 - 48)

Maßnahmen, die von maximal eine Person erwähnt wurden, sind wie folgt:

- Interviews mit Opfern vermeiden,
- Texte mit emotionaler Färbung in Gedanken filtern sowie
- auf Kriegsberichterstattung als solche verzichten und wesentlichste Nachrichten von vertrauerten Personen erfahren.

„Ich lasse alle Emotionen weg, egal ob ich mit dem Text einverstanden bin oder nicht, ob er positiv oder negativ ist. Wenn in diesem Text Informationen ohne emotionalen Unterton, ohne Spott, Beleidigungen oder Bedrohungen stehen, die nichts mit dem eigentlichen Text zu tun haben, kann ich diesen Text lesen und diesen Lärm beiseite legen." (P01, 187 - 188)

„Ich möchte nicht, dass sie mich manipulieren. Also habe ich mich von ihnen abgemeldet. Deshalb erhalte ich von meinen Freunden nur eine Zusammenfassung von Fakten – genau Fakten, ohne Beurteilungen, wer gut ist, wer böse ist, warum jemand etwas getan hat." (P01, 124 - 124)

6.3.4 Beurteilung des Verbesserungsbedarfs

Kritische Bedeutung der Transparenz

Es ist zunächst wichtig zu klären, dass die Mehrheit der Proband:innen (7/10) fest davon überzeugt sind, dass Nachrichten über den Krieg keinesfalls „verschönert" werden sollen. Ukrainer:innen reagieren sehr emotional und sogar schmerzhaft auf den Vorschlag, bestimmte sensible Inhalte nicht zu veröffentlichen. Die Ankündigung zur Teilnehmer:innensuche für diese Studie stieß in einer ukrainischen Facebook-Gruppe beispielsweise auf genervte und ironische Kommentare, wie etwa: *"Studie aus der Welt der rosa Ponys"*, *„Und welche Gefühle soll Kriegsberichterstattung bitte hervorrufen?"* sowie *„Wahrscheinlich, ist das, um die zarten Seelen der Europäer nicht zu verletzen."* Sie betonen

die Notwendigkeit, dass die ganze Welt darüber informiert sein soll, welche Gräueltaten Russland in ihrer Heimat begeht.

> *P: Wie könnte man Beiträge denn formulieren, damit es nicht so hart ankommt?*
> *I: Also zum Beispiel, wenn sie darüber schreiben, wie russische Soldaten Kinder in einem Raum vergewaltigt haben und die Mutter daneben saß und zusah – könnten sie zum Beispiel nicht schreiben, dass die Mutter daneben saß und zusah.*
> *P: Naja, dann wäre es, als würde man einen Teil der Wahrheit verbergen. Dann nicht. Denn das ist genau das, was jetzt [in der Ukraine] passiert. In unserer Zeit, in der wir uns in Europa überall und jederzeit sicher fühlen, dort passiert so etwas. (P10, 195 - 198)*

> *"Im Krieg, wenn getötet wird, wenn sie Wunden zeigen und alles- Das stört mich nicht. Ich sehe das alles. Die Leute müssen sehen, was passiert." (P07, 156 - 156)*

> *„Krieg ist furchtbar. Menschen können nicht in rosigen Wolken leben und vergessen, dass es furchtbar ist. Selbst jetzt haben viele Menschen vergessen, was Krieg bedeutet, weil sie schon weg sind und ihr eigenes Leben hier haben. Es beunruhigt mich, dass Menschen vergessen, dass es Krieg gibt." (P08, 76 - 76)*

Zudem sprechen sich Viele dagegen aus, Nachrichten nicht aus einer schockierenden Perspektive zu zeigen, da dies für sie gleichbedeutend damit ist, überhaupt keine Kriegsnachrichten zu verbreiten, sondern lediglich verschönerte Unwahrheiten. Dabei scheinen die Proband:innen die Möglichkeit zu übersehen, weniger traumatische, aber dennoch realistische und nicht (nur) positive Inhalte zu veröffentlichen.

> *„Muss ich Spaß an den Nachrichten haben?" (P02, 169-172)*

> *„Na ja, wie könnten sie mich negativ beeinflussen? Dass ich sie nicht hören möchte?" (P07, 86 - 86)*

> *„Wenn 20 Menschen getötet wurden oder ein Haus bombardiert wurde – das aus einer positiven Perspektive zu präsentieren, ich weiß nicht, wie das möglich ist." (P08, 78 - 78)*

Insbesondere erwähnten zwei Personen in diesem Zusammenhang Instagram mit seinem strikten Filter für explizite Inhalte. Ukrainer:innen verbreiteten derartige Inhalte, weil es für sie nicht als explizit galt, sondern ihrer alltäglichen Realität entsprach, und Instagram blockierte einen Großteil davon:

> *„Als die Ukrainer zum Beispiel über ihre Probleme schrien, hat Instagram es auch bereits blockiert und gesagt, dass es sensibler Inhalt ist, und viele Menschen haben es sich deshalb nicht angesehen. Aber es war unsere Realität, und deshalb war es aus einer gewissen Perspektive ungerecht." (P06, 114-114)*

Im Zusammenhang damit, dass sensible Inhalte beeinträchtigend für mehrere Menschen sind, antworten die meisten, dass sie nicht wissen, wie man einen Ausgleich findet. Sie fügen jedoch gleich hinzu, dass die Wahrheit auf jeden Fall gesagt und gezeigt werden muss. Es wurde von einigen Personen vorgeschlagen, dass die Menschengruppen, die Kriegsberichterstattung als störend empfinden, können diese entweder nicht konsumieren oder Medien mit Zensur verwenden:

> *„Du hast immer eine Wahl, du kannst diese Nachrichten nicht lesen. Warum liest du sie?" (P08, 76 - 76)*

> *„Du kannst Nachrichten von Leitmedien mit Zensur lesen. Wenn du dich von Instagram abmelden musst, weil du einfach nicht sehen kannst, wie jemandem der Kopf abgeschnitten wird, dann nutzt du diese Medien einfach nicht. Mir scheint, das ist das Mindeste, was du tun kannst." (P04, 100 - 100)*

Eine Minderheit der Proband:innen gibt allerdings an, dass der visuelle Aspekt der Kriegsberichterstattung für sie nicht unabdingbar ist und dass Informationen, auch schockierende, auf eine andere Weise dargestellt werden könnten:

> *„Kann ich nicht leben, wenn ich nicht sehe, wie jemand auf einer Mine explodiert? Ich glaube nicht- Ich glaube nicht, dass diese Information in meinem Leben irgendwelche Wege ebnen kann." (P02, 242-242)*

> *„Und ich musste diese Fotos nicht sehen, weil jeder an ihrer Stelle sein könnte. Für mich ist das also nicht so wichtig. Es beeindruckt mich nicht. Ich werde jedenfalls traurig sein, sehe ich diese Bilder oder nicht." (P06, 116-116)*

Zielgruppe: kriegsferne Regionen

Ein interessantes Argument wurde vorgebracht, um zu vergleichen, wie Proband:innen selbst das Unglück in anderen Ländern betrachteten:

> *„Man fühlt es sonst nicht. Als es ein Erdbeben in der Türkei gab, habe ich einfach zugeschaut. Wie ein Gemälde. Wie ein Film." (P09: w, 74: 126 - 126)*

Es wurde die Meinung geäußert, dass im Ausland alles nicht so intensiv wahrgenommen wird, wie in der Ukraine, was die Notwendigkeit rechtfertigt, sämtliche Inhalte, auch sensible, zu zeigen:

> *"Naja, das ist unser Land. Ich muss wissen, was in meinem Land passiert. Und wenn es irgendwo anders ist- Menschen werden es trotzdem in Ausland nicht so intensiv spüren wie in ihrer Heimat." (P09, 124 - 124)*

> *"Ein solcher Schock-Content, denke ich, ist sehr wichtig für Menschen, die sehr weit vom Krieg entfernt sind, damit sie verstehen, was genau passiert und wie brutal es ist. Denn es zieht den Blick an, es zieht die Menschen zur Information hin. Daher denke ich, alle Mechanismen- Ich schlage auf keinen Fall vor, solche Dinge anzuschauen, überhaupt nicht. Und erst recht nicht mehrfach. Aber das ist Krieg." (P04, 100 - 100)*

Basierend auf den Kommentaren der Personen, die während des Krieges kurzzeitig in die Ukraine gereist sind und auf diese Weise die mediale Realität mit realen Erfahrungen vergleichen konnten (Kapitel 6.2.2.1), können diese Annahmen der Proband:innen nicht bestätigt werden. Es wurde nämlich im Gegenteil berichtet, dass Besuche in die Ukraine zu positiven Veränderungen in der Wahrnehmung von Nachrichten führten, da die Realität vor Ort oft vielschichtiger war und mehr Perspektiven als die konzentrierte Darstellung negativer Aspekte in den Nachrichten bot.

Motive für präzise Realitätsabbildung

Wenn die Frage gestellt wird, warum es von essentieller Bedeutung ist, Kriegsrealität in ihrer vollen Präzision abzubilden, nennen Befragten folgende Motive:

- Ukrainer:innen sollten die Geschehnisse in ihrer Gesamtheit erfassen, um sich künftig daran zu erinnern und somit sicherzustellen, dass sich derartige Grausamkeiten nicht wiederholen:

"Diese Angst möge die Menschen tiefer den gesamten Schrecken dieses Krieges fühlen lassen. Möglicherweise wird sie für kommende Generationen von Nutzen sein, und in der Zukunft wird dies nicht mehr geschehen." (P09, 118 - 118)

„Aber ich dachte immer noch, dass ich das wissen muss, weil wir ein sehr kurzes Gedächtnis haben – unsere Großeltern wurden ebenfalls gefoltert und gefroren, aber sie haben diesen Hass auf dieses Volk nicht übertragen, und wir haben sie weiterhin akzeptiert. Und ich habe große Angst, dass wir nach 20 Jahren wieder vergessen und diese Unmenschen wieder bei uns aufnehmen werden. Daher sind solche Dinge vielleicht sehr schockierend, aber ich glaube, dass sie notwendig sind, um zu verstehen, mit wem wir zusammenleben." (P08, 36 - 36)

- Ausländer:innen sollten u.a. durch solche Inhalte Empathie entwickeln, verstehen, dass jeder von ähnlichen Ereignissen betroffen sein könnte und aufgrund dessen Ukraine politisch, finanziell und militärisch unterstützen:

„…wir müssen Europäer motivieren, Politiker dazu bringen, mehr zu spenden. Diese Russland irgendwie in Stahlfäuste klemmen." (P10, 174 - 174)

„Wenn es nur Zahlen sind, ist es ineffektiv, um eine Verbindung zu dem herzustellen und sich dafür zu interessieren, was in einem benachbarten Land passiert. Um Empathie für eine andere Person zu entwickeln, um Aufmerksamkeit zu erregen." (P06, 122 - 122)

„…es kann keine ehrlichen Nachrichten ohne Visuals geben. Wie sonst sollen wir es den Leuten vermitteln, die überhaupt keine Ahnung haben – den Europäern. Wie zeigt man es einfach im Text, wenn-„ (P10, 166 - 166)

- Ukrainer:innen sollen, durch solche Inhalte, eine klare Vorstellung von den Ereignissen haben und auf dieser Grundlage motiviert werden, in die Finanzierung von Drohnen zu investieren, Soldaten und ihre Familien zu unterstützen:

„Ukrainer müssen motiviert werden, der Wut muss entwickelt werden, und die Seele muss geopfert werden, wenn es sein muss. Wenn es uns vor dem Krieg nicht gelungen ist, (die Nation) zu formen, werden wir jetzt nicht nur mit dem Leben der Ukrainer bezahlen, sondern auch mit unserer Seele. Ja, ich halte das für zynisch, aber es muss sein. Alle Schrecken zu zeigen-„ (P05, 112 - 112)

Überlebensschuld-Syndrom und Pflichtgefühl

Eine interessante Beobachtung besteht darin, dass Ukrainer:innen, die aus der Ukraine nach Österreich gezogen sind, offenbar das Gefühl haben, es sei ihre Pflicht, zumindest alles zu sehen und zu wissen, unabhängig von den Emotionen, die es in ihnen auslöst. Dies könnte auf ein Schuldgefühl zurückzuführen sein, weil sie während der schwierigen Zeit nicht in ihrer Heimat sind:

„Weil auch ich ein Teil dieses Landes bin, nur ich bin hier und sie sind dort, und das könnte auch mit mir passieren, das könnte auch mit meinen Freunden passieren, das könnte auch mit jemandem aus meiner Familie passieren, wenn sie nicht ausgereist wären. Verdammt, ich fühle, dass ich es zumindest sehen muss…“ (P10, 33 - 36)

„Naja, Nachrichten über Krieg- Schaden- Wenn so etwas in meinem Land passiert, das ist schrecklich. Welchen Schaden kann es für mich geben – das ist das kleinste, was das für mich sein kann. Ich befinde mich nicht in dem Land, in dem der Krieg stattfindet.“ (P07, 116 - 116)

I: Wie fühlst du dich, wenn du nach dieser Pause wieder zur Kriegsberichterstattung zurückkehrst?
P: (4) Mir- (2) Ich erkläre jetzt, wie das heißt. Ich empfinde Schuld. Überlebendenschuld. (P06, 63 - 64)

„Bedauern und Angst um mich selbst- Ich weiß nicht, das ist so eine unwesentliche Frage, weil du in jeder Phase als Mensch verstehst, dass du Pausen brauchst, dass du auch nicht völlig unbekümmert um dich selbst sein kannst, aber verglichen damit, was diese Jungs in den Schützengräben durchmachen müssen, teilweise in meinem Alter,

teilweise noch jünger, sterben viele Menschen. Ich weiß nicht, es bleibt sehr wenig Bedauern für mich selbst." (P04, 72 - 72)

Weiters basiert das oben erwähnte Ziel, alles zu sehen und zu wissen, bei einigen anscheinend nicht auf ihrer bewussten Entscheidung oder ihrem Verständnis, warum sie diese Schrecken sehen müssen. Aus den Antworten ergibt sich eher der Eindruck, dass dies einfach in ihren Kopf eingepflanzt ist:

„@Ich verstehe nicht, warum ich das angeschaut habe@, aber ich wollte alles wissen." (P08, 33 - 34)

I: Denkst du, dass es nötig ist, die Menschen zu schockieren? Wenn ja, warum? Wofür ist es notwendig, die Menschen zu schockieren?
P: Ehrlich gesagt, weiß ich es nicht.
I: Was denkst du?
P: Ich versuche gerade, dieser Gedanke zu formulieren und darüber nachzudenken, inwieweit- Aber ich denke, es ist notwendig. Also, wahrscheinlich ja. Denn, verdammt, wie sonst? Das ist Geschichte. So blutig. Es muss gesehen werden. (P10, 204 - 204)

I: Wozu musst du wissen, wie sie leiden?
P: (3) Also (2), wie kann man das nicht wissen? Wie kann man das nicht wissen? Das muss- Ich denke, das sollte jeder sehen und wissen. (P07, 167 - 168)

6.3.5 Gewünschte Maßnahmen

Neben der Beurteilung der aktuellen Kriegsberichterstattung war es interessant zu erfahren, wie eine „ideale" Kriegsberichterstattung für Proband:innen aussieht. Dafür wurden folgende Themenbereiche identifiziert, die als Stimulus für Diskussion dienten: Triggerwarnung, Tipps für mentale Gesundheit sowie Psychologische Unterstützung für Journalist:innen. Nach der Diskussion der vordefinierten Blöcke brachten einige Medienrezipient:innen auch zusätzliche Vorschläge ein.

6.3.5.1 Triggerwarnung

Triggerwarnung ist eine vorherige Benachrichtigung, die dazu dient, Personen auf möglicherweise belastende oder explizite Inhalte hinzuweisen. So eine Warnung sollte Medienrezipient:innen die Möglichkeit geben, sich mental darauf vorzubereiten oder den Inhalt zu vermeiden. Dies ermöglicht die bewusste Entscheidung, ob man sich mit dem Inhalt auseinandersetzen möchte, bietet somit eine gewisse Kontrolle und dient hauptsächlich dem Schutz der psychischen Gesundheit von Medienrezipient:innen.

Es ist vor allem wichtig anzumerken, dass fast alle Proband:innen glauben, dass Triggerwarnung bereits in allen Medien vorhanden ist. Basierend auf diese Tatsache, bewerten 8 von 10 Medienrezipient:innen die Idee der Triggerwarnung äußerst positiv:

> *"Ja, also es gibt ja europäische Standards." (P05, 135 - 136)*

Zwei Personen sehen entweder keinen Sinn darin oder sind ziemlich skeptisch eingestellt:

> *„Also, ich denke nicht, dass auf Telegram das nötig ist- Es scheint mir, dass Instagram sehr populistisch ist und er – sagen wir so – militärische Inhalte im Allgemeinen blockiert. Und es ist sehr schwer, Informationen zu den Menschen zu bringen, die nicht in der Ukraine leben, die nicht viele Nachrichten lesen, weil alles blockiert wird. Und das ist schon zu viel. Es sollte auch ein Gleichgewicht geben. Nicht, dass du ein Wort geschrieben hast und sie alles blockieren, weil es dort nur Unterhaltungsinhalt gibt." (P08, 74 - 74)*

> *P: Ich glaube, egal ob solche Warnungen vorhanden sind oder nicht, Menschen werden sich das trotzdem anschauen. Ich denke sogar eher mehr. Wenn sie wissen, dass es schockierender Inhalt ist, denken sie: @Jetzt werden wir uns das anschauen, jetzt wird es lustig.@*
> *I: Bedeutet das, dass du denkst, dass das nicht notwendig ist?*
> *P: Ich denke, es macht keinen Unterschied. Ich denke, es ist unnötig. (P01, 226 - 228)*

6.3.5.2 Tipps für psychische Gesundheit

Auf die Frage, wie Proband:innen es finden, wenn in der Kriegsberichterstattung bestimmte Merkmale betont würden, um psychische Gesundheit gezielt zu unterstützen (zum Beispiel, indem Lösungsansätze oder Ressourcen für emotionale Unterstützung genannt werden),

antworteten zwei Personen, dass dies für sie hilfreich wäre. Es wurde sogar vorgeschlagen, einen Selbsthilfe-Chat zu entwickeln. Vier Personen äußerten eine neutrale Haltung dazu, da sie selbst keinen Bedarf darin sehen. Allerdings könnten ihrer Meinung nach andere sensiblere Menschen davon profitieren. Eine Person hingegen gab an, dass sie keinen Sinn darin sieht und dass dies für die Kriegsberichterstattung unangebracht wäre.

> *„Wenn mich jemand darauf hingewiesen hätte oder mir einen Link zu irgendeinem Selbsthilfe-Chat gegeben hätte, wäre das gut gewesen." (P10, 188 - 188)*

> *"Und dieses ‚geh atme, geh trink Wasser, geh nimm Beruhigungsmittel' – das hilft ihnen [Ukrainer:innen] nicht. Deshalb kann man unzählige Dinge schreiben, aber es wird nur helfen, wenn unser Krieg vorbei ist. Aber zu sagen, dass du gerade über schreckliche Ereignisse am Kachovka-Kraftwerk gelesen hast – bitte, geh jetzt an den Fluss spazieren, um dich ein wenig zu beruhigen… Mir scheint, dass die menschliche Psyche so nicht funktioniert. Ich glaube nicht, dass das helfen kann. Als Beispiel, ich bin so eine Person, die einfach darüber lachen würde. Ich würde denken, was haben sie am Ende so etwas Lustiges geschrieben. Also, es ist unangebracht." (P08, 82 - 82)*

6.3.5.3 Psychologische Assistenz für Journalist:innen

Im Allgemeinen wurde die Idee, Journalist:innen psychologische Unterstützung anzubieten, von der Mehrheit mit Begeisterung aufgenommen. Es wurde jedoch vorgeschlagen, anstelle einer kontinuierlichen psychologischen Hilfe bei der Artikelverfassung thematische Workshops für Journalist:innen einzuführen. Einige Personen äußerten allerdings eine gewisse Zurückhaltung gegenüber dem Vorschlag. Es wurde betont, dass ein Gleichgewicht gefunden werden sollte, da Proband:innen befürchten, dass auf diese Weise nicht die vollständige Wahrheit dargestellt werden könnte. Eine Minderheit zeigte sich skeptisch, höchstwahrscheinlich aufgrund eines gewissen Grundmisstrauens gegenüber Psycholog:innen:

> *„…diejenigen, die an der Front Freiwilligenarbeit leisten, treffen sich einmal im Monat, glaube ich, mit Psychologen, und sie haben alle eine Art großen Workshop mit einem Psychologen, und sie arbeiten das alles durch. Vielleicht sollte man dasselbe auch mit Journalisten machen." (P10, 202 - 202)*

6.3.5.4 Sonstige Vorschläge

Wie zuvor erwähnt, brachten nach der Diskussion der vordefinierten Blöcke einige Proband:innen alternative Ideen von ihren gewünschten Maßnahmen ein.

Eine einheitliche Quelle mit Kriegsberichterstattung

Interessanterweise äußerten gleich drei Personen den Wunsch, einen separaten, einheitlichen und finanziell unabhängigen Kanal mit Kriegsberichterstattung einzuführen, auf dem keine sozialen Themen, keine Werbung, Lotterien usw. vorhanden wären. Eine solche Quelle würde vertrauenswürdige, überprüfte Inhalte bereitstellen und keine Boulevardmerkmale wie beispielsweise Sensationalismus enthalten, da sie mit anderen Medien um die Aufmerksamkeit der Leser:innen nicht konkurrieren müsste:

> *„Wahrscheinlich sollten die Massenmedien eine einzige Quelle für die Ukrainer erstellen, die einzige echte Quelle, die einfach nicht zu kritisieren ist, sozusagen-„ (P05, 54 - 54)*

> *„Bei uns gibt es hypothetisch keine einzige Zeitung, die alles nur aufgrund von Fakten erzählen kann, also aus den zugelassenen Nachrichten. Diese Zeitung würde dann alles nur aufgrund von Fakten erzählen, weil sie nicht mit einer anderen Nachricht konkurrieren muss, um mehr oder weniger gelesen zu werden. Wir haben viele Kanäle, und jeder kämpft um Aufmerksamkeit. Wenn sie um Aufmerksamkeit kämpfen, werden sie die Emotionen beeinflussen. Egal, ob es super gute oder super schlechte Emotionen sind, sie werden auf jeden Fall darauf drängen.“ (P01, 194 - 194)*

Erklärung von Nachrichten durch Fachleute

Es wurde außerdem vorgeschlagen, dass Kriegsnachrichten von Medienfachleuten erklärt werden sollten, damit es für Laien einfacher zu verstehen ist, wo die Wahrheit liegt und wo Propaganda oder PR-Beiträge vorliegen:

> *“Es sollten Menschen sein, die echte militärische Erfahrung haben oder Erfahrung in der Propagandaarbeit, die erklären können, ja, das war objektiv betrachtet ein propagandistischer Schachzug, um Menschen anzulocken. [Zum Beispiel] hier handelte es sich um eine PR-Kampagne, um diese Person absichtlich ins Rampenlicht zu rücken oder die Aufmerksamkeit von einer anderen Person abzulenken. Es sollten also zwei Seiten sein, die berichten und die keinen Gewinn daraus ziehen würden. Also nicht Gewinn, sondern keinen Profit.“ (P01, 202 - 202)*

Gesetzliche Regulierung von expliziten Inhalten

Eine weitere Idee bestand darin, dass die Regierung durch die Implementierung relevanter Gesetze explizite Inhalte auf einer nationalen Ebene regulieren sollte:

> *"Wenn ich Medien kontrollieren würde- Also, ich denke, dass es doch explizite Dinge gibt- ( ) Ich denke, dass man im Prinzip filtern sollte. Man sollte filtern, denn die Reaktion- Also, wieder aus einer zynischen Perspektive, filtern nicht, damit eine bestimmte Person sich gut fühlt, sondern (weil es beeinträchtigt)- Diese Person könnte in Depressionen verfallen, Pillen nehmen, eine Granate werfen- Das ist übrigens eines der Probleme, die es in der Ukraine geben wird. Man raucht, schnüffelt etwas, und das war's. Das müssen wir auch filtern und kontrollieren. Das tut Ukraine übrigens nicht." (P05, 142 - 142)*

Agenda zur Nachkriegsintegration

Die letzte vorgeschlagene Maßnahme zur Verbesserung der Kriegsberichterstattung beinhaltet die gezielte Fokussierung der Medien darauf, den Menschen beizubringen, wie sie angemessen mit Soldaten nach Kriegsende umgehen können. Hierbei soll ein Bild von gesunden Helden geformt werden, anstatt sie als traumatisierte, gefährliche Außenseiter:innen darzustellen. Die Idee besteht darin, durch die Kriegsberichterstattung positiv auf die Nachkriegsgesellschaft einzuwirken.

> *"Sie [Soldaten] werden zurückkommen und Hilfe brauchen. Und Medien werden nicht helfen. Medien sollten eben das beleuchten, und nicht dieses Durcheinander aus Butscha veröffentlichen und irgendein Gut und Böse darstellen. Medien sollten uns lehren, wenn die Eltern es nicht tun…" (P05, 158 - 158)*

> *„Wenn ein Junge ohne Arme und Beine zurückkommt und die Mutter sagt ihrem Kind, 'Schau, das ist unser Held, es ist schwer für ihn, lass uns hingehen und ihm danken.' Das war's – das Kind ist gesund, die Eltern sind zufrieden, und dieser Junge wird niemals Drogen nehmen – also, ich sage es hypothetisch – und keine Granate werfen." (P05, 160 - 160)*

7. Diskussion und Beantwortung der Forschungsfragen

Nach einer detaillierten Präsentation und Analyse der Forschungsergebnisse ist es erforderlich, Schlussfolgerungen mit entsprechenden Forschungsfragen zu verknüpfen, indem relevante Hypothesen bestätigt, widerlegt oder neu generiert werden. Zusätzlich werden einige besonders interessante und zum Teil widersprüchliche Aspekte der Forschungsergebnisse in diesem Kapitel diskutiert. Diese können direkt und indirekt mit Forschungsfragen in Verbindung stehen und folglich für die Arbeit von Relevanz sein.

Bevor zu Hypothesen übergegangen wird, ist es von Bedeutung zu unterstreichen, dass eine sorgfältige Auswahl der Teilnehmer:innen für die Arbeit entscheidend war. Für diese Forschung wurden ausschließlich Personen ausgewählt, die derzeit nicht in der Ukraine leben, um eine klare Differenzierung zwischen den Auswirkungen der Kriegsereignisse selbst und eine mediale Berichterstattung darüber zu ermöglichen. Einige wenigen Proband:innen lebten eine gewisse Zeit unter Kriegsbedingungen, bevor sie ins Ausland zogen, und selbst in ihren Antworten war es äußerst schwierig, den Unterschied zwischen dem Einfluss der Kriegsereignisse selbst und der Berichterstattung darüber herauszuarbeiten, obwohl sie nur eine relativ kurze Zeit in der Ukraine verbracht haben.

7.1 Forschungsfrage 1

Im Zuge der ersten Forschungsfrage sollte herausgefunden werden, inwieweit Kriegsberichterstattung auf emotionales Wohlbefinden von Medienrezipient:innen wirkt. Aufgrund der Analyse der Befunde aus der vorhandenen, teilweise widersprüchlichen Literatur wurden ursprünglich drei folgende Hypothesen generiert:

1. Kriegsberichterstattung hat negative Auswirkungen auf emotionales Wohlbefinden von Medienrezipient:innen.
2. Das emotionale Wohlbefinden von Medienrezipient:innen wird von der Kriegsberichterstattung unbeeinträchtigt.
3. Kriegsberichterstattung hat positive Auswirkungen auf emotionales Wohlbefinden von Medienrezipient:innen.

Aufgrund der erhobenen Ergebnisse kann schlussgefolgert werden, dass Hypothese 1 und Hypothese 3 bestätigt werden können. Positive und negative Auswirkungen sind entweder gleichmäßig verteilt oder das Negative überwiegt. Nur bei einer Person hat die

Kriegsberichterstattung überwiegend positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden, selbst wenn die Nachrichten negativ sind.

Die Daten legen offen, dass befragte Medienrezipient:innen beim Konsum der Kriegsberichterstattung eine Reihe positiver Emotionen erleben. Diese Tatsache wurde in der Literatur bisher nicht erwähnt. Die genannten Emotionen umfassen:

- Stolz,
- Freude, wenn irgendwo ein Sieg errungen wurde,
- Hoffnung,
- Optimismus, wenn Soldaten lustige Videos aus dem Front teilen bzw. wenn Politiker:innen lustig-motivierte Beiträge veröffentlichen,
- Motivation (die aus Wut entstanden ist) und Inspiration (von Helden-Soldaten sowie anderen mutigen Kriegsteilnehmer:innen),
- Erleichterung bzw. Beruhigung, sobald verstanden ist, dass nichts Schreckliches passiert ist,
- Freude, wenn man Beleidigungen gegen Russen liest oder wenn man auf Bildern oder Videos sieht, dass russische Soldaten sterben,
- Freude, einfach zu wissen, was passiert sowie
- Gefühl der nationalen Einheit bzw. Zugehörigkeit.

Die Ergebnisse dieser Forschungsarbeit deuten folglich darauf hin, dass die durch Kriegsberichterstattung hervorgerufenen negativen Gefühle und Emotionen sogar vielfältiger sind als die positiven. Diese umfassen:

- Depression / Traurigkeit / Leid,
- Hass,
- Müdigkeit / Erschöpfung,
- Angst / Sorgen um Lieben,
- Ohnmacht / Hilflosigkeit,
- Schuldgefühl / Scham,
- Schmerz,
- Wut,
- Schock,

- Ablehnung gegenüber allem Russischen,
- FOMO (Fear of Missing Out),
- Hoffnungslosigkeit,
- Erstarrung / Gelähmtheit sowie
- Panikattacken.

Hinsichtlich negativer Auswirkungen ist anzumerken, dass die Mehrheit der Befragten angibt, sich an Negatives gewöhnt zu haben und bereits an Kriegsnachrichten angepasst zu sein. Eine treffende Formulierung einer befragten Person beschreibt, dass ihre Haut etwas dicker geworden ist. Im Kontrast dazu berichten manche Proband:innen, dass sie trotz der aktuellen Reduzierung ihres Konsums von Kriegsnachrichten immer noch dieselben negativen Gefühle erleben. Einige Personen sind zudem der Meinung, dass negative Emotionen, die sie aufgrund der Kriegsberichterstattung empfinden, eine angemessene und natürliche Reaktion auf das Geschehen darstellen.

Nicht zu vernachlässigen ist außerdem die Tatsache, dass die Häufigkeit und Intensität des Konsums von Kriegsberichterstattung mit der Intensität der negativen Auswirkungen zu korrelieren scheinen. Dies lässt sich beobachten, da es Medienrezipient:innen wieder schlecht geht, wenn ein besonders tragisches Ereignis stattfindet, und sie erneut in die Kriegsberichterstattung eintauchen, wodurch ihre Konsumhäufigkeit und -intensität steigen. Die Intensität spielt hier eine Schlüsselrolle, da die Teilnehmenden bei solchen besonders tragischen Ereignissen alle verfügbaren Informationen konsumieren. In dieser Zeit wird der geringste Fokus auf den Qualitätsaspekt der konsumierten Inhalte gelegt, da das dringende Bedürfnis besteht, so detailreich und schnell wie möglich zu verstehen, was geschehen ist.

Was Hypothese 2 betrifft, die davon ausgeht, dass die Kriegsberichterstattung emotionales Wohlbefinden nicht beeinträchtigt, wird diese widerlegt. Fast niemand spricht über eine neutrale Wirkung der Kriegsberichterstattung, außer drei Ausnahmen, die jedoch in einem weiteren ausführlichen Dialog mit ergänzenden Aussagen widerlegt wurden. Daher lässt sich annehmen, dass es keine neutralen Auswirkungen der Kriegsberichterstattung auf emotionales Wohlbefinden gibt.

Es existierten zudem mehrere Annahmen in der Literatur, die keine Bestätigung in Rahmen dieser Studie fanden. So postulierte Paul (2004, S. 475), dass die Nähe der Bilder zu einem öffentlichen Widerstand gegen den Krieg führe, bedingt durch mediale Sichtbarkeit von getöteten und verletzten Soldat:innen. Es wurde auch vermutet, dass Medien ein romantisierendes und entdramatisierendes Bild des Krieges formen. Eine weitere These besagte, dass der Konsum von Kriegsberichterstattung Rezipient:innen nicht besonders stark beeinflusse (Paul, 2004, S. 481f; Kunczik, 2017, S. 39ff). Auf Basis der vorliegenden Ergebnisse ist offensichtlich, dass alle diese Annahmen widerlegt werden können.

7.2 Forschungsfrage 2

Anhand der zweiten Forschungsfrage sollte aufgezeigt werden, was aus der Sicht von Medienrezipient:innen bei der Kriegsberichterstattung berücksichtigt werden muss, um negative Auswirkungen auf emotionales Wohlbefinden zu minimieren. Basierend auf den Befunden der Studien, die im Kapitel 3 analysiert wurden, wurde einen Anfangsverdacht formuliert. Es wurde nämlich angenommen, dass folgende Faktoren negative Auswirkungen der Kriegsberichterstattung auf emotionales Wohlbefinden verstärken:

- Verwenden von brutalen Bildern,
- Sensationalismus,
- Infotainment,
- Einseitige Berichterstattung ohne Hintergrundinformation,
- Dämonisierung / Diskreditierung vom Gegner sowie
- Intensität der Berichterstattung.

Die vorliegende Forschung hat die Richtigkeit der folgenden Aspekte des ursprünglichen Anfangsverdachts bestätigt:

- Verwendung von brutalen Bildern,
- Sensationalismus,
- Einseitige Berichterstattung ohne Hintergrundinformation sowie
- Intensität der Berichterstattung.

Andere vermutete Aspekte wie Infotainment und die Dämonisierung des Gegners wurden von den Teilnehmer:innen nicht erwähnt. Daher lassen sich diese Elemente im Rahmen dieser Studie weder widerlegt noch bestätigt werden.

In weiterer Folge werden sämtliche Ergebnisse dieser Forschung, einschließlich bestätigter und neu generierter Hypothesen, zusammengefasst und in Form von Medienempfehlungen präsentiert.

7.2.1 Medienempfehlungen anhand ursprünglicher Anfangsverdacht

Hypothese 1: Medien sollten wenig bis kaum Gewaltvideos und -fotos in der Kriegsberichterstattung veröffentlichen und immer Triggerwarnungen verwenden, um negative Auswirkungen auf emotionales Wohlbefinden der Rezipient:innen zu minimieren.
Medienempfehlung: Gewaltvideos und -bilder bedacht verwenden und Triggerwarnungen immer hinzufügen

Videos, Bilder sowie Interview mit Opfer sind Inhalte, die bei Proband:innen die stärksten Emotionen hervorrufen. Es wurde berichtet, dass Videos und Fotos Emotionen verstärken, unabhängig davon, ob es sich um negative oder positive Emotionen handelt. Die meisten Personen konsumieren Videos, da sie ein tieferes Verständnis für das Geschehen ermöglichten und die Glaubwürdigkeit von Ereignissen besser beurteilen lassen. Trotzdem geben Proband:innen an, dass Videos, die Gewalt zeigen, sie derart negativ beeinflussen, dass viele von ihnen solche Inhalte entweder vermeiden oder nur begrenzt konsumieren. 8 von 10 Medienrezipient:innen bewerten die Idee der Triggerwarnungen äußerst positiv. Es wurde einmal vorgeschlagen, dass die Regierung durch die Implementierung relevanter Gesetze explizite Inhalte auf einer nationalen Ebene reguliert.

Daraus folgt, dass es dringend empfohlen wird, bei der Kriegsberichterstattung wenig bis kaum Gewaltvideos und -fotos zu veröffentlichen und immer Triggerwarnungen zu verwenden.

Hypothese 2: Medien sollten Sensationalismus in der Kriegsberichterstattung vermeiden, um negative Auswirkungen auf emotionales Wohlbefinden der Rezipient:innen zu minimieren.
Medienempfehlung: Sensationalismus vermeiden

Proband:innen sind unzufrieden damit, dass Medien oft schockierende Inhalte absichtlich veröffentlichen, um Emotionen von Zuschauer:innen zu manipulieren und somit ggf. höheres Werbegewinn zu erzielen. Diese Wahrnehmung führt zu Zweifeln an der Glaubwürdigkeit der präsentierten Informationen und beeinträchtigt Wohlbefinden der Medienrezipient:innen.

Daraus folgt, dass es empfohlen wird, bei der Kriegsberichterstattung Sensationalismus zu vermeiden.

Hypothese 3: Medien sollten auf Einseitigkeit, Spott, Vorurteile und Vereinfachung in die Kategorien „gut“ oder „böse“ in der Kriegsberichterstattung verzichten, um negative Auswirkungen auf emotionales Wohlbefinden der Rezipient:innen zu minimieren.
Medienempfehlung: Auf Einseitigkeit und Vorurteile verzichten

Proband:innen berichten, dass aktuelle Kriegsberichterstattung Informationen mit Spott, Beleidigungen, Vorurteilen und Kategorisierung in „gut“ oder „böse“ präsentieren. Medienkonsument:innen streben danach, ihre eigenen Schlussfolgerungen ohne emotionalen Einfluss durch Medien zu ziehen sowie eine möglichst neutrale und objektive Berichterstattung zu wahren. Es wurde sogar die Idee eingebracht, emotional aufgeladene Inhalte wie Bilder und Videos über separate Links zugänglich zu machen.

Von Proband:innen wurde außerdem vorgeschlagen, extrem negative oder extrem positive Berichterstattung zu vermeiden und stattdessen eine differenzierte und objektive Sichtweise auf Ereignisse zu präsentieren. Das übergeordnete Ziel besteht grundlegend darin, eine ausgewogene und sachliche Berichterstattung zu gewährleisten.

Daraus folgt, dass es empfohlen wird, bei der Kriegsberichterstattung auf Einseitigkeit, Spott, Vorurteile und Vereinfachung in die Kategorien „gut“ oder „böse“ zu verzichten.

Hypothese 4: Medien sollten ausschließlich relevante, klar priorisierte kriegsbezogene Inhalte ohne Werbemerkmale in der Kriegsberichterstattung veröffentlichen, um negative Auswirkungen auf emotionales Wohlbefinden der Rezipient:innen zu minimieren.
Hypothese 5: Es sollte einen separaten, einheitlichen und finanziell unabhängigen Kanal für die Kriegsberichterstattung eingeführt werden, auf dem ausschließlich die Themen behandelt werden, die direkt mit dem Krieg verbunden sind, um negative Auswirkungen auf emotionales Wohlbefinden der Rezipient:innen zu minimieren.
Medienempfehlung: Informationsüberlastung reduzieren

Proband:innen berichten über die komplexe Dynamik der heutigen Nachrichtenlandschaft, die durch eine Flut von nicht immer authentischen, relevanten und oft widersprüchlichen Informationen geprägt ist. Dies kann dazu führen, dass Medienrezipient:innen sich

überfordert und enttäuscht fühlen. Viele bevorzugen bei Nachrichtenquellen kurze Fakten, da vertiefte Analyse bei Bedarf bei den Expert:innen nachgelesen werden kann, denen Rezipient:innen wirklich vertrauen.

Befragte Personen empfinden es zudem als störend, wenn viele Werbeanzeigen präsent sind und Nachrichten sich in verschiedenen Quellen wiederholen. Drei Personen äußerten den Wunsch nach Einführung eines separaten, einheitlichen und finanziell unabhängigen Kanals für Kriegsberichterstattung. Es wurde auch vorgeschlagen, dass Medienfachleute die Kriegsnachrichten erklären sollten, um es für Laien einfacher zu machen, die Wahrheit zu verstehen und die Hintergründe zu erkennen.

Daraus folgt, dass es empfohlen wird, bei der Kriegsberichterstattung ausschließlich relevante, klar priorisierte kriegsbezogene Inhalte ohne Werbemerkmale zu veröffentlichen sowie einen separaten, einheitlichen Kanal für Kriegsberichterstattung einführen.

7.2.2 Medienempfehlungen anhand neu generierter Hypothesen

Hypothese 6: Es sollten thematische Workshops von Psycholog:innen für Journalist:innen eingeführt werden, um negative Auswirkungen von Kriegsberichterstattung auf emotionales Wohlbefinden der Rezipient:innen zu minimieren.
Medienempfehlung: Workshops von Psycholog:innen für Journalist:innen einführen

Es wurde vorgeschlagen, thematische Workshops von Psycholog:innen für Journalist:innen einzuführen, damit Journalist:innen eine bessere Vorstellung und ein besseres Verständnis dafür entwickeln können, wie sie besonders schockierende Inhalte präsentieren. Dabei sollte jedoch ein Gleichgewicht gefunden werden, da einige Proband:innen befürchten, dass auf diese Weise möglicherweise nicht die vollständige Wahrheit dargestellt werden könnte.

Daraus folgt die Empfehlung, thematische Workshops von Psycholog:innen für Journalist:innen einzuführen.

Hypothese 7: Medien sollten mehr inspirierende Inhalte präsentieren, um negative Auswirkungen auf emotionales Wohlbefinden der Rezipient:innen zu minimieren.
Medienempfehlung: Mehr inspirierende Inhalte präsentieren

Inspirierende Inhalte bereiten nicht nur Freude, sondern verleihen auch Stärke und Motivation. Es wurde ergänzend vorgeschlagen, gezielt darauf zu fokussieren, den Medienrezipient:innen ein positives Bild von Soldat:innen zu vermitteln. Die Idee besteht darin, positiv auf die Nachkriegsgesellschaft einzuwirken.

Daraus folgt die Empfehlung, mehr inspirierende Inhalte in der Kriegsberichterstattung zu präsentieren.

7.2.3 Medienkompetenz

Die Idee der vorliegenden Forschung besteht darin, die Stimme der Medienkonsument:innen bezüglich einer verbesserten Kriegsberichterstattung, die sie hätten, zu hören. Folglich wird dem Aspekt der Medienkompetenz nur begrenzte Aufmerksamkeit geschenkt. Es muss jedoch zumindest kurz erwähnt werden, dass einige Proband:innen gesagt haben, dass Personen, für die Kriegsberichterstattung beeinträchtigend ist, diese entweder gar nicht konsumieren oder auf Medien mit Zensur zurückgreifen sollten. Es ist jedoch sehr unwahrscheinlich, dass jemand dem ersten Rat folgt, da Menschen auf diese Weise von der äußeren Welt und Informationen isoliert wären. Bezüglich des zweiten Vorschlags ist es wichtig zu erklären, dass nicht allen Laien klar ist, was Zensur ist und welche Medienquellen mit und ohne Zensur arbeiten. Hierfür sind Medienkompetenzkenntnisse erforderlich, die im Allgemeinen wichtig sind, um das emotionale Wohlbefinden beim Konsum von Kriegsberichterstattung zu bewahren.

7.2.4 Die Schlüsselrolle der Transparenz

Bevor oben vorgeschlagene Medienempfehlungen angewendet werden können, ist es wichtig zu betonen, dass ein entscheidender Befund das Verständnis dafür war, dass die Mehrheit der Proband:innen (7/10) fest davon überzeugt sind, dass Nachrichten über den Krieg keinesfalls „verschönert“ werden sollen. Ukrainer:innen betonen die Notwendigkeit, dass die ganze Welt darüber informiert sein soll, welche Gräueltaten Russland in ihrer Heimat begeht.

In Übereinstimmung mit den bisherigen Überlegungen ist es notwendig, mit Kriegsberichterstattung äußerst vorsichtig umzugehen. Dabei geht es nicht darum, jede besonders schockierende Nachricht zu zensieren, sondern eher darum, sich dem Thema mit Fingerspitzengefühl für die Werte der Menschen zu nähern, die diesen Schock jeden Tag erleben. Diese Menschen sind der Überzeugung, dass die Rettung ihres Landes ausschließlich

durch Transparenz erreicht werden kann. Genauer gesagt haben Proband:innen folgende Bedürfnisse, die sie durch eine präzise Realitätsabbildung befriedigen möchten:

- Ukrainer:innen sollten unter anderem durch schockierende Inhalte die aktuellen Kriegsgeschehnisse in ihrer Gesamtheit erfassen, um sich künftig daran zu erinnern und sicherzustellen, dass sich derartige Grausamkeiten in Zukunft nie wiederholen.
- Ukrainer:innen sollten unter anderem durch schockierende Inhalte eine klare Vorstellung von den Ereignissen haben und auf dieser Grundlage durch Wut motiviert werden, in die Finanzierung von Drohnen zu investieren und Soldat:innen sowie ihre Familien zu unterstützen.
- Ausländer:innen sollten unter anderem durch schockierende Inhalte Empathie für die Ukraine entwickeln, verstehen, dass jeder von ähnlichen Ereignissen betroffen sein könnte, und infolgedessen die Ukraine politisch, finanziell und militärisch unterstützen.

An dieser Stelle ist es wichtig anzumerken, dass es mehrfach angenommen wurde, dass im Ausland Kriegsberichterstattung nicht so intensiv wahrgenommen wird wie in der Ukraine. Dies würde die Notwendigkeit rechtfertigen, sämtliche Inhalte, auch sensible und schockierende, zu veröffentlichen. Im Falle von Ausländer:innen wird vermutlich tatsächlich nicht so intensiv empfunden, da bei Ausländer:innen keine emotionale Nähe zur Ukraine besteht, und Erkenntnisse aus der Literatur bestätigen, dass eine emotionale Nähe zum Gegenstand der Kriegsberichterstattung mit der Intensität der Auswirkungen korreliert (Tumber & Prentoulis, 2003, S. 277; Müller, 1996, S. 46; Wolff, 2018, S. 50). Den Ergebnissen der qualitativen Befragung aus der vorliegenden Studie folgend wurde jedoch festgestellt, dass auch diejenigen Ukrainer:innen, die derzeit im Ausland leben, Kriegsberichterstattung im Gegensatz zu Vermutungen von Proband:innen schon intensiv wahrnehmen. Basierend auf den Kommentaren der Personen, die während des Krieges kurzzeitig in die Ukraine gereist sind und auf diese Weise mediale Realität mit realen Erfahrungen vergleichen konnten, wurde festgestellt, dass da die Realität vor Ort oft vielschichtiger war und mehr Perspektiven bat als die konzentrierte Darstellung negativer Aspekte in den Nachrichten. Das bedeutet, dass die Wahrnehmung der Kriegsberichterstattung vor Ort in der Ukraine im Vergleich zur Wahrnehmung von Ukrainer:innen im Ausland unterschiedlich ist. Ukrainer:innen im Ausland nehmen die Kriegsberichterstattung tatsächlich intensiver wahr und erleben sie schwerer.

Die grundlegende moralische und ethische Frage in diesem Zusammenhang besteht grob gesagt darin, ob man bereit ist, die emotionale Gesundheit der Ukrainer:innen zu opfern, um Unterstützung von Ausländer:innen und ausländischen Politiker:innen zu erhalten. Diese Auseinandersetzung mit der Wertigkeit des Lebens eines Durchschnittsbürgers im Vergleich zur Bedeutung der Erhaltung eines Staates, insbesondere in Zeiten des Krieges, übersteigt den Rahmen dieser Arbeit erheblich. Dennoch ist es von wesentlicher Bedeutung, sie in diesem Kontext zu thematisieren, um ein besseres Verständnis für die Motivationen zu entwickeln, warum Menschen Inhalte weiter konsumieren, die sich negativ auf sie auswirken.

Ethik-Debatten zur Legitimität von Opfern im Namen des Vaterlandes fokussieren üblicherweise auf Fragen der Gerechtigkeit, des kollektiven Schutzes der Gesellschaftsinteressen und der individuellen Pflicht gegenüber dem Staat. Im Rahmen dieser Forschung haben zahlreiche Menschen den Standpunkt vertreten, dass ihre eigenen Interessen und ihr Wohlbefinden kaum Relevanz besitzen, wenn es Krieg in ihrem Land herrscht und Menschen ihr Leben lassen.

Eine interessante Beobachtung, die diese Denkweise teilweise erklären könnte, besteht darin, dass Ukrainer:innen, die von der Ukraine nach Österreich gezogen sind, offenbar das Gefühl haben, es sei ihre Pflicht, zumindest alles zu sehen und zu wissen, unabhängig von den Emotionen, die es in ihnen auslöst. Dies könnte auf ein Schuldgefühl zurückzuführen sein, das darauf beruht, dass sie in schwierigen Zeiten nicht in ihrer Heimat sind. Die vorliegende Arbeit erforscht, wie man den negativen Einfluss auf emotionales Wohlbefinden von Mediennutzer:innen minimieren kann und paradoxerweise liegt gleichzeitig eine der Motivationen für den Konsum von Kriegsberichterstattung genau darin, sich selbst zu belasten, um eine stärkere emotionale Verbundenheit zu anderen herzustellen, die sich derzeit in schwierigen Situationen befinden („Mood-Management"-Hypothese). Diese komplexe Dynamik könnte natürlich nicht ohne direkte Befragung der Menschen vollständig erfasst werden.

Es wurde zudem festgestellt, dass bei einigen Proband:innen das genannte Ziel oder die Pflicht, alles zu sehen und zu wissen, nicht auf einer bewussten Entscheidung oder einem Verständnis dafür beruht, warum sie all diese Grausamkeiten sehen müssen. Vielmehr ergibt sich aus den Antworten der Eindruck, dass diese Überzeugung einfach in ihren Kopf

„eingepflanzt“ wurde. In diesem Kontext könnte man von einem sozialen Druck und einer allmählichen Erziehung in Richtung der Ideologie der sozialen Verantwortung, des Kollektivismus und der Bereitschaft, für das Vaterland zu leiden (oder im Extremfall, für das Vaterland zu sterben), ausgehen. Dies wird insbesondere durch aktuelle Medienagenda und/oder Überreste der Sowjetunion verstärkt. Es ist legitim anzunehmen, dass kulturelle Unterschiede in verschiedenen Ländern maßgeblich darauf Einfluss nehmen können, wie Menschen ihre Interessen und die Interessen ihres Heimatlandes priorisieren. Als Beispiel ist zu vermuten, dass in Ländern mit ausgeprägterer Individualismusideologie Medienrezipient:innen kein Pflichtgefühl haben werden, Nachrichten zu konsumieren, die ihnen schaden, aus einem Schuldgefühl gegenüber dem Staat. Gleichzeitig wird der Staat den Wert des Lebens des durchschnittlichen Menschen höher einschätzen. Diese Beobachtungen sollten ebenfalls berücksichtigt werden, um den Einfluss der Kriegsberichterstattung auf emotionales Wohlbefinden der Medienkonsument:innen zu verstehen und gegebenenfalls zu verbessern.

Eine interessante Variable in diesem Kontext, die das Schuldgefühl von Ukrainer:innen im Ausland beeinflussen und den Wert des Lebens eines durchschnittlichen Menschen innerhalb des ukrainischen Staates deutlicher visualisieren kann, ist die Tatsache, dass in der Ukraine, wie auch in einer Reihe anderer Länder, der Militärdienst und der Aufruf zur Verteidigung des Heimatlandes immer noch verpflichtend ist. Seit Beginn des Krieges wurden die meisten ukrainischen Männer davon abgehalten, das Land zu verlassen, in Erwartung eines möglichen Aufrufs zum Dienst an der Front.

Emotionales Wohlbefinden ist das zentrale Thema dieser Arbeit, seine Bedeutung ist offensichtlich und unbestritten. Um jedoch Innovationen bezüglich Kriegsberichterstattung erfolgreich zu implementieren, die sich positiv auf emotionales Wohlbefinden wirken, ist es entscheidend sicherzustellen, dass diese nicht nur für emotionales Wohlbefinden der Medienkonsument:innen, sondern auch für ihr allgemeines Wohlbefinden sinnvoll sind. Das bedeutet, dass Motive oder persönlichen Bedürfnisse, die Proband:innen derzeit durch den Konsum von Kriegsberichterstattung befriedigen, weiterhin befriedigt werden müssen. Diese Motive lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Bedürfnis über die Geschehnisse in eigenem Land informiert zu bleiben,

- Bedürfnis über die Geschehnisse des Krieges informiert zu bleiben, weil die Familie in der Ukraine verblieben ist,
- Bedürfnis, zu verstehen, wie man seine Zukunft gestaltet sowie
- Bedürfnis, die politische Situation zu analysieren und zu verstehen.

Zudem äußerten nahezu alle Proband:innen, dass die Aktualität der Nachrichten für sie von hoher Bedeutung ist. Aus diesem Grund nutzen sie Telegram – soziales Netzwerk ohne Zensur bzw. Filterung – und insbesondere anonyme Bürgernachrichtenkanäle auf Telegram als ihre bevorzugte Nachrichtenquelle. Dieser Aspekt wird jedoch separat betrachtet, da es äußerste Vorsicht bei diesem Thema geboten ist. Es gibt eine begründete Ursache dafür, dass professionelle Medien Nachrichten nicht unmittelbar veröffentlichen – sie unterliegen zunächst einer sorgfältigen Überprüfung. Es ist daher wichtig nicht erneut an denselben Punkt zu gelangen, den man verlassen möchte – inmitten expliziter Kriegsnachrichten, die sich negativ auf Medienkonsument:innen auswirken.

Dennoch müssen Präferenzen der Proband:innen unbedingt berücksichtigt werden, denn selbst wenn eine verbesserte Kriegsberichterstattung mit minimierten negativen Auswirkungen auf die Psyche eingeführt wird, aber die Bedürfnisse der Menschen nicht erfüllt werden, wird diese Form der Kriegsberichterstattung einfach keine Resonanz in der Gesselschaft finden.

Insgesamt betrachtet besteht das grundlegende Hauptziel darin, ein Gleichgewicht zu finden: Einerseits soll die Wahrheit über das Geschehene in den Nachrichten ohne Beschönigung bzw. jegliche Verzerrung der Realität ausgesprochen werden, andererseits soll das emotionale Wohlbefinden der Medienkonsument:innen möglichst wenig beeinträchtigt werden.

8. Fazit

Im Fazit dieser Masterarbeit werden die wichtigsten Forschungserkenntnisse zusammengefasst. Es wird außerdem darauf eingegangen, welche Bedeutung diese Erkenntnisse für das relevante Forschungsfeld haben können. Dabei wird sich sowohl auf bereits vorhandenes Wissen gestützt, indem Ähnlichkeiten mit früheren Studien aufgezeigt werden, als auch auf neue Ergebnisse, die aus den analysierten Interviews gewonnen wurden.

Die Analyse des Forschungsstandes rund um Auswirkungen von Kriegsberichterstattung zeigt trotz zahlreicher Befunde in verwandten Bereichen eine Mehrheit erheblicher Forschungslücken. Die meisten Studien im Bereich der Medienwirkungsforschung konzentrierten sich hauptsächlich darauf, die Rolle der Massenmedien bei der Bildung politischer Einstellungen, Wissen, Engagement sowie Wahlentscheidungen des Publikums genauer zu untersuchen. Die Auswirkungen auf emotionales Wohlbefinden der Medienkonsument:innen wurden dabei lediglich indirekt im Zusammenhang mit dem Wahlverhalten oder politischer Partizipation betrachtet (Pürer et al., 2014, S. 433; Boomgaarden & Song, 2019, S. 564).

Interessanterweise steht das Publikum in der Medienwirkungsforschung im Kontext der Kriegsberichterstattung selten bis kaum im Mittelpunkt, obwohl in anderen Felden der Kommunikationswissenschaft Rezipient:innen relativ häufig den Hauptfokus der Studien bilden (Eilders & Hagen, 2005, S. 211). Um bestehende Lücken im vernachlässigten Forschungsfeld zu schließen und Lösungsansätze zur Verbesserung der Kriegsberichterstattung zu entwickeln, wurde eine Stimme der Öffentlichkeit in diese Studie einbezogen. Dieser Ansatz ermöglichte einen einzigartigen Einblick in die Erfahrungen und Perspektiven der betroffenen Bevölkerungsgruppen, indem alle Erkenntnisse aus tiefgreifenden Interviews aus erster Hand gewonnen wurden.

Während des empirischen Teils der Studie wurden beide Forschungsfragen beantwortet, und die daraus abgeleiteten Hypothesen formuliert. Im Rahmen der ersten Forschungsfrage wurde untersucht, inwieweit Kriegsberichterstattung emotionales Wohlbefinden beeinflusst. Aufgrund der vorliegenden Ergebnisse lässt sich schlussfolgern, dass sowohl erste Hypothese als auch dritte Hypothese bestätigt werden können – positive und negative

Auswirkungen sind entweder gleichmäßig verteilt oder das Negative überwiegt. Zweite Hypothese wurde allerdings widerlegt – es ist anzunehmen, dass keine neutralen Auswirkungen der Kriegsberichterstattung auf das Wohlbefinden festgestellt werden können.

Anhand der zweiten Forschungsfrage sollte aufgezeigt werden, welche Aspekte in Bezug auf Kriegsberichterstattung berücksichtigt werden müssen, um negative Auswirkungen auf emotionales Wohlbefinden zu minimieren. In diesem Zusammenhang wurden Hypothesen aufgrund eines im theoretischen Teil formulierten Ausgangsverdachts generiert. Gemäß generierten Hypothesen werden folgende Empfehlungen für eine verbesserte Kriegsberichterstattung abgeleitet. Um negative Auswirkungen auf emotionales Wohlbefinden zu minimieren, sollten Medien:

- Gewaltvideos und -bilder bedacht verwenden und Triggerwarnung immer hinzufügen,
- Sensationalismus vermeiden,
- auf Einseitigkeit und Vorurteile verzichten,
- Informationsüberlastung reduzieren,
- Workshops von Psycholog:innen für Journalist:innen einführen,
- mehr inspirierende Inhalte präsentieren.

Es ist bemerkenswert, dass die meisten Vermutungen aus dem Forschungsstand bestätigt wurden, obwohl die Studien, auf denen diese Vermutungen sich basierten, keine persönlichen Interviews mit Medienrezipient:innen einschlossen (Pürer et al., 2014, S. 366; Thussu, 2003, S. 117ff; Vincent und Galtung, 1993, S. 193f; Weischenberg et al., 2005, S. 184). Gleichzeitig wurden einige signifikanten Annahmen widerlegt. Eine davon ist die Hypothese, dass Medien ein romantisierendes Bild des Krieges formen (Paul, 2004, S. 481f). Die zweite besagt, dass der Konsum von Kriegsberichterstattung Rezipient:innen nicht besonders stark beeinflusst (Paul, 2004, S. 481f; Kunczik, 2017, S. 39ff). Es wurde auch postuliert, dass die visuell erzeugte Nähe von Kriegsberichterstattung, die das direkte Zeugen von Tod und Verlust ermöglicht, zu Tötungshemmung, Abscheu und Ekel bei Rezipient:innen führt (Paul, 2004, S. 475). Es konnte im Rahmen dieser Studie keinen Nachweis für diese Annahme gefunden werden.

Abschließend wurde auf die entscheidende Rolle der Transparenz in der Kriegsberichterstattung hingewiesen. Es wurde festgestellt, dass Ukrainer:innen äußerst schmerzhaft auf den Vorschlag reagieren, bestimmte explizite Inhalte nicht zu veröffentlichen. Sie betonen die Notwendigkeit, dass die ganze Welt über Kriegsgeschehnisse informiert sein sollte. Interessanterweise haben auch Studien aus dem Forschungsstand die Bedeutung der Transparenz betont, jedoch nicht aus der Perspektive der Medienrezipient:innen, sondern eher aus der politischen Perspektive (Vincent & Galtung, 1993, S. 193f; Paul, 2004, S. 481ff; Weischenberg et al., 2005, S. 183).

Zusammengefasst sollte angestrebt werden, durch abgeleitete Medienempfehlungen ein Gleichgewicht zwischen der Wahrheit über das Geschehene und einer möglichst geringen Beeinträchtigung des emotionalen Wohlbefindens der Medienkonsument:innen zu erreichen.

9. Limitationen und weiterer Forschungsbedarf

Die vorliegende Masterarbeit präsentiert Forschungsergebnisse im Rahmen ihrer Forschungsziele und unterliegt naturgemäß bestimmten Limitationen. Es ist von großer Bedeutung, Limitationen zu erkennen, transparent zu diskutieren und folglich Richtungen für künftige Forschung vorzuschlagen.

Die erste Einschränkung liegt darin, dass es insgesamt lediglich zehn Interviews durchgeführt wurde. Bei einer solchen Stichprobengröße kann nicht von Repräsentativität für alle in Österreich lebenden Ukrainer:innen gesprochen werden. Selbst bei einer erweiterten Stichprobe würden Forschungsergebnisse, die auf den Antworten von in Österreich lebenden Ukrainer:innen basieren, keine ausreichende Grundlage für Schlussfolgerungen über alle im Ausland lebenden Ukrainer:innen bieten. Daher wird als erster Vorschlag für zukünftige Forschung eine repräsentativere Untersuchung durch Interviews mit Ukrainer:innen in verschiedenen Ländern empfohlen.

Bei der Fortsetzung der Diskussion über die Stichprobe ist es wichtig zu betonen, dass selbst bei Befragung einer ausreichenden Anzahl von Ukrainer:innen in verschiedenen Ländern kein repräsentatives Ergebnis für ein genaues Verständnis des Einflusses der Kriegsberichterstattung auf schutzbedürftige Medienrezipient:innen erzielt werden kann. Daher wird empfohlen, Interviews mit Bürger:innen aus mehreren verschiedenen Ländern, in denen Krieg herrscht, durchzuführen, um ein realistisches Bild zu erhalten, das sich nicht nur auf Erfahrungen von Ukrainer:innen stützt. Es ist außerdem wichtig zu betonen, dass befragte Personen idealerweise im Ausland leben sollten, da es sonst nahezu unmöglich wird, zwischen Auswirkungen der Kriegsereignisse und deren medialer Berichterstattung zu unterscheiden.

Zusätzlich wäre es bedeutend, Auswirkungen der Kriegsberichterstattung auf sonstige Mediennutzer:innen zu analysieren, die nicht zu schutzbedürftigen Menschengruppen gehören. Nach Durchführung einer solchen Studie wird empfohlen, gewonnene Forschungsergebnisse mit einer Untersuchung zu vergleichen, die schutzbedürftige Menschengruppen einbezogen hat.

Hinsichtlich der Forschungsmethode ist das Interview gemäß Kapitel 5 die geeignetste Methode, um auf inhaltlicher Tiefe, überwiegend auf individuellen und psychologischen Aspekten zu fokussieren. Allerdings gibt es bei qualitativen Interviews einige verzerrende Effekte, darunter die Tendenz zu sozial erwünschten Antworten, den Einfluss der aktuellen Stimmung der Versuchspersonen und den Item-Order-Effekt (Voukelatou et al., 2021, S. 294f, Pürer et al., 2014, S. 547f). Daher wird das Tagebuchverfahren als alternative Erhebungsmethode empfohlen, bei der Versuchspersonen ihre Emotionen und Gefühle zur Kriegsberichterstattung systematisch dokumentieren, um genauere Ergebnisse zu erzielen. Es wäre besonders interessant, drei Gruppen von Menschen in diese Studie einzubeziehen: die erste Gruppe, die intensiv Kriegsberichterstattung nutzt, die zweite, die dies in normaler Häufigkeit und Intensität tut, und die dritte, die entweder sehr selten oder kaum darauf zurückgreift. Abschließend wäre es empfehlenswert, qualitative Interviews oder eine Gruppendiskussion mit Beteiligung aller drei Gruppen durchzuführen.

Des Weiteren wird die Durchführung einer umfassenden Inhaltsanalyse der Kriegsberichterstattung vorgeschlagen, die nicht nur Massenmedien, sondern auch u.a. nutzergenerierte Inhalte in sozialen Netzwerken einschließt. Auf diese Weise kann die tatsächliche Menge an Inhalten bewertet werden, die laut der vorliegenden Studie emotionales Wohlbefinden der Medienrezipient:innen beeinträchtigt. In Verbindung mit den Ergebnissen dieser Forschung werden Daten an Vollständigkeit und Genauigkeit gewinnen.

Zum Abschluss wären qualitative Interviews oder eine Gruppendiskussion von Psycholog:innen und Journalist:innen eine sinnvolle Ergänzung zur thematisierten Forschung. Dadurch könnte ermittelt werden, wie ein Gleichgewicht zwischen Wahrheit über Kriegsereignisse und einer möglichst geringen Beeinträchtigung des emotionalen Wohlbefindens der Medienkonsument:innen gefunden werden kann.

Literaturverzeichnis

Address by the President of the Russian Federation 24.02.2022. Autor: President of the Russian Federation Website. 28 min. Russia 2022. Verfügbar unter: http://en.kremlin.ru/events/president/news/67843 [03.09.2023].

Adorjan et al. (2017). Versorgungsmodelle für traumatisierte Flüchtlinge in Deutschland. In: Nervenarzt, 88 (9), 989-994.

Becker, M., Alzahabi, R., & Hopwood, C. J. (2013). Media multitasking is associated with symptoms of depression and social anxiety. In: Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 16 (2), 132-135.

Becker, P. (1986). Theoretischer Rahmen. In: Becker, P. & Minsel, B. (Hrsg.), Psychologie der seelischen Gesundheit. Göttingen et al.: Hogrefe. (S. 1-90).

Becker, P. & Minsel, B. (Hrsg.) (1986). Psychologie der seelischen Gesundheit. Göttingen et al.: Hogrefe.

Bhugra, D. & Gupta, S. (Hrsg.) (2010). Migration and Mental Health. Cambridge: Cambridge University Press.

Bilke, N. (2008). Qualität in der Krisen- und Kriegsberichterstattung: Ein Modell für einen konfliktsensitiven Journalismus. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. GWV Fachverlage GmbH.

Blum, R. (2003): Vorwort. In: Siebenthal, R. von. Gute Geschäfte mit dem Tod : wie die Medien mit den Opfern von Katastrophen umgehen. Basel: Opinio-Verl. (S. 6-7).

Blumler, J. G. (Hrsg.) (1974). The uses of mass communications: Current perspectives on gratifications research. Beverly Hills, Calif.: Sage Publ.

Boomgaarden & Song (2019). Media Use and Its Effects in a Cross-National Perspective. In: Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie, 71(1), 545-571.

Braunecker, C. (2016). How to do Empirie, how to do SPSS. Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels AG.

Bohrmann, T. (2010). Mediale Gewaltdarstellungen. In: Schicha, C. & Brosda, C. (Hrsg.) Handbuch Medienethik. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften / Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, Wiesbaden. (S. 417-423).

Bubmann, A. & Stolte, D. (Hrsg.) (1996) Die Zukunft des Fernsehens. Beiträge zur Ethik der Fernsehkultur. Kohlhammer.

Bucher, H.-J. (2004). Internet und Krieg. Informationsrisiken und Aufmerksamkeitsökonomie in der vernetzten Kriegskommunikation. In: Löffelholz, M. (Hrsg). Krieg als Medienereignis II: Krisenkommunikation im 21. Jahrhundert. VS Verlag. (S. 275-297).

Bundeszentrale für politische Bildung. Verfügbar unter: https://www.bpb.de/themen/europa/krieg-in-der-ukraine, 01.09.2023. [02.09.2023].

Burkart, R. (2021). Kommunikationswissenschaft: Grundlagen und Problemfelder einer interdisziplinären Sozialwissenschaft (6. Auflage). Wien, Köln: Böhlau Verlag.

Carpenter, S. (2010). News Quality Differences in Online Newspaper and Citizen Journalism Sites. In: Rosenberry, J. & St. John, B. (Hrsg.) Public Journalism 2.0. The Promise and Reality of a Citizen Engaged Press. New York: Routledge. (S. 69-81).

Clausewitz, C. von. (2018). On War: All volumes. Acheron Press.

Dittmar, J. F. (2010). Grundlagen der Medienwissenschaft (2. Auflage). Berlin: Universitätsverlag der TU.

Ehrhart, H.-G. (2017). Einleitung: Krieg und Kriegführung im 21. Jahrhundert. In: Ehrhart, H.-G. (Hrsg.) Krieg im 21. Jahrhundert: Konzepte, Akteure, Herausforderungen (1. Auflage). Baden-Baden: Nomos Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG. (S. 7-28).

Ehrhart, H.-G. (Hrsg.) (2017) Krieg im 21. Jahrhundert: Konzepte, Akteure, Herausforderungen (1. Auflage). Baden-Baden: Nomos Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG.

Eilders, L. & Hagen, M. (2005). Kriegsberichterstattung als Thema kommunikationswissenschaftlicher Forschung. Ein Überblick zum Forschungsstand und den Beiträgen in diesem Themenheft. In: Medien & Kommunikationswissenschaft, 53 (2-3), 205-221.

Eurostat. Bevölkerung am 1. Januar. Verfügbar unter: https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/TPS00001__custom_7359842/bookmark/table?lang=de&bookmarkId=e5d36777-9b5e-412a-9ffb-2799a09666fb, 13.07.2023. [04.09.2023].

Flick, U. (1995). Stationen des qualitativen Forschungsprozesses. In: von Kardorff, E. et al. (Hrsg.), Handbuch Qualitative Sozialforschung. Grundlagen, Konzepte, Methoden und Anwendungen (2. Auflage). Beltz Psychologie Verlagsunion. (S. 147-176).

Flory, L. (2018). Bundesweite Arbeitsgemeinschaft der Psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer – BAfF. Traumasensibler und empowernder Umgang mit Geflüchtete. Ein Praxisleitfaden. Verfügbar unter: https://www.baff-zentren.org/wp-content/uploads/2018/11/BAfF_Praxisleitfaden-Traumasensibler-Umgang-mit-Gefluechteten_2018.pdf [22.06.2023].

Früh, W. (1995). Die Rezeption von Fernsehgewalt. In: Media Perspektiven, 4, 172-185.

Früh, W. (2001). Gewaltpotenziale des Fernsehangebots. Programmangebot und zielgruppenspezifische Nutzung. Opladen: Wiesbaden.

Gatzke & Havertz. Zeit Online. Verfügbar unter: https://www.zeit.de/politik/ausland/2023-04/ukraine-kriegsverbrechen-un-erik-mose, 28.04.2023. (22.06.2023; 02:00 Uhr).

Görke, A. (1993). Den Medien vertrauen? Glaubwürdigkeitskonzepte in der Krise. In: Löffelholz, M. (Hrsg). Krieg als Medienereignis: Grundlagen und Perspektiven der Krisenkommunikation. Westdt. Verlag. (S. 127-146).

Görke, A. (2004). Zwischen Selbstbehauptung und Vereinnahmung. Strukturen und Funktionen journalistischer Krisenkommunikation. In: Löffelholz, M. (Hrsg). Krieg als Medienereignis II: Krisenkommunikation im 21. Jahrhundert. VS Verlag. (S. 121-145).

Groebel, J. (1993). Gewaltprofil des deutschen Fernsehprogramms. Opladen.

Hall, S. (1973). Encoding and Decoding in the television discourse. University of Birmingham.

Hoffmann, D. & Mikos, L. (2010). Warum dieses Buch? Einige einführende Anmerkungen. In: Hoffmann, D. & Mikos, L. (Hrsg.). Mediensozialisationstheorien. Modelle und Ansätze in der Diskussion. (2. Auflage). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften/GWV Fachverlage GmbH. (S. 7-10).

Hoffmann, D. & Mikos, L. (Hrsg). (2010) Mediensozialisationstheorien. Modelle und Ansätze in der Diskussion (2. Auflage). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften/GWV Fachverlage GmbH.

Hofmarcher, M. M. & Singhuber, C. (2021). ÖIF-Forschungsbericht. Migration in Österreich: Gesundheitliche und ökonomische Aspekte. Österreichischer Integrationsfonds. Verfügbar unter https://www.integrationsfonds.at/fileadmin/content/AT/monitor/Forschungsbericht_Gesundheit_final_Web.pdf [08.06.2023].

Kemp, S. (2023). Digital 2023. Global Overview Report. The Essential Guide to the World's Connected Behaviours. Verfügbar unter: https://indd.adobe.com/view/15280b35-8827-433f-9e5a-07f1ec8c23f2?allowFullscreen=true [12.09.2023].

Kuckartz, U. (2018). Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung (4. Auflage). Beltz Juventa.

Kunczik, M. (1975). Gewalt im Fernsehen. Eine Analyse der potentiellen kriminogenen. Effekte. Köln: Böhlau.

Kunczik, M. (2017). Medien und Gewalt: Überblick über den aktuellen Stand der Forschung und der Theoriediskussion. Springer.

Kunczik, M. & Zipfel, A. (2001). Publizistik: Ein Studienhandbuch. Böhlau.

Kunczik, M. & Zipfel, A. (2002). Gewalttätig durch Medien? In Aus Politik und Zeitgeschichte, Beilage zur Wochenzeitung Das Parlament, 44, 29-37.

Leidenberger, J. (2015). Boulevardisierung von Fernsehnachrichten. Karlsruhe: Springer VS.

Löffelholz, M. (Hrsg). (1993). Krieg als Medienereignis: Grundlagen und Perspektiven der Krisenkommunikation. Westdt. Verlag.

Löffelholz, M. (Hrsg). (2004). Krieg als Medienereignis II: Krisenkommunikation im 21. Jahrhundert. VS Verlag.

McQuail, & Deuze, M. (2020). McQuail's media & mass communication theory. Sage Publications.

Müller, P. (1996). Gewalt im Fernsehen. Ethische Überlegungen zur audiovisuellen Gewaltdarstellung. In: Bubmann, A. & Stolte, D. (Hrsg.) Die Zukunft des Fernsehens. Beiträge zur Ethik der Fernsehkultur. Kohlhammer. (S. 35-58).

Österreichischer Integrationsfonds (2022). Ukrainische Bevölkerung in Österreich. Fact-Sheet. Verfügbar unter: https://www.integrationsfonds.at/fileadmin/user_upload/Fact_Sheet_42_Ukrainische_Bevo__lkerung.pdf [08.06.2023].

Paul, G. (2004): Bilder des Krieges – Krieg der Bilder. Die Visualisierung des modernen Krieges. Paderborn et al.

President of Ukraine Official Website. (2023). The 3rd Summit of First Ladies and Gentlemen took place in Kyiv. Verfügbar unter: https://www.president.gov.ua/en/news/u-kiyevi-vidbuvsya-tretij-samit-pershih-ledi-ta-dzhentlmeniv-85429. [18.09.2023].

Pürer, H., Baugut, P., Bilandzic, H., & Eichhorn, W. (2014). Publizistik- und Kommunikationswissenschaft (2. Auflage). Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft GmbH.

Ravens-Sieberer, U., Erhart, M., Wille, N., & Bullinger, M. (2008). Health-related quality of life in children and adolescents in Germany: Results of the BELLA study. In: European Child & Adolescent Psychiatry, 17 (Suppl 1), 148-156.

Ronneberger, F., Dieter S. & Kettering, E. (1993). Fernsehen am Wendepunkt. Meinungsforum oder Supermarkt? In: Publizistik 38, 108-111.

Rosenberry, J. & St. John, B. (Hrsg.) (2010). Public Journalism 2.0. The Promise and Reality of a Citizen Engaged Press. New York: Routledge.

Schicha, C. & Brosda, C. (Hrsg.) (2010). Handbuch Medienethik. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften / Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, Wiesbaden.

Schlipfenbacher, C. & Jacobi F. (2014). Psychische Gesundheit: Definition und Relevanz. In: Public Health Forum, 22 (82), 2-5.

Shulzhenko, D. The Kyiv Independent. Verfügbar unter: https://kyivindependent.com/worlds-first-ladies-gentlemen-discuss-mental-health-at-zelenskas-summit-in-kyiv/, 07.09.2023. (18.09.2023; 22:02 Uhr).

Siebenthal, R. von. (2003). Gute Geschäfte mit dem Tod: Wie die Medien mit den Opfern von Katastrophen umgehen. Basel: Opinio-Verl.

Simich, L., & Beiser, M. (2010). Immigrant and refugee mental health in Canada: Lessons and prospects. In: D. Bhugra & S. Gupta (Hrsg.) Migration and Mental Health. Cambridge: Cambridge University Press. (S. 323-336).

Spiegel. Verfügbar unter: https://www.zeit.de/thema/krieg-in-ukraine, 2022. (22.06.2023; 02:00 Uhr).

Strübing, J. (2018). Qualitative Sozialforschung. Eine komprimierte Einführung. (2. Auflage). Berlin / Boston: Walter de Gruyter GmbH.

The Third Summit of First Ladies and Gentlemen, Alligators Solutions, BVA BDRC et al. (2023). Mental health and attitude to it around the world. Research from 11 nations around the globe. Verfügbar unter: https://kyivsummitflg.gov.ua/storage/uploads/file/variables/vj/jr/en_research_report.pdf [17.11.23].

Thussu, D. K. (2003). Live TV and bloodless deaths: War, infotainment and 24/7 news. In: Thussu, D. K. & Freedman, D. (Hrsg.) War and the media: reporting conflict 24/7. London, UK Sage. (S. 117-132).

Thussu, D. K. & Freedman, D. (Hrsg.) (2003) War and the media: reporting conflict 24/7. London, UK Sage.

Tumber, H. & Prentoulis, M. (2003). Journalists under fire: Subcultures, objectivity and emotional literacy. In: Thussu, D. K. & Freedman, D. (Hrsg.) War and the Media: reporting conflict 24/7. London, UK Sage. (S. 215-230).

UNHCR United Nations High Commissioner for Refugees. Vefügbar unter: https://data2.unhcr.org/en/situations/ukraine, 06.06.2023. [20.06.2023].

Verduyn, P., Ybarra, O., Resibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. In: Social Issues and Policy Review, 11(1), 274-302.

Vincent, R. C. & Galtung, J. (1993). Krisenkommunikation morgen. Zehn Vorschläge für eine andere Kriegsberichterstattung. In: Löffelholz, M. (Hrsg.). Krieg als Medienereignis: Grundlagen und Perspektiven der Krisenkommunikation. Westdt. Verl. (S.177-210).

Vorderer, P., Klimmt, C. & Ritterfeld, U. (2004) Enjoyment: At the heart of media entertainment. In: Communication Theory, 14, 388-408.

Voukelatou, V., Gabrielli, L., Miliou, I., Cresci, S., Sharma, R., Tesconi, M., & Pappalardo, L. (2021). Measuring objective and subjective well-being: Dimensions and data sources. In: International Journal of Data Science and Analytics, 11 (4), 279-309.

Weigl, M. et al. (2019). Blickwechsel – Migration und psychische Gesundheit. Wissenschaftlicher Bericht. Wien. Verfügbar unter https://jasmin.goeg.at/1016/1/Endbericht_Blickwechsel.pdf [08.06.2023].

Weischenberg, S., Kleinsteuber, H. J., Pörksen, B. (Hrsg.). (2005). Handbuch Journalismus und Medien. UVK-Verl.-Ges.

Wiegerling, K. (1998). Medienethik. Stuttgart: Metzler.

Wolff, M. A. (2018). Kriegsberichterstattung und Konfliktsensitivität. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

World Health Organisation (2021). Mental health and forced displacement. Verfügbar unter: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-and-forced-displacement [08.06.2023].

World Health Organisation (2022). Mental health. Verfügbar unter: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response [19.05.2023].

Year. Off-screen. Minister. Autor: Dmytro Komarov. 49 min. Ukraine 2023. Vefügbar unter:https://www.youtube.com/watch?v=Kmpy9B7CCH8&list=PLx6TYl2fwYAfFCD8teY8h-WmMCEGM7ZAA&index=6 [31.08.2023].

Zeit Online. https://www.zeit.de/thema/krieg-in-ukraine, 2022. (22.06.2023; 01:59 Uhr).

Zeng, M. A., Dennstedt, B., & Koller, H. (2016). Democratizing Journalism – How User-Generated Content and User Communities Affect Publishers' Business Models. In: Creativity and Innovation Management, 25 (4), 536-551.

Anhang

Interviewleitfaden

Intro-Skript

Vielen Dank, dass Sie sich bereit erklären, mit mir zu sprechen. Ich würde Ihnen gerne kurz erklären, worum es heute geht, und dann können wir auch schon loslegen.

Im Rahmen meiner Masterarbeit am Institut für Publizistik und Kommunikationswissenschaften der Universität Wien möchte ich einige Ansichten der ukrainischen Bevölkerung zum Kriegsberichterstattung erfahren. Mir geht es insbesondere darum, mehr über die Auswirkung von Nachrichten und anderen Medieninhalten über Krieg in der Ukraine auf psychische Gesundheit und generelles Wollbefinden der Medienrezipient:innen zu erfahren. Ich werde Fragen über Ihre Wahrnehmung von Kriegsberichterstattung stellen. Das Gespräch sollte nicht mehr als 45 Minuten dauern. Ihre Teilnahme ist natürlich freiwillig und wird komplett anonymisiert. Um später ein akkurates Transkript zu erstellen, würde ich das Gespräch gerne aufzeichnen. Ist das in Ordnung? *[Antwort]*

Weiters müssten Sie auch, aufgrund der Datenschutzgrundverordnung, dieses Formular unterzeichnen. *[Unterschrift bekommen]*

Haben Sie noch Fragen bevor wir beginnen? Wenn nicht, dann würde ich jetzt anfangen mit der ersten Frage.

Konsum von Kriegsberichterstattung

- Könnten Sie mir bitte zunächst erzählen, aus welchen Medienquellen Sie Ihre Informationen zum Krieg in der Ukraine beziehen? (Zum Beispiel Printmedien, Onlinemedien, Fernsehen, soziale Medien, etc.)
- Warum konsumieren Sie eben diese Medien?
- Konsumieren Sie ausschließlich ukrainische Medien oder informieren Sie sich auch über österreichische und internationale Medien?
- Angesichts des aktuellen Medienangebots, haben Sie das Gefühl, dass Sie jetzt genug
- Auswahl an Medieninhalten zu Themen haben, die unabhängig vom Krieg sind?
- Welche Formen von Kriegsberichterstattung konsumieren Sie am häufigsten? (Nachrichtenberichte, Bilder, Videos, Interviews mit Soldaten oder Zivilisten,

Analyse und Hintergrundberichte, Kommentare von Expert:innen oder Journalist:innen, Live- Berichterstattung von Kampfgebieten, kurze Mitteilungen auf Social Media von Medien etc)

- Wie wichtig sind interaktive Medien wie Bilder oder Videos für Sie in Bezug auf die Berichterstattung über den Krieg?
- Bevorzugen Sie eher kürzere Mitteilungen oder längere Beiträge mit der Analyse, Hintergrundinformationen etc?
- Zu welchen Zwecken konsumieren Sie Kriegsberichterstattung? Nennen Sie bitte alle, die zutreffen.
- Wie häufig konsumieren Sie Kriegsberichterstattung? Haben Sie das Bedürfnis, sich regelmäßig über den Krieg zu informieren, oder versuchen Sie manchmal, die Berichterstattung zu meiden?

FF1: Inwieweit wirkt Kriegsberichterstattung auf psychische Gesundheit von Medienrezipient:innen?

[Wirkung von Kriegsberichterstattung]

- Erinnern Sie sich bitte an einen Zeitraum ab Anfang Februar 2022, als Medien die ersten ernsthaften Informationen über einen möglichen Angriff Russlands berichteten. Können Sie mir bitte Ihre Emotionen von Anfang Februar (als wir alle nur vermuten konnten, was passieren könnte) bis Ende Februar (als der Krieg bereits begonnen hatte) so ausführlich wie möglich beschreiben?
- Inwiefern hat sich Ihr emotioneller Zustand bis heute entwickelt? Wie ging es Ihnen am 24. Februar 2022 bzw. kurz danach? Wie ging es Ihnen im Jahr 2022? Und wie geht es Ihnen heute?
- Sie haben die meiste Zeit des Krieges in Österreich verbracht, oder? Das bedeutet, dass Sie Ihre Informationen über die Kriegsereignisse in der Ukraine entweder aus persönlichen Gesprächen mit Bekannten/Angehörigen, die in der Ukraine geblieben sind, erhalten oder aus den Medien. Glauben Sie, dass Kriegsberichterstattung direkte Auswirkungen auf Ihre psychische Gesundheit hat?
- Wie geht es Ihnen persönlich, wenn Sie Nachrichten/Beiträge über den Krieg in der Ukraine konsumieren? Haben Sie das Gefühl, dass die Kriegsberichterstattung Ihren

- emotionalen Zustand negativ (fühlen Sie sich möglicherweise überwältigt, verärgert, traumatisiert usw.), positiv (werden Sie vielleicht motiviert, hilfsbereit usw.) beeinflusst oder eher gar nicht?
- Haben sich Ihre Gefühle beim Konsum von Kriegsberichterstattung seit dem Beginn des Krieges geändert oder gleich geblieben?
- Wie geht es Ihnen, wen Sie länger als sonst keine Beiträge über den Krieg konsumieren?
- Wie geht es Ihnen, wenn Sie nach einer gewisse Pause Beiträge über den Krieg wieder
- konsumieren?
- Geht es Ihnen emotional gleich, wenn Sie unterschiedliche Inhalte konsumieren, oder
- haben Sie bemerkt, dass es Ihnen bei bestimmten Inhalten besser oder schlechter geht
- als bei anderen? Was könnten die Gründe dafür sein?
- Haben Sie sich schon einmal Gedanken oder Sorgen über Ihre psychische Gesundheit
- und Ihr Wohlbefinden in Bezug auf den Krieg oder den Konsum von Informationen über den Krieg gemacht?

  [Wenn ja] Welche Auswirkungen haben Sie auf Ihre psychische Gesundheit, Ihren emotionalen Zustand oder Ihre Stimmung bemerkt?

  [Wenn ja] Seit wann haben Sie diese Sorgen ungefähr? Gab es vielleicht ein bestimmtes Ereignis, das als Katalysator gewirkt hat?

  [Wenn ja] Hatten diese Sorgen irgendwelche Folgen für Sie? (Zum Beispiel haben Sie Ihren Medienkonsum verkürzt, eine Therapiestunde mit einem Psychologen oder einer Psychologin gebucht, Beruhigungsmittel begonnen einzunehmen, mit Freunden darüber gesprochen oder ähnliche Bewältigungsstrategien angewendet?)

  [Wenn nein] Warum?

  [Falls nein, weil Psyche subjektiv gesehen nicht beeinträchtigt wurde] Kriegerische Handlungen haben häufig negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und verursachen manchmal Trauma. Haben Sie irgendwelche Bewältigungsstrategien, die Ihnen dabei geholfen haben, keine Auswirkungen auf ihre psychische Gesundheit zu haben?

FF2: Was muss aus der Sicht von Medienrezipient:innen bei der Kriegsberichterstattung berücksichtigt werden, um die negativen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit zu minimieren?

[Qualität der Kriegsberichterstattung]

- Haben Sie seit Beginn des Krieges versucht, Ihren Konsum von Kriegsberichterstattung anzupassen oder zu ändern, um sich psychologisch besser zu fühlen, oder haben Sie bis heute nichts geändert? *[Wenn ja]* Haben Sie Ihren Konsum von Kriegsberichterstattung als Ganzes angepasst oder haben Sie nur bestimmte Inhalte/Medienanbieter „gefiltert“? *[Wenn ja]* Warum mussten Sie Ihren Konsum von Kriegsberichterstattung anpassen, damit es Ihnen psychologisch besser geht? *[Wenn nein]* Wäre so eine Änderung Ihrer Meinung nach förderlicher für Ihre psychische Gesundheit oder nicht wirklich?
- Wünschen Sie sich eine alternative Form der Kriegsberichterstattung, die weniger belastend für die psychische Gesundheit ist? *[Wenn ja]* Wie würde diese aussehen? Gibt es bestimmte Maßnahmen oder Richtlinien, die Sie sich von den Medien wünschen?
- Wie wichtig ist es Ihrer Meinung nach, dass Medien über die Auswirkungen des Krieges sowie Kriegsberichterstattung auf die psychische Gesundheit der Bevölkerung berichten, um das Bewusstsein dafür zu stärken?
- Wie wichtig ist es Ihrer Meinung nach, dass die Kriegsberichterstattung auch positive Geschichten enthält, um Hoffnung oder Resilienz zu vermitteln?
- Wie wichtig ist es Ihrer Meinung nach, dass Medien besonders schockierende Darstellungen vermeiden oder immer Triggerwarnungen verwenden, um potenziell belastende Inhalte anzukündigen?
- Wie wichtig ist es Ihrer Meinung nach, dass Medien in der Kriegsberichterstattung bestimmte Merkmale betonen, um die psychische Gesundheit der Rezipient:innen gezielt zu unterstützen? Zum Beispiel, indem sie Lösungsansätze oder Ressourcen für psychische Unterstützung nennen oder potenziell belastende Beiträge in Zusammenarbeit mit psychologischen Fachkräften erstellen.

Fragen zu demografischen Daten

Wir sind nun am Ende der Fragen angelangt. Um allgemeine Trends feststellen zu können, bräuchte ich nun noch ein paar Informationen zu Ihnen persönlich. Wir behandeln diese Daten selbstvestständlich streng vertraulich, und Ihre Aussagen werden, wie am Anfang erwähnt, natürlich anonymisiert. Könnten Sie mir bitte kurz Angaben machen zu Ihrem:

- Alter
- Geschlecht
- Höchster abgeschlossener Bildungsgrad
- Momentaner Beruf

Fazit

Vielen herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, mit mir zu sprechen. Das war sehr hilfreich für meine Studie.

Transkripte

P01: m, 19

1	**Interviewerin:** Zuerst werde ich Fragen zu deinem Konsum von Medien im Zusammenhang mit dem Krieg stellen, also Nachrichten, Berichte, Videos – alles, was du aus Massenmedien oder sozialen Netzwerken bezüglich des Krieges konsumierst. Erzähl mir zunächst, welche Medienquellen du überhaupt nutzt, um Informationen über den Krieg zu erhalten. Das können Zeitungen sein, Online-Medien, soziale Netzwerke, Fernsehen, Podcasts und so weiter. Also, was sind das für Medien?
2	**Proband:** Ich erhalte meine Informationen über den Krieg hauptsächlich aus Chats. Ich folge nicht so viele Kanäle – genauer gesagt, ich folge keine Kanäle bezüglich des Krieges. Ich habe mich von ihnen [Medien, die über Krieg berichten] abgemeldet, etwa vier oder fünf Monate nach Beginn des Krieges. Die wichtigsten Informationen über größere Ereignisse erfahre ich also in der Regel aus den Chats meiner Mitschüler, denn sie verfolgen das Geschehen. Wenn etwas Wichtiges passiert, teilen sie es in der Gruppe, und ich stelle dann entsprechende Fragen, wenn ich nicht alle Details kenne. Das erfahre ich alles, wenn Freunde mir etwas schicken oder Informationen in Arbeitschats auftauchen. (.) Im Wesentlichen ist das alles.
3	**I:** Alles?
4	**P:** Ja, was den Krieg betrifft, ja.
5	**I:** Du hast gesagt, dass du dich nach vier Monaten abgemeldet hast. Aber in diesen ersten vier Monaten des Krieges, was hast du gefolgt, und wie hast du zu Beginn des Krieges diese Nachrichten konsumiert? Was hast du verfolgt?
6	**P:** Ich erinnere mich nicht mehr genau, wie die Kanäle genau genannt wurden, aber [in der ersten vier Monaten] es waren pro-ukrainische Kanäle (1), also im Großen und Ganzen sehr patriotische, und nachdem- am Ende des Frühlings hatte ich einfach genug von diesem Nachrichtenstrom über den Krieg. Emotionell konnte ich es nicht mehr ertragen, jede Minute von irgendwelchen Kriegsnachrichten überflutet zu werden, deshalb habe ich mich von ihnen abgemeldet. Außerdem hatte ich genug von der übermäßigen (.) Propaganda von Erfolgen, wenn sie sagten, dass ja- (.) also zum Beispiel, wenn sie sagten, dass in zwei Wochen alle Raketen enden würden, und ein Jahr lang haben wir gehört, wie sie sagten, dass in zwei Wochen alle Raketen enden würden. Jetzt finde ich das nur noch lächerlich, ich glaube keinen dieser Aussagen, deshalb denke ich- es ist für mich wertlos, die meisten gängigen Medien bezüglich des Krieges zu verfolgen.
7	**I:** Als du sie noch gefolgt hast, handelte es sich um Kanäle von Online-Medien, zum Beispiel die “Ukrayinska Pravda”, die einen Kanal in Telegram erstellt hat? Oder waren es Medien wie “N. Vanek”- [ein unabhängiger Kanal von der Person]

8	**P:**	┗ @(.)@ ┛
9	**I:**	welcher irgend-jemand erstellt hat- Das ist übrigens so ein ziemlich bekannter Kanal.
10	**P:**	Ja, bekannt, ich weiß.
11	**I:**	Also, ein Kanal, der einfach von jemandem erstellt und geleitet wurde... Was war das genau? Oder war es beides?
12	**P:**	Es waren eher so Gruppen. Da... Nicht “Ukrayinska Pravda”, sondern “Ukraine.ua” oder so ähnlich - ich erinnere mich nicht an den Namen des Kanals.
13	**I:**	Also waren es eher so Online-Zeitungen?
14	**P:**	Ja, Online-Medien.
15	**I:**	Sozusagen offizielle?
16	**P:**	Nein, ich denke nicht offiziell. Ich habe offiziellen Kanäle von Zelensky und Kim [Bürgermeister] gefolgt. Sozusagen in Bezug auf die Ukraine, das war alles. Der Rest hat mich nicht interessiert. Und dann wurde Kim selbst verrückt. Das, was Zelensky sagte, habe ich später trotzdem von anderen Quellen gehört, das Gleiche.
17	**I:**	Von welchen Quellen?
18	**P:**	Naja, entweder von Freunden oder aus den Kanälen, die es übertragen haben, aber bereits in verkürzter Form. Ich habe nachdem einfach genug davon bekommen und mich von allem abgemeldet.
19	**I:**	Also war das hauptsächlich alles in Telegram?
20	**P:**	Ja, ja, alles in Telegram.
21	**I:**	Gut. Warum gerade in Telegram?
22	**P:**	Ich kenne keine anderen Quellen, denen ich vertrauen könnte. Oder die mich außerhalb von Telegram interessieren würden. Auf YouTube kenne ich keine Blogger, die über die Ereignisse so berichten, wie ich es bezüglich des Krieges gerne hätte. Oder im Fernsehen- ich schaue definitiv kein Fernsehen. Instagram auch definitiv nicht, nur Telegram.
23	**I:**	Warum auf Instagram definitiv nicht?
24	**P:**	Instagram ist auf kurzen Content ausgelegt, um Aufmerksamkeit zu erregen. Und wenn es meine Aufmerksamkeit erregt, weiß ich nicht, was sie mir erzählen werden. Sie werden mich auf Clickbait fangen, nicht auf das, was wirklich passiert.

25	**I:**	Also, die offensichtlichste Option wäre einfach, auf die Website des Mediums zu gehen. Zum Beispiel, irgendeine ukrainische Ausgabe – du suchst einfach nach "Ukrainische Medien", gehst auf ihre Website und liest, was sie schreiben. Weil Telegram eher so ein Umweg ist. Warum hast du zum Beispiel nicht darüber nachgedacht, einfach diese Online-Medien zu lesen, oder hattest du eine Art-
26	**P:**	Ich verfolge kein Ziel, mich vollständig in dieses Thema zu vertiefen, nach dem Motto „Ja, das ist genau so", nach Quellen zu suchen, wie es tatsächlich gesagt wurde, wer, wann, was gesagt hat. Ich habe diese Verantwortung auf meine Freunde übertragen, die sich damit beschäftigen. Also, nicht professionell, aber sie verstehen sich viel besser auf Politik – sie wissen, wo sie suchen sollen, wer wann was gesagt hat. Daher könnte ich ihnen schreiben, wenn ich etwas über einen bestimmten Fall wissen müsste. Es gab eine Aktion, etwas wurde irgendwo explodiert-
27	**I:**	Aso ich verstehe, das ist jetzt.
28	**P:**	Das ist jetzt.
29	**I:**	Warum bist du zu Beginn des Krieges nicht sofort auf die Websites von Nachrichtenquellen gegangen, sondern hast sozusagen einen Umweg über ihre Telegrammkanäle gemacht?
30	**P:**	Das war einfacher. Ich bin sowieso in Telegram, ich lese dort sofort Nachrichten, ich schreibe sofort mit Freunden.
31	**I:**	Und holst du alle deine anderen Nachrichten, die nichts mit dem Krieg zu tun haben, auch in Telegram?
32	**P:**	Ja.
33	**I:**	Gut. Gut. Gibt es noch andere Quellen, außer Telegram, wo du Nachrichten liest, die nichts mit dem Krieg zu tun haben?
34	**P:**	Auf YouTube schaue ich mir nur Videos an. Aber das betrifft meine Arbeit. Ansonsten entweder Freunde oder Telegram.
35	**I:**	Verstanden. Wenn du sagst, dass du zu Beginn des Krieges diese Telegrammkanäle gelesen hast, das war deine einzige Quelle, nehme ich an. Waren es ukrainische Telegrammkanäle?
36	**P:**	Es waren sowohl ukrainische als auch nicht-ukrainische.
37	**I:**	Mit "nicht-ukrainisch" meinst du?
38	**P:**	Sie waren pro-ukrainisch oder pro-russisch.

39	**I:**	Du hast also verschiedene Informationen gesucht, um verschiedene Ansichten zu sehen. Gab es neben pro-ukrainischen und pro-russischen auch internationale? Zum Beispiel hast du österreichische oder amerikanische Medien verfolgt?
40	**P:**	Nein, habe ich nicht.
41	**I:**	Nur pro-ukrainische und pro-russische, um die beiden Standpunkte zu vergleichen?
42	**P:**	Ja.
43	**I:**	Verstanden. Gut. Als du in den ersten vier Monaten Nachrichten über den Krieg gelesen hast (und es waren nicht nur Nachrichten, sondern auch Artikel, Berichte, Interviews, einfach Fotos oder Videos oder Kommentare oder Live-Übertragungen), welche Arten von Inhalten waren das? Zum Beispiel, waren es Beiträge in Telegram, die normalerweise ein Bild, einen kurzen Text und einen Link enthalten? Oder gab es andere Formen? Die Frage ist, welche Formen von Kriegsnachrichten hast du in diesen vier Monaten am häufigsten konsumiert? In meiner Liste der Content-Formen stehen einfache Nachrichten, dann Bilder, Videos, Interviews mit Soldaten oder Zivilisten, Analysen oder Hintergrundgeschichten (warum ist das passiert), Kommentare von Experten oder Journalisten, Live-Übertragungen aus den bestimmten gefährlichen Gebieten, kurze Nachrichten in sozialen Medien oder etwas anderes?
44	**P:**	Am häufigsten handelte es sich um Bilder mit Text. Der Text konnte lang sein, wie eine Beschreibung der Situation, oder kurz, wenn es sich um einen Witz oder eine satirische Bemerkung handelte. Oder es handelte sich um Beschreibungen dessen, was geändert werden sollte, was repariert werden sollte, Nachrichten über die Stadt im Zusammenhang mit dem Krieg. Im Wesentlichen waren es Bilder plus Text.
45	**I:**	Und sie fügen normalerweise auch einen Link ein. Bist du diesem Link gefolgt?
46	**P:**	Nein, nie.
47	**I:**	Wie wichtig sind interaktive Medien für dich, wenn es um Kriegsberichterstattung geht, wie Bilder oder Videos?
48	**P:**	Was meinst du mit interaktiv?
49	**I:**	Also Bilder oder Videos sind interaktive, also nicht statische Inhalte wie Text. Wie wichtig ist es für dich, dass sie vorhanden sind?
50	**P:**	Ich denke, das [Bilder und Videos] zieht- persönlich zieht es meine Aufmerksamkeit an, um den konkreten Text oder Beitrag zu lesen. Ich beachte solche Beiträge häufiger, aber es ist nicht zwingend erforderlich.
51	**I:**	Aber zwischen einem Bild und einem Video – würdest du eher das Video ansehen-

52	**P:**	Ich würde eher das Video ansehen. Wenn die Wahl zwischen Text mit Bild oder Text mit Video besteht, sehe ich mir eher das Video an.
53	**I:**	Du hast gesagt, dass du hauptsächlich kurze Beiträge gelesen hast und keine Links angeklickt hast. Aber verstehe ich es richtig, dass es auch längere Nachrichten in Telegram gibt? Sind diese längeren Nachrichten mehr Analysen von Ereignissen oder Hintergrundinformationen darüber, was passiert ist und warum?
54	**P:**	Ja, ja. Warum ich keine Links angeklickt habe – das ist eher eine Frage des Benutzererlebnisses. Das Wechseln von einer App zur anderen ist unbequem, ich lese lieber alles an einem Ort, so wie es ist. Dann habe ich erkannt, dass ich sowieso nicht alles lese, was tatsächlich passiert, weil dort nicht immer die Wahrheit zu 100% oder sogar zu 50% gesagt wird. Deshalb habe ich aufgehört, das alles zu nutzen. Deshalb habe ich aufgehört, alle diese Kanäle zu folgen.
55	**I:**	Diese Kanäle über den Krieg.
56	**P:**	Ja.
57	**I:**	Aber du musst nicht unbedingt in eine andere App wechseln – du kannst die Artikel ja auch direkt in Telegram lesen.
58	**P:**	Also das kommt darauf an, ob es mich interessiert, den gesamten Artikel zu lesen, ob mich die Überschrift anspricht oder nicht.
59	**I:**	Hauptsächlich interessiert es dich nicht?
60	**P:**	Hauptsächlich interessiert es mich nicht.
61	**I:**	Ok. Und als du diese Posts in Telegram gelesen hast, hast du gesagt, es gibt kurze und lange. Welche Art von Posts hast du eher gelesen? Oder welche hast du öfter gelesen?
62	**P:**	Am Anfang habe ich alles gelesen. Es gab oft viele lange Beiträge – technische Analysen, taktische Überlegungen, wie alles funktioniert. Ich habe auch alle größeren Texte gelesen, etwa 4.000 Zeichen. Dann ließen die Emotionen nach, und das Lesen dieser Analysen wurde weniger interessant. Es war einfach nicht interessant, und ich hörte auf, sie zu lesen. Ich versuche jetzt mehr kurze Notizen im Zusammenhang mit dem Krieg zu lesen.
63	**I:**	Ich verstehe. Warum hast du überhaupt zu Beginn des Krieges, als du noch alles gelesen hast, das gemacht? Welche Ziele hast du verfolgt?

64	**P:**	Um mich zu beruhigen, um zu wissen, was um mich herum passiert, um auf der gleichen Welle wie meine Freunde und die Menschen um mich herum zu sein. Ja, aus psychologischer Sicherheit, um zu wissen, was um mich herum geschieht.
65	**I:**	Verstehe ich es richtig, dass psychologische Sicherheit bedeutet, dass die Nachrichten dich nicht beruhigen, sondern dass du beruhigt bist, wenn du über die Geschehnisse informiert bist?
66	**P:**	Informiert sein beruhigt mich, ja.
67	**I:**	Konsumierst du immer noch diese Nachrichten, wenn du beispielsweise in Chats Fragen an Freunde stellst oder hörst, was Freunde dazu sagen, anstatt diese Chats einfach stummzuschalten? Verfolgst du immer noch dieselben Ziele oder hast du neue Ziele?
68	**P:**	Nein, jetzt habe ich nicht mehr dieselben Ziele. Ich mache mir nicht mehr so viele Sorgen wie früher, als ich in der Ukraine war. Deshalb interessiere ich mich jetzt eher dafür, wie sich diese Ereignisse weiterentwickeln könnten oder was dazu beigetragen hat. Denn konkret betrifft es mich nicht mehr, was irgendwo in der Ukraine passiert ist, zum Beispiel, aber es betrifft mich, warum das passiert ist, warum etwas irgendwo explodiert ist, Truppen eingesetzt wurden oder Ähnliches.
69	**I:**	Und in den ersten vier Monaten, als du das noch alles gelesen hast, warst du noch in der Ukraine?
70	**P:**	Ja, ich war immer noch in der Ukraine.
71	**I:**	Wann bist du weggezogen, im fünften Monat?
72	**P:**	Ich erinnere mich nicht an das genaue Datum. So ungefähr. Etwa im fünften oder sechsten Monat.
73	**I:**	Also hast du aufgehört, sie zu lesen, als du gegangen bist?
74	**P:**	Ja, oder ungefähr ein paar Wochen vor meiner Abreise, als ich schon weit weg von der Ukraine war.
75	**I:**	Weil du verstanden hast, dass du es nicht mehr so dringend wissen und lesen musst?
76	**P:**	Ja, ich hatte psychologisch keinen Druck mehr. Ich habe erkannt, dass ich es jetzt nicht mehr brauche. Im Gegenteil, ich mache mir mehr Sorgen, wenn ich diese Nachrichten lese, in denen etwas passiert. Es hat meine Stimmung ruiniert. Insgesamt war ich niedergeschlagen. Und ich weiß, dass es explodiert, ich weiß es. Ich weiß, dass Menschen sterben. Aber diese Nachrichten beruhigen mich jetzt nicht mehr in Bezug auf meine Kenntnis darüber.
77	**I:**	Als du die Nachrichten gelesen hast, als du noch in der Ukraine warst, wie oft hast du diese Kanäle gelesen?
78	**P:**	Die ganze Zeit. Also, nicht 24/7, aber ich nehme mein Handy – da haben einige Kanäle hypothetisch neue Nachrichten, ich lese den ersten, zweiten, dritten, vierten, fünften, und während ich diese fünf gelesen

	habe, wurden bereits neue gepostet, und so geht es im Kreis. Es war also eine Art endloser Zyklus. Ein kontinuierlicher Zyklus.
79	**I:** Und das war alles 4 Monate?
80	**P:** Ja.
81	**I:** Und wie oft konsumierst du jetzt Informationen über den Krieg, da du nicht mehr so viele Quellen hast, von denen du sie erhältst? Du erhältst sie nur-
82	**P:** Angesichts der Tatsache, dass ich derzeit nicht viele Quellen habe, aus denen ich das alles bekomme, nur-
83	**I:** Chats?
84	**P:** Ja, einige Chats. Nur wenn wirklich etwas Ernsthaftes passiert, erfahre ich davon. Das ist alles. Es hängt nur davon ab, wie oft etwas Großes passiert.
85	**I:** Zum Beispiel, als etwas Großes passiert ist – ich weiß nicht, wann Bucha war, warst du noch in der Ukraine?
86	**P:** Ja.
87	**I:** Und zum Beispiel, als jetzt Kherson passiert ist. Hast du das aus dem Chat erfahren?
88	**P:** Ja.
89	**I:** Und nachdem du es aus dem Chat erfahren hast, hast du zusätzliche Informationen irgendwo gesucht oder nicht?
90	**P:** Ich habe einem Freund geschrieben und gefragt, was in Kherson passiert ist, weshalb dieser Aufschrei. Er erzählte mir, dass ein Damm in Kherson gesprengt wurde und welche Gefahren das mit sich bringt. Ich war natürlich schockiert. Grob gesagt, so habe ich von den Geschehnissen in Kherson erfahren.
91	**I:** Hast du danach nichts mehr zusätzlich gelesen? Zum Beispiel in Wikipedia, um herauszufinden, was ein Damm ist? Oder wo Kherson liegt? Oder hast du dir Bilder von Kherson angesehen? Irgendwelche zusätzlichen Informationen, die du nicht von deinem Freund bekommen hast, hast du woanders gesucht?
92	**P:** Das sind Informationen, die mit Emotionen verbunden sind – das heißt, Bilder anzugesehen, Mitgefühl zu haben – diese sind ja in meinem Nachrichten-Feed aufgetaucht, aber ich habe sie bewusst nicht gesucht. Ich habe die Tatsache erfahren, was passiert ist, ich wusste, was das bedeutet, und das reichte mir.
93	**I:** Tauchten sie in deinem Nachrichten-Feed von den Kanälen auf, denen du folgst, die hauptsächlich nicht über den Krieg berichten?

94	**P:**	Ja, oder jemand in einem Arbeitschat hat einfach Nachrichten mit solchen Fotos veröffentlicht, so nach dem Motto: „Schaut, was passiert ist, was sie gemacht haben.“
95	**I:**	Und was ist mit Instagram? Wenn du die Stories von Leuten anschaust, veröffentlichen dort viele Leute Bilder und Videos dazu.
96	**P:**	Bei mir nicht so viele. Also, ich habe ein paar Leute, die ich folge, die all das posten – also, sie posten und posten, ich sehe es.
97	**I:**	Schaltest du ihren Stories nicht stumm?
98	**P:**	Nein, aber es ist ja irgendwie dasselbe. Das Gleiche, was ich auf den Kanälen gesehen habe, von denen ich mich abgemeldet habe, posten nun diese konkreten Leute, die ich kenne, weiter.
99	**I:**	Also klickst du einfach weiter?
100	**P:**	Ja.
101	**I:**	Verstehe. Gut. Als diese vier Monate vergingen, und du sagst, du hast sehr regelmäßig geschaut, gab es Momente, in denen du versucht hast, die Nachrichten zu vermeiden? Oder hattest du ständig das Bedürfnis, diese Nachrichten zu lesen?
102	**P:**	Ich hatte ständig das Bedürfnis, diese Nachrichten zu lesen.
103	**I:**	Also gab es keine Situation, in der du dein Handy geschlossen hast und sagtest: Nein, das reicht?
104	**P:**	Nein, als ich noch in der Ukraine war, war es ständig interessant, zur Beruhigung selbst die Nachrichten zu lesen. Was Leute schreiben, was um mich herum passiert. Aber dieses Bedürfnis verschwand, sobald sich meine Umgebung beruhigte.
105	**I:**	Ich verstehe. Gut, wir kommen zum zweiten von drei Blöcken, der sich jetzt speziell auf den Einfluss der Kriegsberichterstattung konzentriert, nicht nur auf deinen Nachrichtenkonsum. Versuche dich jetzt an den Anfang des Februars 2022 zu erinnern. Wir wussten noch nichts von dem Krieg, aber die Anzeichen verdichteten sich. Etwas musste passieren, sie begannen wieder auf Donbas herumzumachen. Und die Medien begannen erst jetzt ernsthafte Informationen darüber zu verbreiten: dass Russland uns angreifen könnte. Und Putin veröffentlichte eine große Aussage über die Geschichte. Kannst du mir deine Emotionen mitteilen, die du Anfang Februar hattest, als wir noch nicht wussten, was passieren würde, aber die Anzeichen verdichteten sich? Deine Emotionen von Anfang Februar (oder von Mitte Februar) bis Ende Februar, als der Krieg gerade erst begann – in diesem Zeitraum. Kannst du mir deine Emotionen und die Entwicklung deiner Emotionen beschreiben?

106 **P:** Ich erinnere mich, es gab einige einzelne Nachrichten, die darauf hinwiesen, dass Technik durch Russland transportiert wurde. Ein paar Tage vor dem Krieg kamen Flugzeuge aus Großbritannien mit Hilfsgütern in die Ukraine. Ich dachte, vielleicht führt das zu etwas, aber ich dachte nicht, dass etwas sofort passieren würde. Sogar am 23. Februar, spät abends, so gegen 22-23 Uhr, waren wir mit einem Freund nach einem Spaziergang unterwegs. Wir waren in einer Freundegruppe unterwegs, und ich fragte ihn, was er denkt, ob Russland angreifen wird. Wie jemand sagte, Biden. Biden sagte, dass sie angreifen werden. Ich dachte, sie würden nicht angreifen. Also, wer würde jetzt angreifen? Mein Freund und ich haben gelacht, und dann wache ich um 4 Uhr morgens auf. Also, ich habe nicht geglaubt, dass etwas passieren würde, obwohl ich es für möglich hielt, aber ich dachte nicht, dass so etwas passieren würde.

107 **I:** Du wachst um 4 Uhr morgens auf...

108 **P:** Ich wache auf, weil- (nun ja, genauer gesagt, meine Mutter weckt mich) weil Raketen und Flugzeuge fliegen, sowie Explosionen zu hören sind. Ich chatte mit meinen Freunden, meinen Klassenkameraden und meinen Universitätsfreunden. Wir tauschen schnell Informationen aus, wer was sieht, was passiert, alle sind in großem Schock. Ja.

109 **I:** Welche Emotionen empfindest du dabei? Schock?

110 **P:** Schock, Angst. Natürlich gab es von Anfang an die Sorge, dass eine Rakete eben in dein Haus einschlagen könnte, weil es ja überall Explosionen gab. Es war unmöglich, nachts ruhig zu schlafen, weil es jeden- regelmäßig nächtliche Angriffe gab, und man konnte nicht richtig ausschlafen. Tag für Tag fühlte sich an wie ein Groundhog Day – ein verlorener Tag. Du kannst nachts nicht richtig schlafen – kein erholsamer Schlaf, und der nächste Tag ist ruiniert. Dann genau dieselbe Nacht – der nächste Tag ist wieder ruiniert, und die Stimmung ist sehr gedrückt. Und nur die Nachrichten darüber, was um uns herum passiert, gaben etwas Hoffnung, dass die Bedrohung vielleicht etwas nachließ, dass wir vielleicht etwas Widerstand leisten konnten – das beruhigte. Oder zumindest, dass wir einfach unsere Position halten. Oder wenn wir im Gegenteil zurückweichen, wie stark wir zurückweichen. Wie viel sollte man sich sorgen. Oder darauf hoffen, dass alles gut wird. Ja.

111 **I:** Und war das die ganze Zeit so? Die ganze Zeit, bevor du gegangen bist, war es ungefähr dasselbe Gefühl, verstehe ich das richtig? Oder hat es sich irgendwie geändert?

112 **P:** Mehr oder weniger ja.

113 **I:** Und dann endet dieser vierte oder fünfte Monat, und du kannst gehen. Wie entwickelt sich deine emotionale Verfassung weiter?

114 **P:** Während meiner Zeit in der Ukraine fing ich an, zu stottern. Irgendwie begann etwas- Ich bin mir nicht sicher, ob es wirklich eine Dyslexie war, aber ich konnte Buchstaben in Wörtern nicht mehr richtig

	erkennen. Buchstaben verwirrten sich in meinem Kopf, ich konnte nicht mehr richtig lesen. Das dauerte noch ein paar Wochen, als ich bereits in Wien war. Und dann normalisierte sich alles wieder. Ich begann wieder normal zu schlafen, ich begann wieder normal zu lesen.
115	**I:** Warum konntest du nicht normal schlafen? Wenn es zum Beispiel keine Explosionen gegeben hätte, hättest du normal schlafen können?
116	**P:** Ja. Ich fing an, normal zu schlafen, ohne die Sorge, dass irgendwo etwas explodieren würde oder dass ich aufwachen müsste. Ich begann wieder normal zu lesen. Insgesamt verbesserte sich mein Zustand sehr. Ich wurde einfach ruhiger. Diese ständige Apathie, wenn das das richtige Wort ist.
117	**I:** Also Apathie ist, wenn dir nichts mehr ausmacht, wenn dir einfach alles bereits egal ist.
118	**P:** Ja, die Apathie hatte ich bereits gegen Ende des dritten oder vierten Monats, als es mit bereits so egal war- Als ich mich bereits mit allem abgefunden hatte. Ja. Die Apathie verschwand, die Angst verschwand. Im Allgemeinen fühlte es sich innerlich etwas beruhigter an.
119	**I:** Und war das, sobald du angekommen bist?
120	**P:** Naja, nicht gleich nach meiner Ankunft, sondern ein paar Wochen nach meiner Ankunft in Wien.
121	**I:** Und in den ersten paar Wochen, als du in Wien warst?
122	**P:** Es war ja besser als in der Ukraine, natürlich. Alles um mich herum beruhigte mich: Die Tatsache, dass die Leute ruhig auf der Straße gingen, dass es keine regelmäßigen Sirenenklänge gab, dass die Stadt nicht grau war, dass keine Molotowcocktails auf der Straße lagen oder keine Reifen. Dass alles im Allgemeinen funktionierte, es gab keine geschlossenen oder zerbrochenen Fenster oder Fenster, die mit Holzbrettern vernagelt waren. Einfach die Veränderung der Umgebung, die das Kriegszeit-Gefühl auf mein Bewusstsein nahm, ließ mich etwas beruhigen.
123	**I:** Und als du anfingest, dich zu beruhigen, hast du keine Nachrichten mehr gelesen?
124	**P:** Nicht mehr, nein. Ich hatte kein Bedürfnis mehr danach. Die Absicht von Nachrichten, die ich las, und von Nachrichtensendern im Allgemeinen, war es, Emotionen in einer Person auszulösen, damit sie länger auf dem Kanal bleibt. Ich merkte, dass Medien mit diesen Emotionen mich irgendwann zu manipulieren begannen. Ich möchte das nicht, zumindest nicht von diesen bestimmten Personen und Kanälen. Ich möchte nicht, dass sie mich manipulieren. Also habe ich mich von ihnen abgemeldet. Deshalb erhalte ich von meinen Freunden nur eine Zusammenfassung von Fakten – genau Fakten, ohne Beurteilungen, wer gut ist, wer böse ist, warum jemand etwas getan hat. Also so etwas wie “Diese verdammten Hunde, die das gemacht haben.” Das entwickelt sich von selbst, aber ich schaue eher darauf, warum sie es getan haben, wofür sie es getan haben, und ziehe Parallelen, um zu verstehen, warum das passiert.

125	**I:**	Verstanden. Und ist es jetzt ungefähr dasselbe? Also hat sich in deinem emotionalen Zustand seit dem Zeitpunkt, als du angekommen bist, nicht viel verändert?
126	**P:**	Jetzt ist es ungefähr dasselbe.
127	**I:**	Und wenn du jetzt hier lebst, und es geht dir emotional ziemlich gut, und du stößt auf solche Dinge: Zum Beispiel ist in Kherson etwas passiert, und du hast etwas darüber gelesen, etwas in Instagram bekommen, Nachrichten oder etwas anderes, oder es ist einfach in deinem Feed aufgetaucht – wie fühlst du dich in diesen Momenten?
128	**P:**	Also ich mache mir Sorgen um die Menschen, die unter diesem leiden, weil als ich in der Ukraine war, haben Freunde im Ausland sehr stark Sorgen gemacht. Wir, Ukrainer [die sich in der Ukraine befanden], hatten uns bereits an ständige Beschüsse gewöhnt, und es hatte uns nicht mehr so sehr erschreckt. Ja, hier ist eine Rakete, sie fliegt. Ja, eine Sirene. Und noch eine Sirene [Luftalarm]. Ich würde nirgendwohin gehen [in den Schutzraum], es spielt schon für mich keine Rolle. Jetzt ist die Situation [in der Ukraine] genau die gleiche, wie mir erzählt wird. Obwohl, wenn ich jetzt in Wien bin und höre, dass es in der Ukraine eine Sirene gibt oder etwas fliegt, mache ich mir sehr große Sorgen und sage, geht in den Bunker, weil man nie weiß, was passieren könnte. Jetzt, tauchte also diese Sorge auf, dass etwas Schlimmes passieren könnte, weil ich mich bereits daran gewöhnt habe, dass ich in Ruhe lebe.
129	**I:**	Wie würdest du diese Besorgnis beschreiben? Ist es Angst oder Sorge? Wenn es Angst ist, wovor genau? Ist es einfach eine unklare Angst oder Angst um bestimmte Menschen? Oder ist es eine existenzielle Angst, wie zum Beispiel die Sorge, dass sie zu uns kommen könnten oder etwas anderes? Oder vielleicht die Sorge, dass sie das Atomkraftwerk sprengen könnten und die Strahlung zu uns kommt? Welche Emotionen sind es genau? Warum machst du dir Sorgen?
130	**P:**	Es ist eher Sorge und Besorgnis darüber, dass ich keinen Einfluss darauf haben kann, was die Menschen in der Ukraine gerade bezieht. Ich kann sie nicht dazu zwingen, mehr auf die Sirenen [Luftalarm] zu achten. Wenn etwas passiert, kann ich nicht in ihrer Nähe sein, um zu helfen. Das bedrückt mich sehr. Wenn sie [Russen] etwas tun und es mir deswegen schlecht geht, denke ich, dass es wahrscheinlich zu früh ist, darüber nachzudenken.
131	**I:**	Glaubst du, dass die Wahrscheinlichkeit dafür zu gering ist, um darüber nachzudenken?
132	**P:**	Die Wahrscheinlichkeit, dass in diesem konkreten Fall das Atomkraftwerk gesprengt wird, ist nicht allzu gering, aber ich denke, viele Staaten haben diesen Fall bereits durchdacht, und es gibt auf jeden Fall einen Aktionsplan für jeden Staat im Falle von Atomunfällen. Ich werde rechtzeitig benachrichtigt, wenn etwas passiert.

133	**I:**	Ich verstehe. Gut. Alles klar. Als du in der Ukraine warst, was hatte insgesamt mehr Einfluss auf dein Wohlbefinden? Der Krieg selbst oder das, was über den Krieg berichtet wurde? Hast du mehr Sorgen gemacht darüber, was unmittelbar passiert ist, oder über Kriegsberichterstattung, die du gelesen hast? Und jetzt, wenn du persönlich nicht siehst, was passiert, du kannst nur Informationen von Freunden und Bekannten sowie aus den Medien erhalten. Und jetzt verstehst du schon, dass du nicht auf das konkrete Geschehen reagierst, sondern nur auf die Nachrichten darüber. Was hat sich damals also stärker negativ oder positiv auf deine Gesundheit und dein emotionales Wohlbefinden ausgewirkt: der Krieg selbst oder die Nachrichten über den Krieg? Und beeinflussen dich die Nachrichten oder Informationen über den Krieg derzeit direkt auf dein emotionales Wohlbefinden?
134	**P:**	Ich denke, insgesamt haben die Nachrichten am meisten, am häufigsten und am längsten auf mich eingewirkt, weil sie nicht aufgehört haben. Es gab einen ständigen Informationsfluss, ständig kamen Nachrichten von Dutzenden von Kanälen darüber, was wo passiert, und so weiter. Das Kriegsgeschehen um mich herum hat mich mehr emotional berührt, wenn etwas in meiner unmittelbaren Nähe explodiert ist, als sie unser Rathaus neben meinem Zuhause gesprengt haben, zum Beispiel. Als das Rathaus explodierte, war es sehr beängstigend – die Explosion war sehr laut zu hören. Und das hat natürlich stark auf meine emotionale Verfassung eingewirkt. Aber es kam genauso schnell, wie es ging. Aber ständig liefen im Hintergrund die Nachrichten, und sie waren nicht immer von bester Qualität.
135	**I:**	Spürst du jetzt eine direkte Auswirkung auf deinen psychisch-emotionalen Zustand?
136	**P:**	Im Moment spüre ich keine Auswirkungen, weil ich mich davon distanziert habe.
137	**I:**	Bewusst distanziert?
138	**P:**	Ja.
139	**I:**	Aber du bekommst immer noch Informationen von deinen Freunden.
140	**P:**	Ja, aber ich nehme sie nicht mehr emotional wahr. Warum sage ich “emotional”? Weil ich in den ersten Kriegsmonaten sehr viel emotional konsumiert habe. Ich war sehr stark davon ausgebrannt, es war ein schrecklicher Zustand. Und ich habe verstanden, dass man mich wieder manipuliert, und jetzt versuche ich, alle Kriegsnachrichten ausschließlich aus der Perspektive dessen zu lesen, was passiert ist. Ohne zu beurteilen, wer gut oder böse ist. Das kommt erst danach, nachdem ich alle Fakten kenne. Ich lese, wer was getan hat, warum und zu welchem Zweck.
141	**I:**	Und wie schaffst du es auf diese Weise zu lesen?
142	**P:**	Wie meinst du?

143 **I:** Ich habe noch nie Nachrichten gesehen, die einfach sagen, dieser hat das getan, jener hat das getan, ohne emotionale Färbung.

144 **P:** Natürlich, der Text selbst ist emotional gefärbt.

145 **I:** Filterst du das denn in deinem Kopf?

146 **P:** Also ich filtere es dort, wenn beispielsweise Ukrainer darüber sprechen, was die Russen getan haben, verwenden sie Begriffe wie "Orks" [Beleidigung für Russen seintens Ukrainer:innen]. Ich lasse all diese Epitheta weg – grob gesagt, ich ersetze sie in meinem Kopf durch "Russland" oder "Armee der Russischen Föderation". Und wenn ich irgendwelche pro-russischen Nachrichten lese, ersetze ich Begriffe wie "Hohly" [Beleidigung für Ukrainer:innen seitens Russen] oder Ähnliches durch "Ukrainer". Das vermittelt mir eine etwas objektivere Sichtweise, ohne starke emotionale Bindung.

147 **I:** Du musst das also einfach in deinem Kopf tun?

148 **P:** Ich mache es in meinem Kopf. Wenn es möglich wäre, das irgendwo zu lesen oder wenn jemand das für mich tun würde, wäre das natürlich großartig, aber ich habe so etwas noch nicht gefunden.

149 **I:** Verstehe. Okay. Wenn du sagst, dass du dich an diesen Zustand erinnerst und nicht dorthin zurückkehren möchtest, kannst du mir genauer beschreiben, wie dieser Zustand war? Was ich bereits gehört habe: Anfangs war es sehr beängstigend, unklar, was passiert, es gab so etwas wie eine konstante Angst, dass du etwas verpasst – Fear of Missing out, du wolltest ständig wissen, was passiert, und insbesondere, um zu verstehen, wie du reagieren und dich selbst und deine Angehörige schützen kannst. Und das war sozusagen zwei Monate lang nonstop, dann gab es 3-4 Monate Apathie, du hast gedacht, ich kann nicht mehr, das ist zu viel für mich, wie es kommt, so kommt es, und dann hat es wieder normal begonnen, weil du weggegangen bist. Und jetzt hast du noch hinzugefügt, dass es so eine Art ausgebrannter Zustand gab.

150 **P:** Ja, das bezieht sich eher nicht spezifisch auf den Kriegsfall, es tritt eher auf, wenn eine Person ständig Nachrichten nonstop konsumiert, und sich in einem ständigen Informationsfluss befindet. Aufgrund der Informationsüberlastung legst du dich zum Schlafen hin, und du bist sehr müde von diesen Nachrichten, dein Kopf ist sehr überlastet, du kannst nicht schlafen, obwohl du physisch nichts getan hast, du bist sehr erschöpft. Aber gleichzeitig hast du Angst, etwas zu verpassen, während du schläfst. In 8 Stunden, die du schläfst (wenn du Glück hast, in 8 Stunden, die du schläfst), wirst du nichts erfahren, und du solltest eigentlich vielleicht doch aufpassen, was passiert. Und diese beiden absolut entgegengesetzten extremen Pole, diese emotionalen Schaukeln hin und her: Ich bin müde, aber ich muss aufpassen, ich bin müde, aber ich muss aufpassen, sie- das fühlt sich schrecklich, ich weiß nicht, wie ich es anders erklären soll.

151 **I:** Du hast einfach vielleicht ein solches Informationsüberflutungsgefühl gehabt.

152 **P:** Ja, und ich wollte trotzdem mehr.

153	**I:**	Verstehe. Wenn ich dich bitten würde, die Emotionen zu bewerten, die du beim Konsum von Kriegsberichterstattung erlebt hast, wie würdest du sie bewerten? Du hättest drei Optionen: negativ – das heißt, sie beeinflussen deine emotionale Verfassung negativ, du fühlst dich zum Beispiel überfordert und wütend, traumatisiert auf gewisse Weise, du hast Angst. Positiv – du bist froh, dass du verstehst, was passiert, sie geben dir eine gewisse Orientierung, du fühlst dich motiviert, sie sagen dir beispielsweise "wir schaffen das alle" und du fühlst, dass wir es tatsächlich schaffen können, du fühlst dich bereit zu helfen. Das alles bezieht sich auf Positives. Zum Beispiel Medien haben gesagt: "Wir brauchen eure Hilfe, denn nur mit eurer Hilfe können wir Menschen in Kherson retten", und du fühlst dich so: Ja, mit meiner Hilfe werden sie Menschen retten, und du spendest zum Beispiel etwas. Oder neutral: das heißt, es gibt keine Auswirkung. Du musst nicht nur einen Punkt wählen-
154	**P:**	Ja, ich wollte gerade fragen, kann ich alle drei wählen?
155	**I:**	Alle drei, okay.
156	**P:**	Je nachdem, wie ich persönlich zur Situation stehe. Du hast gesagt, dass ich überfordert sein könnte von der Situation. Ja, es beeinflusst mich negativ, weil es so viele Informationen gibt, und nicht nur über den Krieg. Im Allgemeinen, wenn sehr viel Inhalt konsumiert wird, wirkt sich das meiner Meinung nach sehr schlecht aus. Insbesondere über den Krieg ist es noch schlimmer. Das hat mich negativ beeinflusst, und ich habe trotzdem weitergeschaut. Es hat mich irgendwie beruhigt, obwohl es einen negativen Einfluss hatte. Positiv beeinflusst es, wenn über Erfolge gesprochen wird oder wenn es gelungen ist, Menschen zu retten. Oder umgekehrt, um zu verhindern, dass jemand stirbt. Das hat natürlich Freude und gewisse Stolz gebracht. Und ja, neutral – Nachrichten, die mich überhaupt nicht direkt betroffen haben. Wenn in einer Stadt etwas passiert ist, in der ich entweder nicht war oder die nicht in meiner Nähe war – ich habe keine emotionale Bindung dazu, und es ist mir egal. Also, nicht egal, ich mache mir Sorgen um die Menschen, aber es beeinflusst mich direkt auf keine Weise.
157	**I:**	Verstanden. Okay. Kannst du das prozentuale Verhältnis irgendwie einschätzen? Was war am meisten?
158	**P:**	Mehr Negatives.
159	**I:**	Viel mehr als Positives?
160	**P:**	Also negativ mindestens 40-50 Prozent, denke ich. Ungefähr die Hälfte.
161	**I:**	Und neutral am wenigsten?
162	**P:**	Also, ja, ich denke schon. Ja, neutral vielleicht weniger als positiv, aber der Unterschied ist gering. Es könnte etwa 50%, 30% und 20% sein.

163 **I:** Verstanden, gut. Wie hast du dich gefühlt, als du längere Zeit als gewöhnlich keine Nachrichten damals konsumiert hast und wie fühlst du dich jetzt, wenn du längere Zeit als gewöhnlich keine Nachrichten konsumierst? Damals hast du gesagt, dass du nachdem du aufgehört hast, Nachrichten zu konsumieren, sofort Lust hattest, sie wieder zu konsumieren, das habe ich verstanden, aber wie hast du dich gefühlt, als du sie nicht konsumiert hast?

164 **P:** Also, ich fühlte mich in Bezug auf Menschen, die das alles wussten, verloren, weil ich nicht wusste, was um mich herum passiert. Die Ereignisse entwickelten sich sehr schnell, viel schneller als jetzt. Vielleicht lese ich keine Nachrichten und deswegen weiß ich nicht wirklich, was tatsächlich passiert, aber meiner Meinung nach hat sich die Situation etwas mehr stabilisiert – ein solcher Moment der anhaltenden Kriegsführung findet jetzt statt. Wenn ich jetzt nie Nachrichten lese, weiß ich, dass nur wenig passiert, und nur die wichtigsten Dinge, wie zum Beispiel die Explosion des Damms oder die mögliche Explosion des Atomkraftwerks. Das sind große Ereignisse, von denen viele wissen, auch ich. Aber als ich in der Ukraine während des Krieges war, war es falsch, nicht zu wissen, was um mich herum passiert. Denn die Ereignisse entwickelten sich sehr schnell. In meiner Stadt gab es ständig Explosionen, Bombardements. Ich konnte nicht nicht wissen, was passiert, wie nah ihre [russische] Truppen an uns heranrücken.

165 **I:** Und jetzt, wenn du keine Nachrichten mehr konsumierst, denke ich, dass es einen Moment gab, in dem du dir zum Beispiel gesagt hast: “Nein, genug, ich kann nicht mehr.” Aber dann schaust du trotzdem kurz rein. Und als du das ein bisschen angesehen hast, nehme ich an, dass es einen Moment gab, in dem du gedacht hast: “Nein, nein, das war's, jetzt auf keinen Fall mehr”, und du hast nicht mehr geschaut. Wenn es einen solchen Moment gab, oder wenn du generell nach einer gewissen Pause zu den Nachrichten zurückgekehrt bist, wie hast du dich gefühlt?

166 **P:** Ich gehe gelegentlich auf die Kanäle, die ich früher gelesen habe oder die auch zum Thema Krieg sind, und die Rhetorik hat sich überhaupt nicht geändert. Wie vor zwei Jahren geschrieben wurde, so wird es jetzt immer noch genau so geschrieben. Es hat sich überhaupt nicht verändert, alles bleibt gleich. Ich hätte also zwei Jahre lang dieselben Nachrichten gelesen. Einfach über verschiedene Städte, wo etwas passiert ist, und über verschiedene Menschen. Es ist also alles dasselbe.

167 **I:** Wie fühlst du dich jetzt, wenn du diese Nachrichten liest?

168 **P:** Mir-

169 **I:** Wenn es dir gleichgültig ist, ist das völlig normal, denn du konsumierst sie zu viel, daher ist es natürlich, dass dir nichts dabei passiert.

170 **P:** Für mich ist es entweder negativ oder es beeinflusst mich überhaupt nicht. Es gibt sehr wenige positive Nachrichten. Ich- ich fühle sehr wenig Positives für mich selbst. Denn negativ, weil es- wie soll ich

		sagen- neutral, weil die Rhetorik sich nicht geändert hat. Die Nachrichten waren damals und sind jetzt, es ist mir egal diesbezüglich. Negativ, weil sich nichts ändert, es gibt keinen Fortschritt, nichts- Ja, alles bleibt beim Alten, die Emotionen an sich ändern sich nicht.
171	**I:**	Als du noch Nachrichten gelesen hast, als du noch in der Ukraine warst, hast du vielleicht gemerkt, dass bestimmte Nachrichten, zum Beispiel Nachrichten mit Bildern, Nachrichten mit Videos, oder längere und kürzere Nachrichten – von einigen empfindest du bestimmte Emotionen und von anderen – andere Emotionen. Hast du bemerkt, dass du unterschiedliche Arten von Inhalten mit unterschiedlicher emotionaler Färbung für dich konsumierst?
172	**P:**	Ja. Das, was Bilder hat, schaue ich in der Regel zunächst entweder das Bild oder Video an. Und das dient als Einstieg für den Text, den ich mit dieser emotionalen Einstellung lesen werde. Und Inhalte mit Bildern, Postings mit Bildern, wecken mehr Emotionen. Aber zum Beispiel Text, einfach nur Text ohne Bild, erzählt normalerweise etwas einfach mit Fakten. Das heißt, er ruft keine Emotionen hervor, er gibt eher einfach- eine Beschreibung.
173	**I:**	Ja, ich verstehe. Was findest du besser?
174	**P:**	Für mich persönlich ist die zweite Option besser, bei der es einfach nur Text gibt. Aber ich bin ein Mensch – mir gefallen Emotionen, und ich konsumiere auch Inhalte mit Bildern oder Videos.
175	**I:**	Aber du hast gesagt, dass du dich dabei emotionaler fühlst. Aber wie genau fühlst du dich dabei? Besser oder schlechter, oder hängt das von der Nachricht ab?
176	**P:**	Es hängt von der Nachricht ab.
177	**I:**	Das erhöht also einfach die Emotion?
178	**P:**	Ja, das erhöht also einfach die Emotion.
179	**I:**	Verstanden, gut. Und warum?
180	**P:**	Ich denke, dass Nachrichten mit Fakten oder die auf Fakten basieren, richtig sind, denn dann kann man keine Meinung basierend auf Emotionen bilden. Und ich denke nicht, dass eine Meinung, die auf Emotionen basiert, eine gute Meinung ist. Daher halte ich die textbasierte Option, selbst wenn sie Bilder enthält, aber emotionslos ist, für genauer, um die wahre Situation zu verstehen.
181	**I:**	Verstanden, gut. Hattest du seit Beginn des Krieges Gedanken oder Sorgen über deinen emotionalen Zustand?
182	**P:**	Nein. Also ich wusste, dass ich mich emotional schlechter fühlte, aber ich bemerkte zumindest keine starken Veränderungen in meinem Verhalten. Ich verhielt mich so, wie ich es vor dem Krieg tat- Während

		meiner Zeit in der Ukraine hat sich mein emotionales Wohlbefinden verschlechtert: vielleicht wurde ich etwas grober oder müder, weil es keinen normalen Schlaf gab und immer eine negative emotionale Atmosphäre herrschte. Aufgrund dessen hat sich möglicherweise mein emotionales und psychologisches Wohlbefinden verschlechtert, aber dann kehrte es zur Normalität zurück, sobald ich hierher [nach Österreich] kam.
183	**I:**	Und in der Ukraine, obwohl es sich verschlechtert hat, hat es sich nicht in dem Maße verschlechtert, dass du dich deswegen Sorgen gemacht hast, verstehe ich das richtig?
184	**P:**	Ja, es war keine drastische Veränderung in mir. Es war mir bewusst, was sich konkret in mir geändert hat. Es war keine drastische Veränderung.
185	**I:**	Im Allgemeinen beeinflusst Krieg und Kriegsberichterstattung, das ist nachgewiesen, Menschen negativ – Menschen fühlen sich erheblich schlechter, nachdem sie über den Krieg gelesen haben oder nachdem ein Krieg begonnen hat. Das bedeutet, dass Menschen nach Kriegserfahrungen Traumata entwickeln, posttraumatische Belastungsstörung und ähnliche Dinge. Du sagst, dass dir so etwas nicht passiert ist oder du es bisher einfach nicht gemerkt hast. Und mich interessiert Folgendes: ich nehme an, das bedeutet, dass du irgendwelche bewussten oder unbewussten Techniken hattest, mit denen du irgendwie verhindert hast, dass dies geschieht. Das heißt, du hast deinem Körper oder deinem Geist auf irgendeine Weise geholfen, diese Informationen so zu verarbeiten, dass sie nicht als Krankheit oder Trauma zurückbleiben. Glaubst du, das ist der Fall? Hattest du tatsächlich irgendwelche Strategien oder Techniken?
186	**P:**	Ich weiß nicht, ob das eine Strategie oder eine Technik ist, aber ich habe Nachrichten von beiden Seiten gelesen. Ich habe Gutes von beiden Seiten gehört, ich habe Schlechtes von beiden Seiten gehört, und es hat sich irgendwie gegenseitig ausgeglichen. Zum Beispiel habe ich von der pro-ukrainischen Seite gehört, “Wie großartig wir sind” – hoppla, mein Patriotismus erwacht, alles ist gut, alles ist cool. Dann gehe ich in einen pro-russischen Kanal oder Chat und sehe, wie gut dort alles ist, wie sie vorankommen. Und dann verstehe ich, dass jemand, irgendwo lügt, die Wahrheit liegt irgendwo in der Mitte. Im Großen und Ganzen hat es sich gegenseitig ausgeglichen, und irgendwann gab es für mich einfach keine emotionalen Achterbahnen mehr, bei denen wir entweder super-super-super sind oder alles bei uns ist sehr, sehr, sehr schlecht. Es gab keine großen Stimmungsschwankungen, es war irgendwo in der Mitte, es schwankte ein bisschen. Ich denke, das hat mir geholfen.
187	**I:**	Gibt es noch etwas, das dir einfällt, das geholfen haben könnte?
188	**P:**	Dass ich den Text normalisiere: Ich lasse alle Emotionen weg, egal ob ich mit dem Text einverstanden bin oder nicht, ob er positiv oder negativ ist. Wenn in diesem Text Informationen ohne emotionalen Unterton, ohne Spott, Beleidigungen oder Bedrohungen stehen, die nichts mit dem eigentlichen Text zu tun haben, kann ich diesen Text lesen und diesen Lärm beiseite legen.

189 **I:** Glaubst du, dass die Tatsache, dass du nach deiner Abreise aus der Ukraine die Nachrichten nicht mehr verfolgt hast, dazu beigetragen hat, dass du “adäquat” geblieben bist?

190 **P:** Ja, ich glaube schon. Ich kann einfach sagen, dass die Leute, die ich aus der Ukraine kenne und die ständig ukrainische Nachrichten lesen, irgendwie mehr, ich weiß nicht, in gutem oder in schlechtem Sinne ukrainisiert wurden, aber irgendwie im Ultra-Sinne. Ich meine nicht, dass sie Ultra-Nazisten sind, natürlich nicht. Aber sie sind irgendwie viel mehr pro-ukrainisch eingestellt. Bei ihnen [in Gedanken] gibt es nicht einmal die Möglichkeit, dass etwas anders passieren könnte. Dass das, was in den pro-ukrainischen Medien gesagt wird, kann entweder unwahr sein, oder es handelt sich um eine Meinungsmanipulation, oder es wurde an irgendeiner Stelle etwas weggelassen. Und sie halten die Meinung, die ihnen gefällt, für die einzig richtige. Als ob es die einzig richtige Meinung wäre. Das ist ihre Sache, sie können glauben, was sie wollen. Aber ich denke, es hat mir geholfen, dass ich sie überhaupt nicht lese, diese Nachrichten. Ich erfahre nur wirklich wichtige [Nachrichten], die großen Einfluss auf mich haben könnten, oder ich lese sowohl das eine als auch das andere.

191 **I:** Verstehst du, dass es eine Möglichkeit gibt, bei der du die Nachrichten nicht in deinem Kopf filtern müsstest, bei der du nicht aufhören müsstest, Nachrichten zu konsumieren, wenn die Nachrichten beispielsweise in einer idealen Welt oder in einer Paralleluniversum anders präsentiert würden? Das bedeutet, sie würden bereits so präsentiert, wie du es beschreibst, in deinem Kopf, und du könntest einfach reingehen und die Information lesen, wie sie tatsächlich ist. Du hättest nicht in einem Chat mit Freunden sitzen müssen und die Informationen ein wenig durch ihre Brille betrachten müssen. Du könntest einfach hereinkommen und die Informationen lesen, die dir gegeben werden. Würde dir das gefallen?

192 **P:** Mir würde das gefallen, aber ich verstehe, dass diese Option nicht lebensfähig ist, denn die Leute würden solche Nachrichten nicht lesen. Die Menschen wollen Aufregung- Also keine Aufregung, sondern Emotionen. Die Menschen wollen Spektakel. Sie wollen theoretisch nicht lesen, dass ukrainische Soldaten Gefangene töten oder dass unsere Leute etwas Böses tun. Vielleicht möchte jemand aus Gründen des allgemeinen Verständnisses wissen, aber die meisten werden darüber nicht erfreut sein. Wenn die Leute solche Nachrichten ständig sehen würden, dass wir theoretisch anscheinend böse sind, würden sich die meisten von diesem Kanal abmelden, davon bin ich überzeugt.

193 **I:** Ja, aber das bedeutet nicht, dass man alle Informationen so weitergeben muss, wie sie tatsächlich sind. Ich verstehe, warum die ukrainische Regierung nicht alle Nachrichten weitergibt. Sie müssen eine bestimmte Agenda verfolgen, damit die Menschen überhaupt noch kämpfen und nicht einfach nur weggehen. Aber es gibt die Möglichkeit, dass die Nachrichten, die sie erzählen, auf eine andere Weise erzählt werden. Das bedeutet, sie sind einfach weniger emotional gefärbt, zum Beispiel.

194	**P:**	Ich verstehe, was du sagst, aber wenn sie weniger emotional gefärbt sind, werden sie Menschen nicht beeinflussen. Bei uns gibt es hypothetisch keine einzige Zeitung, die alles nur aufgrund von Fakten erzählen kann, also aus den zugelassenen Nachrichten. Diese Zeitung würde dann alles nur aufgrund von Fakten erzählen, weil sie nicht mit einer anderen Nachricht konkurrieren muss, um mehr oder weniger gelesen zu werden. Wir haben viele Kanäle, und jeder kämpft um Aufmerksamkeit. Wenn sie um Aufmerksamkeit kämpfen, werden sie die Emotionen beeinflussen. Egal, ob es super gute oder super schlechte Emotionen sind, sie werden auf jeden Fall darauf drängen.
195	**I:**	Und was ist mit Wikipedia zum Beispiel?
196	**P:**	Wikipedia wird auch von Menschen moderiert, die auch emotional beeinflussbar sind. Sie ist auf jeden Fall den Menschen und ihren Änderungen ausgesetzt. Ich weiß nicht, wie dieses Problem gelöst werden kann.
197	**I:**	Es geht nicht darum, wie man das Problem löst, es geht darum-
198	**P:**	Würde mir das gefallen? Ja.
199	**I:**	Die würde das gefallen.
200	**P:**	Mir würde das gefallen, aber ich glaube nicht, dass es lebensfähig ist.
201	**I:**	Ich verstehe. Und stell dir vor, das existiert bereits, wie würde es aussehen? Welche Art von Nachrichten oder Inhalten wären das? Wie würden sie existieren? Was würdest du gerne in diser Kriegsberichterstattung sehen?
202	**P:**	Ich würde gerne Informationen von beiden Seiten sehen, die finanziell unabhängig sind – die keine Gewinne aus dem ziehen, was sie sagen. Und es sollten echte Profis sein, keine Leute, die gestern einen Telegram-Kanal eröffnet haben, Werbung geschaltet haben und jetzt ihren 100.000 Abonnenten ihre Nachrichten verbreiten. Es sollten Menschen sein, die echte militärische Erfahrung haben oder Erfahrung in der Propagandaarbeit, die erklären können, ja, das war objektiv betrachtet ein propagandistischer Schachzug, um Menschen anzulocken. Hier handelte es sich um eine PR-Kampagne, um diese Person absichtlich ins Rampenlicht zu rücken oder die Aufmerksamkeit von einer anderen Person abzulenken. Es sollten also zwei Seiten sein, die berichten und die keinen Gewinn daraus ziehen würden. Also nicht Gewinn, sondern keinen Profit. Wenn das im Textformat wäre, dann ja.
203	**I:**	Ist das alles oder hättest du noch weitere Wünsche, wie die Nachrichten aussehen sollten?
204	**P:**	Ich habe darüber nicht viel nachgedacht, aber ich denke, am Anfang würde mir das reichen.
205	**I:**	Und bezüglich “Orks” und “Hohly” – das geht ja schon in diese Richtung, das heißt, dass diese Leute niemanden benennen würden ( )-

206 **P:** └ Ja, es wären Ukrainer und Russen dort.┘

207 **I:** Und was denkst du über interaktiven Inhalt: Das, was wir erwähnt haben- Bilder und Videos – wie wäre das?

208 **P:** Naja, idealerweise sollte das überhaupt nicht vorhanden sein. Denn es ist- (.) In der Regel- (.) Zum Beispiel Videos von Schlachtfeldern- Videos von Schlachtfeldern, wo jemand gewinnt oder verliert, beeinflusst die Emotionen. Entweder patriotische oder pessimistische Emotionen. Im Idealfall sollte das nicht existieren. Oder wenn es existieren sollte, dann beispielsweise über einen Link zugänglich sein, sodass es nicht die Aufmerksamkeit auf sich zieht. Der Text sollte der Hauptinhalt sein, und Fotos, Videos oder Ton sollten separates Material sein, das man gezielt anfordern muss.

209 **I:** Verstanden, verstanden.

210 **P:** Ich denke, das würde dazu führen, dass weniger Menschen sich Bilder und Texte anschauen würden.

211 **I:** Wie wichtig wäre es deiner Meinung nach, dass Medien darüber berichten, wie Krieg und Kriegsberichterstattung die psychische Gesundheit beeinflussen können? Dass es in den Medien diskutiert wird. Zum Beispiel könnte es einen Beitrag geben und darunter eine Fußnote: "Es ist nachgewiesen, dass Kriegsnachrichten eine große negative oder positive Auswirkung auf Menschen haben. Wenn Sie Hilfe benötigen, wenden Sie sich an..."

212 **P:** (1) Ich weiß nicht, ob das eine gute- Ich halte es weder für eine gute noch für eine schlechte Idee, da es mich persönlich nicht stark beeinflussen würde.

213 **I:** Aber es gibt Menschen, auf die es einen Einfluss hat.

214 **P:** Vielleicht sollten sie überhaupt keine Nachrichten lesen, wenn sie nicht wissen, wie sie mit diesen Emotionen umgehen sollen oder es nicht können oder nicht wollen.

215 **I:** Na schau, sie erleben doch die gleichen Emotionen wie du – sie brauchen Orientier-

216 **P:** └ Ja, aber sie wissen nicht, wie sie damit umgehen sollen.┘ Oder da - Ja, sie können nicht damit umgehen.

217 **I:** Es bedeutet, dass sie weder mit diesen noch mit jenen [Emotionen] umgehen können. Was bleibt ihnen also? Sie sind also desorientiert und ängstlich. (.) Sie haben keine ihrer Bedürfnisse befriedigt.

218 **P:** Wie gesagt, @ich weiß es nicht@.

219 **I:** Ok, das ist auch nicht so wichtig. Die Frage ist, wie du denkst, ob es eine gute Idee wäre, dass die Medien überhaupt darüber sprechen, dass es einen Einfluss von Kriegsberichterstattung auf die Psyche gibt, damit die Menschen überhaupt verstehen, dass dies nicht nur bei ihnen der Fall ist?

220 **P:** Also das, was du gesagt hast, ja – dass es das gibt, dass es nicht nur bei mir ist – das wäre sehr wichtig, damit Menschen das Gefühl haben, dass sie nicht alleine sind. Das wäre sehr wichtig aus psychologischer Sicht. Das ist wichtig, das ist gut, aber ich weiß nicht, welches Medienunternehmen es bei sich schreiben würde, dass unsere Beiträge @schlechte Emotionen auslösen@.

221 **I:** @Naja, du denkst zu realistisch@, wir stellen uns das einfach vor, wir malen uns ein Bild.

222 **P:** Nein, im Idealfall würden sie es natürlich schreiben. Wenn es beispielsweise ein gewisses Gesetz gäbe, dass alle Medien darüber sprechen müssen.

223 **I:** Verstanden, gut. Wir haben noch drei Fragen übrig, und diese sind sehr kurz. Und zwar, wie wichtig wäre es deiner Meinung nach, dass Kriegsberichterstattung nicht nur negative, sondern auch positive Geschichten enthalten, die Hoffnung vermitteln würden?

224 **P:** 100% wichtig, aber ich würde damit nicht übertreiben, weil es zu viel Patriotismus auslösen kann, wenn Menschen verrückt werden, wie sehr alles ukrainisiert sein sollte, und sie anfangen, unnötige Dinge zu tun. Im Allgemeinen stimme ich zu, dass positive Nachrichten vorhanden sein sollten. Das hält Menschen in guter Stimmung, verhindert, dass sie frustriert sind, und lässt die Hoffnung nie sterben.

225 **I:** Verstanden, einfach die Grenze nicht überschreiten. Wie wichtig wäre es für dich, dass die Medien bestimmte Inhalte kennzeichnen, die beispielsweise zu schockierend sind, indem sie eine Trigger-Warnung anzeigen, beispielsweise „sensibler Inhalt"? Oder dass bei einigen Nachrichten wird geschrieben: "Das folgende Bild enthält schockierenden Inhalt. Wenn Sie glauben, dass Sie damit nicht umgehen können, blättern Sie bitte nicht weiter." Wie denkst du, wie wichtig wäre das?

226 **P:** Ich glaube, egal ob solche Warnungen vorhanden sind oder nicht, Menschen werden sich das trotzdem anschauen. Ich denke sogar eher mehr. Wenn sie wissen, dass es schockierender Inhalt ist, denken sie: @Jetzt werden wir uns das anschauen, jetzt wird es lustig.@

227 **I:** Bedeutet das, dass du denkst, dass das nicht notwendig ist?

228 **P:** Ich denke, es macht keinen Unterschied. Ich denke, es ist unnötig.

229 **I:** Ich verstehe. Gut. Und wie wichtig wäre es für dich, dass Medien auf irgendeine Weise nicht sagen, dass solche Inhalte eine negative Wirkung haben können, sondern einfach Ressourcen zur Unterstützung anbieten? Zum Beispiel eine Liste von Ressourcen. Es gibt dort solchen Inhalt, und es gibt auch Inhalte wie "psychologische Hilfe". "Wenn Sie sich schlecht fühlen, wenden Sie sich hierhin, hierhin, hierhin." Das wäre einfach Teil der Agenda. Nicht nur Kriegsnachrichten, sondern auch Nachrichten, die der Psyche helfen. Oder zum Beispiel, dass einige Nachrichten, die potenziell zu schockierend sind oder zu großen Schaden anrichten können, nicht nur von Journalisten, sondern auch von Journalisten zusammen mit Psychologen erstellt

		werden. Damit sie diese Informationen irgendwie so vorbereiten, dass es den Menschen leichter fällt, sie zu verarbeiten. Wie denkst du darüber?
230	**P:**	Ich denke, das wäre eine gute Idee.
231	**I:**	Welche genau?
232	**P:**	Beides, was du gesagt hast. Ich habe nicht darüber nachgedacht, aber ich denke, tatsächlich- Also, das erste, denke ich, gibt es schon, wenn nicht überall, dann an einigen Orten bieten sie ständig Hilfe an. Und das zweite habe ich nicht einmal darüber nachgedacht – es scheint mir auch sehr nützlich zu sein. Gesund. Also, gesund für die Gesellschaft.
233	**I:**	Ich verstehe. Gibt es vielleicht noch andere Gedanken, die dir in den Sinn kommen, wie man in Kriegszeiten zur psychischen Gesundheit der Menschen beitragen könnte? Es gibt heutzutage immer wieder schwierige Nachrichten, nicht nur militärische, sondern auch die Zeit mit COVID – das war auch nicht einfach: alle sterben, die Krankenhäuser sind überfüllt. Was könnte Menschen helfen, Informationen für die Psyche leichter zu verarbeiten?
234	**P:**	Ich denke, die Menschen sollten eher selbst etwas für sich tun, als dass jemand anderes etwas für sie tun sollte. Denn im Fall mit dem Krieg kann die Ukraine nicht verbieten, Kanäle zu erstellen, die etwas veröffentlichen. Aber Menschen sollten wissen, dass nicht jeder, der einen Kanal in Telegram erstellt und mehr als zwei Followers hat, eine sehr wichtige Meinung hat. Und den Inhalt, den sie konsumieren, zwangsweise auf das notwendige, das richtige Maß zu beschränken, damit sie sich informiert fühlen, aber nicht von den Millionen Ereignissen um sich herum überfordert werden. Und (.) ich denke, das sollten Menschen generell tun, um sich nicht zu überfordern. Aber im Kontext des Krieges denke ich, würde es viel stärker helfen, sein emotionales Wohlbefinden zu unterstützen.
235	**I:**	Also so etwas wie das Hashtag #Medienkompetenz. Das heißt, die Fähigkeit, Medien zu nutzen.
236	**P:**	Ja.

P02: w, 48

1	**Interviewerin:** Ich möchte zunächst nur wissen, woher Sie allgemein Informationen über den Krieg in der Ukraine beziehen. Das können völlig verschiedene Quellen sein. Welche Quellen verwenden Sie also, um Informationen zu erhalten?
2	**Probandin:** Ich habe zwei Hauptquellen – das sind Telegram-Kanäle und die [Instagram-]Stories meiner Freunde, die in der Ukraine sind.
3	**I:** Und welche Telegram-Kanäle sind das genau?
4	**P:** Einer der bekanntesten, den ich jeden Tag lese, heißt „Mikha, der anarchistische Chaplyga“. Er ist ein politischer Analyst. Früher hat er in der Regierung gearbeitet, ich erinnere mich jedoch nicht genau, wo. Er präsentiert seine Sichtweise sehr ungewöhnlich, manchmal unklar. Er ist so ein bisschen komisch, aber ich habe das Gefühl, dass er die Wahrheit sagt. Er schreibt nicht immer klar, aber ich lese ihn gerne. Das ist, was Telegram-Kanäle betrifft. Ich lese auch unseren Kanal aus meiner Heimatstadt. Jeden Tag sehe ich mir an, welche Neuigkeiten es in meiner Stadt gibt. Er heißt „M. Nachrichten und Freiwillige“. Hier gibt es Informationen über die Stadt, aber auch über die Ukraine im Allgemeinen oder andere Städte, wenn etwas Schlimmes passiert. Aber im Grunde genommen ist hier die Information über meine Stadt, ihre die Bewohner und was in dort passiert. Und dann noch die [Instagram-]Stories meiner Freunde, wenn irgendwo etwas passiert ist.
5	**I:** Das bedeutet also, dass Sie nur diese beiden Kanäle nutzen?
6	**P:** Ja.
7	**I:** Und diese beiden Kanäle, sind- Sind das einfach Menschen, zum Beispiel, der erste Mensch – ist das jemand, der in der Regierung gearbeitet hat und dann ein Analyst wurde, und der zweite – sind das einfach Leute, die sich zusammengeschlossen haben?
8	**P:** Ja.
9	**I:** Woher beziehen sie diese Informationen?
10	**P:** Der erste Mensch, Mikhail Chaplyga, liest alle ausländischen Nachrichten. Er verfolgt, wie sich die anderen Länder verhalten, die UNO, die EU und so weiter. Er verfolgt all diese Nachrichten und verarbeitet sie. In seinem Kanal gibt er uns dann das Wichtigste und gibt sofort seine Analyse dazu. Was in unserer Viber-Gruppe über meine Stadt geschrieben wird, ist nämlich das, was unser Bürgermeister bzw. andere Politiker gesagt haben – das alles wird dort weitergepostet. Sie sammeln Informationen eher oberflächlich, vielmehr sind sie in der Freiwilligenarbeit tätig und informieren uns, wenn es Luftalarm gibt, wo Raketen fliegen, wie genau sie fliegen und so weiter.

11	**I:**	Lesen Sie auch Online-Medien? Vielleicht folgen Sie eine Zeitung auf Instagram?
12	**P:**	Nein.
13	**I:**	Folgen Sie bestimmte- Folgen Sie zum Beispiel Kim [Bürgermeister] direkt?
14	**P:**	Nein.
15	**I:**	Also lesen Sie einfach, was die Leute über sie sagen? Also nur das, was Sie aufgelistet haben, ist das, was Sie lesen?
16	**P:**	Ja.
17	**I:**	Verstanden, gut. Warum gerade diese, warum verwenden Sie keine anderen Quellen?
18	**P:**	Weil für mich- Also, ich kann über den Telegram-Kanal sprechen, weil die Viber-Gruppe – lediglich eine Sammlung von Informationen ohne Analyse ist, ohne irgendetwas, es ist einfach eine Informationsquelle, darüber gibt es nicht viel zu sagen, es dient nur dazu, über das Geschehen in der Stadt auf dem Laufenden zu bleiben. Aber ich lese Chaplyga [auf Telegram], weil mir seine Art, Informationen zu präsentieren, klar ist. Mir gefällt einerseits seine Bescheidenheit, andererseits sein Selbstvertrauen in seine Position. Und mir gefällt sehr, dass er sich für die Ukraine als Republik einsetzt, dass die Ukraine in ihren Grenzen frei sein muss und so weiter. Nun, ich denke, dass alle über die Grenzen der Ukraine bis 1991 sprechen. Aber für mich, wenn man zum Beispiel auf das Bild schaut und es versteht, genau so lese ich ihn – ich verstehe ihn. Oder zum Beispiel geht man in einen Laden, sieht ein Kleid und weißt sofort – das ist meins. Wie bestimmt man das? Irgendwie so etwas gibt es darin.
19	**I:**	Ich frage nicht speziell, warum Sie eben diese Kanäle lesen, sondern warum gerade Telegram-Kanäle? Nicht warum die Telegram-Kanäle dieses bestimmten Menschen, sondern warum überhaupt Telegram-Kanäle?
20	**P:**	Also weil ich Telegram oft benutze. Ich habe die Kanäle, die ich brauche, in Telegram gesammelt.
21	**I:**	Und wie haben Sie diese Kanäle in Telegram gefunden?
22	**P:**	Also Chaplyga wurde mir von einer Freundin empfohlen.
23	**I:**	Und Viber?
24	**P:**	Wir Ukrainer haben Viber von den ersten Tagen [des Krieges] an genutzt.
25	**I:**	Verstanden. Abonnieren Sie vielleicht österreichische oder andere internationale Nachrichtenquellen auf Instagram?

26	**P:**	Ich folge österreichischen Nachrichtenquellen, aber nicht wegen Informationen über den Krieg. Nicht deswegen.
27	**I:**	Und weshalb dann?
28	**P:**	Weil ich in Österreich lebe und wissen muss, welche Neuigkeiten und Ereignisse hier stattfinden.
29	**I:**	Aber posten sie nicht auch Informationen über den Krieg? Holen Sie von dort auch Informationen?
30	**P:**	Also ich beziehe dann eher Informationen wiederum von einem Telegram-Kanal von Tatiana Mayer. Diese Frau wohnt schon sehr lange hier, aber ehrlich gesagt, ich erinnere mich nicht, woher sie stammt, das kann man alles in ihrem Kanal nachlesen. Sie hilft Ukrainern und berichtet auch über Ereignisse in der österreichischen Regierung, über bestimmte Gesetze, die in Bezug auf Ukrainer erlassen werden oder bereits erlassen wurden, über den Krieg, über Waffenlieferungen, ich weiß nicht. Und sie liefert sofort eine Analyse mit, und ich finde es sehr praktisch, nicht weil ich nicht denken will, sondern weil ich dieser Frau vertraue.
31	**I:**	In Telegram gibt es auch verschiedene Formen von Inhalten. Zum Beispiel gibt es einfach Textbeiträge, Beiträge mit Text und Bildern, Beiträge, in denen es Videos gibt, es gibt Analysen von Ereignissen – also Analytik, dann gibt es Kommentare von Experten oder Journalisten, also einfach ihre Meinung, es gibt kurze Social-Media-Posts. Von all dem, was ich aufgezählt habe, was konsumieren Sie am häufigsten? Welche dieser Formen von Inhalten konsumieren Sie am häufigsten?
32	**P:**	Am häufigsten mag ich Beiträge, die zum Nachdenken anregen, analytische Beiträge. Nicht sehr lange, natürlich ohne überflüssiges Geschwafel, aber das gibt es ohnehin nicht. Natürlich gibt es [immer] ein bisschen unnötige Informationen, aber von der Art dieser Informationen hängt ab, wen ich lese und wen nicht. Manchmal gibt es überflüssiges Geschwafel ohne Sinn, aber manchmal ist ein bisschen zusätzliche Information sogar nützlich. Ich brauche Bilder, und je nach Thema brauche ich möglicherweise auch Videos, es sei denn, es handelt sich um Ereignisse, bei denen es nicht notwendig ist, Videos anzusehen. Zum Beispiel, wenn Raketen einschlagen, brauche ich kein Video davon, ich werde es mir nicht anschauen, und im Allgemeinen brauche ich kein Foto. Ich verstehe sowieso, was passiert ist, und visuelle Eindrücke würden nur meine Emotionen aufwühlen. Ich brauche das nicht, ich verstehe sowieso, was passiert ist. So, wahrscheinlich ist das so. Ein kurzer Beitrag mit Analyse und Überlegungen zu einem Thema. Wenn es nicht schrecklich ist, wenn es ein politisches Ereignis ist, dann mit dem Bild natürlich – wer daran teilgenommen hat oder was für ein Ereignis es war. Und wenn es ein Video gibt, dann ein Video, ja.
33	**I:**	Und welches Video möchten Sie dann sehen, wenn es nicht das Video ist, das zeigt, was passiert ist?
34	**P:**	Also wie gesagt, wenn ich gestern beispielsweise eine Story von einer Bekanntin gesehen habe, das war schrecklich für mich: ein junger Mann, vielleicht 25-30 Jahre alt, sitzt in einem Schützengraben. Es gab vulgäre Ausdrücke, und er sagt: “Konturangriff, geht in euren Konturangriff”, und es wird ein Bild gezeigt,

		auf dem der Mann mit dem Fadenkreuz rennt, und direkt neben ihm schlägt etwas ein, und alles fliegt in verschiedene Richtungen.
35	**I:**	Also der Mensch zerstreut sich in verschiedene Richtungen?
36	**P:**	Ja, genau. Also der Mann, die Erde, alles um ihn herum – das alles zerstreut sich. Ich konnte mich nicht beruhigen, ich weiß nicht, ich habe stundenlang geweint und- (.) Es ist schrecklich. Solche Videos, ich kann sie nicht- Also ich kann sie nicht sehen. Nicht, dass ich nicht will, ich kann sie nicht sehen.
37	**I:**	Das verstehe ich. Und welches Video möchten Sie dann sehen?
38	**P:**	Also wenn es ein politisches Ereignis ist, wer sich mit wem getroffen hat. Ich möchte ein Foto sehen.
39	**I:**	Also Sie möchten, dass Informationen in Form von Videos präsentiert werden?
40	**P:**	Ja, so könnte man es sagen, ja.
41	**I:**	Nicht als Illustration von tatsächlich stattgefundenen Ereignissen, also nicht Videos vom Schlachtfeld?
42	**P:**	Nein.
43	**I:**	Sondern als Illustration von Ereignissen in Textform, Infografiken, Fotos von Menschen, ja?
44	**P:**	Ja, aber ohne emotionale Belastung.
45	**I:**	Was meinen Sie mit emotionaler Belastung?
46	**P:**	Emotionale Belastung – wenn ein Bild oder Video sehr starke Emotionen hervorruft.
47	**I:**	Verstehe. Sie haben auch erwähnt, dass Ihnen kürzere Beiträge besser gefallen. Warum kürzere Beiträge?
48	**P:**	@Weil ich den Faden verliere.@ Zumindest das, was ich lese, ist sehr interessant und es gibt viel davon, und ich verstehe die Politik nicht gut genug, um alle Ereignisse im Kopf zu behalten. Ich entferne eher die emotionale Ebene aus den Nachrichten, und was, wo, wann – das ist für mich wichtig.
49	**I:**	Was meinen Sie damit, dass Sie die emotionale Ebene aus den Nachrichten entfernen? Bedeutet das, dass Sie sie für sich selbst entfernen oder konsumieren?
50	**P:**	Ja, ja.
51	**I:**	Aber zuvor haben Sie gesagt, dass Sie keine emotionale Übertragung von Faktoren wünschen.

52	**P:**	Ja, ja, aber von dem, was ich sehen kann, entferne ich die emotionale Ebene. Das bedeutet, dass ich emotionale Ebene aus dem entferne, aber das eine übersteigt für mich zu sehr, deshalb möchte ich es nicht. Es ist schwer für mich.
53	**I:**	Verstanden. Im Allgemeinen, welches Ziel verfolgen Sie, indem Sie diese Informationen über den Krieg konsumieren? Wofür konsumieren Sie Informationen über den Krieg?
54	**P:**	Um zu verstehen, wie ich mein eigenes Leben weiter gestalten kann.
55	**I:**	Ist das alles? Oder gibt es noch weitere Aspekte?
56	**P:**	Ich denke, das ist alles. Ich denke, das ist alles. Zu sagen, dass ich die Nachrichten verfolge, um den Krieg schneller zu beenden, wird den Krieg nicht beenden, nur weil ich die Nachrichten verfolge. Ich möchte verstehen, was wirklich passiert, obwohl ich denke, dass niemand wirklich versteht, was wirklich passiert. Und dann zu verstehen, wie ich mein Leben heute, morgen, in 5-10 Jahren gestalten soll. Zu verstehen, was in diesem Land passieren wird, was in dem Land passieren wird, welche Beziehungen zwischen anderen Ländern bestehen werden, ob es Wiederholungen geben wird, Gott bewahre, oder ob es keine Wiederholungen geben wird.
57	**I:**	Bedeutet das, dass die Medien für Sie in Bezug auf Nachrichten über den Krieg eine Orientierungsfunktion haben? Also eine Orientierung in der Welt und insbesondere in der politischen Welt.
58	**P:**	Ja, ja.
59	**I:**	Gut. Wie oft konsumieren Sie Informationen über den Krieg?
60	**P:**	Jeden Tag.
61	**I:**	Jeden Tag... Wie oft am Tag? Können Sie das genauer spezifizieren, wie oft am Tag?
62	**P:**	Also, bis zu zehn Mal.
63	**I:**	Also, wenn Sie Ihr Telefon in die Hand nehmen und Telegram überprüfen, überprüfen Sie die Kanäle. Also, bis zu zehn Mal am Tag?
64	**P:**	Ja.
65	**I:**	Verstehe.
66	**P:**	Ich denke- Ich denke, nicht öfter. Wenn alles mehr oder weniger ruhig ist, denke ich, nicht öfter.
67	**I:**	Und wenn alles nicht ruhig ist?
68	**P:**	Dann öfter.

69	**I:**	Wie viel öfter?
70	**P:**	Naja bis 20-mal am Tag.
71	**I:**	Sagen Sie mal, haben Sie das Bedürfnis, regelmäßig Informationen über den Krieg zu verfolgen? “Regelmäßig” hängt auch von Ihren Bedürfnissen ab. Das heißt, regelmäßig kann sowohl jede Stunde als auch beispielsweise jeden Tag sein. Und haben Sie ein psychologisches oder emotionales Bedürfnis, täglich Nachrichten über den Krieg zu konsumieren, oder gibt es Momente, in denen Sie versuchen, diese Nachrichten zu vermeiden?
72	**P:**	Nein, ich habe kein Bedürfnis, regelmäßig Informationen über den Krieg zu konsumieren. Nein, so etwas gibt es nicht. Nein. Ich habe das Bedürfnis, regelmäßig Informationen über politische Ereignisse zu konsumieren.
73	**I:**	Die mit dem Krieg zusammenhängen?
74	**P:**	Also jetzt sind alle Länder damit verbunden, ob man es will oder nicht, jetzt sind alle Länder darin verwickelt. Also wahrscheinlich ja, aus dem Blickwinkel des Krieges zwischen der Ukraine und Russland.
75	**I:**	Und was die zweite Frage betrifft: versuchen Sie manchmal, Nachrichten zu vermeiden, die mit dem Krieg zusammenhängen?
76	**P:**	Ich versuche, Nachrichten zu vermeiden, die Ereignissen auf dem Schlachtfeld beziehen.
77	**I:**	Verstehe ich es richtig, dass Sie die Nachrichten vermeiden, die Gewalt beinhalten, und nicht nur das, was auf dem Schlachtfeld passiert?
78	**P:**	Ja.
79	**I:**	Okay, jetzt kommen wir zum zweiten Block, der speziell mit der Wirkung von Kriegsberichterstattung zu tun hat. Kriegsberichterstattung ist also alle Informationen, die mit dem Krieg in Verbindung stehen. Das gilt auch für Meinungen, Fotos und Videos. Bitte erinnern Sie sich an die Zeit ab Februar 2022, als wir noch- Als der Krieg noch nicht begonnen hatte, aber einige Unruhen begannen – also die Medien begannen gerade erst, Informationen zu verbreiten, dass etwas im Gange war, dass Militärausrüstung aufgestellt wurde und so weiter. Können Sie mir Ihre Emotionen so genau wie möglich von Anfang Februar bis Ende Februar beschreiben? Mit Ende Februar meine ich, als der Krieg bereits begonnen hatte und die erste Woche gerade vorbei war. Also ьich interessiert der emotionale Aspekt und die Entwicklung Ihrer Emotionen vom Anfang bis Ende Februar.
80	**P:**	Ab Silvester gab es Berichte darüber, dass sich eine militärische Einheit irgendwo niedergelassen hatte. Ich habe dem keine große Bedeutung- Also ich habe schon zugehört, aber es schien mir, dass im 21. Jahrhundert ein Krieg wie der in den Jahren 1939-1945 unmöglich sei, dass es ein Überbleibsel der

Menschheit sei. Vielleicht haben sie es aufgestellt, um jemanden zu erschrecken, ja. Dann war für mich bezeichnend, als alle Länder ihre Botschafter aus Kyiv abzogen abgezogen haben. Und da habe ich angefangen, darüber irgendwie Gedanken zu machen.

81 **I:** Inwieweit? Es ist wichtig für mich, wie es sich emotional auswirkte.

82 **P:** Ich begann besorgt zu sein, dass möglicherweise militärische Aktionen stattfinden würden. Irgendwelche, aber kein Krieg, sondern militärische Aktionen. Wen sie betreffen würden – ich wusste es nicht. Also ja, ich hatte es nicht erwartet. Ich begann mir Sorgen zu machen, Vorräte an Wasser, Lebensmitteln und Getreide zu kaufen, obwohl ich nicht geplant hatte, das zu tun – meine Oma hat darauf bestanden. Am 22. Februar waren meine Freundin und ich in einem Kaffeehaus. Sie war sehr nervös und besorgt, sehr nervös. Und ich sagte zu ihr: „Olia, beruhige dich, es wird nichts passieren. Was für ein Krieg? Beruhige dich. Wir sind im 21. Jahrhundert, diese Fragen werden jetzt mit anderen Methoden gelöst, beruhige dich." Und als ich am nächsten Tag um 4 Uhr morgens von einer Explosion aufwachte, schreibt sie mir: „Na und?" Und das war natürlich, das konnte nicht wahr sein. Das konnte nicht wahr sein. Aber Flugzeuge flogen, Explosionen waren zu hören. Unser Flughafen wurde damals zerstört, der Bahnhof wurde in der ersten Nacht des Krieges zerstört, am ersten Tag. Und es gab noch keine Luftalarme. Das war der erste Tag des Krieges. Und dann, glaube ich, ich kann mich irren, ich erinnere mich nicht mehr genau, aber ich glaube, am zweiten Tag des Krieges, als die Luftalarme begannen, hatte ich glaube ich eine Panikattacke. Ich weiß nicht, wie sie wirklich war, aber wir sind alle in den Keller gegangen, und ich konnte nicht im Keller sein, ich bekam Atemnot. Meine Hände zitterten, und ich konnte nicht atmen. Ich hatte diese Reaktion, ich weiß nicht, ob es eine Panikattacke war oder einfach nur Nerven. Und natürlich, diese ersten Tage, wenn du den Luftalarm hörst, es ist schrecklich. Er besteht aus zwei Signalen, die ansteigen: ein Signal, dann das andere Signal. Und sie bleiben in der Luft, Musiker wissen das, in einer kleinen Sekunde. Das ist der schlimmste, widerlichste Abstand. Und sie summen in diesem Intervall, dann gehen sie zurück. Wieder hebt sich eins, das andere steigt höher, wieder summen sie, summen sie – das ist furchtbar, furchtbar. Der Deutsch-Sowjetische Krieg, der jetzt anders genannt wird – der Krieg von 1938-1945 – ging irgendwie sehr stark durch mich hindurch, wirklich sehr stark. Und ich dachte sogar, ich wäre ein Held, wenn ich in diesem Krieg wäre. Ich wäre dort, ich würde dies und das tun- Aber es stellte sich heraus, dass ich in dieser Hinsicht eine schwache Person bin, schwach. Und ich habe wirklich große Angst vor all dem, und mein Körper reagiert seltsam, weil ich angefangen habe, Atemnot zu bekommen, meine Hände begannen zu zittern, und als Russland sich dann wirklich ausgebreitet hat – 27 Raketen trafen ein – dann habe ich angefangen zu stottern, das war wirklich schlimm. Ach ja, ich habe auch Tag und Nacht verwechselt. Mein Schlaf wurde gestört, weil die Luftalarme nachts waren, und ich ging verantwortungsbewusst in den Keller. Es gab also nachts zwei oder drei Luftalarme, tagsüber zwei oder drei, sie waren irgendwie häufig, als Kherson bereits erobert war. Meine Stadt wurde jeden Tag bombardiert. Ich habe weder tagsüber noch nachts geschlafen. Und ja, bei mir hat die Sache angefangen, verrückt zu werden. Ich wusste schon gar nicht mehr, war es Tag oder Nacht? Habe ich gegessen?

		Habe ich nicht gegessen? Wer bin ich überhaupt? Was bin ich? Warum lebe ich, wenn so etwas passiert? Kurz gesagt, es sind schreckliche Dinge passiert, wirklich schreckliche. Aber ich habe damals verstanden, dass das nicht meine Gedanken sind, sondern die Auswirkungen dieser Ereignisse. Das sind die Auswirkungen dieser Ereignisse, und man muss seine Psyche retten. Man muss sich vor diesem Negativen abschirmen, denn entweder wird man in dieses Negative hineingezogen, und dieses Negative zermürbt die Psyche, oder man hält sich davon fern. Der Krieg dauert immer noch an, aber man hält sich fern und bewahrt seine Psyche gesund. Und ich bin mir sehr, sehr dankbar für meine Entscheidung, nach Österreich zu ziehen. Denn jetzt bin ich in die Ukraine kurz gefahren, ich spreche mit meinen Freunden, die die ganze Zeit dort geblieben sind, nirgendwo hingegangen sind, und man sieht an den Menschen, dass sie erdrückt und niedergeschlagen sind.
83	**I:**	Wie denken Sie, war Ihr Zustand, der mit dem Beginn des Krieges und dem Verlauf des Krieges zusammenhing, mehr mit den Ereignissen verbunden, die um Sie herum stattfanden, die Sie hörten und sahen, oder mit dem, was Sie gelesen haben, mit dem, was Sie aus den Medien erfahren haben?
84	**P:**	Mit dem, was mit mir passierte.
85	**I:**	Bedeutet das, dass Sie glauben, dass das, was Sie gelesen haben, nicht so stark auf Sie gewirkt hat wie das, was tatsächlich geschah?
86	**P:**	In Prozenten ausgedrückt, etwa 70/30.
87	**I:**	Während Sie dort waren?
88	**P:**	Ja, solange ich dort war.
89	**I:**	Verstanden. Aber den Großteil des Krieges haben Sie immer noch in Österreich verbracht, oder?
90	**P:**	Ja, von eineinhalb Jahren bin ich ein Jahr in Österreich.
91	**I:**	Das bedeutet, wie wir am Anfang festgestellt haben, dass Sie hauptsächlich Informationen über den Krieg nicht persönlich vor Ort, sondern entweder durch Medien oder durch Bekannte aufgenommen haben. Können Sie erzählen, wie sich Ihr emotionaler Zustand entwickelt hat, seitdem Sie aus der Ukraine weggezogen sind?
92	**P:**	Ich weiß nicht, was ich sagen soll, aber auf dem Weg nach Österreich haben mich die Menschen aus meiner Stadt umgeben, und die ganze Fahrt drehte sich natürlich um Gespräche darüber, was jeder durchgemacht hat, woher jeder kam, was passiert ist. Als ich nach Österreich gekommen bin, habe ich angefangen zu schlafen, ich habe zehn Logopädiesitzungen gehabt und habe aufgehört zu stottern. Hier sind neue Informationen gekommen: Ereignisse, Aktivitäten, und ich habe angefangen, mich zu erholen. Ich hatte neue Aufgaben: Deutsch zu lernen und andere Dinge. Ich kann nicht sagen, dass ich jetzt wieder zu 100% so

bin wie vor dem Krieg. Nein. Nein. Aber viel ruhiger. Viel ruhiger. Man könnte sogar sagen, glücklicher. Aber die Hintergrundangst ist immer noch da.

93 **I:** Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie gerade aus der Ukraine gekommen sind? Als Sie gerade gekommen sind, wie haben Sie sich beispielsweise in den ersten sechs Monaten gefühlt? Und wie fühlen Sie sich jetzt? Können Sie den Unterschied beschreiben?

94 **P:** Als ich ankam, war alles neu, alles fremd, aber freundlich. Ich habe das gespürt. Ich habe gespürt, wie freundlich es war. Die Menschen hier haben gut auf mich reagiert, ich hatte keine Probleme. Obwohl ich die Sprache nicht kannte, lief alles mehr oder weniger gut. Also ja, es lief gut, es lief gut. Dann habe ich verstanden, dass ich meinen Wortschatz erweitern muss, weil ich mich in diesem Land sozialisieren muss. Wie lange ich hier sein werde, weiß ich nicht: einen Monat, fünf, zehn, ein Jahr – ich weiß es nicht. Ich muss mich auf jeden Fall sozialisieren, auch wenn ich nicht lange hier sein werde. Dafür habe ich die Sprache gebraucht, und ich habe versucht, sie zu lernen, versucht, sie so zu lernen, dass sie mir gefällt und dass ich sie lernen will. Dann bin ich sehr emotional durch Konzerte, Ausstellungen, Veranstaltungen unterstützt worden. Das hat mich sehr unterstützt, weil es in mir Resonanz gefunden hat, da ich Musikerin bin, eine Person der Kunst, mein Beruf ist mit Kunst verbunden, und das ist für mich eine große Unterstützung gewesen. Also ja, und alles ist gut, aber ich wiederhole: die Hintergrundangst und der Wunsch, nach Hause zurückzukehren, sind immer noch da. Der Wunsch, nach Hause zurückzukehren, wo alles vertraut ist, wo du schon alles kennst, wie es funktioniert, warum es funktioniert, wofür es funktioniert oder wie man es machen kann, oder was auch immer. Und als ich nach Hause kam- (.) Na ja, ein trauriges Bild, ein trauriges Bild. Nicht nur, dass die Stadt zerschlagen ist, die Menschen sind größtenteils niedergeschlagen. Die Menschen sind jetzt nicht darauf aus, zu leben, sondern zu überleben, und deshalb sind sie, sagen wir mal, nervös. Es kommen Fragen auf – selten, aber ich versuche einfach, diese Fragen nicht anzusprechen –, aber wenn plötzlich etwas passiert wäre, dann würden Fragen aufkommen, wer mehr Patriot ist, wer mehr durchgemacht hat, wer cooler ist. “Ihr seid weggegangen, das Leben genossen, und wir haben hier gelitten.” Das war so.

95 **I:** Und welche Gefühle empfinden Sie jetzt in Bezug auf den Krieg? Welche Emotionen verspüren Sie im Moment?

96 **P:** Natürlich negative. Natürlich negative. Sie sind verbunden damit, dass mein Land, und insbesondere mein Volk und meine Stadt, nicht nur einen Schritt zurück in der Entwicklung gemacht haben, sondern einfach rückwärtsgegangen sind. Ich weiß nicht einmal bis zu welchem Punkt. Sie sind zurückgefallen, und wir müssen von vorne anfangen. Und alles, was wir erreicht haben, ist auseinandergefallen. Und es wird schwer sein, das wieder aufzubauen, denn ich denke – ich bin mir nicht sicher – ich denke, dass die besten Köpfe im Ausland bleiben werden.

97	**I:**	Ich habe das Gefühl, dass Sie mir nicht die Gefühle mitteilen, die Sie tatsächlich erleben, sondern sprechen von allgemeinen negativen Gefühlen und erklären, warum. Aber es ist mir nicht wichtig, warum Sie diese Gefühle haben, also wie Sie rational verstehen, was im Krieg passiert. Mir ist wichtig, was genau Sie fühlen. Sie sagen, dass Sie negative Gefühle verspüren, weil Sie verstehen, dass wir gerade im Krieg sind. Welche negativen Gefühle empfinden Sie genau?
98	**P:**	Hass, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, Groll. Vielleicht auch Wut.
99	**I:**	Gibt es keine Gefühle wie Angst?
100	**P:**	Also im Moment nicht.
101	**I:**	Gab's zuhause?
102	**P:**	Ja.
103	**I:**	Jetzt nicht. Jetzt erleben Sie die Gefühle, die Sie beschrieben haben. Wie denken Sie, haben die Nachrichten, die Sie über den Krieg lesen, auf die Gefühle, die Sie beschrieben haben, in irgendeiner Weise Einfluss genommen? Oder sind diese Gefühle speziell auf das bezogen, was tatsächlich passiert, unabhängig von den Nachrichten?
104	**P:**	Nein, sie wurden natürlich sowohl von den Ereignissen, die ich erlebt habe, als auch jetzt, wo ich seit einem Jahr in Österreich bin, überwiegend von den Medien beeinflusst.
105	**I:**	Wie haben die Medien Ihre Gefühle beeinflusst?
106	**P:**	Auf welche Weise könnten sie diese beeinflussen?
107	**I:**	Ich weiß es nicht, sagen Sie es mir.
108	**P:**	Naja, ich lese, stelle mir vor oder sehe, was passiert, und diese Gefühle kommen in mir auf.
109	**I:**	Sie sagen, dass Ihre Gefühle überwiegend nicht von den Ereignissen, die Sie erlebt haben, beeinflusst werden, sondern jetzt, wo Sie seit einem Jahr in Österreich sind, sind sie von den Medien beeinflusst.
110	**P:**	Ja.
111	**I:**	Bedeutet das, dass Medien auf Ihre Gefühle Einfluss genommen haben, indem sie einfach erzählen, was passiert, oder haben sie Einfluss darauf genommen, indem, wie sie darüber berichten? Was denken Sie?
112	**P:**	Naja, ich habe keinen Vergleich, ich lese nur diese Kanäle. Ich höre halt vielleicht Arestovych [ehemaliger Berater des Präsidentenamts der Ukraine] nicht, aber ich höre, wie die Anderen darüber berichten, wie er süße Lügen verbreitet, so etwas wie "bald ist es vorbei", alles Mögliche. Ich habe also keinen Vergleich. Ich weiß es nicht. Also ich wähle- Ich habe einen Kanal ausgewählt, der mir klar ist. Ein Format,

	das mir klar ist. Aber ich denke, ich würde natürlich die Kanäle nicht lesen, die mir weltanschaulich, analytisch oder von der Informationspräsentation her nicht gefallen würden.
113	**I:** Was genau meinen Sie mit Informationspräsentation, wenn Sie sagen, dass Sie Kanäle nicht lesen würden, die Ihnen in Bezug auf die Informationspräsentation nicht gefallen? Welche Kanäle sind das? Wie präsentieren sie Informationen?
114	**P:** Diejenigen, die mir nicht gefallen: Wenn Gewalt verherrlicht wird, wenn es Verurteilung gibt – diese sind böse, wenn Bewertungen abgegeben werden, wenn Etiketten angeheftet werden. Das halte ich für falsch, denn wenn der Krieg vorbei ist, und wir möglicherweise erfahren, was tatsächlich passiert ist, dann kann alles ganz anders sein. Das ist der Grund, warum es falsch ist, so selbstsicher zu behaupten, dass dies schwarz ist und das weiß ist – nicht, dass es nicht- Naja, es ist jetzt offensichtlich, wo schwarz und weiß ist, aber überall gibt es Nuancen. Und mir gefällt es nicht, wenn Menschen nicht nachdenken, sondern einfach so sagen: das ist so und so, eins-zwei-drei. Ich habe sofort eine Frage: Warum denkst du so? Warum hast du so entschieden? Aber er schreibt nicht darüber, er sagt einfach so: so und so, eins-zwei-drei. Im Gegensatz zu den Kanälen, die ich anschaue, wo sie eins-zwei-drei sagen, und gleich erklären: weil zwei zu einem so, eins zu drei so ist. Das wird alles erklärt, und du verstehst, was in der Welt, genaue wie auf dem Schachbrett passiert.
115	**I:** Verstanden. Und wenn Sie gebeten würden, speziell zu bewerten, wie Kriegsberichterstattung Ihre emotionale Verfassung und Ihre psychische Gesundheit beeinflusst, und Sie hätten drei Optionen: negativ – also Sie fühlen sich zum Beispiel verletzt, fühlen Wut, fühlen, dass es Ihnen schon zu viel ist, zu intensiv; positiv – zum Beispiel fühlen Sie stolz auf jemanden oder etwas, fühlen Motivation, etwas zu tun, zu helfen, oder fühlen Sie sich bereit zu helfen: Sie haben gespendet oder etwas für eine Freiwilligengruppe gemacht und so weiter; oder neutral – also Sie fühlen nichts oder natürlich fühlen Sie etwas, aber das, ob Sie die Nachrichten lesen oder nicht, ändert Ihre Empfindungen und Emotionen nicht. Was würden Sie wählen?
116	**P:** Ich denke, in Österreich ist es neutral. Ob ich die Nachrichten lese oder nicht, spielt für mich keine Rolle. Neutral, neutral.
117	**I:** Bedeutet das, dass 100% Ihrer emotionalen Verfassung neutral sind oder gibt es einige Beimischungen? Sie müssen nicht nur eine Option auswählen.
118	**P:** Naja, natürlich gibt es Beimischungen. Wenn Gott bewahre ein Angriff passiert und es Todesfälle gibt, und Blut überall, natürlich werde ich emotional instabil.
119	**I:** Aber Sie erwähnen nicht das Positive, gibt es irgendwelche positiven Auswirkungen?
120	**P:** Nein, eher keine positiven.
121	**I:** Verstanden.

122	**P:**	Es sei denn, wenn wir 15 von 15 Raketen abgefangen haben. Dann sage ich: Gott sei Dank.
123	**I:**	In welchem Verhältnis stehen diese Beimischungen von Negativem und Neutralen zu Ihrem emotionalen Zustand?
124	**P:**	Naja, vielleicht 70 zu 30.
125	**I:**	Also 70 neutral und 30 negativ?
126	**P:**	Ja.
127	**I:**	Verstanden, gut. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie länger als üblich keine Nachrichten lesen? Gibt es Veränderungen in Ihrem emotionalen Zustand?
128	**P:**	Nein.
129	**I:**	Gut. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie länger als üblich nicht-
130	**P:**	└ Schlecht. ┘
131	**I:**	Was?
132	**P:**	Länger als üblich Nachrichten lesen? @.@
133	**I:**	Nein, länger als üblich keine Nachrichten gelesen haben und dann wieder zu ihnen zurückkehren. Wie fühlen Sie sich in diesem Moment? Ändert sich etwas in Ihrem emotionalen Zustand oder ändert sich nichts?
134	**P:**	Ich weiß nicht, ich möchte alles schneller lesen, auf dem Laufenden sein.
135	**I:**	Naja, auf dem Laufenden sein, aber wenn Sie bereits auf dem Laufenden sind, wie fühlen Sie sich dann? Gut, schlecht oder neutral?
136	**P:**	Es hängt von den Ereignissen ab.
137	**I:**	Wie ist es meistens?
138	**P:**	Neutral.
139	**I:**	Meistens neutral. Das heißt, Sie haben erfahren, was passiert ist, und Sie sind jetzt sozusagen informiert?
140	**P:**	So ungefähr. Ich meine, es sei denn, es handelt sich um solche Vorfälle, bei denen Menschen sterben. Aber solche Vorfälle sind in der Regel in einem geringeren prozentualen Verhältnis zu den neutralen Ereignissen.

141	**I:**	Ja, natürlich. Jetzt, wenn Sie hier sind? Gut, verstanden. Haben Sie vielleicht gemerkt, dass bestimmte Formen von Inhalten, wie zum Beispiel Bilder oder Videos, oder Texte ohne Bilder oder ohne Videos, oder Kommentare von realen Menschen, einfache analytische Texte, Zitate, Live-Übertragungen, einen stärkeren Einfluss auf Sie haben als andere? Oder wirken alle Arten von Inhalten, die Sie konsumieren, gleich auf Sie?
142	**P:**	Wahrscheinlich gleich. Ich denke, alles- nun, ich habe es mir so überlegt, alles interessiert mich: Bilder, Videos und so weiter.
143	**I:**	Es geht nicht darum, ob es Sie interessiert oder nicht. Es geht eher darum, wie es sich auf Ihre emotionale Verfassung auswirkt.
144	**P:**	Gut, also normal.
145	**I:**	Das bedeutet, alles wirkt normal auf Sie? Gibt es keine Situation, in der Sie lesen-
146	**P:**	└ Nein, wahrscheinlich fällt es mir schwerer, Videos anzuschauen┘ Videos gefallen mir weniger, weil Leute in Videos bereits mit Emotionen sprechen. Grob gesagt, sie drängen mir ihre Emotionen auf, und ich möchte nicht ihre Emotionen, ich möchte lesen und meine eigenen Emotionen erleben und so weiter.
147	**I:**	Verstanden. Während Ihrer Zeit in Österreich und, sagen wir, während des gesamten Krieges – aber wir beschränken uns nicht nur auf die Zeit, in der Sie in der Ukraine waren, sondern denken hauptsächlich darüber nach, wie es Ihnen in Österreich ergangen ist – hatten Sie irgendwelche Sorgen oder Gedanken über Ihre psychische Gesundheit oder Ihr emotionales Wohlbefinden?
148	**P:**	Natürlich.
149	**I:**	Welche Gedanken hatten Sie? Bzw. Sorgen?
150	**P:**	Sorgen hatte ich, gesund zu bleiben.
151	**I:**	Ja, das verstehe ich, aber Sie sprechen wieder darüber, wie Sie darüber nachgedacht haben.
152	**P:**	Ich verstehe die Frage.
153	**I:**	Die Frage ist, ob Sie sich Sorgen gemacht haben, dass sich Ihr geistiger Zustand oder Ihr emotionales Wohlbefinden auf irgendeine Weise geändert hat.
154	**P:**	Ja, ich habe mir Sorgen gemacht.
155	**I:**	Warum? Worüber haben Sie sich in Bezug auf die Veränderungen Ihres geistigen Zustands oder Ihres emotionalen Zustands Sorgen gemacht? Was hat Sie konkret beunruhigt? Über was haben Sie nachgedacht?
156	**P:**	Zum Beispiel habe ich mich darüber Sorgen gemacht, dass ich grob oder wütend werden könnte. Ich könnte etwas tun, ohne nachzudenken, ich-

157	**I:**	Aber verstehe ich richtig, dass Sie sich Sorgen darüber gemacht haben, was erst passieren könnte? Sie hatten Angst, grob zu werden.
158	**P:**	Ich war manchmal grob.
159	**I:**	Haben Sie sich Sorgen darüber gemacht, dass bereits etwas passiert ist?
160	**P:**	Ja, natürlich.
161	**I:**	Gab es noch andere Dinge, die mit Ihnen passierten und die Ihnen Sorgen bereiteten? Oder dachten Sie nur darüber nach? Ich weiß nicht, gab es Dinge in Ihrem emotionalen Zustand, die es vorher nicht gab, die aber mit Beginn des Krieges aufgetreten sind, und Sie haben sich gefragt: Was passiert hier? Warum passiert das? Was passiert mit mir?
162	**P:**	Ich weiß nicht, ich habe versucht, mich zu sammeln, aber ich bin ausgeflippt, und dann habe ich mich gesorgt. Wenn ich in der Nacht nicht nicht geschlafen habe, ging es mir schlecht. Ich habe mich gesorgt, dass ich die Grenze überschreite, von der ich nicht mehr zurückkehren kann. Ja, wahrscheinlich war das so. Und jetzt spreche ich mit Freunden aus meiner Stadt, und bei ihnen ist fast die gleiche Situation. Sie schlafen nachts nicht, und bei ihnen beginnt auch-
163	**I:**	Das war, als Sie in der Ukraine waren, richtig?
164	**P:**	Ja.
165	**I:**	Und als Sie hierherkamen, gab es irgendwelche Gefühle oder etwas, das Sie in sich bemerkt haben?
166	**P:**	Naja vielleicht. Nicht so stark. Vielleicht hatte ich ein Schuldgefühl, dass ich weggegangen bin. Obwohl ich- Das spüre ich hier, in meiner Seele, aber in meinem Kopf verstehe ich, dass wir nicht nur überleben müssen, sondern auch dieses Land wiederaufbauen müssen und letztendlich unsere psychische Gesundheit bewahren müssen. Wenn ich geblieben wäre, hätte ich das wahrscheinlich nicht geschafft.
167	**I:**	Gibt es noch etwas, außer Schuldgefühlen, das Ihr emotionales Wohlbefinden betrifft? Haben Sie etwas bemerkt, das Sie zuvor vielleicht nicht hatten oder das Ihnen seltsam erschien?
168	**P:**	Ich habe Angst davor, die Wahrheit zu erfahren, obwohl ich verstehe, dass die Wahrheit nicht angenehm sein wird. Und deshalb verstehe ich nicht ganz, wie ich in Zukunft vorgehen soll. Wie soll ich mein Leben gestalten? Wo soll ich arbeiten? Als was soll ich arbeiten? Wie soll ich arbeiten? Warum soll ich arbeiten? Also, allgemein solche banalen Fragen.
169	**I:**	In Bezug auf diese Gefühle, die Sie beschrieben haben, haben diese Gefühle für Sie in Bezug auf Ihr Verhalten oder Ihre Handlungen in irgendeiner Weise Früchte getragen? Zum Beispiel, haben Sie aufgrund Ihres Schuldgefühls weniger mit Ihren Freunden gesprochen? Oder zum Beispiel haben Sie mehr mit

		Freunden gesprochen, die ebenfalls weggezogen sind, um ein besseres Verständnis füreinander zu entwickeln? Haben Sie Beruhigungsmittel genommen oder eine Therapiesitzung mit einem Psychologen gemacht? Gab es Ergebnisse, die Sie erzielt haben, nachdem Sie über diese Gefühle nachgedacht-
170	**P:**	Ich habe mich im Umgang mit denen, die geblieben sind, zurückgehalten. Ich verstehe ihre Gefühle.
171	**I:**	Zurückhalten, meinen Sie damit, die Intensität zurückhalten?
172	**P:**	Themen aufmerksam aussuchen, meine Begeisterung für Österreich zurückhalten und so weiter. Ja. Ich erlaube mir im Grunde genommen nur, offen über meine positiven Erfahrungen mit denen zu sprechen, die selbst weggezogen sind. Diejenigen, die in der Ukraine geblieben sind, verstehe ich, dass es für sie schwer ist, und ich habe nichts auf Facebook gepostet, überhaupt nichts, ich könnte nur Stories auf Instagram posten, weil sie nur 24 Stunden dauern. Und ich habe mich bemüht, nicht zu sehr zu jubeln, weil die Leute auf diese Weise Schlussfolgerungen ziehen, worüber ich nachdenke, wie ich lebe und so weiter. Ich halte es für unethisch, zum Beispiel Beerdigungen, Todesfälle, Explosionen zu posten. Also ich halte das nicht für unethisch, ich verstehe einfach, dass es Menschen gibt, die genauso reagieren, wie ich und denen es schwer fällt, das anzusehen, und ich denke, dass jetzt jeder Ukrainer versteht, was passiert, deshalb habe ich die emotionale Skala in der Kommunikation mit denen, die in der Ukraine geblieben sind, eingeschränkt, aber ich kommuniziere emotional vollwertig mit denen, die im Ausland sind.
173	**I:**	Haben Ihre Gefühle noch weitere Erkenntnisse oder Handlungen mit sich gebracht?
174	**P:**	Nein.
175	**I:**	War das alles, was Sie getan haben?
176	**P:**	Ja.
177	**I:**	Verstanden. Sagen Sie, woher denken Sie kam dieses Schuldgefühl, das Sie empfinden? Warum empfinden Sie es?
178	**P:**	Naja, ich weiß nicht. Es scheint mir, dass ich Wut empfunden habe, als ich in der Ukraine geblieben bin und meine Freunde weggezogen sind. Und jetzt bin ich weggezogen, und ich weiß, dass die Menschen, die geblieben sind, genauso denken.
179	**I:**	Und wie denken Sie darüber, ob die Medien Ihr Schuldgefühl auf irgendeine Weise beeinflusst haben könnten? Also, verstärken Medien dieses oder im Gegenteil reduzieren? Oder spielen die Medien in Ihrem Schuldgefühl keine Rolle?
180	**P:**	Sie spielen indirekt eine Rolle, wenn ich Nachrichten lese. Ich weiß, dass Medien ja nicht gezielt versuchen, mein Schuldgefühl zu triggern, aber sie zeigen, was in meinem Land passiert, und ich nehme das

		als etwas wahr, das sozusagen „sie sind dort, und ich bin hier“. Obwohl ich überzeugt bin, dass ich das Richtige getan habe.
181	**I:**	Verstanden, aber gab es etwas, zum Beispiel, dass jemand in den Medien geschrieben hat, dass diejenigen, die weggezogen sind-
182	**P:**	Nein, nein, habe ich nie gelesen.
183	**I:**	Verstanden, gut. Wir sind zum letzten Abschnitt über die Qualität der Kriegsberichterstattung übergegangen. Hatten Sie jemals seit Beginn des Krieges versucht, Ihre Nachrichtenkonsum zu ändern? Also, zum Beispiel die Zeit, die Sie mit Telegrammkanälen verbracht haben, zu reduzieren, oder haben Sie sich vielleicht von einigen Telegrammkanälen abgemeldet und andere abonniert? Oder haben Sie begonnen, Beiträge zu filtern, Beiträge mit Videos zu überspringen oder etwas anderes?
184	**P:**	Ja, das war eben so.
185	**I:**	Alles, was ich aufgezählt habe?
186	**P:**	Ja.
187	**I:**	Sie haben sich also von einigen Kanälen in Telegram abgemeldet?
188	**P:**	Ja. Ich habe nicht wirklich viele Nachrichten konsumiert. Ich hatte nur einen Kanal in Viber, ich glaube, es war dieser “M. und Freiwillige”. Und das hat mir vollkommen ausgereicht. Natürlich gab es dort- Es gab dort auch Nachrichten aus anderen Städten – wenn dort etwas passiert ist, wurde es auch in diesem Kanal gepostet. Mir hat das völlig gereicht. Aber ich bin sehr empfindlich gegenüber all dem, und ich darf mich nicht damit überlasten. Ich gerate außer Kontrolle, ich kann nicht mehr. Ja. Und dann gab es diesen zweiten Kanal in Telegram, der nicht so sehr von den Kriegsereignissen handelte, sondern eher von politischen Vereinbarungen, wer gegen wen ist. Es war eher wie ein Schachspiel, ja? Nicht kriegerisch, sondern eher wie ein Schachspiel. Wer hat sich mit wem geeinigt, warum ist dieser dorthin gegangen, warum hat dieser jenem angerufen, wenn dieser das ist, dann ist jener das. Das hat mich mehr interessiert als das Lesen von irgendwelchen solchen Dingen – heute, ist dies und das passiert.
189	**I:**	Und was ist mit der Menge an Konsum, die Menge an Zeit? Hat sich das geändert?
190	**P:**	Ich hatte einen Kanal, dann kam der zweite hinzu, als ich nach Österreich kam, das war es.
191	**I:**	Also haben Sie die Zeit nicht angepasst, zum Beispiel haben Sie sich nicht gesagt, “ich sollte weniger davon lesen“?
192	**P:**	Na ja, es hat sich vielleicht von selbst so ergeben. Wenn meine Freunde auf Instagram ein Ereignis berichten, wo Menschen sterben, dann reicht es mir, es einmal zu lesen. Aber wenn ich durch meinen Feed

		scrolle, findet jeder, dass es notwendig ist, es erneut zu teilen. Nun, ich verstehe, ich verstehe, aber das ist mir zu viel, deshalb scrolle ich es weg.
193	**I:**	Sie filtern also doch einen Teil des Contents. Und wie denken Sie, wenn Sie etwas anderes tun würden, wie zum Beispiel sich von Telegram-Kanälen abmelden oder überhaupt keine Stories konsumieren – zum Beispiel Stories stumm schalten, die Ihnen nicht gefallen, hätte das Ihrer Meinung nach einen besseren Einfluss auf Ihr emotionales Wohlbefinden?
194	**P:**	Nein, denn dann hätte ich mich in einer Informationsleere befunden.
195	**I:**	Sie wären in einer Informationsleere, aber vielleicht hätten Sie nicht so stark über bestimmte Dinge nachgedacht, die zum Beispiel Ihre Freunde gepostet haben.
196	**P:**	Oder vielleicht hätte ich mir im Gegenteil solche Szenarien ausgemalt, Gott bewahre.
197	**I:**	Verstanden, das heißt, es wäre Ihnen wichtig zu wissen, wie es in der Realität aussieht?
198	**P:**	Ich denke schon, ja.
199	**I:**	Gut. Würden Sie gerne eine andere Form der Kriegsberichterstattung haben oder passt Ihnen die aktuelle Form, die es jetzt gibt? Gibt es etwas, das Sie an den Nachrichten ändern möchten oder nicht?
200	**P:**	Das ist eine sehr schwierige Frage. Was würde ich ändern wollen? Nun, was kann man ändern?
201	**I:**	Lassen Sie uns blockweise darüber nachdenken.
202	**P:**	Wohin sollen wir am Ende kommen?
203	**I:**	Wir müssen zu nichts kommen.
204	**P:**	Muss ich Spaß an den Nachrichten haben?
205	**I:**	Nein, das Ziel wäre, nicht so viele negative Emotionen zu erhalten, wie Sie es beispielsweise empfinden, wenn Sie sehen, dass ein Mann explodiert und die Erde neben ihm explodiert. Das Ziel ist, Ihrer Psyche keinen großen Schaden zuzufügen.
206	**P:**	Ja.
207	**I:**	Um Ihrer Psyche keinen großen Schaden zuzufügen, würden Sie die Art und Weise, wie die Nachrichten präsentiert werden, auf irgendeine Weise ändern wollen oder nicht?
208	**P:**	Wahrscheinlich wäre es für mich bequemer, Fakten zu lesen. Fakten und keine- Keine Beschreibungen. Ja.
209	**I:**	Was meinen Sie mit “Beschreibungen”?

210	**P:**	Zum Beispiel, über diesen Mann. Wenn sie einfach geschrieben hätten, „Unterhalb des Dorfes so und so wurde von einer Mine in die Luft gesprengt-“ oder „Eine Rakete traf diesen Ort“.
211	**I:**	Das heißt, Sie würden lieber keinen visuellen Inhalt sehen, sondern einfach eine Beschreibung lesen.
212	**P:**	Ich verstehe bereits durch diesen Satz, was passiert ist, ich verstehe bereits. Es ist nicht notwendig, zu zeigen, wie er in die Luft fliegt. Aber ich denke, dieses Format passt zu den Menschen, die sozusagen „schmutzige Wäsche“ schnüffeln wollen. Ich glaube, dass diese Art von Bildern – Explosionen und so weiter, weißt du, das Schmecken davon – das ist alles das Schnüffeln an schmutziger Wäsche anderer Leute. Das brauche ich nicht. Ich möchte, dass es mir einfach sachlich mitgeteilt wird, was passiert ist. Und verstehe schon, welche Tragödie in einer Familie und da und da passiert ist. Das verstehe ich alles. Man muss es nicht genau beschreiben, geschweige denn zeigen oder genießen oder schreien, dass- Also ja, das ist es kurz gesagt.
213	**I:**	Gibt es noch andere Beschreibungen des Formats con Nachrichten, die Sie über den Krieg sehen möchten, außer dass es einfach eine Beschreibung ohne Illustrierung der Ereignisse sein soll? Also, Sie möchten, dass die Nachrichten sachlich sind, dass sie, vielleicht in Textform oder wie von Ihnen beschrieben in Videoform, einfach Fakten ohne emotionale Färbung präsentieren. Gibt es noch etwas?
214	**P:**	Ohne Emotionalität, aber es würde mich interessieren, den Kanal einer Person zu lesen, mit der wir eine ähnliche Weltanschauung teilen, mit der ich dieselben Lebenswerte und Lebensansichten habe.
215	**I:**	Aber Sie lesen diesen Kanal bereits, also ist er bereits vorhanden.
216	**P:**	Ja, ja, deshalb habe ich alles aussortiert.
217	**I:**	Diese Person, der Sie auf Telegram lessen, veröffentlicht keine sehr schockierenden Videos, sie tut also bereits, was Sie wollen, grob gesagt, dieses Format existiert bereits. Gibt es etwas in diesem Format, das Sie ändern möchten?
218	**P:**	Nun, ich kann anhand dieses Kanals sagen, dass ich mir von dieser Person mehr Mut wünschen würde, damit er die Dinge beim Namen nennt.
219	**I:**	Also spricht er in Rätseln?
220	**P:**	Ja, so ungefähr, er spricht indirekt. Weißt du, ich verstehe seine Texte, wahrscheinlich zu 70 Prozent. Erstens, vielleicht weil ich ihn weniger als ein Jahr lese, und er schreibt bereits seit 2020 über diesen Krieg, über die Möglichkeit des Krieges, über die Beziehungen zwischen den Ländern. Aber ich habe das damals nicht gelesen, deshalb verstehe ich etwas nicht. Aber ich würde gerne mehr von ihm sehen, dass er sagt, das ist schwarz, das ist weiß, das ist grau, das ist dieser, und dieser ist böse, und dieser ist nicht. Und irgendwie, dass es verständlicher ist. Aber ich verstehe, dass unsere Propheten im eigenen Land immer indirekt sind, sozusagen. Sie geben Raum für Interpretation, Ergänzung, Ausmalen. Also irgendwie so.

221	**I:**	Ich denke gerade nach, weil am Anfang unseres Gesprächs haben Sie gesagt, im Gegenteil, wenn Leute sagen, das ist schwarz, das ist weiß, mögen Sie es nicht, dass die Leute so sprechen.
222	**P:**	Das haben wir über Videos gesagt, wo, soweit ich mich erinnere, wenn Menschen Fakten präsentieren und diese mit ihren Emotionen einfärben.
223	**I:**	Na ja, aber denken Sie nicht, dass auf diese Weise die Fakten auch von Emotionen beeinflusst werden, wenn dieser Mensch, der die Informationen analysiert, den Sie folgen, sagt, dass dieser böse ist, dieser gut ist, und dieser ist mittelmäßig.
224	**P:**	Das stellt er als Tatsache fest, er färbt sie nicht emotional ein. Er stellt die Tatsache fest und gibt seine Meinung wieder. Man könnte sagen, "dieser Präsident ist schlecht", man könnte sagen "dieser Präsident ist so schlecht" – die zweite Aussage ist bereits emotional gefärbt.
225	**I:**	Verstanden, ich habe verstanden. Gut. Was denken Sie, wäre es nützlich, wenn, wenn Sie über den Krieg lesen, die Medien direkt sagen würden, dass solche Bilder, Videos oder Texte negative Auswirkungen auf die Gesundheit der Menschen haben können, die sie lesen?
226	**P:**	Ja, das wäre gut.
227	**I:**	Warum? In meiner Frage geht es darum, dass die Leute einfach darüber Bescheid wissen. Dass es in ihrem Kopf ist, dass ja, das kann sich negativ auf mich auswirken. Wofür denken Sie, könnte das nützlich sein?
228	**P:**	Nun, für Menschen, die bereits wissen, dass bestimmte Emotionen sich auf sie negativ auswirken.
229	**I:**	Ja, ja, ich verstehe, wovon Sie sprechen. Das ist eine andere Frage. Ich würde Sie zum Beispiel fragen, ob Sie eine Art Warnung möchten, dass es jetzt sensibler Inhalt geben wird. Zum Beispiel gibt es einen Beitrag, in dem etwas in Kherson passiert ist, und der nächste Beitrag lautet: „Kriegsberichterstattung kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Wenn dies der Fall ist, können Sie dies und das tun." Damit wäre dies eine Art separater Inhaltstyp.
230	**P:**	Ich persönlich brauche das nicht, weil ich bereits ein erwachsener, gefestigter Mensch bin, aber ich denke, es wäre für Menschen mit instabiler Psyche nützlich.
231	**I:**	Verstanden. Gut. Wie wichtig wäre es für Sie, dass Nachrichten über den Krieg auch über positive Geschichten sprechen?
232	**P:**	Sehr wichtig. Wahrscheinlich sogar wichtiger als die negativen.
233	**I:**	Glauben Sie, dass dies derzeit geschieht? Sprechen sie über positive Dinge?
234	**P:**	Ich bin mir nicht sicher, ob derzeit die Wahrheit gesagt wird.

235	**I:**	Ja, das ist eine andere Frage. Aber sprechen sie ausreichend über positive Dinge?
236	**P:**	Ja, sie sprechen ausreichend.
237	**I:**	Verstanden. Gut. Wie wichtig wäre es für Sie, wenn besonders schockierende Teile des Inhalts beispielsweise mit Hilfe von Psychologen erstellt würden, damit sie, wenn der Inhalt zu schockierend ist, den Lesern leichter vermittelt werden kann? Zum Beispiel könnte ein Psychologe sagen, wir können nicht zeigen, wie dieser Mensch über eine Mine rennt, weil es für die Menschen zu viel sein kann. Lassen Sie uns hier ein Quadrat setzen. Weil ein Psychologe weiß, dass es für Menschen schwierig sein wird. Wie denken Sie? Wäre das eine interessante Idee? Also nicht interessant, wäre das eine nützliche Idee für die Menschen?
238	**P:**	Aber die Medien basieren genau darauf, Emotionen hervorzurufen, zu schockieren und so weiter, weißt du, wiederum “schmutzige Wäsche” zu riechen.
239	**I:**	Naja, das ist aus Sicht der Medien, aber aus Sicht der Menschen?
240	**P:**	Nun, ich denke, das wäre richtig.
241	**I:**	Aber Ihnen fehlte möglicherweise Informationen, wenn ein Teil davon gesperrt wäre?
242	**P:**	Kann ich nicht leben, wenn ich nicht sehe, wie jemand auf einer Mine explodiert? Ich glaube nicht- Ich glaube nicht, dass diese Information in meinem Leben irgendwelche Wege ebnen kann.

P03: m, 62

1	**Interviewerin:** Zunächst einmal möchte ich Sie fragen, woher Sie Informationen über den Krieg beziehen, wo lesen Sie Nachrichten über den Krieg?
2	**Proband:** Die Quellen sind folgende: Menschen, Netzwerke und im Internet die österreichische Webseite. Was Österreich schreibt, öffne ich und lese. Das sind meine drei Hauptquellen.
3	**I:** Und wenn Sie sagen, dass Österreich schreibt, lesen Sie das auf Ukrainisch?
4	**P:** Durch Übersetzung.
5	**I:** Bedeutet das, Sie nehmen irgendwelche österreichischen Medien und übersetzen sie?
6	**P:** Ich weiß nicht, wie man das nennt. Wenn ich ins Internet gehe und etwas finden möchte, dann erscheint sofort ein Bildschirm, auf dem verschiedene Informationen angezeigt werden: Tennis, Wetter und so weiter. Wenn ich diese Bilder durchblättere, sehe ich die Ukraine und greife darauf zu.
7	**I:** Sie sagen, dass Sie auch Nachrichten in den Netzwerken lesen. Was meinen Sie mit dem Wort "Netzwerk"? Das, was man in Facebook postet oder so etwas?
8	**P:** Das bezieht sich hauptsächlich auf Viber: Gruppen, Chats, "Ukraine.Info" [Online-Nachrichtenportal], "Blyskavka" [Online-Nachrichtenportal]. Das sind die Ressourcen, auf die ich vor einem Jahr abonniert habe, um Informationen zu erhalten.
9	**I:** Das sind also sozusagen Zeitungen, die ihre Kanäle in Viber haben, richtig?
10	**P:** In Viber gibt es einen Einweg-Chat [Kanal], in dem Informationen bereitgestellt werden. Und ich habe zwei oder drei Hauptchats, die ich lese.
11	**I:** Warum haben Sie sich vor einem Jahr gerade auf diese Ressourcen abonniert?
12	**P:** Das ist das, was damals verfügbar war, wo man eintreten konnte, das nicht für Hunderte oder Tausende, sondern für Millionen zugänglich war. Zum Beispiel "Blyskavka", sie hatte zu der Zeit etwa drei Millionen Follower. Ich verstand, dass dorthin veröffentlichte Informationen vertrauenswürdiger sein würden als Propaganda, Lügen oder Ähnliches. Also das Vertrauen war aufgrund der großen Anzahl von Menschen höher.
13	**I:** Können Sie mir sagen, welche Art von Inhalten dort präsentiert wird? Sind es nur kurze Textbeiträge? Oder eher lange Artikel?
14	**P:** Normalerweise handelt es sich um Informationen in zwei oder drei Absätzen. Fakten – wo Angriffe stattgefunden haben, was passiert ist, ob Schüsse gefallen sind oder Luftalarm ausgelöst wurde, was passiert

	ist. (1) Ein paar Minuten, also wenn es beispielsweise eine Ansprache des Präsidenten gibt, ist es länger. Aber solche Videos sind nicht so häufig, es gibt hauptsächlich Links zu Interviews, auch stundenlange Interviews. Also, Links stehen dort als Verweis, und ob du es liest oder nicht, liegt an dir.
15	**I:** Und folgen Sie den Links?
16	**P:** Sehr selten. Sehr selten folge ich sie. Entweder der Name ist bekannt oder es handelt sich um eine äußerst relevante Thematik, die ich wirklich verstehen möchte, aber von der ich überhaupt keine Ahnung habe. Ich kann nicht sagen, dass ich mich in allem auskenne, nein. Aber wenn man verstehen möchte, was los ist, dann geht man rein. Und nicht immer gibt es eine Antwort auf deine Fragen, also ignorierst du es wieder, denkst dir, dass es ohnehin nur "Wasser" sein wird, oder unverständliche Begriffe und so weiter. Deshalb reichen oft zwei oder drei Absätze, um zu verstehen, was passiert, besonders wenn es eine Offensive gab, dann verstehst du, ja, sie haben z.B. Kherson genommen. Und du möchtest darin eintauchen, verstehen, was genau passiert ist. Und du liest dann alles, was es gibt, weil das wie ein kleiner Atemzug ist.
17	**I:** Können Sie mir sagen, wie wichtig Fotos oder Videos für Sie sind, die direkt von den Ereignissen stammen oder einfach illustriert sind?
18	**P:** Ich würde sie gleichwertig mit Texten betrachten, ich würde sie nicht als vorrangig herausstellen. Es ist schön, Fotos zu haben, sie verleihen der Information eine gewisse Anschaulichkeit. Aber um zu sagen, dass ich sie sehr erwarte – nein. Es sei denn, es gibt einen Kontrast: Sie zeigen beispielsweise einen Stausee vor und nach dem Austrocknen. Und hier sah ich ein Foto, das bestätigte, was ich vermutet hatte. Das ist in solchen Kontrastfällen interessant. Was Videos betrifft, fand ich sie interessant, als sie zeigten, wie Drohnen bestimmte Stützpunkte, Ausrüstung oder Geräte zerstören. Das war für mich neuartig. Außerdem sind es unsere Leute, die das zeigen, unsere Leute, die sie zerstören. Daher war es interessant zu sehen, wie der Sieg errungen wurde. Deshalb war es interessant zu sehen. Ich würde sie auf die gleiche Stufe stellen wie die beiden Absätze, die diese Informationen- Also würde ich keinem etwas vorziehen. Vielleicht bevorzuge ich eher den Text – also knappe (emotionslose) Fakten.
19	**I:** Warum lesen Sie überhaupt Informationen über den Krieg?
20	**P:** Ich bin außerhalb der Ukraine, aber meine Gedanken sind dort. Ich muss verstehen, ich muss in dieser Umgebung sein, zumindest in der Ferne – also pathetisch ausgedrückt. Ich möchte dabei sein. Und die Tatsache, dass es jetzt so eine Wahl gab, dass ich genau am Tag des Kriegsbeginns hierher gekommen bin- Wir sind in der Nacht vom 23. [nach Österreich] gekommen und am nächsten Morgen begann der Krieg. Das hat sich also so ergeben, dass wir hier sind. Wenn man bedenkt, dass unsere Kinder, zwei Familien, hier leben, habe ich wenig Auswahl, als ihnen zu helfen. Und nochmals, die Informationen, die ich über Viber erhalte, wenn ich sehe, dass wir noch so viel in Europa tun müssen in Bezug auf die Ukraine und den von Russland begonnenen Krieg, dann verstehe ich, dass ich hier wahrscheinlich auf eine andere Weise mehr

	helfen kann als dort, wenn ich eine Waffe greife. Ich kann das nur so mit den Menschen hier sprechen, denn in der Ukraine verstehen die Leute nicht, was es bedeutet- Wie du dort helfen kannst, ohne an der Front zu sein. Man spürt bereits, dass es- Also, das diskutiere ich überhaupt nicht, es ist wirklich viel komplizierter dort, aber es gibt auch solche Fallstricke wie hier- Es gibt sehr viel Pro-Russisches, und wenn du Informationen siehst, dass in Stockholm Proteste stattgefunden haben oder was auch immer, dann inspiriert es dich, an die nächste Kundgebung teilzunehmen, die hier organisiert wird, an einer Demonstration, einem Marsch für den Frieden, und du verstehst, dass es auf diese Weise auch dazu beiträgt, (die Aufmerksamkeit) der Regierung dieses Landes und so weiter auf sich zu ziehen.
21	**I:** Verstehe. Wie oft lesen Sie Nachrichten über den Krieg?
22	**P:** Täglich. Sicherlich Dutzende von Minuten. Wenn ich Zugang habe – ich habe gesagt, dass ich keinen ständigen Internetzugang habe. Wenn ich morgens und abends zuhause bin, lese ich zweimal am Tag, aber wenn ich nicht viel unterwegs bin, gehe ich zehnmal am Tag rein und lese.
23	**I:** Erinnern Sie sich an den Februar 2022 von Anfang bis Ende und erzählen Sie mir, was Sie gefühlt haben. Welche Emotionen und Gefühle hatten Sie?
24	**P:** Zunächst einmal war es Besorgnis. Die Erwartung, ob etwas passieren wird oder nicht. Ich war geneigt zu glauben, dass nichts passieren wird. Es gab keine harten Kriterien, warum es nicht passieren sollte oder warum es passieren sollte, persönlich für mich. Aber da ich zu dieser Zeit in einem Team arbeitete, in dem sich gleichzeitig bis zu 20 Personen aufhielten, waren die Gedanken sehr unterschiedlich, sehr vielfältig. Und in Bezug auf die Wahrnehmung änderten sie sich. Also, kurz gesagt, das war Besorgnis. Alles andere war flexibel und änderte sich.
25	**I:** Verstanden. Und dann begann der Krieg. Was haben Sie gefühlt, als Sie den Krieg hier erlebten?
26	**P:** Verzweiflung. Du kannst nichts tun. Was wird passieren? Das war Verzweiflung.
27	**I:** Nur Verzweiflung oder gab es noch etwas anderes?
28	**P:** Es gab viel anderes. Wenn man es prozentual betrachtet, dann sind das etwa 50-60% ist Verzweiflung darüber, was zu tun ist, und dass du nicht darauf vorbereitet warst. Du dachtest, du wärst bereit, du wusstest, was zu tun war, aber es stellte sich heraus, dass es überhaupt nicht so war. Ich hatte Glück, ich kam zu den Freiwilligen und ließ Dampf ab. Ich wusste bereits, was ich tat. Aber das war später, irgendwann im März.
29	**I:** Und die anderen 40% – was war das?
30	**P:** Wem mit Geld helfen? Wen anrufen? Suchen- Zu diesem Zeitpunkt habe ich remote gearbeitet, und Kollegen, die in Schwierigkeiten geraten waren- Und ich arbeitete in einer Organisation, die in der gesamten Ukraine tätig war, und mir gelang es persönlich, eine Person zu finden, die aus dem Blickfeld geraten war.

	Sie haben einfach nicht ans Telefon geantwortet, aber ich hatte noch eine andere Nummer, die bekannt war. Das war also eine Art von Suchen, könnte man sagen, Koordination von Kontakten, Wiederherstellung von Verbindungen. Also das gehörte dazu. Das war natürlich noch kein Freiwilligendienst, das war eher eine Form der Hilfe für jemanden. Jemand möchte abreisen, hat aber kein Geld. Also, hauptsächlich für Bekannte, denn ich habe nicht viel Vertrauen in Stiftungen. Ich bin misstrauisch, um mich so zu (überstürzen). Mir ist gezielte Hilfe wichtig.
31	**P:** Das ist also das, was Sie in diesen 40% getan haben, und was haben Sie gefühlt, als Sie es getan haben?
32	**I:** Also, das kam gerade durch das Gefühl. Das Gefühl, dass du hilfst, das Gefühl der Zugehörigkeit. Wie kann man das bekommen? Und du suchst nach Möglichkeiten. Man kann nicht passiv bleiben. Es musste etwas- Das war es.
33	**P:** Können Sie mir sagen, wie sich Ihre Emotionen und Gefühle seitdem bis heute entwickelt haben? Was fühlen Sie jetzt? Wie hat sich diese Verzweiflung transformiert? Fühlen Sie immer noch Verzweiflung? Hat sich etwas in diesem Gefühl verändert?
34	**I:** Leider ist es nicht ganz verschwunden. Es ist überhaupt nicht mehr dasselbe, nur ein winziger Prozentsatz ist geblieben. Es hat eine gewisse andere Form angenommen. Aber es ist immer noch vorhanden. Ansonsten handelt es sich um Selbstsicherheit – man weiß bereits, was zu tun ist, man hat klare Richtlinien. Man fantasiert nicht mehr darüber, wie man helfen kann, sondern hat klare Handlungsempfehlungen. Man weiß, wen man in der Ukraine anrufen soll, mit wem man sprechen soll, wer konkret Unterstützung benötigt. Wen man nicht ohne Kommunikation zurücklassen darf.
35	**I:** Ohne Aufsicht.
36	**P:** Ja, virtuell, aber es stellt sich heraus, dass dies ausreichend ist. Später hat es sich in die Form entwickelt, dass wir drei Mal in die Ukraine gereist sind und diese Menschen besucht haben. Es war nicht einfach, aber trotzdem. Wenn man also das Ergebnis sieht, ist man sicher, dass man etwas tun kann. Und das- Man fühlt, dass dies ein Teil eines großen Bildes ist. Du bist nicht einfach nur irgendwo. Es gibt das Auto und du bist nicht nur eine Schraube, und da liegt jemand irgendwo am Rand. Nein, du fühlst bereits, dass du bei allen dabei bist. Umso mehr kamen solche Signale ständig aus beispielsweise Netzwerken, wenn die Menschen sich dort zusammengeschlossen haben und gesagt haben: “Dort, dort, dort”. Und ich fühlte, dass auch ich jetzt dabei bin und helfe. Also bin ich nicht alleine, wir sind schon viele. Diese Vereinigung fand statt, sie erstreckte sich auf ganz Ukraine und die Ukrainer in Europa.
37	**I:** Wie würden Sie sagen, neben diesem Gefühl der Einheit mit anderen Ukrainern, was fühlen Sie sonst noch? Gibt es andere positive oder negative Emotionen? Zum Beispiel, Angst, Hass, Wut oder Stolz, die

Bereitschaft, noch mehr zu helfen, Freude darüber, wer wir sind, zum Beispiel. Welche Emotionen mischen sich sonst noch ein? Wenn keine, sagen Sie einfach keine.

38 **P:** Richtig gesagt. Wenn wir über positive Aspekte sprechen, existieren sie. Sowohl Freude als auch Stolz. Er tauchte am dritten oder vierten Tag auf – der Stolz. Als Militär verstehst du- Als jemand, der irgendwie mit dem Militär zu tun hatte, und wenn du verstehst, dass ein Angriff irgendwie auf dich zukommt und du die Logistik, die diese Raschisten gemacht haben, nicht siehst, und du denkst, wie, warum (schaffen sie es)? Und wenn es am dritten oder vierten Tag bei ihnen still wurde- Der Sturm kam und das, was sie geplant hatten, nicht passierte, dann entstand der Stolz. Stolz nicht nur auf die Armee, auf die ukrainischen Streitkräfte, auf die Menschen, die dort die Panzer mit ihren Händen aufgehalten haben, sondern auch Stolz darauf, dass du auch verstehst, dass du richtig- du musst keine Angst haben- Die "zweite Armee". Aber nein, es können viele Populisten dort sein, viel Propaganda. Und das hat dich dazu inspiriert, standhaft zu sein, die Situation zu analysieren, wie zuvor- ein wenig "klaren Kopf" sozusagen zu behalten. Sogar den ukrainischen Kanälen nicht nachgeben, die dort etwas übertreiben können. Die Situation analysieren. Wenn du dir nicht sicher bist, wie wir es anfangs gemacht haben – auf russische Kanäle gehen, was sie sagen, wohin sie schauen, um irgendwie diesen (Standpunkt) zu erfassen. Ich werde nicht sagen, dass es Misstrauen gegenüber den eigenen Leuten war, aber ich habe verstanden, dass unsere ukrainischen Kanäle, erstens, unterschiedlich waren, es gab die OPZZh [Oppositionsplattform], es gab noch einige andere verschiedene Parteien, sie können es unterschiedlich interpretieren, und du schwankst immer noch, du verstehst es nicht, das heißt, du weißt nicht, wer von ihnen die Tatsachen liefert, und nicht Vermutungen, nicht Wünsche. Daher mussten wir- dank der Kinder, musstsen wir Informationen von dort, von dort, von dort beziehen, bis wir halbwegs wahrheitsgemäße Kanäle herausgefiltert hatten, halbwegs. Wir haben anfangs Arestovych [ehemaliger Berater des Präsidentenamts der Ukraine] zugehört, das war auch wie ein Atemzug. Ich verstehe, dass er beschönigt, aber du hast gesehen, wohin, in welche Richtung, wo das- Das ist ein Gefühl von Stolz, Freude. Was die negative Seite betrifft, so hat sich hier- (2) Wie soll ich das sagen- Das Gefühl, nicht gerade Hass, sondern eine Art Abscheu, eine Art Ekel gegenüber dieser Masse (Nicht-Menschen)- hat sich vertieft. Das Unverständnis, warum sie so leben. Also, dieses Gefühl von Leere in Bezug auf diese Bekannten und sogar Verwandten, Paten, die jetzt nicht mehr in den Listen stehen.

39 **I:** Verstanden. Wenn ich Sie fragen würde, wie die Medien Ihr Wohlbefinden beeinflusst haben und Ihnen drei Antwortmöglichkeiten geben würde: negativ, positiv oder neutral? Negativ bedeutet, dass Sie mehr Trauer, Wut, Hass, vielleicht sogar Traumata empfinden. Sie haben zu viel dieser negativen Informationen, Sie können sie nicht mehr verarbeiten. Positiv bedeutet, dass Sie Hoffnung, Motivation, die Bereitschaft zu helfen, Stolz empfinden. Und neutral bedeutet, dass Sie Ihre eigenes Emotionen haben und die Medien nicht besonders darauf Einfluss nehmen. Sie sagen etwas, aber es beeinflusst Sie nicht besonders. Sie können dies kombinieren, zum Beispiel sagen, wie viel Prozent positiv, wie viel Prozent neutral und wie viel Prozent negativ ist.

40	**P:**	Positiv. Insgesamt. Insgesamt ist es immer noch ein positiver Moment. Überwiegend positiv, und das ist prozentual gesehen, selbst wenn die Nachrichten negativ waren. Aber in Bezug auf das Gefühl ist es immer noch positiv, weil du dich an diese Informationsquelle klammerst, als wäre es dein Rettungsanker. Es gibt zu wenig Informationen, und die Informationen sind ehrlich gesagt unklar im Sachen Wahrheit und Aktualität. Du verstehst nicht, ob sie das gestern erobert haben oder ob sie gestern angegriffen haben- Am Anfang gab es viel davon. Dann, als ich Informationen von verschiedenen Quellen vergleichen konnte, habe ich verstanden, wie sie darauf reagieren, ob sie nah oder fern sind. Ich habe den Prozentsatz der Positivität sehr hoch, über 80 Prozent, eingestuft. Alles andere ist Neutralität und Negativität, die es gibt. Aber nochmals, es hängt sehr stark von der Person ab. Man muss verstehen, dass meine Antwort sehr subjektiv ist. Es hängt von der Mentalität einer Person ab, es ist alles sehr unterschiedlich, abhängig von ihrem Wissen, von ihrem Standpunkt. Ein echter Soldat kann vielleicht vollständig ins Negative abrutschen oder im Gegenteil ins Positive, weil er in dieser konkreten Fähigkeit erfahren und qualifiziert ist. Und umgekehrt kann eine Person, die sich nur um die Erziehung eines Kindes gekümmert hat, emotionaler sein und sie wird die Nachrichten lesen- Das alles kann für sie- Das ist sehr subjektiv.
41	**I:**	Sagen Sie mir, wenn Sie sagen, dass Sie nicht immer Zugang zum Internet haben, wenn Sie zum Beispiel länger als gewöhnlich keine Nachrichten über den Krieg lesen, wie fühlen Sie sich dann?
42	**P:**	Jetzt ruhig, aber vor einem Jahr war ich am Boden zerstört.
43	**I:**	Können Sie genauer sagen, was genau Sie vor einem Jahr gefühlt haben?
44	**P:**	Vor einem Jahr war die Dynamik unverständlich: wohin, wer, was. Das Bild änderte sich drastisch von Stadt zu Stadt, in verschiedene Richtungen. Und wenn ich 2-3 Stunden lang keine Informationen habe, dann ist das Unsicherheit. Es hat dich dort zerrissen, es hat dich gefesselt, es hat dich sogar neutralisiert, was deine aktiven Handlungen betrifft, weil du nicht verstanden hast – was ist, wenn alles schon vorbei ist?
45	**I:**	Und als Sie nach dieser Pause wieder Nachrichten gelesen haben, wie haben Sie sich dann gefühlt?
46	**P:**	Egal, welche Nachrichten es auch waren, als Mensch erholte ich mich – ich hatte Informationen, auch wenn sie nicht so waren, wie ich es gerne gehabt hätte, aber ich verstand bereits, was passiert war.
47	**I:**	Wie fühlen Sie sich, wenn Sie beispielsweise grausame Videos oder Fotos von der Front sehen?
48	**P:**	Tatsächlich sind es Standbilder. Ich stoppe. Ich gehe nicht weiter. Ich verstehe, dass dies eine andere Wirkung auf mein Gehirn ist, eine andere, ich gehe in einen emotionalen Zustand über. Egal, ob es Euphorie oder das Gegenteil ist. Nein, das zieht mich nicht an. Also sagen wir so, ich mochte es nicht, Horrorfilme anzusehen, und das hat sich jetzt auf die Situation ausgewirkt. Denn das, was ich gesehen habe, wird sich kaum ändern. Ich werde nicht freundlicher oder böser. Aber ein gesehenes Bild kann mich treffen. Obwohl es in meinem Leben nichts mehr ändern wird.

49	**I:**	Denken Sie, dass vor solchem schockierenden Inhalt gewarnt werden sollte, indem Sie sagen, wenn es Ihnen zu viel ist, schauen Sie nicht, weil jetzt schockierender Inhalt kommen wird? Wie denken Sie darüber?
50	**P:**	Für mich sollte das getan werden, ich schalte es dann nicht ein.
51	**I:**	Sie sagen, dass Sie im Allgemeinen positive Emotionen empfinden, aber es gibt auch negative. Haben Sie jemals über diese negativen Emotionen nachgedacht? Zum Beispiel sitzen Sie da und denken, mir geht es schlecht, ich fühle mich ein wenig schlecht, nicht depressiv, aber ich fühle mich schlecht. Nach Bucha oder Kakhovka sitzen Sie da und verstehen, dass es Ihnen sehr schlecht geht. Gab es solche Gedanken, haben Sie darüber nachgedacht oder haben Sie es einfach akzeptiert und gesagt, ja, mir geht es schlecht, aber die Realität ist schlecht, na und? Wie ist es für Sie?
52	**P:**	Ich habe gelernt, auf die Persönlichkeiten umzusteigen, wenn man so sagen kann. Negativ war tatsächlich da – ich habe mich schlecht gefühlt und bin dann gleich – Bucha, und ich frage mich, wie es Lyosha geht. Der, der dort lebt, den ich kenne. Du suchst, wie du sie finden kannst, schreibst etwas – aha, sie haben es in 5 Tagen geschafft wegzufahren. Und so gehst du praktisch auf die "Was tun"-Ebene über. (Das heißt, anstatt diese negative Energie, hast du etwas anderes) Denn wenn du nur darüber nachdenkst, dann handelst du nicht – du denkst nur und treibst dich selbst in die Irre – du denkst nur und verlierst deine Energie, du wirst nichts Nützliches tun.
53	**I:**	Haben Sie zu Beginn des Krieges Ihre Art, Nachrichten zu lesen, in irgendeiner Weise verändert? Zum Beispiel, haben Sie angefangen, Informationen zu filtern oder nur- Also Sie haben mir gesagt, dass Sie beobachtet haben, welche Kanäle Fakes verbreiten und welche verifizierte Informationen posten, und nur die gelesen haben, die verifizierte Informationen posten. Gab es noch weitere Änderungen? Haben Sie beispielsweise weniger Kanäle oder weniger Nachrichten gelesen oder im Gegenteil mehr?
54	**P:**	Im Gegenteil, mehr. Ich habe erstens die Kanäle gewechselt. Nicht dass sie schlecht waren oder so, aber einige Informationen waren möglicherweise subjektiver, wenn ich dieses Wort verwenden darf. Was sie präsentierten, fühlte sich also nicht so sehr auf Fakten basiert an, sondern eher wie eine Besprechung dieser Fakten: Gespräche darüber, was dort passiert. Das war nicht- Ich hätte es, als es in sowjetischen Zeiten die Zeitung „Argumenty i Fakty" gab – sie gefiel mir, weil es Fragen und Antworten gab, und das reichte aus. Und wenn du mehr brauchst – du kannst weiter suchen gehen. Deshalb wechselte ich zu Kanälen, bei denen ich nur 2-3 Sätze des tatsächlichen Geschehens benötigte. Erobert, getötet. Damit werde ich mich befassen, wie ich mit dieser Information umgehe. Negativ, positiv. Und ob ich jemanden anrufen sollte oder vielleicht einfach ignorieren, weil das- Und so weiter. Es gibt also einige Optionen. Ich habe mich auf einen Kanal beschränkt und dann auf zwei oder drei erweitert.

55	**I:** Und was war in diesen Kanälen anders als in denjenigen, die Sie gelöscht haben? Ich möchte von Ihnen hören, was Sie in den Nachrichten über den Krieg sehen möchten. Wie sollten sie sein, damit Sie sie konsumieren würden?
56	**P:** Wie gesagt, das ist Subjektivität. Mir hat nicht gefallen, dass sie Fakten diskutieren, die nicht genannt wurden. Das ist ein Punkt. Der zweite ist die Aktualität. Eine zeitnahe Berichterstattung. Wenn ich bereits auf einem österreichischen Kanal in Österreich lese und es auf [einem ukrainischen Kanal] immer noch still ist. Naja, das habe ich nicht ganz verstanden – ob es an Personalmangel lag oder ob sie immer noch nachdenken. Ich muss nicht wissen, was sie zum Thema denken, sagen Sie mir einfach, was passiert ist. Neben der Subjektivität ist das Wichtigste die Tatsache, dass es passiert ist. Kein Geschwätz, sondern die Tatsache, dass es passiert ist. Wie ich die Informationen weiter verarbeite, liegt an mir. Das gefällt mir also.
57	**I:** Also Subjektivität vermeiden Sie, mehr Aktualität hätten Sie gerne. Gibt es noch etwas?
58	**P:** Die Tatsache, dass es eine Tatsache ist.
59	**I:** Also ja, das meinte ich mit der Subjektivität, also nicht-
60	**P:** Nein, mit Subjektivität meinte ich, wenn es einen Fakt gibt und sie ihn interpretieren und die Menschen dem zuhören. Aber es gibt auch Situationen, in denen es überhaupt keinen Fakt gibt, was dort passiert ist. Sie erzählen etwas, was ich lese, und dann stellt sich heraus, dass parallel dazu etwas anderes passiert ist.
61	**I:** Also sollte es Ihrer Meinung nach Priorität für Nachrichten geben?
62	**P:** Ja. Und nochmals, wenn es eine Vielfalt an Blickwinkeln gibt- Wenn es dort Werbung (ohne Sinn) gibt. Was hat sie auf ihrem Kanal zu suchen? Ich verstehe, dass es Spenden sein können – das ist eine gute Sache. Aber jemanden, der Informationen sammelt, möchte in diesem Fall nichts über Sport lesen, wenn wir über Krieg sprechen. Wenn es einen Bezug gibt – jemand hat eine Flagge gehisst und Dank gesagt, das verstehe ich noch. Wenn es darum geht, wer gewonnen oder verloren hat nun, als ob- Du magst Fußball – wir geben ihn dir, damit du bei uns bleibst. Das hat mir geschadet. Ich wollte das nicht.
63	**I:** Schockierende Beiträge und generell Kriegsberichterstattung wirken sich negativ auf Menschen aus, weil es schwer ist. Krieg ist sehr schwer und schrecklich. Wie denken Sie darüber, ob es Sinn macht, wenn Journalisten gelegentlich schreiben würden: Bitte vergessen Sie nicht, dass dies immer noch Krieg ist und diese Kriegsnachrichten sich negativ auf Sie auswirken können. Hier sind unsere Tipps, wie Sie Ihre emotionalen Gefühle möglicherweise etwas erleichtern können. Wie denken Sie über solchen Inhalt, solche Ratschläge, gibt es einen Sinn, sowas zu posten?
64	**P:** Für mich nicht. Für mich kann es nur nützlich sein, wenn sich jemand in meiner Nähe befindet, der darunter leiden kann, damit ich weiß, wie ich mich ihm gegenüber verhalten soll. Aber das ist bereits

	sekundär. Wenn wir über mich sprechen, bei mir gibt es wahrscheinlich hier eine große Barriere. Ich verstehe, was ich lese.
65	**I:** Verstanden. Sagen Sie mir, wenn es schockierende Nachrichten über Bucha oder Kakhovka gibt, wie denken Sie, wäre es richtig oder gut, oder wäre es besser, wenn Journalisten in Zusammenarbeit mit Psychologen arbeiten würden, und Psychologen würden den Journalisten dabei helfen, ihre Nachrichten auf eine menschlichere Weise zu formulieren, damit sie die Ukrainer nicht allzu sehr schockieren. Was denken Sie darüber, macht das Sinn?
66	**P:** Um diese Frage zu beantworten, werde ich zwei Punkte erwähnen. Erstens habe ich nicht ganz gute Beziehungen zur Psychologie in Bezug auf ihren Einfluss auf Menschen, sozusagen. Und der zweite Punkt ist, wenn wir darüber sprechen, wie man solche scharfen Ecken abmildert, dann sollte der Journalist bereits so sein, dass er nach der Zusammenarbeit mit einem Psychologen die Informationen von Anfang an korrekt liefert, anstatt sie erst vor der Veröffentlichung zu überarbeiten.
67	**I:** Verstanden, er sollte es bereits wissen.
68	**P:** Er sollte bereits vorbereitet sein.
69	**I:** Vorbereitet für was?
70	**P:** Um die Informationen richtig zu präsentieren.
71	**I:** Wie denken Sie, sind positive Arten von Inhalten wichtig, die Hoffnung und Stolz vermitteln, die, wie Sie gesagt haben, einen Hauch von frischer Luft geben, oder ist es besser, die Dinge so zu vermitteln, wie sie sind?
72	**P:** Ich würde sagen, sie sollten die Dinge so sagen, wie sie sind, aber positiv. Das, was inspirieren kann. Das, was mir gerade in den Sinn gekommen ist: Eine Frau holt eine Flagge aus dem Schlamm. Nun, was ist schon dabei, oder? Aber es ist inspirierend. Das ist ein Fakt, keine Erfindung. Es wurde vielleicht ein wenig übertrieben, aber es ist immer noch ein Moment, der jemandem einen Hinweis gibt, dass es solche Menschen gibt und du einer von ihnen sein kannst. Und du musst dich nicht schämen. Irgendwie so. Aber es ist immer noch ein Fakt.

P04: m, 29

1	**Interviewerin:** Bitte sag mir, welche Medienressourcen du verwendest, um Informationen über den Krieg zu beziehen, seit Beginn des Krieges bis heute.
2	**Proband:** Meinst du seit 2014?@.@
3	**I:** @ Nein, seit Beginn des totalen Krieges@.
4	**P:** Also ich nutze verschiedenste Medien, darunter auch ausländische. Ich höre sogar amerikanische, wie zum Beispiel die BBC und ähnliche Sender. Ich verfolge auch unsere [ukrainische] Nachrichten und folge Telegram-Kanäle. Außerdem nutze ich österreichische Dienste wie „Thema des Tages“. Sie bieten eine Art Analyse, allerdings mehr aus österreichischer Sicht.
5	**I:** Es handelt sich um einen Podcast, versteh ich das richtig?
6	**P:** Ja, es handelt sich um einen Podcast. „Thema des Tages“ ist ein Podcast. Dann höre ich auch ein wenig die russische Seite, aber wirklich unabhängige Quellen, wie „Meduza“. Mir gefällt das, weil sie sehr fundierte und ausführliche Analysen durchführen. Sie laden oft Experten ein, die sich mit Fragen zu Asien und anderen internationalen Themen befassen – Russland, Ukraine, China, USA und so weiter. Ja, dazu noch die wichtigsten 3-4 Kanäle in Telegram. Darunter gibt es auch einige rechte Kanäle, wie „Zaliznyak“. Wenn ich diese Nachrichten lese, fühle ich mich oft seltsam, weil diese Person ziemlich markant ist und sehr emotional und nationalistisch eingestellt. Aber es gibt bestimmte Informationen, die er enthüllt. Es gibt Traditionen und eine gewisse Ordnung, aber- nun ja, Zaliznyak eben.
7	**I:** Welche internationalen Medien meinst du? Welche englischsprachigen Medien nutzt du?
8	**P:** Also ich lese The New Yorker, aber sie veröffentlichen eher Artikel mit umfassender Analyse. Ich erinnere mich nicht, ob sie vor Kurzen etwas über die Ukraine hatten, aber allgemein, wie es sich auf die Welt auswirkt. Ich habe auch Times of Ukraine, ich habe angefangen zu lesen-
9	**I:** Ist das das, was du in deinem Telegram hast?
10	**P:** Ja, es ist eine Nachrichtenagentur.
11	**I:** Und warum liest du gerade in Telegram?
12	**P:** Ich weiß es nicht, wahrscheinlich weil die Nachrichten dort sehr schnell verbreitet werden. Vor allem, weil sie sich sehr schnell verbreiten.
13	**I:** Sag, von den Medien, die du aufgezählt hast, welche Art von Inhalten liest du am häufigsten? Sind es beispielsweise Nachrichten? Also zum Beispiel in Telegram kurze Nachrichten, irgendwelche Posts in sozialen Netzwerken wie Facebook, Instagram-

14	**P:**	Nein, in sozialen Netzwerken bin ich sehr, sehr selten aktiv.
15	**I:**	Okay. Das kann lange Posts in Telegram sein. Es können Artikel, Interviews, Kommentare, Live-Berichterstattung vor Ort sein. Es können Videos sein, es können Fotos sein, die von Journalisten aufgenommen wurden. Eine Analyse der Ereignisse mit Hintergrundinformationen, also Gründen, Hintergründen. Oder einfach nur Fakten – was passiert ist.
16	**P:**	Ganz unterschiedlich. Denn „Meduza“ ist hauptsächlich Podcast-Analyse. Sie haben keine direkten Nachrichten. „Thema des Tages“ sind eher alltägliche Nachrichten, sie enthalten kaum Analyse. Im Gegensatz zu „Meduza“ und Telegram-Kanälen. Zum Beispiel, als die Wagner-Gruppe sehr aktiv war und es war ein sehr unruhiger Montag, als sie auf dem Weg nach Moskau waren, an diesem Tag gab es konkrete Ereignisse, die ich live verfolgen wollte, um die Glaubwürdigkeit dieser Ereignisse besser beurteilen zu können. Aber ich bin mehr eine Person, die- nicht in dem Land ist, für die es sehr schwierig ist, von außen zu beobachten und Schlussfolgerungen aus geringfügigen Ereignissen zu ziehen, ich lese mehr Informationen, erhalte einen kompakteren Überblick und eine Analyse. Schon nachdem es passiert ist, schon als Geschichte. Nachdem sich bestätigt hat, was passiert ist. Jetzt ist es so eine gewisse Mindestmenge, denke ich, mindestens eine Stunde pro Woche höre ich Podcasts zur Analyse allgemeiner Informationen. Und die Nachrichten, die in Telegram-Kanälen verbreitet werden, lese ich einfach gelegentlich, wenn sich größere und aktive Ereignisse ereignen.
17	**I:**	Und wie viel Zeit verbringst du ungefähr pro Tag mit dem Lesen von Nachrichten?
18	**P:**	Insgesamt alle Medien?
19	**I:**	Ja, alle Medien.
20	**P:**	Ich denke, etwa eine Stunde pro Tag.
21	**I:**	Als der Krieg begann, wie viel Zeit hast du damals dafür aufgewendet?
22	**P:**	Eher mehr, denn niemand wusste, es war schwer zu überprüfen, welches Ausmaß diese Aktionen genau hatten, ob es keine Fälschung war, ob sich die Situation wirklich so stark verändert hatte. Etwa drei Stunden, denke ich. Manchmal vielleicht mehr. Aber irgendwie habe ich es geschafft, es auf einer gesunden Ebene zu halten. Weil ich zu Beginn für ein paar Wochen Freiwilliger am Hauptbahnhof war und versucht habe, mich mit etwas anderem zu beschäftigen. Nachrichten zu lesen ist nicht der produktivste Teil der Hilfe. Es ist schwer, den Kontakt zu Menschen zu spüren und das Gefühl zu haben, etwas zu tun, wenn man nur Nachrichten liest. Ich habe mich darauf konzentriert, was ich tun kann.
23	**I:**	Wenn du eine Pause gemacht hast und weniger Nachrichten gelesen oder gar eine Pause von den Nachrichten gemacht, zum Beispiel, um am Bahnhof zu arbeiten, wenn du in dieser Zeit etwas anderes getan hast und keine Nachrichten gelesen hast, wie hast du dich gefühlt?

24	P:	(1) Müde. Weil es schwer ist. Erstens, wenn du besonders wenig Einfluss auf die Situation nehmen kannst und wenn es im Prinzip genug Menschen gibt, die diese Spezialisation haben und direkt an der Front kämpfen oder in die Einberufungsstellen gehen und so weiter. Es entsteht der Eindruck, dass sich alles mehr oder weniger richtig entwickelt. Als der Angriff stattfand und einige Wochen danach habe ich sehr aktiv Nachrichten gelesen, aber nach dieser Zeit etwas weniger, wegen Erschöpfung und dem Verständnis, dass die Ukraine richtig reagiert hat, dass es keinen- dass en Blitzkrieg nicht gelungen ist. Und dass der Konflikt sich hinzieht und dass bestimmte Schritte unternommen werden, um die Verteidigungspunkte der Ukraine zu stärken.
25	**I:**	Aber ich meine, wie es dir ginge, als du Pausen gemacht hast. Und du sagst jetzt, wie du dich danach gefühlt hast, nachdem du die Nachrichten konsumiert hast.
26	**P:**	Ja, ja.
27	**I:**	Und ich frage, wie du dich gefühlt hast, als du gerade diese Pause gemacht hast. Du hast bereits Nachrichten konsumiert, du hast eine Pause gemacht. Wie fühlst du dich?
28	**P:**	Naja, dass ich ein wenig aus dem Informationsfeld gefallen bin, weil es viele Bekannte aus der Ukraine gibt, die noch aktiver Nachrichten lesen, politische Analysen hören. Und es entstand der Eindruck, dass ich etwas Wichtiges verpasse. Beschuss beispielsweise.
29	**I:**	Und was hast du währenddessen gefühlt-
30	**P:**	Vielleicht ein wenig Scham, dass ich mich nicht sehr für Nachrichten interessiere. Eine gewisse Uninformiertheit, Sorge um meine Angehörigen, weil, also mit jeder verpassten Nachricht über Bombenangriffe in der Ukraine- Ja. Das ist ein sehr seltsames Gefühl, wenn- Naja, die Wochen in der Klinik waren seltsam. Weil ich einige Wochen, als ich Freiwilliger war, nicht in die Klinik gegangen bin – sie haben mir die Möglichkeit gegeben, es nicht zu tun. Und dann, als ich zurückkam, war es sehr seltsam zu spüren, dass du Dinge tust, die nicht sehr bedeutsam sind.
31	**I:**	Wenn du dein normales Leben lebst?
32	**P:**	Ja. Du machst gewöhnliche Dinge, und vielleicht, ich weiß nicht, sind deine Eltern bereits gestorben. Etwas in der Art.
33	**I:**	Wie hast du dich gefühlt, als du nach dieser Pause wieder Nachrichten gelesen hast?
34	**P:**	Schlecht. Ich fühle mich immer schlecht, wenn ich Nachrichten lese. Weil die Ukraine noch nicht gewonnen hat.
35	**I:**	Aber wie genau schlecht? Was fühlst du?

36	**P:**	(2) Habe ich die Frage immer noch nicht beantwortet? @.@ (1) Also Scham dafür, dass ich nicht teilnehme, vielleicht werde ich versuchen, meine politische Position und meine gewisse Untätigkeit zu rechtfertigen. (3) Na ja, ich weiß nicht. Irgendwie auch eine gewisse Ruhe, denn in diesen Sekunden, in denen du aktuelle Nachrichten hast und weißt, dass alles in Ordnung ist, im Prinzip, dass deine Angehörigen nicht gerade jetzt bombardiert werden.
37	**I:**	Und gibt dir das einen gewissen Punkt?
38	**P:**	Ja, ja, aber zu wissen, dass alles in Ordnung ist, ist sehr flüchtig, schien mir immer so, weil es so eine maximale Konzentration und Energie gab, als etwas Schlimmes passierte. Wir mussten uns darauf konzentrieren, dieses Problem zu lösen, und in der restlichen Zeit hat sich der Körper erholt und sich auf eine neue schlechte Nachricht vorbereitet.
39	**I:**	Wie wichtig sind für dich interaktive Teile des Inhalts, also Videos und Fotos?
40	**P:**	Eigentlich aus der Sicht meines Interesses, wie es mein Interesse beeinflusst, spielt das keine Rolle. Aber manchmal hatte ich das Gefühl, dass, wenn du ein unmittelbarer Beobachter einer bestimmten Situation wirst, du eine angemessenere Schlussfolgerung ziehen kannst. Wie bei den Wagner-Leuten, als sie fast nach Moskau kamen und in einer Stadt waren, wo sie Menschen gefilmt haben, die ihnen die Hand schütteln. Also, das war stark. Es war sehr seltsam, das anzusehen. Wie Vertreter der militärischen Elite, die bald die Macht übernehmen sollen, von den Menschen in Russland mit Freude empfangen werden.
41	**I:**	Warum liest du überhaupt Nachrichten über den Krieg? Warum brauchst du das? Was ist dein Ziel, wenn du Nachrichten über den Krieg liest?
42	**P:**	Naja, ich möchte wissen, was mit meinen Eltern passiert, in welchem psychologischen Zustand sie sich jetzt befinden. Ob ich in diesem konkreten Moment etwas für sie tun kann (2), irgendetwas Kleines, oder ich weiß nicht, muss ich ihnen anrufen, weil sie vielleicht (.) nicht bei sich sind, oder (1) wie verschärft die Situation ist. Vor allem für Eltern, für Freunde. Und einfach, nicht nur für die Familie, einfach für andere Ukrainer – wie gut sie es schaffen, ihre Aufgaben in diesem Prozess zu erfüllen, wie gut sie sich verteidigen. Ich freue mich sehr, wenn bestimmte Dinge an der Front gelöst werden. Zum Beispiel, als die Frontlinie sich ein Stück weiter von meiner Stadt entfernt hat und die Bombardements aufgehört haben. In diesem Moment war es ein wenig beruhigender (.) im Herzen.
43	**I:**	Gibt es andere Gründe, warum du diese Informationen brauchst, außer dass du verstehen möchtest, was mit deinen Angehörigen, deiner Stadt passiert? Gibt es noch andere Gründe, warum du diese Informationen benötigst?
44	**P:**	Es fällt mir nicht sofort ein. Wirtschaftliche Gründe - nein, denn ich habe kein Geschäft in der Ukraine. Meine Familie ist mein Hauptinteresse in der Ukraine.

45	**I:**	Du hast gesagt, dass du nicht sehr viele Nachrichten liest, aber wenn du Nachrichten liest, hast du das Bedürfnis, deinen Medienkonsum etwas zu reduzieren? Zum Beispiel, denkst du manchmal, “Nein, das ist schon zu viel, ich möchte jetzt weniger Nachrichten lesen, weil dies und das...”?
46	**P:**	Ja, natürlich
47	**I:**	Wie oft passiert das und warum?
48	**P:**	Naja, manchmal. Also ich schätze, einmal im Monat, zweimal im Monat. Also, manchmal liest man einfach zu viel. ;Wenn so etwas Aktives passiert, gibt es anschließend eine bestimmte Erholungsphase, in der man sich von den Nachrichten erholen muss, weil es eine sehr große Menge an Informationen ist, und sie ist nicht immer wahr. Und sie hat nicht immer Bedeutung. Und bestimmte Fakten werden später widerlegt. Und das, was als sehr wichtig angesehen wurde, wird als nicht sehr wichtig angesehen.
49	**I:**	Kannst du versuchen, mir den Moment zu beschreiben, wenn du bereits zu viele Nachrichten gelesen hast? Du sagst, es gibt oft zu viele Informationen, du möchtest dich erholen und erneuern, aber wie fühlst du dich in dem Moment, wenn du das alles spürst?
50	**P:**	Also, sehr, ich weiß nicht, müde. Die Leute sitzen ja nicht den ganzen Tag nur da und lesen Nachrichten, oder? Sie beschäftigen sich noch mit etwas anderem. Es ist erwiesen, dass ein Mensch sich nur eine bestimmte Anzahl von Malen am Tag konzentrieren kann. Und wenn man sich zu oft von den Medien ablenken lässt, wirkt sich das sehr negativ auf das eigene Wohlbefinden und die Fähigkeit, Arbeit zu erledigen, aus. Im Moment habe ich eine sehr intensive Zeit an der Universität, wo ich mich um Patienten kümmern muss. Und ich merke einfach, dass es zu viel ist, dass man es nicht schafft, dass es viele Informationen gibt, die nicht die wichtigsten sind, und man fühlt sich überfordert, zu aufgeregt, unproduktiv. Ich spreche jetzt nicht einmal über die Freude am Leben und Ähnliches, weil das Thema sehr schwer ist, also denkt man zuletzt darüber nach, wie es sich auf einen auswirkt.
51	**I:**	Na ja, genau das ist eigentlich das Problem, dass alle zuletzt darüber nachdenken. Aber wie eine Bekanntin von mir gesagt hat – jemand muss das Land noch wieder aufbauen. Wenn wir alle uns sehr schlecht fühlen, wenn wir alle, grob gesagt, eine sehr schlechte Psyche haben, und die Hälfte der Menschen stirbt, wer wird dann das Land wieder aufbauen?
52	**P:**	Ja, ich glaube, dass es bestimmte Menschen gibt, die wirklich den Finger am Puls behalten sollten. Aber wahrscheinlich, für Menschen, die sich wirklich in bestimmten Themen auskennen. Wenn eine Person in der Lage ist, sich zu distanzieren und ihre Arbeit gut zu erledigen, bestimmte Aufgaben zu erfüllen, die aus Sicht des Staates von ihr verlangt werden, ist das die beste Option. Und wahrscheinlich ist es ratsam, gelegentlich Analysen von vertrauenswürdigen Quellen zu lesen.

53	**I:**	Kannst du dich bitte an den Anfang des Februars 2022 erinnern, als wir noch nicht wussten, was passieren wird, sondern die Medien begannen, Informationen zu verbreiten, dass etwas passieren könnte. Als sie begannen, Ausrüstung zu zeigen, usw. Kannst du mir so präzise wie möglich deine Gefühle und Emotionen während des gesamten Februars beschreiben und vermitteln? Wir sprechen also darüber, als du noch nicht wusstest, sondern nur vermutetest, dass etwas passieren könnte, und über den Moment, als der Krieg begann und weiterging.
54	**P:**	Ehrlich gesagt, zu Beginn war mir das egal, weil es schien, als wäre es einfach unmöglich, als hätte es keinen Sinn. Unmittelbar vor dem 24. Tag, etwa einen Monat oder zwei davor, habe ich die Analyse der Ereignisse, die stattfanden, beobachtet, und es schien mir sehr unwahrscheinlich. Es war sehr schwer zu glauben, dass so etwas überhaupt möglich ist, also war ich sehr skeptisch. Ich hatte Zweifel, ein wenig Misstrauen gegenüber den Informationen, die wir erhielten. Ehrlich gesagt habe ich das nicht ernst genommen, daher war meine Einstellung eher neutral. Ich denke, jemand hat gesagt, dass es möglich ist. Ich glaube sogar, ein Analytiker bei "Meduza" hat erzählt, warum es jetzt eine sehr hohe Wahrscheinlichkeit für einen Angriff gibt. Dies wird wahrscheinlich dadurch verursacht, dass unabhängige russische Medien hier eine gewisse Perspektive haben, weil sie die Situation im Land vielleicht etwas besser einschätzen können. Sie sind Journalisten, Forscher. Es gibt bestimmte Faktoren, wahrscheinlich in den Handlungen des Präsidenten und in der Ernennung von Militärs, die direkt auf die Möglichkeit eines Angriffs hinweisen. Mit dem Angriff wurde immer noch nicht geglaubt. @.@ Denn das schien sehr unvernünftig. (5) Wir wissen bereits, dass diese ersten Tage für die Ukraine entscheidend waren und dass dies die Tage waren, in denen die Ukraine alle besiegt hat. Also die Vorbereitung der Soldaten, die Verfügbarkeit von Technologie und die Fähigkeit, die Grenzen effektiv zu verteidigen und bestimmte Punkte zu schützen – das brachte eine gewisse neue Stolz darüber, wie die Ukraine in diesen ersten Tagen damit umgegangen ist. Ein vergleichsweise kleines Land mit sehr jungen Streitkräften hat es geschafft.
55	**I:**	Hauptsächlich nach dem Beginn des Krieges hattest du Stolz und Angst gefühlt, oder?
56	**P:**	Stolz und Angst. Und Hass.
57	**I:**	Und Hass. Aber hattest du keine Angst um dich selbst, hattest du nur Angst um deine Familie? Oder hattest du auch Angst um dich selbst?
58	**P:**	Nein, was hätte mir in dieser Zeit drohen können? Meine Kenntnisse über internationale Beziehungen deuteten darauf hin- Ja, sie waren falsch in Bezug auf die massiven russischen Invasion in die Ukraine, aber sie schienen richtig zu sein, wie das alles enden würde.
59	**I:**	Und das war die erste Woche. Was passierte dann? Wie entwickelten sich deine Emotionen danach? Was ging dir durch den Kopf und wie fühltest du dich? Das ist jetzt sehr wichtig für mich, weil es sozusagen dich betrifft.

60	**P:**	Naja ich glaube, ich habe die Situation ziemlich genau beschrieben. Scham, Angst, Besorgnis um meine Eltern.
61	**I:**	Wofür schämtest du dich?
62	**P:**	Naja, dafür, dass ich nicht kämpfe, dass ich nicht verteidige.
63	**I:**	Und diese Emotionen sind bis heute vorhanden?
64	**P:**	Ja.
65	**I:**	Oder haben sie sich auf irgendeine Weise weiterentwickelt?
66	**P:**	Sie haben sich ein wenig weiterentwickelt, weil ich arbeite und ein wenig Geld an meine Familie schicke.
67	**I:**	Und welche Emotionen sind genauso intensiv geblieben, und welche sind weniger geworden?
68	**P:**	Also in Bezug auf den Patriotismus und die Idee, in die Ukraine zurückzukehren, um eine militärische Einheit zu werden, sind sie weniger geworden. Weil, ich weiß nicht, es scheint, dass in der Ukraine alles damit in Ordnung ist – es gibt viele Menschen, die dazu in der Lage sind, motiviert sind, diese Arbeit zu leisten, und sie machen es besser als Menschen ohne Vorbereitung. Ich habe auch weniger Angst, weil die Ukrainer großartig sind und alle Möglichkeiten nutzen.
69	**I:**	Wie denkst du, haben die Medien deine emotionalen Entwicklungen seit Beginn des Krieges beeinflusst?
70	**P:**	Ja, sie versuchen ja, den Kampfgeist zu stärken, was sehr richtig ist. Und auch ein gewisses Gefühl der nationalen Identität.
71	**I:**	Wenn ich dich fragen würde, könntest du mir sagen, wie die Medien konkret deine emotionale Verfassung beeinflusst haben? Es gibt drei mögliche Antworten: negativ, d.h. du fühltest dich von den Nachrichten etwas überwältigt, du fühltest eine gewisse Trauma, du hattest Angst, es ging dir schlecht. Positiv – zum Beispiel, du fühltest Stolz, du fühltest Motivation, etwas zu tun, du warst bereit zu spenden. Neutral – das heißt, die Medien beeinflussen vielleicht deine Stimmung, aber nicht signifikant.
72	**P:**	Unterschiedlich in verschiedenen Phasen. Ein bisschen von allem. Hass und Wut, wahrscheinlich am wenigsten, denn meiner Meinung nach kann man in diesem Konflikt vor allem die Macht und letztendlich die Menschen verantwortlich machen. Sie sind alle Kriegsverbrecher, und das wird nicht widerlegt, aber die Geschichte zeigt, dass es in allen Zeiten viele Genozide bei der Eroberung neuer Gebiete und Kriege gab – das ist meiner Meinung nach Geschichte aller Eroberungen. Ich sehe vor allem die Schuld der Führung der russischen Regierung in diesem Konflikt. Bedauern und Angst um mich selbst- Ich weiß nicht, das ist so eine

		unwesentliche Frage, weil du in jeder Phase als Mensch verstehst, dass du Pausen brauchst, dass du auch nicht völlig unbekümmert um dich selbst sein kannst, aber verglichen damit, was diese Jungs in den Schützengräben durchmachen müssen, teilweise in meinem Alter, teilweise noch jünger, sterben viele Menschen. Ich weiß nicht, es bleibt sehr wenig Bedauern für mich selbst.
73	**I:**	Was ist mit positiven Emotionen oder anderen negativen Emotionen?
74	**P:**	Naja, es gibt Motivation. Stolz, ja, wenn es bestimmte- Aber es scheint immer, dass diese Kriegsgewinne einen sehr hohen Preis haben. Einen sehr hohen Preis. Auf der ukrainischen Seite kann nichts getan werden, denn es ist Krieg, aber es ist einfach schade, dass so viele menschliche Ressourcen für etwas verwendet werden, das auf den ersten Blick sehr- (2) sehr unwesentlich ist.
75	**I:**	Ich verstehe. Soweit ich verstanden habe, hattest du ein wenig mehr Emotionen im positiven Spektrum als im negativen?
76	**P:**	Nein, mehr im negativen.
77	**I:**	Mehr im negativen?
78	**P:**	Natürlich. Das ist Krieg. Ja, es ist schön zu wissen, dass dort etwas-
79	**I:**	Aber positive Emotionen, ich meine nicht nur Freude, es ist so etwas wie Stolz, Motivation, Bereitschaft zu helfen, das ist alles im positiven Spektrum.
80	**P:**	Ich weiß nicht, es ist notwendiges Spektrum. Ich widerspreche nicht dieser Meinung, aber es scheint mir einfach- Die Motivation – ja, weil du weißt, was Menschen dort durchmachen müssen, aber wie positiv ist dieses Gefühl?
81	**I:**	Ich frage nur, weil meine nächste Frage ist, ob du vielleicht zu viele negative Emotionen hast und ob du etwas dagegen tun musst, weil es dir einfach schlecht geht und du deshalb Schwierigkeiten hast, dein Leben zu leben. Nicht nur, um sich selbst zu kümmern, sondern auch, um Geld zu verdienen, zu lernen, der Armee zu helfen und so weiter. Gab es einen Moment, oder wurden diese Emotionen organisch verarbeitet, und du hast sie verstanden und warst damit mehr oder weniger in Ordnung, hast ihre Ursache verstanden und einfach damit gelebt?
82	**P:**	Es war ziemlich organisch, denke ich. Aber das liegt daran, dass der Krieg mich weniger betroffen hat als die meisten Menschen in der Ukraine. Die meisten Menschen, auch diejenigen, die aus bestimmten Städten ausgereist sind. Keine meiner Angehörigen wurde verletzt. Ja, sie leben unter wechselnden Bedingungen, sie sind Gefahren ausgesetzt, aber (2).
83	**I:**	Nicht mit so hoher Wahrscheinlichkeit?

84	**P:**	Es ist hoch, aber ich weiß es nicht- Also im Vergleich zu anderen Menschen hatte ich keinen Moment, in dem etwas in meinem Leben- (1) dass Leben meiner Angehörigen abbrach. Dieser Konflikt hat mich noch nicht direkt beeinflusst, daher denke ich, dass ich damit vielleicht gelassener umgehen kann.
85	**I:**	Aber weißt du, es gibt erstens Statistiken, die besagen, dass bewaffnete Konflikte sich negativ auf die Psyche der Menschen auswirken. Es gibt Menschen, die sehr emotional sind und diesen Konflikt sehr aktiv wahrnehmen. In gewisser Hinsicht wurden sie auch nicht von Krieg berührt, aber sie lassen ihn direkt durch sich hindurchgehen. Daher ist es nicht so häufig, dass eine Person ihren mehr oder weniger kühlen Verstand bewahren und weiterhin das tun kann, was für das Land, die Familie, sich selbst und ihre Familie getan werden muss. Was denkst du, hast du vielleicht welche Bewältigungsstrategien? Also Techniken, die dir helfen, mit diesen negativen Emotionen umzugehen. Was hilft dir, deine normalen Emotionen zu bewahren?
86	**P:**	Ja, also, ich weiß es nicht. Wie gesagt, die Situation war für mich und meine Angehörigen nicht so akut, daher konnte ich diese Nachrichten ziemlich normal wahrnehmen, mehr Statistiken lesen, als ständig online zu sein. Ich denke, das hat mir sehr geholfen. Ja, nicht beobachten, weniger Nachrichten lesen. Wenn die Möglichkeit besteht, einfach eine Routine beibehalten. Denn es macht nur Sinn, das zu tun, was Sinn ergibt. Es wird niemandem etwas bringen, wenn die Menschen nur Negativität hinzufügen und online gewisse Debatte führen.
87	**I:**	Übrigens, was du gesagt hast, dass du denkst, dass du jetzt Dinge tust, die nicht viel Sinn ergeben, was hast du damit gemacht? Wie ich verstanden habe, du hast angefangen, am Bahnhof zu helfen und zu spenden. Hast du dir auf diese Weise Sinn in dieser Situation gegeben oder auf andere Weise?
88	**P:**	Ich habe einen Job gefunden und beschlossen, ein wenig Geld für die ukrainische Armee, Wohltätigkeitsorganisationen und meine Familie zu überweisen.
89	**I:**	Und auf diese Weise schien der Sinn für dich gegeben zu sein, wie schien es dir?
90	**P:**	Ja, das ist eine gewisse Investition, die getätigt werden kann. Jeder Mensch bestimmt, wie viel er bereit und in der Lage ist zu geben und in welchem Zeitrahmen. Ich habe versucht, das nicht zu verlassen.
91	**I:**	Wie denkst du, das, dass du weniger Nachrichten gelesen hast, um produktiver zu sein, um weniger zu leiden und so weiter, hat das mit der Qualität der Nachrichten zu tun oder betrifft es einfach die Natur dieser Nachrichten? Die Natur dieser Nachrichten – also das sie nämlich über den Krieg erzählen. Die Qualität dieser Nachrichten bedeutet, dass sie sehr aktiv, populistisch, schockierend über den Krieg sprechen, was sich auf die Gesundheit auswirkt. Wie denkst du, warum hast du angefangen, weniger Nachrichten zu lesen: weil es schlechte Nachrichten waren und sie dir nicht gefallen haben oder weil es einfach Nachrichten über den Krieg sind und sie ja nicht gefallen können?

92	**P:**	Also ja, sie können nicht gefallen. Aber es gab einfach verschiedene Phasen in diesem Konflikt: Es gab aktivere und weniger aktive. Zum Beispiel im Winter passierte es denke ich nichts, weil gewisse natürliche Bedingungen dem nicht förderlich waren. Und du fängst einfach an, weniger interessiert zu sein, weil fast nichts passiert, es gibt keine (.) Fortschritte im Konflikt, es gibt keine Entwicklung. Es gibt keine sehr wichtigen Ereignisse, wie sie beispielsweise mit dem Damm passiert sind. Es gibt jetzt nicht so viele solcher Ereignisse. Es ist gut, dass es nicht so viele gibt, aber dann ist es nicht so wichtig, darüber zu lesen.
93	**I:**	Wenn du dir die Nachrichten ansiehst, die du liest, kannst du mir sagen, was in diesen Nachrichten für dich gut ist und was schlecht ist?
94	**P:**	Noch nie- Mein Vater liest sehr spöttische Nachrichten, in denen die russische Seite verspottet und herabgesetzt wird. Das gefällt mir nicht besonders. Ich denke nicht- Ich unterstütze die andere Seite überhaupt nicht, aber mir gefällt einfach dieser Stil nicht, wenn Menschen diese bestimmten Eigenschaften verspotten. Es scheint mir, dass dies ein sehr- (.) schwerwiegender (.) Konflikt ist, der für die Ukraine keine- Ich weiß nicht, es ist schwer.
95	**I:**	Also macht es keinen Sinn, die andere Seite einfach zu beleidigen, wenn es der Kriegssache nicht hilft, meinst du?
96	**P:**	Ja, das führt zu einer gewissen Emotionalität, und in diesem Konflikt gibt es nichts- Na ja, es gibt dort Emotionen, weil es Menschen sind, die sehr trainiert sind- Und du siehst diese Menschen, die diese Zeichen “Z” malen und glauben, dass sie jemanden befreien. Ich weiß nicht, vielleicht gibt es solche Menschen, aber (1) es ist schwer zu glauben, dass du jemanden befreist, wenn du die Hälfte der Stadt tötest. Deshalb scheint es mir einfach ein wenig- Wenn es wirklich Menschen gibt, die daran glauben, sind es ( ) Menschen, die einfach psychologisch beeinflusst wurden. Ich denke, die Mehrheit dieser Menschen steht am Rande des Hungertods, am Rande absoluter Ressourcenknappheit, daher gehen sie entweder freiwillig für Geld oder zwangsweise in diesen Krieg, ohne den Sinn des Konflikts zu verstehen, beeinflusst von russischen Nachrichten, die die Realität überhaupt nicht widerspiegeln. Daher weiß ich nicht, ob es sinnvoll ist, über diese Menschen zu lachen, denn sie sind auch Opfer in dieser Situation, Opfer des Regimes, des Mangels an Informationen, ihres eigenen Lebens, einer gewissen Vererbung und der Geschichte der Entwicklung Russlands als Imperium.
97	**I:**	Verstanden. Meine letzte komplexe Frage bezieht sich auf sehr emotionale und vielleicht schockierende Nachrichten. Weißt du, als es gezeigt wurde, ich weiß nicht, ob du das Video gesehen hast, als ein Soldat “Slava Ukraini” [Ruhm der Ukraine] sagte und dafür und dafür erschossen wurde, niedergeschossen wurde. Oder andere Videos oder Fotos, die die Grausamkeiten des Krieges zeigten. Wie stehst du zu solchem Inhalt? Was denkst du, kann mit solchem Inhalt getan werden? Und mit seinem Einfluss auf Menschen?

98	**P:**	Naja, weniger davon anschauen. Es scheint mir, dass eine solche Situation ausreicht, um zu verstehen, in welcher Phase dieser Konflikt sich befindet. Ich habe nicht direkt von dem Vorfall gelesen, den du beschrieben hast, ich habe von einem kasachischen Blogger gelesen, der vergewaltigt wurde, als er- Er schien gender-nonkonform zu sein und etwas gegen den Krieg in seinen Social Medien veröffentlichte. Oder Geschichten, in denen Armee von Kadyrov [Oberhaupt der russischen Teilrepublik Tschetschenien] Menschen mit einem Gürtel erwürgen, um keine Kugeln zu verschwenden. Ja, wir wissen, das sind die Schrecken des Krieges, aber es scheint mir, dass ein oder zwei Kontakte mit den Medien ausreichen, um zu verstehen, wie brutal das ist. Es macht keinen Sinn, so etwas ständig anzusehen, denn das ist Krieg, und das ist sehr brutal, und das verändert die Menschen. Es bringt nichts außer Ohnmacht und Wut.
99	**I:**	Du kannst nicht immer kontrollieren, welche Medien dich umgeben. Zum Beispiel, wenn du auf Instagram gehst und deine Freunde Geschichten in ihren Stories teilen, siehst du einfach solche Dinge, während du die Stories deiner Freunde durchblätterst. Was kannst du tun? Du gehst auf sie zu in solchen Momenten. Du kannst einfach nicht darauf klicken und nicht hinschauen, aber du hast bereits einen Teil gesehen. Wie kann man mit diesem Einfluss umgehen?
100	**P:**	Also ich persönlich habe eine hohe Toleranz. Ein solcher Schock-Content, denke ich, ist sehr wichtig für Menschen, die sehr weit vom Krieg entfernt sind, damit sie verstehen, was genau passiert und wie brutal es ist. Denn es zieht den Blick an, es zieht die Menschen zur Information hin. Daher denke ich, alle Mechanismen- Ich schlage auf keinen Fall vor, solche Dinge anzuschauen, überhaupt nicht. Und erst recht nicht mehrfach. Aber das ist Krieg. Wenn du aktiv an der Verbreitung von Informationen beteiligt bist, denke ich, musst du diese Toleranz in dir entwickeln. Toleranz gegenüber solchen Videos. Wenn du das nicht tun kannst, schau dir einfach keine Nachrichten an. Keine Medien dieser Art. Ich weiß nicht, wenn jemand solche Nachrichten veröffentlicht und du diesen Inhalt nicht ertragen kannst, solltest du vielleicht einfach die Menge an dem Inhalt reduzieren. Denn niemand hat gesagt, dass es leicht sein wird. Menschen- Menschen sterben dort. Und du- Ja, das- Wir sind auch nicht vor solchen Dingen geschützt. Wenn du es nicht ertragen kannst, schau einfach nicht hin. Mir scheint, der Preis dafür ist sehr gering. Du kannst Nachrichten von Leitmedien mit Zensur lesen. Wenn du dich von Instagram abmelden musst, weil du einfach nicht sehen kannst, wie jemandem der Kopf abgeschnitten wird, dann nutzt du diese Medien einfach nicht. Mir scheint, das ist das Mindeste, was du tun kannst.
101	**I:**	Was denkst du, sollten gewisse Warnhinweise eingeführt werden?
102	**P:**	Ja, ja, schon.
103	**I:**	Oder nicht?
104	**P:**	Aber ich denke, das versteht sich von selbst. Es sollte eine Warnung geben, um welche Art von Inhalt es sich handelt.

P05: m, 42

1	**Interviewerin:**	Welche Quellen nutzen Sie, um Kriegaberichterstattung zu konsumieren?
2	**Proband:**	Das ist eine Mischung für die Analyse. Ich glaube grundsätzlich nicht an Massenmedien. Ich halte sie für ein Instrument, um die Bevölkerung zu täuschen. Nicht nur zu täuschen, sondern um die Menschen völlig nicht denkend zu machen. Ich schaue ukrainische Medien, die grundlegenden Standardkanäle: „24TV“, „Podrobnosti“ – eher eine pro-russische Variante, einige Medien von Poroschenko, aber in letzter Zeit schaue ich sie nicht mehr. Sie wiederholen sich dort, jetzt sind sie mehr oder weniger unter Kontrolle und veröffentlichen die gleiche Information. Warum brauche ich das? Um zu verstehen, welche Informationen uns in der Ukraine gegeben werden. Das ist übrigens ukrainische Propaganda, die inzwischen ziemlich gut funktioniert. Das ist okay, im Kriegsfall sollte es so sein. Dann schaue ich einige russische [Medien] durch VPN aus dem gleichen Grund. Es interessiert mich nicht wirklich, was sie denken, genau wie die Zukunft dieses Landes im Allgemeinen. Nur im Kontext dessen, was es uns bringen wird. Also, damit Sie meine Position verstehen. Aber es ist interessant, womit sie dort gefüttert werden, also schaue ich das auch. Auch sehr interessant. Übrigens [folge ich] einige propagandistische faschistische Telegram-Kanäle. Weil „NTV“, „Vesti“ [offizielle russische Leitmedien] – nicht interessant. Sie sind ziemlich dumm. Sie geben den Text buchstäblich vom Lehrbuch aus, sogar ohne Kreativität. Also Telegram-Kanäle für Nachrichten, wo es nicht möglich ist- Also ich kommuniziere mit ihnen nicht, weil die Kommunikation mit einem Russen bei mir nach einer Minute Sodbrennen verursacht und einen Brechreiz auslöst. Also ich spreche mit ihnen nicht, überhaupt nicht, sehr selten, wirklich selten. Das sind in der Regel Migranten, die im Prinzip bereits ausgewandert sind, und bei ihnen gibt es vielleicht manchmal eine andere Meinung. Ich sage nicht, ob es richtig oder falsch ist, wir alle irren uns. Dann schaue ich englischsprachige Kanäle, normalerweise BBC News und CNN, ohne Übersetzung. Da gibt es auch sehr interessante Dinge. Und einige deutsche, österreichische als Alternative. Ihre Position ist mir im Prinzip klar. Also, sie wiederholen im Prinzip russische und teilweise österreichische Informationen. Im Prinzip ist es manchmal interessant zu sehen, was sie schreiben. Ich spreche nicht gut Deutsch, aber ich benutze Google Translate. Aber ohne Übersetzung [von anderen Menschen]. Es ist nicht interessant, wenn Journalisten etwas bereits verdreht haben. Dies benutze ich also, um Informationen von der Front zu bekommen. Und auch einige Telegram-Kanäle.
3	**I:**	Verstehe ich richtig, dass Sie dise Quellen verwenden, einfach zu verstehen, was Medien derzeit veröffentlichen?
4	**P:**	Ja, verstehen, was man uns anlügt.
5	**I:**	Haben Sie noch andere Gründe, warum Sie Medien konsumieren? Oder ist das der einzige Grund?
6	**P:**	Das ist der einzige Grund.

7	**I:**	Wenn Sie diese Medien verwenden – wie ich verstehe, sind dies im Allgemeinen Online-Medien und Telegram-Kanäle – es gibt verschiedene Arten von Inhalten. Zum Beispiel können Sie auf der BBC einen langen Artikel mit Analyse lesen. In einem Telegram-Kanal können Sie beispielsweise eine kurze Nachricht lesen. Oder Sie können in anderen sozialen Medien Videos vom Ort des Geschehens ansehen.
8	**P:**	Ja, ich verstehe.
9	**I:**	Welche Arten von Inhalten verwenden Sie am häufigsten?
10	**P:**	Alle. Es gibt kein am häufigsten. Das heißt, ich bin interessiert- Also, ich kann Ihnen ein Beispiel im Kontext meiner allgemeinen Meinung zu all dem geben, was gerade passiert. Zum Beispiel die letzte Nachricht: Die Russen haben den Export von Getreide blockiert, richtig? Zum Beispiel. Und es beginnt. Dort gibt es kurze Zusammenfassungen, es gibt Wochen-, Tageszusammenfassungen und so weiter. Nun, wenn es eine Zusammenfassung des Tages ist, ist es bereits klar, was sie uns berichten werden. Und es beginnt. Dort ist es detaillierter. Und da fängt irgendjemand aus Großbritannien oder von den UN an zu erzählen, dass es bald eine Landung in Odessa geben wird. Das ist keine Analyse, sie präsentieren es im Kontext erweiterter Nachrichten, dass es jetzt Optionen geben wird, jetzt werden Schiffe bombardiert. Die Leute fangen an, das alles zu besprechen. Sie haben uns, kurz gesagt, die Azov-Jungs zurückgeschickt. Und sie beginnen bereits mit der Analyse, dass („Da hat Putin wieder Geld bekommen“). Das ist alles in den Kanälen. Aber für mich also – ich habe hier ein bisschen genommen- Wenn sie anfangen, zu weit vom Thema weg zu gehen, verstehst du, dass das alles ein Spiel ist. Warum fängst du an, kritisch darauf zu schauen? Weil zum Beispiel die türkische Flotte Getreide exportiert. Nicht nur ein türkisches Schiff. Es könnte zufällig dort sein, ich weiß es nicht, es könnte zufällig auf eine Mine stoßen. Die Katsaps [Beleidungung für Russen seitens Ukrainer] werden alles- – Entschuldigung, die Russen – um die Federn von ihnen zu blasen. Sie hängen von ihnen ab, und es gibt viele Nuancen. Das ist alles klar, dass kein einziges türkisches Schiff- kann ruhig ohne Vereinbarungen- Diese Vereinbarungen sind für Narren und Nichtswürdige, für uns und für die Europäer. Kein Schiff wird zerstört werden. Und Medien beginnen bereits mit diesen Spielen, dass Putin abgelehnt hat, und hier hat Erdogan alles gelöst. Als dieser Getreide-Deal abgeschlossen wurde, als der Ukraine gesagt wurde, dass sie alles organisieren, und ihr verkauft uns kostenlos- Es [die Getreide] wird entweder verrotten, oder ihr verkauft uns zum Antidumping. Die Ukraine ist einer der führenden Exporteure, Händler, Lieferanten weltweit. Auf diesem Feld entstand ein beträchtlicher Gewinn. In erster Linie verdienen die Türken Milliarden, die sie jetzt sehr-. Sie beanspruchen die Führung, sie sind im Grunde genommen Führer in der Region, sie streben eine gewisse Subjektivität, eine gewisse Unabhängigkeit an (in einem gewissen Kontext). Sie haben bestimmte Konflikte mit den Europäern, den Angelsachsen und den Russen. Also, das ist klar, sie sind in solcher Geopolitik. Und wir alle verstehen, dass sie uns jetzt getäuscht haben. Denken Sie daran, Vaditursky war dagegen, weil er im Grunde genommen mit seiner Superflotte, mit all seinen Hauptaufzügen- Wir haben einfach mit diesem Unternehmen zusammengearbeitet-

11	**I:**	Entschuldigen Sie, ich werde Sie unterbrechen. Warum sind Sie- Ich sehe, dass Sie sehr skeptisch sind-
12	**P:**	Ich bin Realist, ich bin nicht skeptisch. Warum? Ich sage Ihnen, dass -
13	**I:**	Naja, Sie wissen doch, dass jeder Mensch seine eigene Realität hat. Das ist also Ihre Realität.
14	**P:**	Okay, ich bringe nur ein Beispiel, weil sie [Medoien] (versuchen) das, was nicht da ist, und dann oh- und alles ist gelöst.
15	**I:**	Verstehe.
16	**P:**	Sie konnten es nicht ungelöst lassen, in dieser Hinsicht. Und diese Nachricht, wir haben sie die ganze Woche konsumiert. Und wir haben von dieser Nachricht gelebt. Wenn man es verschieben muss- Es gibt mehr- Medien decken wirklich globale Fragen nicht auf, konzentrieren sich nicht auf das Wesentliche. Sie verschmieren, sie fungieren manchmal als Motivator, Stimulator, weil wir Krieg haben. Das ist in Ordnung. Sie lenken uns tatsächlich von der Wahrheit ab, verstehen Sie?
17	**I:**	Ich verstehe @.@ Aber es interessiert mich einfach, woher kommt Ihre Wahrnehmung der Medien? Haben Sie bestimmte Erfahrungen gemacht oder ist es einfach so-
18	**P:**	Ich analysiere viel, habe einige Arbeiten geschrieben, spreche mit Leuten, die ihre Dissertationen zu diesen Themen verteidigt haben. Einer von ihnen hat zum Beispiel seine Dissertation in der Slowakei verteidigt, wo er all die ( ) widerlegt hat, dass es keine Demokratie gibt, dass alle Medien alles gefälscht sind. Und dort [in den Medien] sind es 10% – die Wahrheit, also ein sehr kleiner Prozentsatz. Die Leute haben bereits Defensio hinter sich, verstehen Sie? Es gibt wissenschaftliche Arbeiten. ( ). Doktorarbeiten. Sie sind sehr traurig, wenn dieses Verständnis kommt.
19	**I:**	Natürlich, ich verstehe.
20	**P:**	Es ist für sie sehr schwierig. Viele haben sogar aufgehört, Alkohol zu trinken. Sie haben bereits ein neues Niveau der Depression erreicht.
21	**I:**	@.@ Ich verstehe.
22	**P:**	Es ist besser, im Allgemeinen dumm zu sein.
23	**I:**	Ich bin vor kurzem auch zu diesem Schluss gekommen @.@ Sie sagen, dass Sie alle Arten von Inhalten konsumieren, um Informationen zu kennen, um zu verstehen, was um uns herum passiert, aber gibt es bestimmte Arten von Inhalten, die Sie bevorzugen? Mögen Sie zum Beispiel kürzere Inhalte, um nicht so viel Zeit damit zu verbringen? Oder im Gegenteil, mögen Sie Analysen?

24	**P:**	Ja, eher fortgeschritten und mit einer gewissen Analyse. Nach dem Content [in den Massenmedien] veröffentlicht wurde, verfassen verschiedene Blogger Beiträge, und es ist auch interessant, sie zu konsumieren. Und dann ist es sehr interessant, wenn es Feedback gibt, wenn es Kommentare gibt. Mir macht es sehr viel Spaß zu lesen- Na ja, natürlich, viele Emotionen, mehr psychologische Ausrichtung, das ist klar, Ukrainer sind alle in einer Depression, bei vielen gibt es kein kritisches Denken. Mit Katsaps – Entschuldigung, mit Russen – überhaupt nicht. Und es gibt interessante Leute, die analysieren und zusätzlichen Inhalt liefern. Ich finde solche Dinge interessant, in Form von YouTube oder Telegram-Kanälen, hier und dort kann man Kommentare lesen. Interessante Gedanken finden.
25	**I:**	Verstanden. Sagen Sie, wie oft konsumieren Sie Kriegsberichterstattung?
26	**P:**	Ständig.
27	**I:**	Ständig- Lassen Sie uns genauer sein.
28	**P:**	Das ist Klinik [eine Aussage, die als ein Witz für möhliche psychologische Störungen verwendet wird]
29	**I:**	Klinik, sagen Sie? @.@
30	**P:**	Eine Klinik, ja. Das heißt, ich lebe dort. Alles begann im Jahr 2014. Davor hatte ich überhaupt keine- Ich sage Ihnen das ernsthaft, ich habe überhaupt keine Nachrichten gelesen, sie überhaupt nicht konsumieren. Ich wusste nicht, dass es „24TV“, „Kanal 5“ gibt, es gab keinen Fernseher zu Hause, ich habe ihn weggeworfen, ich hatte kein Kabelfernsehen. Ich hatte keine Profile, weder auf YouTube noch auf Facebook, überhaupt nichts grundsätzlich. Ich habe mit Menschen gesprochen, Bücher gelesen und einige analytische Artikel im Internet gelesen, also selektiv. Ich wollte etwas Bestimmtes lesen, sogar grundlegende Dinge ohne Analyse, wo bereits alles gekaut wurde. Ein Screenshot einer Zeitung oder so etwas. Es hat mich interessiert. Nach dem Jahr 2014, als der Krieg in der Ukraine begann – die Besetzung von Donbass, der Krim. Selbst als diese Revolution der Würde [Euromaidan] stattfand, habe ich nicht gelesen. Ich habe übrigens auch nicht daran teilgenommen. Das letzte Mal, als ich teilnahm, war, als Juschtschenko [ehemaliger Präsident der Ukraine] kam. Es gab eine Chance. Es gab keine Feinde in der Ukraine, es gab eine Chance. Es gab eine Chance, als wir unsere Subjektivität verloren haben. Als Staat. Und nachdem dieser- Also ich hatte – so wie ich es verstehe – ich bin in eine Depression gefallen, ich habe es nicht ausgehalten, und ich habe mich dort bei Facebook registriert, ich habe einen Account bei YouTube erstellt – ich hatte vorher keinen prinzipiell. Ich war sehr glücklich. Und dann, als der Krieg begann, habe ich 2-3 Jahre diese Inhalte konsumiert. Dann habe ich verstanden, dass es nur eine Zersetzung des Gehirns ist. Ich habe überall meine Profile wieder gelöscht. Auch Facebook gelöscht. Twitter, Facebook – alles. Ich habe nur YouTube gelassen. Premiumkanal, ich habe die Werbung entfernt – übrigens, wenn Sie es nicht verwenden, empfehle ich es. Ich habe das für meine ganze Familie gelöst, dieses Werbeproblem. Und ich schaue mir einfach analytische Artikel auf

		YouTube an. Und ich hatte nichts mehr. Das ist, als das vollständige- Das sind alles Narrative. Sie gießen uns diesen Mist ein. Verstehen Sie? Das gibt es nicht. Der Krieg begann und endete. Aber all diese hybriden Themen – das alles ist für unsere Gehirne. Und als es 2022 begann, habe ich mich sogar bei Instagram registriert. Und Telegram-Kanälen gefolgt. Früher hatte ich überhaupt keine. Und seitdem ich im März weggefahren bin, schalte ich das alles nicht aus. Besonders dort, wo man kommentieren kann. Das ist ein Zeichen von geistiger Störung. Ich denke, dass ich mich von Instagram abmelden werde. Das zerlegt wirklich das Gehirn. Diese kurzen Inhalte, schnell. Das ist einfach Zombie. Zumindest für das Kind. Und ihn werde ich auch abmelden. Das ist wie eine Droge, der Hauptinhalt ist Telegram. Oh, Entschuldigung, Telegram und YouTube.
31	**I:**	Verstanden. Wir kommen jetzt zum zweiten Block, einem emotionellen. Dieser scheint für Männer aus meiner Erfahrung mit Interviews für diese Arbeit irgendwie komplizierter zu sein.
32	**P:**	Wahrscheinlich ist das so.
33	**I:**	Ist es schwierig, über Emotionen zu sprechen?
34	**P:**	Ich habe kein Problem damit.
35	**I:**	Kein Problem? Gut, wenn es schwer wird, sagen Sie es mir bitte.
36	**P:**	Nein, bei mir ist alles in Ordnung.
37	**I:**	Gut, dann versuchen Sie bitte, sich an den Februar 2022 zu erinnern, als der zweite Teil des Krieges begann. Mich interessieren Ihre Emotionen bis Ende Februar.
38	**P:**	Angst. Das war der schlimmste Tag in meinem Leben. Also, mein Leben war vor diesem Tag und danach. Es war furchtbare Angst. Nicht um mich selbst, ich habe nicht an mich gedacht. Ich habe mein Kind gesehen, als die Bomben fielen, habe meine Frau gesehen. Damals konnte ich nichts analysieren. Es gab nur Emotionen und Angst. Es ist eine lebenslange Traumatisierung. Ich denke, wir alle [haben jetzt] -10 [Jahre]. Manche sind bereits gestorben, auch bekannte Personen von mir, sowohl im Krieg als auch an Herzinfarkten. Und manche sind einfach um 10, 15 Jahre gealtert. Mein Vater hatte rote Augen, geplatzte Kapillaren, als wir ankamen. Ich habe gesehen- Ich dachte, mein Kind wird sterben. Das war das Schlimmste. Haben Sie Kinder?
39	**I:**	Nein.
40	**P:**	Also, die Angst um deine Lieben. Als wir abreisten, hatten wir- Wissen Sie, wie es war – zwei Autos. Ich sagte: Lass uns mit einem fahren, wenn wir sterben, dann alle zusammen. Das war so.
41	**I:**	Das ist schrecklich.

42 **P:** Als wir hierher kamen, sowohl tagsüber als auch nachts, etwa ein halbes Jahr lang, haben wir dort gelebt (in diesem ( ), in Instagram. Die Hoffnung, dass Katsaps ( ))

43 **I:** Sie waren zu Beginn des Krieges noch in der Ukraine, oder?

44 **P:** Ja, genau, als Kyiv belagert wurde. Das letzte Mal, als wir zu meinen Eltern zogen- Ich hatte Glück, ich konnte ( ). Als wir zu den Eltern zogen- Es war die Region O. Sie begannen, Kyiv zu belagern, kamen aber nicht dorthin. Der letzte Punkt war, als sie- Und wir waren dort, als sie unsere Luftverteidigung in der Nähe von uns bombardierten und das Wasserkraftwerk trafen. Und Flugzeuge flogen über uns. Wir haben schon später verstanden, dass das unsere Luftverteidigung war, die sie abwehrte. Es war furchtbar. Als wir umzogen, sahen wir russische Hubschrauber, wie sie auf dem Feld landeten. Und das Schlimmste war, als mein Nachbar anrief- Er lebt weiter dort – in Richtung H. Sie wurden dort getroffen, und ich habe so verstanden, dass sie dort im Wald landeten. Und der letzte Punkt war, als er sagte- Ich weiß nicht, wer das ist, also, höchstwahrscheinlich die Russen. Und das war so übertrieben, wissen Sie. Er sagte "Das ist ihr Wald". Ich habe danach schon verstanden, dass er vielleicht ein wenig- Also, er hat vielleicht einfach so gesagt, dass es unser Wald sei. Aber damals dachte ich- Wir patrouillierten bereits mit Waffen, schliefen nicht. Wenn sie durch den Wald- Es ist ein Feld-Wald, und es dauert etwa eine halbe Stunde durch diesen Wald zu gehen, und sie kommen zu unserem Haus – unser Haus liegt am Rande. Alle waren damals so verängstigt. Ich dachte, wenn sie kommen- Und es ist bereits in Irpin, Hostomel, überall, in Bucha begonnen, diese Schrecken. Ich dachte, wenn sie kommen, werden sie uns alle mit diesen doppelläufigen Gewehren umlegen. Und ich habe Antagonismus, ich bin in der Besetzung- Das ist eine persönliche Angelegenheit. Ich habe alles verlassen, ich hatte dort ein Geschäft, eine Produktion. Also, es gibt Menschen, die- Ich- Jeder trifft seine Entscheidung. Für mich zum Beispiel, Burjate auf einem TPz mit einer Flagge zu sehen- Das ist kein Leben für mich. Entweder dort zu sterben oder wegzufahren. Eine von beiden. Und dann gingen wir schlafen, aber wir schliefen dann schon im Keller. Nach einer Woche schliefen wir – es war uns schon egal – schliefen wir im Haus, weil alle bereits krank waren. Und ich schaute auf sie [meine Familie], wie sie so zittern, eine Woche lang nicht geschlafen, sich so fest umarmten- Ich erinnere mich, mein Sohn, als er seine Mutter/meine Frau umarmte, dass sie sogar einen Kratzer [davon] hatte. Und dann sage ich, lass uns irgendwo hinfahren, über die Felder. Also wie gesagt, wenn ich zum Beispiel gewusst hätte, dass es so sein würde wie jetzt, würden wir nicht weggefahren. Aber zu der Zeit mussten wir Entscheidungen treffen, und wir haben alles zurückgelassen und sind weggefahren. Und da spielte auch eine Rolle, dass ich Frauen abholen musste- Zwei Frauen mit Kindern von Soldaten aus Spezialeinheiten. Als der Krieg begann, konnten sie ihre Familien nicht evakuieren. Diese Familien sollten nicht in Gefangenschaft oder Besatzung geraten. Und sie [Soldaten aus Spezialeinheiten] gingen sofort in den Krieg, überlebten. Also, ich habe sie abgeholt, und wir sind mit zwei Autos losgefahren, und grundsätzlich gab es keine Fragen an der Grenze. Ich hatte Glück. So sind wir umgezogen. Es ist- Also, es ist schwer zu verkraften. Aber wissen Sie, wenn ich mir anschaue, was danach passiert ist, bei meinen Freunden und bei denen, die getötet wurden, dann- Wenn man mich fragt, wie es mir

geht, dann- Unabhängig von meiner emotionalen oder physischen Verfassung sage ich einfach- Sich über etwas zu beklagen – einfach Gott zu ärgern. Ich lebe in einem wunderbaren Land, in Sicherheit. Das heißt, zu sagen, dass mir etwas wehtut- Ich habe seit langem Rückenprobleme- Aber wenn mich jemand fragt, wie es mir geht, ist es einfach stumpf zu sagen, dass mir etwas weh tut oder dass es mir auf der Seele etwas liegt. Also schauen Sie, Leute haben überhaupt alles verloren. Wir haben alle großes Glück gehabt. Besonders die Männer, die entweder früher weggegangen sind oder einfach- Also, jeder auf seine Weise. Das ist die Entscheidung jedes Einzelnen. Ich kann hier nichts-

45 **I:** Sagen Sie mir, wie sich Ihre Emotionen bis heute entwickeln? Gibt es immer noch die gleiche Angst wie damals? Oder hat sie nachgelassen und sind andere Emotionen hinzugekommen?

46 **P:** Gewohnheit. Menschen passen sich an alles an. Ich denke, das ist noch nicht alles herausgekommen. Ich habe einen Bekannten- hatte. Oleg Choban, der leitende Psychiater der Ukraine. Als wir uns übrigens 2014 auf Facebook kennengelernt haben, hat er sich aus dem gleichen Grund registriert und dann wieder abgemeldet. Wir haben uns dort kennengelernt, angefangen ein bisschen zu plaudern. Aber er ist sehr klug, er ist Psychiater. Ukrainischer Carl Jung @.@ Der ukrainische René Spitz. Er hat etwas Kluges gesagt, nachdem mein Kind geboren wurde, und wir sind zu ihm zu einer Beratung gekommen. Er ist ja der Leuchtturm der Wissenschaft – er hat unseren Freunden, anderen Psychiatern, Psychologen Vorlesungen gehalten. Sie alle haben mir gesagt: „Wie, du warst bei ihm, er ist dein Freund?“ Naja, ein Freund, eher ein Bekannter-Kumpel, wir haben uns unterhalten. Mir hat gefallen, was er schreibt, vielleicht hat ihm gefallen, was ich halt geschrieben habe. Also sagte er etwas Kluges, das war noch vor Covid, kann man sagen: In unserem Land, wenn uns ein Psychiater untersucht, wird jeder eine Diagnose erhalten. Er sagt, dass eine medikamentöse ganzheitliche Behandlung mit Therapie für die ganze Nation notwendig ist. Und jetzt ist er nicht da – ich weiß nicht, was er jetzt sagen würde. Nichts Gutes. Das heißt, das kommt alles durch Tränen, durch Breakdowns heraus. Es kommt auch durch alltägliche Probleme in der Familie.

47 **I:** Es wird in Zukunft herauskommen, und wie ist es jetzt?

48 **P:** Naja, wie- Es ist ein Avitaminose-Syndrom – die Sonne scheint, es gibt irgendwie positive Emotionen – es löst sich. Also, das ist Depression. Ich bin kein Psychiater, das wird ein Psychiater besser sagen. Das ist ein Rückfall – ein schwerer psychischer emotionaler Zustand. „Wir halten alle durch“ – das ist alles Unsinn, wir haben keine andere Option. Absolute Diskomfortzone. Wir leben in einer Stadt, in der die Menschen eine absolute Komfortzone haben. Warum meine Freunde- Menschen haben sich schon an diese Diskomfortzone gewöhnt, es ist bequemer für sie sogar auf eine gewisse Weise. Aber wenn wir aus dieser Zone hier raus sind, aber psychologisch zu Hause leben- Es gibt Leute, die haben [ihre Verbindung zu dem Zuhause] abgebrochen, es ist für sie einfacher- Wenn sie sogar dort alles verloren haben, sie haben ausgeatmet, sie haben das überlebt, und sie haben Akzeptanz, und alles ist neu für sie. Ich lebe immer noch jenes Leben. Wir alle. Und das ist sehr bequem. Wissen Sie, wie die Deutschen im Konzentrationslager Untersuchungen durchgeführt haben?

	Es gibt zwei Gruppen. Die eine lebte in absoluter Komfortzone: sie wurden gefüttert, schliefen dort, und sie taten nichts. Dann plötzlich, wurden sie nicht mehr gefüttert und gezwungen zu arbeiten. Haben Sie davon gehört?
49	**I:** Nein.
50	**P:** Und eine andere Gruppe lebte ständig unter Stress, sie hatten wenig Essen, schliefen schlecht, es gab eine hohe Sterblichkeitsrate, aber ein bestimmter sehr hoher Prozentsatz von Menschen [aus der zweiten Gruppe] überlebte. Diejenigen, die mal gut, mal wie in dieser Gruppe hart arbeiteten, starben alle. Ein Mensch kann nicht so leben, verstehen Sie? Er stirbt. Alle Menschen passen sich der Umgebung an, in der sie sich befinden. Zum Beispiel bei mir und vielen Ukrainern, deren Männer dort geblieben sind, und sie lieben diese Männer- Na ja, Liebe ist so [ein Konzept]- Und sie wollen aus irgendeinem Grund zu ihnen zurückkehren. Solche Familien hier- Die Frauen, die ich gesehen habe, haben stärkere Depressionen. Diejenigen, die dort bereits geschieden sind oder bereits die Entscheidung getroffen haben, zur Arbeit zu gehen, finden es irgendwie einfacher- Das ist auch kein genauer Begriff. Im Grunde genommen haben sie wahrscheinlich aufgegeben, abgebrochen, eine Entscheidung getroffen. Ja, wahrscheinlich ist es einfacher so. ( )
51	**I:** Wie denken Sie, beeinflussen die Medien heute Ihr Wohlbefinden? Da Sie diese Informationen über den Krieg jetzt aus den Medien beziehen, weil Sie nicht dort sind.
52	**P:** Natürlich tun sie das. Es ist eine Informationsquelle, wie kann es nicht sein, natürlich ( )
53	**I:** Und wenn ich Sie fragen würde, auf welche Weise und Ihnen drei Antwortmöglichkeiten geben würde. Beeinflussen sie Sie negativ? Und was bedeutet negativ? Das bedeutet, dass Sie irgendeine Form von Traumatisierung spüren, dass es Ihnen schon ein wenig zu viel ist, dass Sie es nicht mehr ertragen können, dass Sie Hass, Wut, Angst, Ohnmacht spüren. Das ist negativ. Positiv. Was bedeutet positiv? Sie fühlen Motivation zu helfen, fühlen stolz auf Ihr Land, stolz auf andere Dinge, die passieren. Sie fühlen, dass Sie jetzt spenden und helfen wollen, dass Sie ehrenamtlich tätig werden wollen. Das ist positiv. Oder neutral. Neutral ist, wenn Sie Ihr eigenes Wohlbefinden haben und die Medien und das, was sie schreiben, nicht so stark Ihr Wohlbefinden beeinflusst. Sie können es kombinieren: Sie können sagen, dass das Negative zu einem bestimmten Prozentsatz, das Positive zu einem anderen bestimmten Prozentsatz ist.
54	**P:** Schauen Sie, es ist für mich sehr schwer, auf diese Frage zu antworten, weil ich alle Medien sehr kritisch betrachte und sie in der Regel bei mir einen negativen Unterton haben. Und egal, ob es eine positive Nachricht ist oder nicht: zum Beispiel, sie haben Waffen gegeben. Ich weiß nicht, wie ich das eindeutig ausdrücken soll. Wenn sie genug Waffen gegeben hätten, hätte dieser Krieg nicht einmal begonnen. Verstehen Sie? Also, sie geben [Waffen] in dem Maße, dass dieser Krieg weitergeht. Du fängst an, das zu- Es nervt mich. Das ist schon negativ. Wenn sie einfach so, da sind diese Ergebnisse, die Gegenoffensive ist gescheitert, und wenn sie anfangen, sich das aus dem Finger zu saugen, das heißt, die Zeit ist verloren und ( ). Übrigens,

die Ukrainer, all die, die dort an der Front sind, sie haben alles [richtig] gemacht. Klar, es gibt viele Nuancen, aber man kann niemandem Vorwürfe machen, der geht, für sein Land (1) zu sterben. Egal, womit er das motiviert. Also, in diesem Kontext ruft jede Nachricht, die veröffentlicht wird, bei mir negative Emotionen hervor, weil ich weiter schaue. Das Einzige, was positive Emotionen bei mir hervorruft, aber das ist auch- Und das ist sehr schlecht und beängstigend- Wenn ich sehe, wie Katsaps leiden oder sterben. Aber das ist schon Klinik, verstehen Sie? (Das beunruhigt.) Das ist sehr schlecht, das ist die dunkle Seite, so sollte es nicht sein. Wenn sie sterben, schaue ich sie absolut- Das ruft positive Gefühle hervor. Das ist schlecht. Und auch [unsere] Erfolge rufen positive Gefühle [in mir] hervor, wenn ich starke Menschen betrachte: Männer und Frauen, die kämpfen und verteidigen. Ich bin beeindruckt, dass sie einfach gegangen sind. Ich habe alles beobachtet, wie sie jede Stadt verteidigt haben: Bucha, Irpin, wie die Jungs- Wofür sollten sie sich motivieren? In dieser Realität, in der wir sehr viel Verrat hatten, echten Verrat. Ich möchte nicht tiefer in dieses politische Thema eingehen. Ich bin generell von niemandem zufrieden. Das ist sehr vorsichtig ausgedrückt, es gibt viele Fragen. Und wenn sie sagen, „Wir werden es nach dem Krieg klären"- Nein, man muss das jetzt klären. Niemand wurde bestraft, alle sind schon in Spanien und so weiter. Sehr großer Verrat. Aber wenn ich normale Jungs sehe, normale- Außergewöhnliche sterben dort nicht. Dort sterben normale Jungs. Und diese Leute, die ich sehe, und ihre heldenhaften Taten, das ruft positive Emotionen in mir hervor. Ich schaue gerne auf die Kraft des Kosakenstamms. Lassen Sie es primitiv sein, hören Sie, ich bin kein Sigmund Freud, lassen Sie jemand anderen sich mit Psychoanalyse beschäftigen. Ich bin wirklich- Ich bin ein bewusster Feind der Moskowiter. Wenn sie alle sterben- Ich bin eine schlechte Person. Meine Frau sagt zu mir: „Wünsche ihnen kein Böses." Ich verstehe, aber- Wenn sie sterben, freut es mich. Das ist das Böse, das ist Hass. Und ich hasse mich dafür, weil dieses Volk es nicht einmal verdient. Hass ist ein sehr starkes Wort für sie. Wie Dudaiv sagte: „Ich habe keine Feindseligkeit gegenüber den Russen. Ich betrachte sie als tote Viecher. Also habe ich gar keine Gefühle." Wie gegenüber Zombies. Und ich hasse mich selbst dafür auch, das ruft wiederum negative Emotionen bei mir hervor, dass ich reinen Hass und Bosheit empfinde. Sie verdienen das nicht. Das ist meine innere- Also, [ich bin] ein falsches Beispiel. Wahrscheinlich sollten die Massenmedien eine einzige Quelle für die Ukrainer erstellen, die einzige echte Quelle, die einfach nicht zu kritisieren ist, sozusagen- Das sind unsere Streitkräfte in Form von normalen Menschen, die ihr Land verteidigen. Das ist das Einzige, was in der Ukraine übrig geblieben ist. Wenn mir jemand sagt, dass wir noch das Land haben, Wirtschaft – das haben wir schon alles verloren. Das ist meine persönliche Meinung.

55 **I:** Natürlich, ich verstehe, dass das Ihre Meinung ist.

56 **P:** Wir haben das verloren, das haben sie uns genommen und wir sind selbst schuld. Niemanden- Nicht die Katsaps sind schuld. Wir hatten nie irgendwo Freunde. Aber trotzdem gingen die Leute, ihr Land, ihre Heimat und ihre Kinder zu verteidigen. Also sie sind die Antagonisten dieses (Krieges).

57	**I:**	Ich verstehe. Sagen Sie bitte, wie fühlen Sie sich, wenn Sie länger als üblich keine Medien konsumieren?
58	**P:**	Naja, verstehen Sie, wie gesagt, so etwas gibt es nicht.
59	**I:**	Naja, Sie sagen, dass Sie immer dort sind, aber es könnte trotzdem passieren, wenn es eine Situation gibt, dass Sie kein Handy in der Hand haben. Entweder verbringen Sie Zeit mit Ihrem Sohn oder Sie sind zum Beispiel irgendwo hingefahren.
60	**P:**	Es wird natürlich besser, weil jeder Informationsfluss dazu führt, dass mein Gehirn aktiv wird, was dann zu Nervosität und Stress führt. Denn ich sehe den Preis dafür. Viele meiner Freunde, Männer und Frauen, haben angefangen, sich mit etwas zu beschäftigen. Einige reisen, andere haben Hobbys gefunden, um die Zeit zu vertreiben. Ich beschäftige mich mit Musik – das ist meine langjährige- Ich spiele Gitarre und versuche, mich abzulenken. Man muss sich mit etwas Aktivem beschäftigen, das wirklich den Kopf umlenkt. Und um keinen Zugang zu Geräten und Informationsquellen zu haben. Es spielt keine Rolle, ob jemand Sex hat- Es ist eine sehr gute Sache, es hilft. Wer will, kann reisen. Es spielt keine Rolle. Wenn es hilft, kann man schlafen gehen, Cartoons oder Filme anschauen. Das spielt keine Rolle. Ich habe für mich selbst mit Mühe gefunden, dass Musik in kurzen Momenten hilft, aber nicht lange. Dann, sobald ich ein Gerät in der Hand habe- alles. Das Erste, was ich nach unserem Gespräch mache, ist, den Fernsehsender einzuschalten, zu sehen, wie viele Katsaps getötet wurden.
61	**I:**	Und wenn Sie zu den Medien zurückkehren, ziehen Sie aus dem, was Sie gerade gesagt haben, den Schluss, dass es Ihnen schlechter gehen sollte? Denn wenn Sie aus den Medien aussteigen, geht es Ihnen ein wenig besser. Wenn Sie zu den Medien zurückkehren, geht es Ihnen schlechter?
62	**P:**	Aber wir leben ja in Hoffnung. Wir alle sind Wesen, die sich selbst- Unser Gehirn, es täuscht uns, verstehen Sie? Das sind nicht wir. Diese „Ich“-Konzeption- Sigmund Freud hatte recht. Wir haben Hoffnung. Es gibt Hoffnung, wir machen [Medien] auf und sehen nicht, wir werden bis zum Ende [Nachrichten] überprüfen. Aber das ist so, wie unser Gehirn uns schützt. Wissen Sie, wie kleine Kinder, wenn sie keine- Ich habe vor Kurzen gesehen, wenn Kinder keine Eltern haben, sie wiegen sich selbst in ihren Betten. Und es ist ein Kind, es kann noch nicht gehen, aber es steht auf und wiegt sich selbst. Das Gehirn gibt ihn etwas- Das Kind braucht Liebe, aber es hat keine, und es imitiert das. Das Gehirn gibt uns Befehle, und wenn es uns schlecht geht – da, es gibt Hoffnung – geh, mach weiter, konsumiere. Geht es dir gut, wenn du einen toten Katsap siehst – da hast du es. ( ) Wenn alles gut wäre, würde niemand Nachrichten lesen. Ich habe gestern in Wien gesehen – glückliche Menschen, sie tanzen, ältere Damen, das ruft auch bei mir- Weil sie sind eine der Haupt- Wissen Sie das überhaupt? Sie sind die Begünstigten dieses Krieges.
63	**I:**	Was ruft das bei Ihnen hervor?

64	**P:**	Wut. Wut. Also, es ist mir leid für unsere Leute.
65	**P:**	Ich verstehe.
66	**I:**	Aber andererseits, als in anderen Ländern Kriege tobten, schlachteten die Tutsi in Afrika in drei Monaten eine Million Menschen ab – wir sind also alle Wesen. ( ) in diesem Jahr haben die Olympischen Spiele veranstaltet, in der Ukraine haben alle gefeiert, ich saß mit Mädels und habe gefeiert. Ich habe nicht einmal daran gedacht, es gab- Es gab keine solche Medienberichterstattung.
67	**I:**	Wenn Sie sich in einem Zeitraum von möglicherweise Depressionen befanden – wie Sie selbst denken – was hat Ihnen Angst gemacht, welche negativen Emotionen hatten Sie? Gibt es sie noch heute?
68	**P:**	Ja, es gibt sie, ja.
69	**I:**	Machen Sie sich Sorgen deswegen? Also, Sie wissen, dass Sie sehr viele negative Emotionen haben.
70	**P:**	Ich mache mir Sorgen.
71	**I:**	Sie machen sich Sorgen, und wie äußert sich das? Gibt es irgendwelche Folgen Ihrer Besorgnis? Nehmen Sie zum Beispiel einen Psychologen in Anspruch, nehmen Sie irgendwelche Medikamente ein, sprechen Sie mit Freunden, reduzieren Sie Ihren Medienkonsum – was in Ihrem Fall nicht der Fall ist – oder fangen Sie an, mehr Medien zu konsumieren, verbringen Sie mehr Zeit mit Ihrer Familie? Gibt es irgendwelche Auswirkungen darauf, dass Sie verstehen, dass es Ihnen schlecht geht?
72	**P:**	Also(.) Ich denke, die Musik, wie gesagt ( ). Die Kommunikation gibt [Kraft], Gespräche. Mit Ihnen spreche ich gerade, habe mich ausgesprochen. Also, das ist normal für ein soziales Wesen. Ich liebe es im Allgemeinen, wenn Sie bemerkt haben, zu reden, meine Meinung zu äußern, zu lehren. Ich war früher Businesstrainer, mir gefiel es, zu plaudern, Menschen etwas beizubringen. Ich kann auch ziemlich gut verkauft. Also mag ich das. Deswegen habe ich gefunden- Also ich rufe Freunde online an, die Kommunikation mit ihnen, wie gesagt. Früher war es cool, ich habe keine Nachrichten geschaut, sie [meine Freunde] haben das alles (gelesen) und mich erklärt. Also ich habe auch Menschen, denen ich vertraue. Ihre Expertenmeinung ist für mich interessant. Ihre Meinung. Ich mache weiter damit. Das ist auch eine Therapie, im Prinzip. Früher versammelten sich im Kreis, anonyme Alkoholiker, jetzt kann man das online machen @.@. Im Prinzip mache ich diese Therapie. Sowohl in einer Gruppe, als auch individuell. Das hilft, das hilft wirklich.
73	**I:**	Aber verstehe ich richtig, dass Sie keinen Psychologen aufgesucht haben, damit er Ihnen professionell hilft?
74	**P:**	(Professionelle Psychologen zu Hause)
75	**I:**	Was sagen Sie? Ihre Verbindung wurde ein wenig unterbrochen.

76	**P:**	Ich sage, dass wir mit meiner Frau bereits eine Erfahrung damit hatten, mit einem Psychologen zu arbeiten. Leider habe ich meinen eigenen Psychologen nicht gefunden. Meine Frau auch nicht, leider. Wir haben einen Psychologen und einen Psychiater für unser Kind gefunden, weil es ihm am schwersten fällt. Und wir arbeiten schon seit ungefähr einem halben Jahr aktiv einmal im Monat systematisch mit einem Kinderpsychiater. Er hilft sowohl uns als auch dem Kind. Und systematisch mit einem Psychologen. (Für mich) Es ist ziemlich teuer, aber ich habe nur ein Kind, und es geht ihm genauso schwer wie allen anderen. Er ist intelligent und sagt mir, dass er Hilfe brauche. Er sagt, ich brauche einen Psychologen, ich muss mit jemandem sprechen.
77	**I:**	Sie haben ein sehr bewusstes Kind, das ist wirklich selten.
78	**P:**	Es ist bereits bewiesen, dass Kinder heute (diese neue Generation) tatsächlich schnell erwachsen werden, und Kinder im Krieg werden besonders schnell erwachsen. Also das ist grundsätzlich normal. Das Einzige ist, dass sie psychologisch nicht darauf vorbereitet sind. Sie verstehen irgendwie etwas mit ihren Gehirnen, ihr Gehirn entwickelt sich, aber wie man das interpretiert, können sie nicht analysieren. Sie brauchen Hilfe. Hier setzen wir an. Aber das reicht nicht aus, und unseren eigenen Psychologen haben wir nicht gefunden. Dieser Primitivismus- Wir haben „Good Will Hunting“ gesehen, aber davor ( ) niemand kam auch nur annähernd- Oleg Chaban ist der Einzige, der mich gleich verstanden hat. Einen zweiten solchen Psychologen kann ich nicht finden.
79	**I:**	Nimmt er keine Patienten?
80	**P:**	Nein, er ist sehr- Nein. Wir haben auch hier gesucht. Übrigens, wenn Sie jemanden kennen-
81	**I:**	Ja, ich kenne jemanden. Ich wollte Ihnen raten, dachte aber, es könnte irgendwie-
82	**P:**	Nein, für mich ist es ganz normal.
83	**I:**	Ich besuche eine deutschsprachige Psychologin hier in Wien, aber zuvor habe ich es in der Ukraine Therapie gehabt. Und ich beschäftige mich wahrscheinlich seit 15 Jahren und bis heute damit. Und ich hatte eine sehr gute Psychologin. Nicht nur ich, sondern auch mein Mann besuchte sie. Und mein Mann ist nicht so offen. Und es gelung ihr, mit ihm zu arbeiten.
84	**P:**	Ist Ihr Mann Österreicher oder Ukrainer?
85	**I:**	Ukrainer.
86	**P:**	Sie sprechen sogar mit Akzent. Cool. Gut gemacht.
87	**I:**	Ich denke, ich spreche mit Akzent, weil ich hauptsächlich Russisch in meiner Familie gesprochen habe. Also ich gewöhne mich noch daran, Ukrainisch zu sprechen.

88	**P:** Es gibt auf jeden Fall etwas- Nein ( ) ich habe auch Russisch gesprochen, ich versuche in letzter Zeit, Ukrainisch zu sprechen. Das ist auch eine Reaktion auf diesen Krieg.
89	**I:** Ja, natürlich. Gut, ich schicke Ihnen die Kontakte, vielleicht wird sie Ihnen gefallen, wer weiß.
90	**P:** Also, ist sie russisch-ukrainischsprachig oder auf Deutsch?
91	**I:** Die Frau, mit der ich in der Ukraine gearbeitet habe, ist russisch-ukrainischsprachig, und ich habe mit ihr online über Video gearbeitet.
92	**P:** Schlagen Sie vor, es interessiert mich sehr. Unsere Familie braucht das. ( ) Übrigens, als ich den Cheban gefragt habe, sagty er, dass es eine undankbare Sache ist. Einer (weint), der andere (hasst). Hier sollte auch der Psychotyp übereinstimmen. Nicht nur (psychisch-emotional). Ich hatte eine Frau, sie war wirklich super, sie hat mich einfach mit ihrem Verhalten verrückt gemacht, aber sie ist nicht schuld daran. Wir sind einfach unterschiedlich.
93	**I:** Ich weiß, mir ging es auch so. Es muss einfach gut zueinander passen.
94	**P:** Ja, dein Ding oder nicht, es hat gepasst. ( )
95	**I:** Ich habe noch einige letzten Fragen zur Medienqualität. Ich habe Ihre Stimmung gegenüber den Medien verstanden-
96	**P:** Ich habe keine Stimmung, Entschuldigung- Wenn ich Medien nutze, will ich in Gegenteil jedes Mal versuchen, eine vernünftige Nachricht zu finden. Entschuldigung, ich möchte, dass Sie verstehen, bei mir gibt es kein “sicher nicht”.
97	**I:** Ich verstehe, Sie gehen von Ihrer Erfahrung aus.
98	**P:** Ich habe einfach keine- Ich fange an zu lesen, okay, was für eine Reform habt ihr im Sozialbereich gemacht, ihr schützt jetzt-. Und was lese ich? Sie haben Trommeln und Lego gekauft, verstehen Sie? Wie kann man darauf normal reagieren? Sie sagen, einige Medien. Das ist nicht die Frage. Ich sehe all die Idioten dort, die da sind- Naja, sie sind übrigens keine Idioten, sie sind sehr kluge Leute @.@
99	**I:** Wenn wir uns vom Krieg und von den Kriegsnachrichten und davon, was die Ukraine tut oder unsere Regierung tut, weggehen, können wir uns die Medien anschauen – wie sie über bestimmte Ereignisse berichten. Wenn wir in einer idealen Welt wären und ich Sie fragen würde, wie Nachrichten präsentiert werden sollten, damit es für Sie okay ist, sie zu konsumieren? Also zum Beispiel zeigen wir keine abgetrennten Köpfe oder zum Beispiel zeigen wir mehr abgetrennte Köpfe? Wir erzählen ohne emotionale Sprache, ohne “Katsaps“, „Orks“ – ohne das? Wir erzählen einfach, informieren die Bevölkerung? Oder im Gegenteil, wir erzählen alles mit emotionaler Sprache – Ihnen gefällt das. Was würden Sie mir sagen, wie sollte die Berichterstattung aussehen?

100	**P:**	Ich verstehe, okay, schauen Sie- Hm (1)
101	**I:**	Wie sollte sie für Sie aussehen?
102	**P:**	Sie sagen mir, wenn es so wäre- Entschuldigung- Verstehen Sie einfach, Sie geben mir utopische Daten: Wenn es keinen Krieg gäbe, und alles wäre in Ordnung-
103	**I:**	Nein, es gäbe Krieg, aber ich meine, wir betonen es nicht-
104	**P:**	Entschuldigung, aber Sie sagen, wir betonen es nicht – das ist das eigentliche Problem, verstehen Sie? Sehen Sie, die slowakischen Nachrichten bis 2014: Schwulenparade, Oktoberfest, und die schreckliche Nachricht – ein LKW hat eine Familie von Schnecken überfahren, die in die Rote Liste gefährdeter Arten eingetragen sind. Alle sind schockiert, Greenpeace- Alle weinen, bringen ihnen Puppen, Blumen. Ein Hund ist gestorben- Sie haben also keinen Inhalt zu konsumieren, [sie leben in einer] Komfortzone, bei ihnen ist alles in Ordnung, sie sind eine völlig amorphe Bevölkerung. Sie lieben Putin, übrigens, er ist ein Schatz [für sie]. Und die EU und die Amerikaner- Überall sind die Amerikaner [für sie] schuld. Das ist so ein Publikum, sie müssen nur eine Sache konsumieren. (Bei uns kann man sowas nicht mehr veröffentlichen). Jetzt schaue ich einige Patrioten aus Odessa an, die sehr kluge Leute sind. Einige von ihnen, dieser Maro- Ein junger Historiker- Ich sehe, wie er alles über Katsaps erklärt. Aber er arbeitet für das ukrainische Publikum, er hat kein Ziel, Katsaps zu lehren. Sie tun das als Propagandaelement. Sie tun das, um die Augen zu öffnen und die Ukrainer zu unterstützen, ihnen Motivation zu geben.
105	**I:**	Ich verstehe. Ich möchte Ihnen ein Beispiel geben. Es gibt Nachrichten über Bucha. Also der Krieg geht weiter, natürlich, und es gibt Nachrichten über Bucha. Eine Nachricht – ich zeige Ihnen alle Leichen und sage, dass diese Russen, diese Unmenschen unsere Leute getötet, gefoltert und vergewaltigt haben- Also, das ist eine Tatsache, die wirklich passiert ist.
106	**P:**	Wir haben Kriegszustand, so muss es sein.
107	**I:**	So muss es sein? Oder-
108	**P:**	Wir haben Kriegszustand, Menschen müssen motiviert sein-
109	**I:**	Warten Sie. Oder ich gebe Ihnen eine andere Nachricht, in der ich sage: So viele Menschen wurden getötet, und sie wurden noch dazu gefoltert und vergewaltigt-
110	**P:**	Ja, so muss es sein.
111	**I:**	Aber ich zeige Ihnen keine Fotos zum Beispiel.
112	**P:**	Wir kämpfen jetzt, und leider kann es in dieser Formel nicht, kein X namens „Krieg" geben. Es muss sein. Und wenn, dann wird es auch Propaganda geben- Wie auch diese Blogger, übrigens. Manchmal sind

		kluge Katsaps unter ihnen, sie stellen vernünftige Fragen, und diese [Russen] abonnieren sie nicht mehr. Sie handeln richtig, weil ihr Publikum Ukrainer sind. Ukrainer müssen motiviert werden, der Wut muss entwickelt werden, und die Seele muss geopfert werden, wenn es sein muss. Wenn es uns vor dem Krieg nicht gelungen ist, (die Nation) zu formen, werden wir jetzt nicht nur mit dem Leben der Ukrainer bezahlen, sondern auch mit unserer Seele. Ja, ich halte das für zynisch, aber es muss sein. Alle Schrecken zu zeigen- In unserer Armee gibt es auch viele- Wir stammen schließlich aus dem sowjetischen System, der Krieg dauert seit 10 Jahren, und wir fangen erst jetzt an, etwas zu unternehmen, grob gesagt.
113	**I:**	Und wie fühlen Sie sich, wenn-
114	**P:**	Wir müssen mutige Soldaten in schicker Uniform zeigen, Alkoholiker-Katsaps und Drogenabhängige-Katsaps zeigen. Und sie das alles zeigen, sagen unsere, dass das nicht wahr ist, dass Medien mit dieser Propaganda spielen. Es gibt viel Dreck, aber sie machen es richtig, leider. Aber wir werden unsere Seele opfern ( )
115	**I:**	Ja, ja. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie alle diese Schrecken sehen?
116	**P:**	Ich sehe, dass es- Es geht nicht darum, wie ich mich fühle-
117	**I:**	Aber das ist meine Frage.
118	**P:**	Ich denke, (.) dass diejenigen, die dort sind- Verstehen Sie, diese pro-ukrainische Position ist ein Zentrum, und das haben uns die Eltern gelegt. Und es hat nicht einmal mit Sprachen zu tun. Wenn zum Beispiel ein ukrainischer Soldat stirbt, und es schmerzt mich, dann bin ich für die Ukraine. Wenn ein Katsap stirbt, und es schmerzt mich, oder ich haben mich noch nicht entschieden, dann bin ich nicht für die Ukraine. Das ist alles. Wenn unser Hauptpublikum pro-ukrainisch ist, müssen wir zeigen, wie Katsaps sterben und wie mutig ukrainische Soldaten sind-
119	**I:**	Ich verstehe, ich verstehe Ihre Einstellung-
120	**P:**	Das ist nicht ganz wahr. Die Wahrheit wird es sowieso nicht in den Medien geben. Es gibt keine Wahrheit in Österreich.
121	**I:**	Sagen Sie mir bitte, wie fühlen Sie sich, wenn Sie Bucha sehen?
122	**P:**	Ich persönlich bin traurig, wenn ich Bucha sehe. Bei mir, wie gesagt- Ich habe es Ihnen ja gesagt, es ( ) Im Allgemeinen sage ich, wenn ich Bucha sehe und wenn ich ukrainische Soldaten sehe, unsere ukrainischen Leute, dann weckt das in mir Hass gegen die Katsapien [Russland]. Und ich wünsche ihnen alles Schlechte.
123	**I:**	Sagen Sie, möchten Sie Ihre Seele opfern?

124	**P:**	Nein.
125	**I:**	Warum sagen Sie dann, dass wir unserer Seele opfern warden?
126	**P:**	Naja, weil es so sein wird.
127	**I:**	Und wenn wir ändern, wie die Medien Informationen präsentieren, werden wir vielleicht nicht unsere Seele opfern?
128	**P:**	Nein, das ist nicht die Zeit, in der man- Die Zeit, in der man wählen konnte, ist vorbei. Verstehen Sie, man muss für alles im Leben bezahlen. Das ist meine Position.
129	**I:**	Also denken Sie, ob wir Kriegsberichterstattung verbessern oder nicht, werden wir während dieses Krieges auf jeden Fall unsere Seele opfern?
130	**P:**	Natürlich. Natürlich. Unsere Generationen – das ist alles. Die, die weggegangen sind, haben eine Chance. Hören Sie, das Leben ist immer ein Kampf. Yin und Yang. Das haben nicht wir uns ausgedacht. Ich hoffe, wir haben mindestens 50 zu 50. Oder vielleicht 60 zu 40 zugunsten des Guten. Aber wenn ich sehe, dass diese Institutionen ( ), die für das Gute verantwortlich sein sollten – der Papst, der einfach ein Vertreter des Vatikans ist, das ist die westliche europäische Zivilisation, und auch Nordamerika, und sie teilen sich einfach die Einflusssphäre mit den Angelsachsen. Und wenn es einen blutigen Krieg gibt, und er dort etwas in sein Mikrofon sagt, Frieden halt. Für mich ist das alles. Verstehen Sie, im Alten Testament steht geschrieben, dass hier die Unreinen herrschen, es gibt sehr wenig Gutes. Und das ist wie eine Prüfung. Möge es lyrisch sein, aber ich glaube trotzdem daran. Wenn Sie denken, dass es möglich ist- Es ist Krieg, alles. Hier ist die Welt nicht gut, sie ist (schlecht), hier nehmen sie Kinder für Organe. Sie fangen in der Ukraine-
131	**I:**	Ich weiß.
132	**P:**	Und nehmen sie für Organe, verstehen Sie? Von welcher Humanität sprechen wir? Wir werden bezahlen. Wir müssen überleben, und- Wir werden nicht nur mit Blut, sondern auch mit unserer Seele bezahlen. Wie gesagt.
133	**I:**	Verstehe ich richtig, dass Sie keinen Sinn darin sehen, etwas zu tun, zum Beispiel zu schreiben-
134	**P:**	Jetzt geht es nicht um die moralische Ebene, jetzt geht es um Zynismus und Pragmatismus. Möchtest du im Pragmatismus- Möchtest du diesen Krieg gewinnen – dann arbeite mit dieser Propaganda und fertig.
135	**I:**	Bitte lassen Sie mir, eine Frage zu stellen, @da es für meine Arbeit wichtig ist@. Ich wollte fragen, ob Sie der Meinung sind, dass es notwendig ist, beispielsweise darauf hinzuweisen, dass der Inhalt schockierend ist. Wie denken Sie, wäre es nötig?
136	**P:**	Ja, also es gibt ja europäische Standards. (Sie)-

137	**I:**	Also auf Instagram gibt es europäische Standards, aber auf Telegram nicht. Auf Telegram können Sie sehen-
138	**P:**	Ich weiß es nicht. Ich kann nicht antworten.
139	**I:**	Warum?
140	**P:**	Naja, ich weiß es nicht, also-
141	**I:**	Was denken Sie?
142	**P:**	Wenn ich Medien kontrollieren würde- Also, ich denke, dass es doch explizite Dinge gibt- ( ) Ich denke, dass man im Prinzip filtern sollte. Man sollte filtern, denn die Reaktion- Also, wieder aus einer zynischen Perspektive, filtern nicht, damit eine bestimmte Person sich gut fühlt, sondern (weil es beeinträchtigt)- Diese Person könnte in Depressionen verfallen, Pillen nehmen, eine Granate nehmen- Das ist übrigens eines der Probleme, die es in der Ukraine geben wird. Man raucht, schnüffelt etwas, und das war's. Das müssen wir auch filtern und kontrollieren. Das tut Ukraine übrigens nicht.
143	**I:**	Verstehen Sie, dass dies eigentlich das Ziel meiner Arbeit ist? Ich frage Sie, eben um dies zu verhindern. Und Sie sagen mir, dass wir unsere Seele opfern müssen. Aber wenn wir unsere Seele opfern, wird es sich auf das ganze Land auswirken. Daher sollten wir ein wenig vorausdenken.
144	**I:**	Ich stimme Ihnen vollkommen zu, aber Sie müssen verstehen: Dies ist eine komplexe Frage. Stopp. Massenmedien sind ein Instrument der Propaganda. Und das war's. Für mich.
145	**P:**	Ja, für Sie
146	**P:**	Dies ist ein Propagandainstrument, es ist kein Instrument der Wahrheit, es geht nicht darum, die Wahrheit zu zeigen. Verstehen Sie. Viele Menschen brauchen das nicht, verstehen Sie?
147	**I:**	Ja, Sie sagen mir den Status quo. Ja, ich verstehe.
148	**P:**	(Aber ( ) die, die diesen Inhalt konsumieren), sollte motiviert sein, Drohnen bezahlen, Soldaten unterstützen, ihren Familien zu helfen.
149	**I:**	Sie sagen mir den aktuellen Stand, wie es jetzt ist.
150	**P:**	Das gibt es nicht.
151	**I:**	Ich sage Ihnen, wohin ich kommen will.
152	**P:**	Das gibt es auch nicht, leider.

153	**I:**	Ich sage Ihnen, wohin ich kommen will, wie ich möchte, dass Kriegsberichterstattung aussieht. Sie sagen mir, dass es nicht so sein wird. Es könnte sein. Und ich frage Sie, wenn das so ist, besteht die Möglichkeit, dass wir unsere Seele nicht opfern? Verstehen Sie?
154	**P:**	Nein, [so eine Möglichkeit] gibt es nicht.
155	**I:**	Nein.
156	**P:**	Nein.
157	**I:**	Also ob wir sagen, dass jetzt schockierender Inhalt kommt oder nicht – es gibt keine Möglichkeit?
158	**P:**	Der Staat sollte das tun, das ist die Aufgabe des Staates. Ich erkläre Ihnen meine Position. Sie tun eine wichtige Sache. Der Staat sollte sich um solche Menschen wie Sie kümmern. Ihnen Zuschüsse geben, Finanzmittel bereitstellen, Krankenhäuser bauen. Wenn mir jemand sagt, dass das alles „nach dem Krieg“ gemacht wird, bedeutet das für mich, dass (gar nichts getan wird). Für mich sind Medien – ich sage es noch einmal – nur ein Propagandainstrument und nichts mehr. Wenn wir wollen- Wenn jemand will, dass unser Land überlebt, sollten wir diesen Sieg nicht um jeden Preis erringen – Wissen Sie, es gibt diesen Ausdruck „um jeden Preis“, und die Katsaps haben einen Propaganda-Ausdruck „bis zum letzten Ukrainer“. Wir sollten bereits jetzt an die Zukunft unserer Kinder denken: Universitäten aufbauen, Zuschüsse nicht nur für Munition, sondern für Journalisten, die nicht käuflich sind. Wir haben junge, kluge Mädels und Jungs, aber sie geraten sofort in dieses Umfeld mit dem Gesicht von Poroschenko, und das war's, du bist schon weg. Du gehst entweder nach Österreich, eine Dissertation zu schreiben, dich zu entwickeln, oder du bleibst hier und verkaufst dich. Ich habe auch einige [Bekannten], die nach Europa gezogen sind, arbeiten bei einer Fabrik mit höherer Bildung – Psychologe, Politologe. Weil sie sagen, was kann ich tun? Man muss leben. Und es funktioniert für sie. Ich sage nichts. Und jemand hat einfach aufgegeben und arbeitet bei einer Fabrik, sortiert einfach Teile, mit höherer Bildung, mit einem Doktortitel. Weil er es nicht ertragen konnte, verstehen Sie? Daher müssen Universitäten und psychologische Rehabilitationszentren aufgebaut werden, Zuschüsse an Journalisten vergeben werden. Das ist das, was bedeutet, die Seele zu bewahren, verstehen Sie? Und jetzt werden Soldaten kommen, und es wird- Schauen Sie, was in Lviv passiert ist – das ist ein Schock- Sie gehen ohne Arme, ohne Beine, und andere drehen die Köpfe weg. Sie fragen, wie man die Seele bewahrt? Schon alles. Sie drehen die Köpfe weg. Sie wollen diese Behinderten nicht anschauen. Ein junger, schöner Mann, 20 Jahre alt, geht mit einem Bein und einem Arm, mit einem Stock. Sie sagen, schau nicht auf ihn, schau nicht- Das Bild der Psychos formt sich bereits, der Krieg ist noch nicht zu Ende, aber das Bild der psychischen Störungen bei Militärs bildet sich bereits. Sie sagen, dass- Das ist eine komplexe Frage. Sie können diese ukrainische Seele, also die Nation, nicht- Sie können es nicht. Sie müssen es tun. Jeder von uns muss das tun. Aber leider können wir unsere Mission nicht bis zum Ende erfüllen, weil wir allein sind. Der Staat sollte das tun, mit diesen „Profis“ in Anführungszeichen. (Ich würde gerne nach einem echten Krankenhaus fragen).

Wo ist unser psychologisches Zentrum für Frauen von Soldaten? Meine Frau hat zwei Brüder, die kämpfen. Einer kam verwundet zurück- Sie wusste nicht, dass sie Verwundete aus dem Krankenhaus direkt an die Front schicken. Sie sagt, er will sich doch nicht [vor dem Militärdienst] drücken, aber sie möchte, dass er vollständig genesen wird, er ist krank. Und sie weiß nicht, wen sie kontaktieren soll. Eine Mutter mit zwei Kindern, verstehen Sie? Sie ruft mich an und fragt, ob ich Kontakte habe, um das zu regeln. Nicht um sich zu drücken, sondern damit er Zeit hat, sich vollständig zu erholen. Ihm wurde sogar eine Operation verweigert, sie sagten, er wird von sich schon heilen, verstehen Sie? Das ist es, worüber ich spreche, es sollte Unterstützungszentren für solche „Mütter" geben, verstehen Sie? Das gibt es nicht. Über welche Seele sprechen Sie? Sie [Soldaten] werden zurückkommen und Hilfe brauchen. Und Medien werden nicht helfen. Medien sollten eben das beleuchten, und nicht dieses Durcheinander aus Butscha veröffentlichen und irgendein Gut und Böse darstellen. Medien sollten uns lehren, wenn die Eltern es nicht tun, weil viele Idioten geboren wurden und die Hälfte immer noch auf den „russischen Frieden" wartet und Positionen aufgibt. Wenn der Staat idiotisch ist oder sie absichtlich solche Aufträge von Vatikan, Angelsachsen oder die Russen- ich weiß nicht, erfüllen- Die Zeit wird es zeigen. Wie haben wir den Krieg begonnen? Wir haben nicht verloren, weil unsere Leute, unsere ukrainischen Jungs, zu den Waffen gegriffen und uns verteidigt haben. Das ist der Grund, warum wir nicht verloren haben. Und nicht, weil- Also ich werde keine Namen nennen. Also wie gesagt, wenn diese Zentren gebaut werden- Wenn Medien darüber berichten- Es sollte kritisches Denken geben und Medien sollten unabhängig sein. Für mich sind unabhängige Medien einfach Fake News, verstehen Sie? Aber wenn hier noch etwas gesagt werden kann, dann sollte darüber gesprochen werden. Warum bauen sie das nicht? Sie sammeln sich an den UNs, dieser fake Organisationen. Das ist ja voller Fake. Die Medien sollten sich nicht um die ukrainische Seele kümmern in diesem Kontext, sondern sich darum kümmern, dass- Wir haben keine Elite im Land, sie sind nicht aufgewachsen, es gibt keine neuen- Wissen Sie, wie man sagt, „Die Unteren können nicht, die Oberen wollen nicht". Wir haben keine Elite, also beschäftigt euch mit dem Aufwachsen dieser Elite. Es gibt bereits Beispiele – viele Blogger sprechen darüber, dass sie entwickelt werden müssen. Es ist Zeit, eine neue Generation zu entwickeln, die, die sich (aufgrund ihrer Spezialisierung) zurückgezogen hat. Es muss gezeigt werden, dass sie [Soldaten] kämpfen, dass sie kommen werden, dass sie geheilt und unterstützt werden müssen. Warum wird eine Drohnenfabrik gebaut, aber kein Krankenhaus, in dem sie behandelt werden können-

159 **I:** Weil das keine Priorität ist.

160 **P:** Journalismus sollte sich darum kümmern, worüber wir sprechen. Und das ist das Gute, worüber wir sprechen, nicht das Bild. Dann wird es eine gesunde Nation geben, verstehen Sie? Wenn ein Junge ohne Arme und Beine zurückkommt und die Mutter sagt ihrem Kind, „Schau, das ist unser Held, es ist schwer für ihn, lass uns hingehen und ihm danken." Das war's – das Kind ist gesund, die Eltern sind zufrieden, und dieser Junge wird niemals Drogen nehmen – also, ich sage es hypothetisch – und keine Granate werfen. Sowas wird aber nicht passieren, weil sich niemand damit beschäftigt. Wie gesagt.

161	**I:**	Das ist eine sehr gute Idee. Das hat mir sehr geholfen.
162	**P:**	Nicht nur die Medien sollten das tun, alle sollten es tun: der Staat, staatliche Programme. Aber das tut niemand. Wenn man also sagt “nach dem Krieg“ –nach dem Krieg wird nichts mehr übrig.

P06: w, 29

1	**Interviewerin:** Sag mir zuerst, bitte, welche Medien nutzt du, um Informationen über den Krieg zu erhalten?
2	**Probandin:** Während des Kriegsbeginns habe ich natürlich alle verfügbaren Quellen genutzt. Das Erste, was alle Ukrainer und auch ich getan haben? Wir haben verschiedene Telegram-Kanäle abonniert. Zweitens haben wir in den sozialen Medien Links geklickt und oft sogar das, was unsere Angehörigen dokumentiert haben – das, was gerade mit ihnen passierte. Manchmal haben die Menschen in dieser langen Anfangsphase [des Krieges] – sehr schockierende, schreckliche – mehr in den sozialen Medien erzählt als es später von bestimmten ukrainischen und erst recht westlichen Medien berichtet wurde. Da sie alle Zeugen bestimmter Ereignisse waren. Jeder Ukrainer hat Angehörige oder Freunde, die davon betroffen waren. Wir alle waren davon betroffen. Mit der Zeit, als der Schock ein wenig nachließ, war es bereits von Bedeutung zu sehen, was von verschiedenen Seiten gesagt wird. Es war nicht nur wichtig, von Augenzeugen Informationen zu erhalten, sondern auch im Allgemeinen zu erfahren, wie es von Fachleuten, also von Journalisten, die ihre Arbeit machen, beschrieben wird. Dies bleibt natürlich auch jetzt relevant. Ich habe Medien gelesen, die man über Google-Suche finden kann, indem man nach englischen und amerikanischen Medien sucht, Länder, die Ukraine weniger oder mehr unterstützen, findet, sowie die Art und Weise, wie die Ereignisse in verschiedenen Ländern beleuchtet werden und welche Maßnahmen ergriffen werden, analysiert. Zu den bekanntesten [Medien] gehören The New York Times, The Independent sowie zahlreiche polnische Medien. Es war ebenso interessant, deutsche Medien wie den Spiegel zu lesen. Da wir in Österreich sind, verfolgen wir natürlich drei österreichische Hauptmedien, alle von denen auch in sozialen Medien präsent sind. Das Zweite, was dann interessant wurde, als der Schock ein wenig nachließ und wir unsere tägliche Routine wieder aufnahmen: Wir überprüfen immer noch Telegram, aber mit der Zeit haben wir Anpassungen vorgenommen, da viele Kanäle in Telegram Nachrichten duplizieren. Aus Gründen der Informationshygiene war es erforderlich, diese Kanäle auszusortieren. Es wurde klar, dass diese Hygiene notwendig ist, da sie erhebliche Energie in Anspruch nimmt. Diese Telegram-Kanäle sind auch von der Benutzeraktivität abhängig und streben manchmal nach mehr Reaktionen – sie veröffentlichen Inhalte, die zwar sehr unangenehm sind, aber nichts mit dem Krieg zu tun haben. Sie tun dies, um ausreichend Leser zu gewinnen. Daher halte ich eine gewisse Medien-Diät. Ein weiterer interessanter Aspekt ist, dass im Laufe der Zeit einige ukrainische Medien auf dem westlichen Markt aktiv wurden. Dies ist von Bedeutung, da Informationen, die von Ukrainern erstellt und in Englisch oder Deutsch verfasst wurden, effektiv genutzt werden können, um Nachrichten unter Ausländern zu verbreiten. Insbesondere als Person, Migrant und Expat, die im Ausland lebt, halte ich dies für wichtig. Ein Beispiel hierfür ist der “Kyiv Independent”. Genau solche Medien produzieren Inhalte für den ausländischen Lesermarkt.
3	**I:** Das die Medien, die du von Anfang an bis heute verwendet hast, oder?

4	**P:**	Ja, ein Teil von ihnen hat abgenommen, ein Teil hat zugenommen. Der Anteil von Telegram-Kanälen hat definitiv abgenommen. In Telegram achtest du mehr darauf, wenn es Mitteilungen über die Luftalarme gibt und woher dieser Luftalarme kommen. Und ukrainische sowie westliche Medien werden verwendet, um die Informationen selbst zu verarbeiten und sie mit anderen zu teilen.
5	**I:**	Mit deinen Freunden im Ausland, meinst du?
6	**P:**	Ja.
7	**I:**	Ich verstehe. Und was genau hast du in Telegram konsumiert? Waren es bestimmte Kanäle offizieller Medien? Waren es Kanäle von Menschen, die diese Kanäle erstellt haben? Wer waren diese Leute damals? Waren es Kanäle von ukrainischen Politikern?
8	**P:**	Angesichts der Tatsache, dass es für mich am wichtigsten ist zu wissen, was in meiner Stadt und in Kyiv passiert, verfolge ich weiterhin einen Kanal des Bürgermeisters meiner Stadt. Anfangs war er aktiv, jetzt ist er nicht mehr so aktiv. Es gibt auch einen anderen Kanal aus meiner Stadt, dessen Namen ich nicht erinnere, aber er berichtet genau die Nachrichten über Ereignisse, die dort stattfinden.
9	**I:**	Also ein Kanal von der städtischen Verwaltung, soweit ich das verstehe, und der andere mit Nachrichten.
10	**P:**	Und ich folge ebenfalls den Kyiver Nachrichtenkanal. Anfangs gab es deutlich mehr davon. Es wurde viel über „Lachyn schreibt“ gesprochen, also habe ich den auch abonniert. Alle diese Kanäle sind bei mir stummgeschaltet. Das bedeutet, dass ich jetzt seltener reinschaue. Sie sind bei mir deaktiviert, aber morgens schaue ich trotzdem rein und sehe nach, was in der Nacht passiert ist.
11	**I:**	Ist morgens die einzige Zeit, in der du in diese Kanäle schaust? Oder schaust du auch tagsüber rein?
12	**P:**	Ich schaue morgens immer rein und manchmal abends. Abends lese ich jedoch nicht die ganze Geschichte: wenn ich sehe, dass in den letzten drei Nachrichten nichts schreckliches oder katastrophales passiert ist, verstehe ich, dass höchstwahrscheinlich nichts passiert ist, was mit Opfern und der Gesundheit der Zivilbevölkerung zu tun hat.
13	**I:**	Verstehe. Stehen diese Kanäle bei dir schon lange auf stumm?
14	**P:**	Ja, fast sofort.
15	**I:**	Fast sofort, also seit Beginn des Krieges, meinst du?
16	**P:**	Ja, fast sofort, weil ich wusste, dass, wenn in meiner Stadt oder in der Nähe meiner Stadt oder in der Stadt, wo meine Angehörigen sind, etwas passieren würde oder überhaupt etwas Außergewöhnliches [im Land] passieren würde, würde ich es auch aus den sozialen Medien erfahren. Denn in den sozialen Medien

	bin ich öfter aktiv. Das hat mit der Kommunikation in den sozialen Medien und einfach mit der Gewohnheit zu tun.
17	**I:** Und du wirst das alles in Beiträgen oder Stories deiner Freunde und Bekannte sehen?
18	**P:** Auf jeden Fall, ja.
19	**I:** Verstanden. Zurück zu den Arten von Medien, die du konsumierst: das sind also ausländische Online-Medien, Telegram-Kanäle und hauptsächlich soziale Medien. Das sind die drei Gruppen, die du genannt hast, richtig
20	**P:** Ja.
21	**I:** Und warum gerade diese? Warum konsumierst du beispielsweise Nachrichten in Telegram und liest nicht einfach irgendwo- Warum gerade dort?
22	**P:** Wahrscheinlich würde ich noch Block 4 und 5 hinzufügen – YouTube und Interviews, die ausländische und ukrainische Medien sowie einfach [unabhängige] Interviewer führen. Denn das ist interessant. Das ist größtenteils wichtig zu schauen, weil vor allem die Militärs sprechen größtenteils nicht über geschönte Dinge. Man muss verstehen, dass es auch viele Probleme gibt, dass das alles nicht so einfach ist. Es gibt bestimmte Bedürfnisse, es gibt bestimmte Dinge, über die man nachdenken muss und nicht einfach glauben sollte, dass alles sehr einfach ist. Im Gegensatz zu dem, was beispielsweise in einem [ukrainischen] Telemarathon im Fernsehen gemacht wird. Ich habe es gesehen, als ich bei meinen Eltern war. Wie ich das verstehe, haben die ukrainischen Kanäle sich zusammengeschlossen, um fast denselben Typ von Nachrichten zu veröffentlichen. Und leider beeinflusst der Telemarathon die Menschen jetzt sehr negativ, meiner Meinung nach. Anfangs hat er Menschen beruhigt, und das war okay. Jetzt demotiviert er sie ein wenig, weil Menschen denken, dass alles in Ordnung ist, alles erledigt wird, in 2-3 Tagen, in 2-3 Monaten, alles normal sein wird. Ja, es wird wirklich wird daran gearbeitet, alle Aufgaben zu erledigen. Jedoch sollte man keine rosa Brille tragen, da dies dazu führen kann, dass Menschen ihre Wachsamkeit verlieren. Jeder soll seinen Beitrag leisten und verstehen, dass es zahlreiche Herausforderungen gibt. In vielen Bereichen wird Unterstützung benötigt, und es ist wichtig, offen darüber zu sprechen. Daher ist es gut, dass es Interviews auf YouTube gibt. Einige von ihnen sind nicht besonders konstruktiv, andere sind natürlich subjektiv. Doch wenn man in der Lage ist, Informationen zu filtern, dann sind diese Informationen äußerst wertvoll, insbesondere wenn Ärzten, Militär und vor Ort tätigen Journalisten eine Stimme bekommen.
23	**I:** Warum gerade in Telegram liest du Nachrichten?
24	**P:** In Telegram, weil man aktuelle Informationen erfahren kann, die mit der Zeit korrigiert werden können. Ich meine, etwas passiert, sie beschreiben es in ein paar Wörter. Dann, wenn mehr Informationen auftauchen, fügen sie mehr und mehr hinzu. Wenn das Thema sehr wichtig ist, ist Information dort nicht

	statisch, sie wird geändert, geändert, geändert. Und halt transformiert. Und mir scheint, dass gerade in Telegram Nachrichten sehr schnell auftauchen, wenn etwas passiert ist, also in ein paar Minuten.
25	**I:** Warum Interviews auf YouTube, habe ich verstanden. Ich habe auch verstanden, warum soziale Medien und dass, wenn Medien, dann hauptsächlich ausländische.
26	**P:** Unsere Medien sind auch wichtig, ich lese sie. Zum Beispiel „Hromadske", "Radio Svoboda".
27	**I:** Also unabhängige Medien?
28	**P:** Ja, unabhängige Medien. Unsere Medien erzählen sehr wichtige Dinge für mich, die unmittelbar mein Leben oder das meiner Angehörigen beeinflussen können. Früher habe ich nicht so viele ukrainische Medien abonniert. Gar nicht. Wenn in den Medien eine Geschichte über eine Persönlichkeit, über einen Subjekt, über seine Familie, über sein Unglück, über seine Geschichte veröffentlicht wird, ist das zwar wichtig, aber ich bin nicht die Zielgruppe dieser Geschichte. Es ist auf jemand anderen ausgerichtet, nicht auf mich zum Beispiel. Denn ich bin eine empathische Person, es muss mir nicht erklärt werden, welches Leid sie erleben. Und jetzt gibt es viele solcher Dinge.
29	**I:** Du möchtest eher das Gesamtbild sehen und verstehen, was passiert und wo wir uns gerade befinden, oder?
30	**P:** Ja, die Nachrichten, die mich wahrscheinlich interessieren könnten, sind Nachrichten aus dem diplomatischen Bereich. Es ist für mich wichtig zu wissen, wie die internationalen Beziehungen derzeit aussehen und in welchem Sektor ein Partnerland Hilfe leisten möchte oder nicht. Als Person, die in einer internationalen Gesellschaft lebt, finde ich das interessant. Ukrainische Medien berichten natürlich auch darüber und betonen möglicherweise positive Aspekte, um Menschen zu ermutigen. Westliche Medien können dies trotz ihrer Partnerschaft manchmal aus ihrer Perspektive treffend, manchmal überheblich und manchmal mit einem anderen Fokus darstellen, als es ukrainische Medien tun. Ein Vergleich ist notwendig.
31	**I:** Und von dem Content, den du konsumierst, welche Formen verwendest du am häufigsten? Sind es kurze Beiträge, längere Beiträge mit Analyse, Bilder oder Videos, Bilder oder Videos direkt aus dem Kampfgeschehen, also Live-Übertragungen? Oder sind es Kommentare von Experten und Journalisten? Welcher Typ von Inhalten ist dir lieber?
32	**P:** Wenn es um den diplomatischen Bereich geht, reicht es mir in der Regel ein kurzer Artikel als Zusammenfassung. Wenn es jedoch um erfahrene Personen geht, die bestimmte Ereignisse durchleben, wie zum Beispiel ein Interview mit Soldaten, dann natürlich das gesamte Interview. Bei Ereignissen mit sehr katastrophalen Folgen werden alle verfügbare Informationen verwendet.
33	**I:** Wie wichtig sind für dich interaktive Medien wie Fotos, Bilder und Videos?

34	**P:**	Sehr wichtig. Das ist sehr wichtig, weil wir in einer Ära leben, wo Menschen Informationen sehr visuell aufnehmen, insbesondere in sozialen Medien. Es ist auffällig, dass sich die Altersgruppen auf Facebook, Instagram und TikTok aufgeteilt haben. Viele Menschen konsumieren jetzt kurze Videos und Interviews, die in diesen sozialen Medien erstellt werden. Videos sind natürlich ebenfalls wichtig. Wenn sie so gestaltet sind, dass sie in kurzer Zeit bestimmte Geschichten vermitteln können, ist es einfach, sie zu teilen. Was Menschen jeden Tag teilen, scheint mir sogar stärkeren Einfluss zu haben als die [Massen-]Medien selbst. Aber ich denke, alle Medien rechnen damit.
35	**I:**	Du sprichst jetzt von Videos, die von bestimmten Personen erstellt werden, zum Beispiel Journalisten. Meinst du, dass du gerne Live-Videos ansiehst, zum Beispiel von der Front? Oder Live-Videos von humanitärer Hilfe? Oder Live-Videos von bestimmten Ereignissen? Meinst du nicht diese Videos – nicht Videos von Menschen, die selbst aufnehmen, sondern Videos, die Journalisten erstellen? Was meinst du mit Videos?
36	**P:**	Videos, die Journalisten zu diesem Zeitpunkt erstellen, ja. Ich denke, ich würde mir jetzt kaum Live-Videos von dem anschauen, was passiert, weil es im Großen und Ganzen bereits bekannt ist. Als es jedoch am Anfang war und es noch keine Akzeptanz dessen gab, was passiert, war es natürlich relevant.
37	**I:**	Und hast du viele solcher Videos gesehen?
38	**P:**	Die, die es gab. Ich glaube, es gab ja nicht so viele.
39	**I:**	Und generell, wofür konsumierst du Kriegsberichterstattung? Welche Ziele verfolgst du, wenn du Telegram-Kanäle liest, Interviews ansiehst, ausländische Medien liest? Was ist dein Hauptziel, und was ist vielleicht ein sekundäres Ziel?
40	**P:**	Also erstens, jeden Tag sicherzustellen, dass es nicht schlimmer wird. Das ist das erste. Das Zweite ist zu sehen, dass es möglicherweise positive Ergebnisse gibt. Das Dritte ist zu sehen, wie sich die Erzählungen im Allgemeinen ändern, und zu analysieren, wohin das alles führt.
41	**I:**	Erinnere dich bitte an Februar 2022, als der Krieg begann, genauer gesagt an der Zeitspanne vom Anfang Februar, als wir noch nicht wussten, dass etwas passieren würde, bis zu einer Woche nach Kriegsbeginn, also Ende Februar. Kannst du mir deine Emotionen beschreiben?
42	**P:**	Also bis zum 24. habe ich alle Nachrichten und alles, was die Leute sagten, als völligen Unsinn wahrgenommen. Ich betrachtete es als Informationskrieg, als Kalten Krieg, als psychologischen Angriff. Selbst eine Woche vor dem 24. war ich in einer Situation, in der meine Eltern in den Urlaub kommen sollten, wir sprachen am Telefon und planten ihren Besuch. Und irgendwann am Abend rief meine Mutter an und bat mich, ihr einige Dokumente auf Deutsch zu übersetzen. Ich sagte: “Mama, warum brauchst du das jetzt, es ist zu spät, ich möchte schlafen. Bitte störe mich nicht so spät, ich möchte schlafen." Sie sagte, dass mein

	Vater gesagt hat, alle Dokumente zu sammeln. Und ich war geschockt. Ich dachte, es sei nur die Besorgnis meiner Eltern. Am 23. sprach ich mit meinem Vater. Mein Vater sagte, wenn etwas passiert, bringt er meine Mutter zu mir. Ich sagte: “Papa, es wird nichts passieren. Ich warte am 3. auf euch.” Das war, wann sie die Tickets hatten. Und in der nächsten Nacht geschah alles. Und das war für mich ein unrealistischer Schock. Denn ich hielt alle Menschen, die sagten, dass etwas passieren wird, für verrückt.
43	**I:** Also du hattest einen Schock für eine Weile, und als es einige Tage vergangen sind- Du warst die ganze Zeit in Österreich, du warst nicht in der Ukraine. Oder warst du in der Ukraine?
44	**P:** Ich war im Februar 2023 in der Ukraine.
45	**I:** Wie lange warst du dort?
46	**P:** Ich war 9 Tage dort und genau am 24. Februar 2023, als die Situation sehr angespannt war und man glaubte, dass an diesem Datum etwas passieren wird.
47	**I:** Als der Krieg begann, etwa eine Woche verging und der Schock ließ etwas nach. Welche Emotionen hast du empfunden? Welche Emotionen hattest du überhaupt zu Beginn des Krieges und etwa einen Monat später?
48	**P:** Ich fühlte mich hilflos, verraten, konnte nicht glauben, dass so etwas im 21. Jahrhundert möglich ist. Ich empfand Wut. Genau wie viele Ukrainer, wollte ich auf die Straße gehen und während Demonstrationen schreien, dass so etwas nicht sein sollte. Das ist illegal, das ist ein Schauspiel. Es verstößt gegen alle Gesetze, Vereinbarungen. Es steht im Widerspruch zu menschlichen Werten. Ich empfand auch Verachtung für Menschen, weil ich nicht verstehen konnte, wie man dieses Leid nicht verstehen kann. Ich empfand Wut, wenn jemand oberflächlich darüber sprach. Ich empfand es als meine eigener Kampf. Wahrscheinlich empfinden Menschen dasselbe, wenn sie beispielsweise in ihrer Familie mit einer gesundheitlichen Herausforderung konfrontiert sind und andere Menschen die Gesundheit nicht schätzen, und du verstehst nicht, wie man das nicht schätzen kann. Ich nahm es als meine persönliche Angelegenheit wahr. Und nach einem Monat hat sich nicht viel geändert. Der Süden und nicht nur der Süden war sehr stark betroffen. Und niemand wusste, was mit meiner Stadt passieren würde. Meine Stadt wurde den ganzen Frühling und Sommer über bombardiert, und es war wie eine Lotterie. Die Eltern meines Mannes, meine Großeltern, mein Vater sind dort geblieben. Und es gab sogar Bekannte, die durch Splitter ums Leben kamen. Deshalb empfand ich Wut. Deshalb, als mich ein Kollege fragte, wie es mir geht, und ich sagte, nicht so gut, war es mir egal, dass es unprofessionell war. Er fragte warum, und ich sagte, dass meine Stadt bombardiert wird, und mein Vater dort ist. Und er fand nichts Besseres zu sagen als: “Aber es gibt es eine Verbindung zu ihm, oder?” Und ich- Ich kann ihn einfach nicht mehr anschauen. Und diese Person ist nicht schlecht. Sie versteht einfach überhaupt nicht- Sie kann sich einfach nicht auf das Niveau dieses Schocks, dieses Schmerzes begeben oder darauf erheben.

49	**I:**	Wie fühlst du dich jetzt? Wie haben sich deine Emotionen bis heute entwickelt?
50	**P:**	Ich kann mit Sicherheit sagen, dass sich etwas verbessert hat, seit ich im Februar in die Ukraine gefahren bin. Danach ging es mir tatsächlich besser. Ich kann nicht genau erklären, warum das so ist. Wahrscheinlich war der Besuch wichtig, weil ich feststellen konnte, dass die Nachrichten viele negative Aspekte beleuchten. Es ist wie ein Extrakt, ein Auszug. Wenn man jedoch das Land besucht, sieht man die tatsächlichen Folgen [des Krieges], man sieht alles. Es gibt jedoch Menschen, die an ihrem Platz etwas tun. Sie haben nicht immer eine schlechte Laune. Sie sind produktiv, freundlich und manchmal glücklich. Daher sieht man, dass sich alles zum Guten wenden wird. Möglicherweise geht es mir deshalb etwas besser. Natürlich ist es mir jetzt nicht egal. Ich habe es einfach akzeptiert. Alle diese Phasen sind vorbei. Jetzt erfolgt die Akzeptanz der Situation, unterstützt durch meinen Besuch in der Ukraine. Mein Nervensystem hat sich ein wenig abgestumpft, sich angepasst, die “Haut” ist etwas dicker geworden. Es fällt mir nun nicht leicht, dies mit Ausländern zu diskutieren. Vielleicht sind sie nicht unbedingt dagegen, aber sie konzentrieren sich ein wenig auf die falschen Dinge. Wahrscheinlich habe ich jetzt etwas mehr Energie, darüber zu sprechen. Doch dies trifft nicht immer zu. Manchmal ist es notwendig zu filtern, und manchmal sollte man die Diskussion überhaupt nicht beginnen.
51	**I:**	Verstanden. Habe ich richtig verstanden, dass du meinst, dass Kriegsberichterstattung direkte Auswirkungen auf deinen emotionalen Zustand hat?
52	**P:**	Ja. Ich denke, wenn man weiterhin so viele Nachrichten konsumiert, findet man dort hauptsächlich negative Nachrichten. Und das ist wahr, weil negative Dinge wirklich passieren. (1) Aber, wie ich sagte, es ist so eine Konzentration davon. Und wenn man sehr viel davon konsumiert, wird das Angstniveau steigen. Es kann also erscheinen, dass alles sehr, sehr schlecht ist und es keine positiven Momente gibt. Aber die gibt es.
53	**I:**	Kannst du bitte bewerten, wie genau Kriegsberichterstattung deinen emotionalen Zustand und deine psychische Gesundheit beeinflusst? Ich würde dir drei Antwortmöglichkeiten geben: Die Medien beeinflussen dich negativ – also du fühlst, dass es schon zu viel ist, du fühlst Wut, du fühlst dich in gewisser Weise verletzt. Dann die Medien haben einen positiven Einfluss auf dich – also sie motivieren dich, etwas für das Land zu tun, zum Beispiel. Sie lassen dich stolz auf dein Land oder auf bestimmte Helden fühlen. Du fühlst Bereitschaft zu helfen, also du spendest Geld. Oder sie beeinflussen dich überhaupt nicht emotional. Ich denke, dass die dritte Option nicht ganz zu dir passt, weil du gesagt hast, dass sie dich schon beeinflussen.
54	**P:**	Ja, der dritten Option, glaube ich, trifft nicht zu. Und die erste und die zweite passen gut zu mir, weil es von der Nachricht abhängt, vom Kontext. Wenn etwas sehr Negatives passiert ist, wird es dich natürlich traurig machen. Zum Beispiel: Vor kurzem gab es eine Katastrophe am Kachovka-Wasserkraftwerk, und es war unmöglich, nichts darüber zu erfahren, das Telefon auszuschalten und nichts darüber zu erfahren, weil

	es sehr wichtig war. Eine unvorstellbare Katastrophe in jeder Hinsicht. Ich fühlte mich gelähmt. Ich wollte Wörter finden, die ich nicht finden konnte. Was bedeutet das für mich? Es war einfach sehr, sehr niedrig. Schock und Gelähmtheit, weil es trotz der Warnung doch passiert ist. Natürlich ist das ein negativer Einfluss.
55	**I:** Ich verstehe, was du meinst, dass es direkt proportional zu den Ereignissen ist, die stattfinden. Aber wenn du den gesamten Kriegsverlauf betrachtest, wie war dein emotionaler Zustand nachdem du Nachrichten gelesen hast? Das heißt, es hängt natürlich von den Ereignissen ab, aber es hängt auch davon ab, wie darüber gesprochen wird. Also du könntest zum Beispiel sagen, dass bei dir so und so viel Prozent ein negativer Einfluss war. Und so und so viel Prozent ein positiver, wenn du bereit warst, etwas zu tun. Und so und so viel vielleicht neutral.
56	**P:** Also, etwas aus Wut zu tun, wenn es als positiv betrachtet werden kann, dann ja, das war so. Natürlich haben wir nicht aufgehört, etwas zu tun. Ich würde sagen, es ist immer noch 50 zu 50. Denn zuerst kommen Wut, Ärger, Schock. Aber dann motiviert es dich, mehr zu tun.
57	**I:** Hat dich das immer motiviert?
58	**P:** Ja. Ja, das motiviert mich, mich mit Dingen zu befassen, mit denen ich mich zuvor nicht beschäftigt habe.
59	**I:** Veränderten sich deine Gefühle und Emotionen bezüglich der Kriegsberichterstattung irgendwie, entwickelten sie sich seit Beginn des Krieges bis heute in irgendeine Richtung oder blieben sie ungefähr konstant?
60	**P:** (3) Sie haben sich verändert. (1) Sie haben sich verändert. Früher hat mich jede Nachricht erstaunt. Jetzt ist es leider teilweise zur Routine geworden.
61	**I:** Also, das, was du über Empathie und dickere Haut gesagt hast. Macht Sinn. Und wie fühlst du dich, wenn du länger als üblich keine Kriegsberichterstattung liest?
62	**P:** Ich fühle mich gut, wenn ich sie nicht lese. Weil ich größtenteils beschäftigt bin. Ich arbeite an meiner Mikrowelt. Ja, und ich lese solche Dinge nicht. Also nicht regelmäßig.
63	**I:** Wie fühlst du dich, wenn du nach dieser Pause wieder zur Kriegsberichterstattung zurückkehrst?
64	P: (4) Mir- (2) Ich erkläre jetzt, wie das heißt. Ich empfinde Schuld. Überlebendenschuld. Erstens. Und zweitens gab es in letzter Zeit viele solche Nachrichten, über die man sagen kann, kommentieren kann, wie „Wofür kämpfen wir denn?“. Leider gab es einige bittere Fälle von unehrlichem Verdienst und so weiter. Und das ruiniert die Stimmung sehr.
65	**I:** Ich verstehe. Sag mal, empfindest du dasselbe, wenn du Nachrichten unterschiedlichen Formats liest? Zum Beispiel, wenn du einfach nur Text liest und wenn du Text mit Bild liest. Wenn du einfach nur einen

		Bericht liest oder wenn du einen Kommentar liest, wenn du Videos von Ereignissen anschaust und wenn du die Beschreibung dieser Ereignisse liest. Unterscheiden sich deine Gefühle und Emotionen, wenn du diese verschiedenen Arten von Content konsumierst?
66	**P:**	Ja, natürlich, wenn du visuellen Inhalt wahrnimmst, wirkt er stärker auf deine Emotionen, weil du dich an die Stelle dieser oder jener Person versetzt. Ich stelle mir vor, dass es vielleicht mein Zuhause sein könnte oder jemand aus meinen Lieben sein könnte oder sogar ich selbst. Denn ich unterscheide mich nicht von den Menschen in meinem Land. Und es fällt mir sehr schwer. Wenn es Text ist, ist es natürlich nicht so emotional gefärbt. Für jemanden mit Fantasie kann das aber auch Emotionen hervorrufen, daher kann das Lesen auch bestimmte Emotionen auslösen.
67	**I:**	Also, was den Text betrifft, es gibt reguläre Text, es gibt Kommentare, es gibt Interviews. Verstehe ich richtig, dass dich eher solche personalisierten Texte beeinflussen, wie die Situation im Leben einer bestimmten Person, wie du am Anfang gesagt hast, weil das für dich sehr emotional ist und es ein Fall aus dem Leben ist? Für dich ist das ein wenig too much, und du würdest lieber nur die Fakten wissen. Habe ich das am Anfang richtig verstanden?
68	**P:**	Also ja, wenn wir den Inhalt betrachten, der zum Beispiel am Beispiel einer bestimmten Person oder Familie dargestellt wird, wie es sich auf diese Familie ausgewirkt hat, dann ist das für mich im Allgemeinen nicht sehr wichtig, weil ich mir das sowieso vorstellen kann. Aber wenn es ein langer Text ist, eine Recherche, zum Beispiel darüber, wer diese Mörder sind, die Raketen kontrollieren und Befehle aus einem feindlichen Land ausführen – das ist eine interessante Sache, und du verstehst, dass es nicht nur ein Beitrag von drei Sätzen ist, sondern eine bestimmte Recherche, die jemand durchgeführt hat und die auf Fakten basieren kann. Das ist gute Arbeit, und manchmal ist es auch interessant zu lesen.
69	**I:**	Verstanden. Du hast mir bereits gesagt, welche Emotionen du hast, aber was du nicht gesagt hast, ist Angst. Hast du Angst oder nicht?
70	**P:**	(1) Ich habe Angst um meine Lieben. Ja.
71	**I:**	Um deine Lieben in der Ukraine?
72	**P:**	Ja.
73	**I:**	Hast du Angst um dich selbst?
74	**P:**	Nein.
75	**I:**	Hast du Angst, dass etwas in Österreich passieren könnte?
76	**P:**	Nein, ich habe keine solche Angst.

77	**I:**	Verstanden. Hattest du irgendwelche Gedanken oder Sorgen über die Emotionen, die du fühlst oder deinen emotionalen Zustand und deine psychische Gesundheit seit Beginn des Krieges?
78	**P:**	Ja, von Anfang an (3), trotz der Tatsache, dass du dich in einem so schmerzhaften und zerbrechlichen Zustand befindest, hast du gespürt, dass du, da du an einem sicheren Ort bist, Verantwortung für deine Lieben spürst. Und ich denke, viele haben versucht, sich vorzustellen, was man tun kann, um die Sicherheit ihrer Lieben zu gewährleisten. Und deshalb musstest du in diesem Moment deine Gefühle ein wenig hintanstellen, weil die Lieben Unterstützung brauchten.
79	**I:**	Also aus dieser Perspektive. Und aus der Perspektive, dass du Sorgen um deine Gefühle hattest und das Gefühl hattest, dass etwas nicht stimmt, dass etwas getan werden muss und dass es dir schlecht geht? Hast du Sorgen um deine Gefühle gehabt? Hast du gedacht, dass es dir schlecht geht, dass etwas getan werden muss?
80	**P:**	Ja. Ja. Es gab solche Situationen, als ich bereits im Kreise meiner Familie war. Meine Mutter kam, und es war mir sehr- Ich habe sie verstanden. Ich habe mir auch Sorgen um meinen Vater gemacht, weil er dort geblieben ist. Und sie hat einfach alle 10 Minuten Nachrichten gelesen. Und sie hat gesagt, was alle 10 Minuten passiert. Und (2) das war sehr schwer, weil wenn du immer in diesem Informationsfeld bist, kannst du nichts anderes tun. Also, sie musste ja nichts anderes tun, und ich musste schon, weil ich trotzdem aufwachen, meine Aufgaben erledigen und ein normales Leben aufrechterhalten musste. Ich meine, ein gewöhnliches, sogar auf einer so alltäglichen Ebene. Also deswegen habe ich versucht, diese Informationshygiene zu machen und [meine Mutter] darum gebeten, Pausen zu machen, darum gebeten- Aber es gab Konflikte, weil wir sehr unterschiedliche Ansichten darüber hatten. Also es war schwer für mich, und ich sah einen sehr großen Bedarf an Hygiene.
81	**I:**	Informationshygiene?
82	**P:**	Ja.
83	**I:**	Kannst du mir sagen warum? Also, welche konkreten Emotionen haben dich dazu gebracht, dich mit der Hygiene dieser Informationen zu befassen?
84	**P:**	Angst (2), Negativität, Melancholie, Hilflosigkeit (3), die Akzeptanz einer gewissen Begrenztheit davon, was du gerade beeinflussen kannst und was nicht. Es galt, diese Grenzen zu finden, auf das, worauf du Einfluss nehmen kannst, und auf das, worauf du nicht Einfluss nehmen kannst.
85	**I:**	Waren diese Emotionen von Anfang an da, seit Beginn des Krieges, oder sind sie im Laufe der Zeit entstanden?

86	**P:**	Seit Beginn des Krieges. Aber zu dieser Zeit schien es, als müsste alles schnell passieren, schnell enden, denn es schien unmöglich, dass es lange dauern würde. Aber jetzt ist es anders. Jetzt gab es eine Akzeptanz, und du verstehst, dass der Prozess voranschreitet, aber nicht so, wie es damals schien.
87	**I:**	Hast du noch etwas getan, außer dich um die Hygiene der Informationen zu kümmern? Welche Beispiele könnten hier sein: Bist du zu einem Psychologen gegangen, hast du irgendwelche Medikamente genommen, hast du öfter oder seltener mit Freunden gesprochen, hast du öfter oder seltener mit Menschen in der Ukraine gesprochen, weil du schwierige Emotionen hattest? Gab es noch andere Konsequenzen?
88	**P:**	Das ist eine gute Frage. Also, der erste Punkt ist die Informationshygiene, das Filtern. Zweitens, ständiger Versuch, sich abzulenken. Drittens, eine positive Aktivität finden, die für die ukrainische Gesellschaft funktioniert: Freiwilligenarbeit oder einfach Möglichkeiten finanzieller Hilfe [der Ukraine]. Viertens hat sich die Kommunikation mit Ukrainern erhöht, während die Kommunikation mit Ausländern für eine Weile abgenommen hat. Denn Ukrainern musste man nichts erklären. ( ) Denn wenn ich mit Ausländern sprach, fühlte ich eine große Verantwortung, in kurzer Zeit alles zu erklären, was ich fühlte, und warum es nicht so sein sollte, wie es passiert. Das erforderte unrealistische Ressourcen. Manchmal sogar mit Menschen, die verstehen wollten und verstanden haben. Aber du hast viele deiner Ressourcen und Energie eingesetzt. Was noch? Mit einem Psychologen habe ich darüber nicht gesprochen, weil ich genug [Unterstützung] von der Gruppe der Ukrainer und meiner Familie hatte. Bei Angst halfen Ablenkungen, wie ich sagte, durch andere Aktivitäten, andere Emotionen: eine Reise irgendwohin oder Sport. Ich habe angefangen, mehr ukrainische Veranstaltungen zu besuchen. Ja, und Freiwilligenarbeit, wie ich vorher sagte.
89	**I:**	Du hast von Hygiene gesprochen. Verstehe ich richtig, dass du nur die Menge an Informationen meinst, die du konsumierst, oder meintest du auch die Qualität? Zum Beispiel vermeidest du vielleicht einen bestimmten Content-Typ?
90	**P:**	Ja.
91	**I:**	Was genau?
92	**P:**	Qualität.
93	**I:**	Und auch die Menge?
94	**P:**	Menge und Qualität, ja. Einige Quellen abonniere ich nicht mehr, einige wurden gelöscht. Qualität – also ich vermeide die Nachrichten, die nicht direkt den Krieg betreffen, sondern die Gesellschaft betreffen.
95	**I:**	Die ukrainische Gesellschaft?
96	**P:**	Ja.
97	**I:**	Und all das in Bezug auf Hygiene?

98	**P:**	Und die Zeit hat sich einfach verkürzt.
99	**I:**	Also die Menge an Informationen, die du konsumierst?
100	**P:**	Ja.
101	**I:**	Was die Quellen betrifft, von denen du gesagt hast, dass du sie gelöscht hast. Warum hast du dich von bestimmten Medien abgemeldet? Was hat dir dort nicht gefallen?
102	**P:**	Weil sie sich gegenseitig duplizieren.
103	**I:**	Nur aus diesem Grund?
104	**P:**	Und weil meiner Meinung nach einige Medien nicht verifizierte Quellen verwendet haben und absichtlich (Einwürfe) gemacht haben, die sich sehr negativ auf den psychologischen Zustand auswirken.
105	**I:**	Sprichst du von dem Traffic, den du zuerst erwähnt hast? Dass sie Traffic generieren, um mehr Benutzer auf diese Weise zu bekommen? Aber wie genau? Und wenn du von dieser Hygiene sprichst, nehme ich an, dass du diese Hygiene lieber nicht durchführen würdest. Unter welchen Bedingungen müsstest du dies nicht tun? Wie würde eine perfekte Kriegsberichterstattung aussehen, die die psychische Gesundheit nicht beeinträchtigt?
106	**P:**	Ich glaube, das ist einfach unmöglich.
107	**I:**	Ja, das denkst du, aber wie fühlst du dich? Was würdest du sehen oder nicht sehen wollen, wenn es möglich wäre?
108	**P:**	Derzeit haben wir keinen separaten Kanal, der ausschließlich über Krieg berichtet. Wahrscheinlich, alles, was jetzt in der Gesellschaft geschieht, damit verbunden ist. Die Nachrichten über den Krieg vermischen sich gerade mit anderen Ereignissen in der Gesellschaft, die nicht an den Fronten oder im diplomatischen Bereich stattfinden. Wenn ich einen Kanal nur über Krieg und direkt damit verbundene Themen machen würde, gäbe es keine Werbung für Lotterien oder Geschichten über bestimmte Themen, die nicht mit Diplomatie oder Armee zu tun haben. All das wäre ausgeschlossen. In sozialen Medien gibt es auch viele Themen über Verrat. Ich denke, dass es für Dinge, die nicht in die Agenda passen, separate Kanäle, Recherchen über Korruptionsschemata und dergleichen geben sollte. Es ist alles ja miteinander verbunden, da die Menschen und die Gesellschaft eins sind, und alles geschieht im Kreis, sozusagen.
109	**I:**	Aber du hättest gerne, dass das alles gefiltert wäre, damit du nur die Informationen konsumierst, die dich direkt interessieren, und nicht alles, oder?
110	**P:**	Ja, genau.

111	**I:**	Hast du das gemeint, als du vom Traffic gesprochen hast? Weil, wie ich es verstanden habe, dachte ich, du meintest sehr schockierende Videos oder Fotos, die Traffic generieren. Oder ist es beides?
112	**P:**	Ja, das mit dem Traffic meinte ich, dass sie speziell schockierende Nachrichten – Themen, durch die man menschliche Emotionen steuern kann. Jeder hat vielleicht seine eigenen, aber wir alle sind über sehr gewöhnliche Themen sehr verärgert und wütend. Und ja, sie werden verwendet, um mehr Werbung zu generieren.
113	**I:**	Wäre es für dich wichtig, dass vor dem schockierendsten Inhalt so ein Trigger-Warnhinweis angezeigt wird? Also, "Jetzt kommt sensibler Inhalt. Wenn Sie ihn nicht konsumieren können, konsumieren Sie ihn nicht." Wäre es sinnvoll?
114	**P:**	Ja, aber das haben wir im Prinzip schon. Als die Ukrainer zum Beispiel über ihre Probleme schrien, hat Instagram es auch bereits blockiert und gesagt, dass es sensibler Inhalt ist, und viele Menschen haben es sich deshalb nicht angesehen. Aber es war unsere Realität, und deshalb war es aus einer gewissen Perspektive ungerecht. Oder gerecht. Jeder hat seine eigene Meinung.
115	**I:**	Man könnte einfach die Situation zeigen, die passiert ist, und das zerstörte Gebäude zeigen. Oder man könnte eine Leiche zeigen, aus der Blut fließt, und du siehst das Mädchen, das in Vinnytsya zerfetzt wurde, du siehst ihren Arm, der irgendwo liegt. Es gibt verschiedene Arten von Inhalten. Ich würde also schon verstehen, was passiert ist, ohne diesen Arm zu sehen.
116	**P:**	(1) Meiner Meinung nach könnte man das schon zeigen, aber ich bin von solchen Inhalten nicht sehr stark betroffen. Früher, als du verstanden hast, dass dies mit dem Kind deines Nachbarn passiert, ging es dir so oder so schlimm. Als eine Familie in Odessa starb – das waren Kollegen meiner ehemaligen Kollegen. Ich konnte mir auch nicht vorstellen, wie die Frau mit ihrem kleinen Kind und ihrer Mutter gestorben ist. Und ich musste diese Fotos nicht sehen, weil jeder an ihrer Stelle sein könnte. Für mich ist das also nicht so wichtig. Es beeindruckt mich nicht. Ich werde jedenfalls traurig sein, sehe ich diese Bilder oder nicht.
117	**I:**	Aber es gibt Menschen, auf die das einen sehr großen Einfluss hat, auf ihre psychische Gesundheit. Wie denkst du, sollten Medien darauf hinweisen, dass einige Arten von Inhalten schlecht für die psychische Gesundheit sein können? Halt "Achten Sie darauf." Und vielleicht würden Medien auch Ressourcen präsentieren, die der psychischen Gesundheit helfen oder die helfen, diesen Inhalt zu verarbeiten. Wie denkst du, wäre es wichtig, wäre es effektiv oder nicht?
118	**P:**	Ja, ich denke, das ist eine sehr gute Idee. Weil es wichtig ist, denn nicht jeder ist wie ich. Ich sehe es zum Beispiel an meiner Mutter – wie schrecklich jede Nachricht sie beeinflusst, sie nimmt es persönlich. Ich denke, Medien warnen bereits davor, wenn es sich um sensiblen Inhalt handelt, aber wenn es eine Methode gäbe, wie man danach mit sich selbst umgehen kann, wäre das relevant.

119	**I:**	Oder zum Beispiel Nachrichten in Zusammenarbeit mit Psychologen verfassen, die Journalisten helfen würden, Nachrichten etwas anders zu präsentieren, damit es für die Menschen einfacher ist, sie zu verarbeiten. Damit sie verstehen, was passiert ist, aber es für sie nicht so schockierend ist. Was denkst du?
120	**P:**	Ich denke, manchmal ist der Schock nützlich. Also es hängt davon ab, welches Ergebnis wir wollen. Als Ukrainer und nicht nur Ukrainer von dem Ereignis in der Ukraine erzählten, setzten sie genau darauf. Wenn Ukrainer erzählt hätten, dass heute 12 Menschen gestorben sind, wäre das ineffektiv gewesen, weil es nur Zahlen wären. Und wenn du zeigst: Hier ist diese Familie, schau, das ist ein gewöhnliches IT-Mädel, das ist ein dreijähriges Kind, auf das sie sehr lange gewartet haben-
121	**I:**	Und ineffektiv für was?
122	**P:**	Wenn es nur Zahlen sind, ist es ineffektiv, um eine Verbindung zu dem herzustellen und sich dafür zu interessieren, was in einem benachbarten Land passiert. Um Empathie für eine andere Person zu entwickeln, um Aufmerksamkeit zu erregen.
123	**I:**	Aufmerksamkeit erregen und? Also möchtest du einfach Empathie von denen haben, oder möchtest du Empathie mit einem Ergebnis haben? Und wenn mit einem Ergebnis, mit welchem genau?
124	**P:**	Aufmerksamkeit erregen, damit die Person versteht, dass so etwas auch ihr passieren kann. In dieser Hinsicht gibt es keinen Unterschied. Und vielleicht mehr Menschen auf unsere Seite bringen.

P07: m, 50

1	**Interviewerin:** Zuerst erzähl bitte, aus welchen Quellen du überhaupt Nachrichten über den Krieg beziehst. Nachrichten und allgemeine Informationen über den Krieg.
2	**Proband:** Hauptsächlich beziehe ich Informationen aus der Website Ukrnet [Nachrichtenportal] und YouTube. Im Prinzip ist das alles. Also, die Hauptinformationen hole ich mir von Ukrnet.
3	**I:** Gibt es nebenbei noch andere Quellen? Zum Beispiel Facebook, Telegram?
4	**P:** Facebook, ja, Facebook. Aber auf Facebook gibt es hauptsächlich Informationen über Likes. Also sehr selten. Hauptsächlich beziehe ich meine Informationen von Ukrnet.
5	**I:** Und warum Ukrnet?
6	**P:** Ich bin daran gewöhnt, und ich benutze keine anderen Quellen mehr.
7	**I:** Hast du dort auch vor dem Krieg Nachrichten gelesen?
8	**P:** Ja, mein ganzes Leben lang. Na ja, mein ganzes Leben lang – ich habe Ukrnet schon immer gelesen, und ihre Berichterstattung stimmt wirklich mit den realen Ereignissen überein.
9	**I:** Und was ist auf YouTube?
10	**P:** Auf YouTube schaue ich mir Videos zu dem an, was ich zum Beispiel auf Ukrnet gelesen habe. Wie sie ein bestimmtes Schiff versenkt haben, also alles. Das ist bereits auf YouTube, ich sehe Videos dazu. Hier ist die „Moskau"-Schiff, die Krimbrücke – alles, was passiert, alle Nachrichten, die ich auf Ukrnet gelesen habe, kann ich einfach auf YouTube ansehen.
11	**I:** Videos, in denen erklärt wird, was dort genau passiert ist?
12	**P:** Gezeigt, was, wie, welche Ereignisse. Oder ich höre Vitali Portnikov [auf Youtube] zu.
13	**I:** Wo genau? Auf YouTube?
14	**P:** Auf YouTube, ja.
15	**I:** Das, was du sagst, dass du dir ansiehst, wie ein Schiff versenkt wird, schaust du dir einfach Videos an, wie das Schiff versenkt wurde, wie es war?
16	**P:** Nein, nicht wie es versenkt wurde. Niemand zeigt ja, wie es versenkt wurde. Ich sehe mir bereits die Folgen an, die Zerstörungen, das, was bereits passiert ist.
17	**I:** Und dort erzählen Menschen, was passiert ist?

18	**P:** Ja, Menschen erzählen, oder es gibt Satellitenaufnahmen, oder – also, wie auf YouTube – die russischen oder ukrainischen Quellen werden dort gezeigt. Es ist also wirklich sichtbar, dass eine Brücke zerstört ist, ( ). Oder andere Ereignisse, wenn es welche gibt, sehe ich auf YouTube.
19	**I:** Und schaust du nur ukrainische Videos auf YouTube an? Schaust du manchmal russische, manchmal ukrainische? Oder welche schaust du? Gibt es dort auch internationale oder österreichische Nachrichten auf YouTube oder Facebook?
20	**P:** Auf Facebook sehe ich Nachrichten über unsere Fechterin Harvan. Dort wird auch gezeigt, was sie auf Englisch oder Deutsch darüber schreiben, dass Harvan zum Beispiel keine Hand gegeben hat. Diese Ereignisse werden auch beschrieben.
21	**I:** Und auf YouTube schaust du nur ukrainische?
22	**P:** Ja. Russische Nachrichten schaue ich- Jetzt, übrigens, bekomme ich in letzter Zeit auf Facebook sehr viele russische Informationen – das sind entweder Hacker oder wer auch immer, aber ich betrachte sie aus dem Prinzip nicht. Sie fangen an, mir Nachrichten aus St. Petersburg vorzuschlagen, etc. Ich sehe, dass sie bei mir auftauchen, das hatte ich vorher nicht. Aber ich öffne sie überhaupt nicht.
23	**I:** Und wenn du zum Beispiel auf Ukrnet Nachrichten liest, was liest du dort hauptsächlich? Liest du eher kürzere Informationen darüber, was passiert ist, oder bevorzugst du längere Interviews mit Soldaten oder Zivilisten? Schaust du dir Analysen von Ereignissen an, also nicht nur, dass etwas passiert ist, sondern liest Artikel, in denen erklärt wird, warum es passiert ist, und welche Folgen das hat, und so weiter? Liest du vielleicht Kommentare von Experten zu bestimmten Ereignissen oder schaust dir erklärende Videos an, oder, wie du gesagt hast, Videos vor Ort, von Satelliten oder so? Welche Inhalte konsumierst du? Was ich bereits gehört habe, sind Videos auf YouTube. Aber abgesehen von Videos, welchen Art von Inhalt auf Ukrnet bevorzugst du?
24	**P:** Wenn ich sehe, dass es eine Mitteilung gibt, dass etwas passiert ist, ein Ereignis oder so etwas – öffne ich es und lese die Mitteilungen darüber, was passiert ist. Ich lese über diese Ereignisse und behalte in meinem Kopf, was in der Ukraine passiert. Das ist hauptsächlich nur irgendein informativer Text.
25	**I:** Mit Bildern?
26	**P:** Also, sehr selten.
27	**I:** Und gibt es dort Informationen, in denen berichtet wird, dass gestern etwas passiert ist, und dann wird beschrieben, warum dies passiert ist, aufgrund von dies und das? Journalisten klären heraus, welche Konsequenzen dieses Ereignis haben kann – also eine Art langer Artikel

28	**P:**	Nein, das passiert nicht, es gibt dort einfach trockene Informationen darüber, was passiert. Es gibt keine Dialoge, Kommentare von Lesern – es sind einfach Nachrichten darüber, was in dem Land passiert.
29	**I:**	Verstanden. Sind sie hauptsächlich kurz oder lang?
30	**P:**	Naja, unterschiedlich. Ich kann sowohl kurze als auch lange Artikel lesen, aber wie informativ sie sind, ist eine andere Frage. Wenn ich bis zur Hälfte lese und sehe, dass es sinnlos ist- Viele Artikel wiederholen Informationen innerhalb eines Berichts. Ich habe bereits verstanden, um welche Informationen es geht.
31	**I:**	Und wenn du YouTube-Videos ansiehst, verstehe ich richtig, dass du sowohl Live-Übertragungen direkt vom Ort des Geschehens ansiehst, zum Beispiel von jemandem, der dort direkt von der Front berichtet, als auch normale Videos, in denen erklärt wird, was passiert ist?
32	**P:**	Natürlich, in letzter Zeit schaue ich mir diese Nachrichten an, die kontinuierlich in der Ukraine laufen.
33	**I:**	Ein Nachrichtenmarathon?
34	**P:**	Also ja, in dieser Art, oder 1+1 [Fernsehsendung]. Ich fahre und höre zu, wenn die Strecke lang ist, fahre ich und höre, was passiert. Dort gibt es einfach einen Dialog über das Leben im Land. Dort gibt es zum Beispiel ein Gespräch mit einem Soldaten, der in den Urlaub kommt und Heidelbeeren anbaut. Auf der anderen Seite geht es um Krankenhäuser. Das ist alles einfach das Leben im Land.
35	**I:**	Wo hörst du das denn, sagst du?
36	**P:**	Auf YouTube.
37	**I:**	Öffnest du die Fernsehsendung auf YouTube?
38	**P:**	Nein, ich öffne YouTube.
39	**I:**	Das bedeutet, dass es dasselbe ist, was im Fernsehen läuft?
40	**P:**	Ja, über das Internet kann man so sagen, aber es ist auf YouTube.
41	**I:**	Aber wenn du in der Ukraine wärst, könntest du einfach den Fernseher einschalten?
42	**P:**	Ja, das geht auch.
43	**I:**	Ich verstehe. Gut. Du hast gesagt, dass du das alles ansiehst, um Informationen darüber zu erhalten, was in der Ukraine passiert, weil du dort jetzt nicht lebst. Gibt es noch andere Ziele, die du verfolgst, wenn du diese Beiträge über Krieg liest? Oder nur um zu verstehen, was in der Ukraine passiert? Welche Ziele verfolgst du überhaupt, wenn du Kriegsberichterstattung liest? Eben Kriegsberichterstattung und nicht nur

	Informationen darüber, was in der Ukraine generell passiert. Warum liest du Kriegsnachrichten? Was möchtest du von diesen Nachrichten bekommen?
44	**P:** Mich interessiert das Leben meines Landes. Und ich plane, in Zukunft dorthin zu ziehen. Das ist die Sache. Ich bin für mein Land. Ich wollte von Anfang an dorthin fahren. Und die ganze Zeit bin ich am Überlegen, was zu tun ist. Ein anderes Land interessiert mich wenig. Also, dieses Land interessiert mich auch sehr, aber ich liebe mein Land, ich habe dort 50 Jahre gelebt.
45	**I:** Ich verstehe. Gut. Wie oft liest du Kriegsnachrichten?
46	**P:** Jeden Tag.
47	**I:** Wie oft am Tag und vielleicht zu welchen Zeiten liest du sie?
48	**P:** So oft wie möglich. Wenn ich Zeit habe, lese ich sofort. Wenn ich morgens zur Arbeit fahre, lese ich die Nachrichten – alles, was passiert ist, dann bin ich mit der Arbeit beschäftigt, und habe keine Möglichkeit zu lesen.
49	**I:** Also abgesehen davon, dass du hörst, wenn du fährst.
50	**P:** Sehr selten, das kommt wirklich selten vor. Wenn ich bei der Arbeit bin, habe ich keine Gelegenheit dazu. Auf dem Heimweg öffne ich dann das Internet oder YouTube. Im Internet schaue ich vor allem Nachrichten an: welchen Angriffen auf meine Stadt oder andere Städte es gab. Natürlich tue ich das nicht die ganze Zeit. Manchmal kann ich mich auch einfach entspannen. Ich mag das Radio „Rocks Ukraine“. Morgens lade ich das Auto. Ich habe einen großen Lautsprecher, und unsere gesamte Fahrerfirma hört um 7 Uhr morgens eine Rockversion der ukrainischen Hymne. Außerdem gibt es dort auch Nachrichten aus der Ukraine. Also am Morgen höre ich all das: Ich gebe einfach „Radio Rocks“ in die Suchleiste ein, und das war's. Im Online-Modus lade ich das Auto von halb sieben bis halb acht und höre dabei „Radio Rocks“.
51	**I:** Also du hörst neben anderen Dingen auch Radio?
52	**P:** Ja, ich höre Radio. “Radio Rocks”, genau “Radio Rocks”.
53	**I:** Gut, verstanden. Du sagst, dass du sozusagen versuchst, wenn du eine freie Minute hast, die Nachrichten zu lesen. Ich schließe daraus, dass du das Bedürfnis hast, Nachrichten über die Ukraine zu lesen, und du versuchst nicht, sie nicht zu lesen. Das heißt, es gibt keine Situation, in der du sagst, nein, ich kann nicht mehr, ich lese jetzt nicht?
54	**P:** Nein, ich ich fühle mit meinem Land. Das ist mir sehr wichtig und interessant – die Ereignisse, die zu Hause passieren.

55	**I:**	Ich verstehe. Gut. Welche Emotionen haben sich bei dir eingestellt, als der Krieg begann, und welche Gefühle hast du von Beginn des Krieges bis heute durchlebt? Wie haben sie sich entwickelt?
56	**P:**	Emotionen (1) Wie soll ich sagen (1) Man kann es nicht negativ nennen, es war einfach nur Schock. Natürlich habe ich nicht erwartet, dass das passieren würde. Ich war im Urlaub. Ich bin in den Urlaub gefahren, ohne zu erwarten, dass das alles passieren wird. Vielleicht, wenn ich es gewusst hätte, wäre ich nicht weggefahren, sondern wäre geblieben, um das Land zu verteidigen. Aber so, wie es passiert ist, war ich sehr- Alle waren schockiert, nicht nur ich. Niemand hat das erwartet. Obwohl viele das vorhergesagt haben, hat niemand daran geglaubt. In der Ukraine hat daran niemand geglaubt.
57	**I:**	Abgesehen vom Schock, welche anderen Emotionen gab es noch? Gab es überhaupt noch andere Emotionen?
58	**P:**	Also, Wut und (3) Naja, wie soll ich sagen- Was könnte eine Person empfinden, wenn ein anderes Land ihr Land angreift? Das Negativste, alles- (2) Ich weiß nicht, wie ich es sagen soll- (2) Das ist keine Verzweiflung-
59	**I:**	Hilflosigkeit
60	**P:**	Nein, keine Hilflosigkeit. Warum? Meine Hilflosigkeit? Nein, es gibt keine Hilflosigkeit. Welche Hilflosigkeit könnte es sein? Wir haben Kraft. Wir können dem widerstehen, (1) wie sich herausgestellt hat. Unser Land ist sehr stark. Also einfach- (2) Ich kann sagen, dass ich zur Hälfte Russe bin und dieses Land einst sehr respektierte, aber jetzt (2) hasse ich es (1) sehr.
61	**I:**	Wie haben sich deine Emotionen seit Beginn bis heute entwickelt und verändert? Zum Beispiel, der Schock ist wahrscheinlich vorbei?
62	**P:**	Nein, der Schock ist nicht vorbei. Die wiederholten Bombardierungen und niederträchtige Taten, darunter die Ermordung von Bürgern, halten den Schock am Laufen. Diese Handlungen hören nicht auf, das ist das Problem. Die Verzögerung in den Getreidekorridoren, der Kauf von Munition bei ihren Freunden, und es gibt keine Anzeichen für einen Rückzug, alles bleibt auf dem gleichen Niveau wie zuvor. Ich empfinde ständig Hass auf dieses Land.
63	**I:**	Aber wenn du nicht an dieses Land denkst, sondern einfach darüber nachdenkst, was genau du empfindest, welche Emotionen? Du musst nicht zwingend gegenüber Russland bestimmte Emotionen empfinden, vielleicht auch gegenüber der Ukraine – also du könntest positive, negative oder neutrale Emotionen gegenüber ihr haben. Wie fühlst du dich jetzt gerade? Am Anfang hast du gesagt, du hattest Schock, Wut, Hass.
64	**P:**	Gegenüber Russland.

65	**I:**	Ja, oder zur Kriegssituation. Klar, dass-
66	**P:**	Nein, speziell gegenüber Russland.
67	**I:**	Gut, und zum Krieg?
68	**P:**	Also, zum Krieg (1) ich (2)
69	**I:**	Also allgemein, der Krieg begann. Welche Emotionen hattest du dazu?
70	**P:**	Von der Seite der Ukraine stimme ich zu, dass man nicht aufgeben darf, dass man kämpfen muss, seine Gebiete verteidigen muss und sie dem Feind nicht überlassen darf, wie es vor 8 Jahren war.
71	**I:**	Hast du das gleich zu Beginn gedacht? Hast du gedacht, dass wir unsere Gebiete nicht aufgeben werden, sondern sie zurückerobern werden?
72	**P:**	Ja. Auf keinen Fall [darf man das tun]. Ich habe geplant dorthin zu gehen, aber aus den Umständen heraus ging ich nicht.
73	**I:**	Und denkst du jetzt immer noch genauso, dass man seine Gebiete nicht aufgeben sollte?
74	**P:**	Natürlich, selbstverständlich. Denn wenn wir nun, wie sie sagen, dass wenn- (2) Also, wenn wir festhalten, was sie bis jetzt erobert haben- Das bedeutet, dass sie seit 2014 ein Stück erobert haben, jetzt haben sie ein weiteres Stück. Und das wird sich fortsetzen, bis es bis nach Polen reicht, und dann werden sie beginen, nach- (1) Grundsätzlich sind uns- mir andere Staaten nicht wichtig. Ich sehe, was in meinem Land passiert, wie es Schritt für Schritt erobert wird, mit Unterbrechungen, während es [Russland] seine Kräfte aufbaut.
75	**I:**	Und hat sich jetzt etwas in deinen Emotionen geändert? Oder sind die Emotionen genauso wie am Anfang des Krieges?
76	**P:**	Also, in welchen Emotionen?
77	**I:**	Fühlst du dich jetzt, anderthalb Jahre später, genauso wie am Anfang des Krieges? Empfindest du all diese Emotionen, die du aufgezählt hast, genauso oder hat sich etwas hinzugefügt oder ist etwas verschwunden?
78	**P:**	Ja, ich empfinde es genauso, weil alles genauso abläuft. Sie bombardieren ständig genauso. Früher, also, zuerst, haben sie meine Stadt bombardiert, was noch schlimmer war. Jetzt hat es sich anscheinend etwas beruhigt, aber sie bombardieren andere Städte und terrorisieren andere. Dann ist all das mit Kahovka, passiert, dann mit Saporischschja, dann mit dem- Alle diese Städte sind mir sehr ans Herz gewachsen, denn ich bin überall wegen meiner Arbeit hingefahren, ich kenne sie alle gut – das sind alles schöne Städte, nicht schlechter als meine Stadt. Vielleicht, ja- Also, Odessa – das ist überhaupt meine Lieblingsstadt. Ja, all diese Städte sind

		wunderbar, wunderschön. Mit jeder Runde ändern sie die Route und bombardieren andere Zentren. Es wird nicht besser.
79	**I:**	Wenn du Kriegsberichterstattung liest, denkst du, dass diese Nachrichten dich irgendwie beeinflussen? Also beeinflusst dich genau das, was du liest? Und wenn du denkst, dass diese Nachrichten dich irgendwie beeinflussen, es gibt drei Möglichkeiten, wie sie dich beeinflussen können. Sie können dich negativ beeinflussen, d.h. du kannst dich übermäßig wütend fühlen, müde von den Nachrichten sein, du kannst das Gefühl haben, dass du nicht mehr so viel negative Informationen konsumieren kannst, du kannst Hass, Angst und etwas anderes empfinden. Dann positiv – also du kannst motiviert sein, etwas zu tun, zum Beispiel zu spenden, zu helfen, als Freiwilliger tätig zu sein, stolz auf das Land zu sein – das wäre alles positiv. Oder neutral – also du denkst, dass die Nachrichten dich nicht besonders beeinflussen. D.h. du hast deine Meinung, deine Emotionen, aber das, was du in den Nachrichten liest, beeinflusst das nicht besonders. Was würdest du aus diesen drei Optionen wählen?
80	**P:**	Zweiter Punkt.
81	**I:**	Positiv.
82	**P:**	Positiv, ja. Ich versuche als Freiwilliger tätig zu sein. Also, ich war als Freiwilliger tätig. Dann versuche ich Menschen mit dem ukrainischen Hintergrund zu helfen, wenn ich sie treffe. Und die Nachrichten, sie- Also, sie interessieren mich nicht, ich lebe in diesen Nachrichten. Aber für mich sind sie nicht-
83	**I:**	Du musst dich nicht nur für einen entscheiden. Du kannst sagen, dass es im Allgemeinen gut ist, aber es gibt auch neutrale oder negative Seiten. Du kannst diese drei kombinieren.
84	**P:**	Nein, der erste und letzte passen irgendwie nicht zu mir. Mehr der zweite.
85	**I:**	Also die Nachrichten beeinflussen dich nur positiv?
86	**P:**	Also ja, wie könnten sie mich negativ beeinflussen? Dass ich sie nicht hören möchte?
87	**I:**	Nein, du könntest es hören wollen, aber du könntest dich dabei schlecht fühlen. Das bedeutet nicht, dass du es nicht hören würdest.
88	**P:**	Naja, negative Nachrichten- Wie kann man negative Nachrichten hören und sich dabei gut fühlen?
89	**I:**	Deshalb frage ich dich, wie geht es dir dabei?
90	**P:**	Also, ich freue mich nicht darüber.
91	**I:**	Okay.
92	**P:**	Also, ich trauere um diese Tragödien. Also, wie kann man sich freuen, wenn es eine Tragödie gibt?

93	**I:**	Nein, nicht freuen.
94	**P:**	Ich interessiere mich dafür.
95	**I:**	Also es wäre negativ, zum Beispiel, wenn du von einer Tragödie hörst, du trauerst und du hast zum Beispiel den ganzen Tag schlechte Laune, du möchtest nichts tun, niemanden sehen, das wäre definitiv negativ. Oder du trauerst, dass es eine Tragödie passiert ist, und das motiviert dich, etwas zu tun.
96	**P:**	Ja, das ist die zweite Option.
97	**I:**	Also die erste Option trifft nicht auf dich zu?
98	**P:**	Nein.
99	**I:**	Gut, verstanden. Und hast du von Anfang an das Gefühl gehabt, dass die Nachrichten über den Krieg dich dazu motivieren, etwas zu tun? Oder gab es zu Beginn des Krieges mehr negative Seiten?
100	**P:**	Nein, vom ersten Tag an bin ich gekommen, um etwas zu tun. Ich kam, begann als Freiwillige tätig zu sein. Also, um der Ukraine zu helfen, habe ich Fracht für die Ukraine geladen und sie in die Ukraine gebracht. Also habe ich versucht, der Ukraine so gut wie möglich zu helfen.
101	**I:**	Glaubst du, dass die Nachrichten dich dazu veranlasst haben, oder wolltest du einfach der Ukraine helfen und die Nachrichten hatten damit nichts zu tun?
102	**P:**	Naja, wie könnte ich ohne Nachrichten Informationen über das Land erfahren? Nur durch Nachrichten.
103	**I:**	Das heißt, du hast Informationen über das Land erfahren und wolltest helfen, weil dort etwas passiert ist-
104	**P:**	Naja, wie kann ich ohne Nachrichten etwas erfahren, wenn ich in einem anderen Land lebe? Wie erfahre ich Nachrichten? Also, Nachrichten – das sind eben Nachrichten. Wie, also- (1) Jeden Tag das alles.
105	**I:**	Wie fühlst du dich, wenn du vielleicht länger als gewöhnlich nichts von den Nachrichten liest, zum Beispiel ist dein Handy leer, oder du hast andere Dinge zu tun und liest länger keine Nachrichten. Wie fühlst du dich dabei?
106	**P:**	Wie üblich.
107	**I:**	Spürst du keine negativen oder positiven Emotionen?
108	**P:**	Nein, ich bin so beschäftigt mit der Arbeit – mein Zeitplan ist sehr angespannt. Arbeit und Gedanken über die Arbeit nehmen viel Zeit in Anspruch und lenken mich sehr ab. Das ist einerseits gut, dass ich mich nicht verschließe und es nicht zu Suizid führt – also, dass ich mich irgendwie beschäftigen kann, wenn ich

		weit weg von meiner Heimat bin. Wenn ich also freie Zeit habe und Zugang zum mobilen Internet habe, schaue ich mir die Nachrichten aus der Ukraine an. Aber sonst bin ich sehr beschäftigt.
109	**I:**	Verstehe. Und wenn du nach der Arbeit beginnst, die Nachrichten nach einer Pause zu lesen, wie fühlst du dich dabei? Besser, schlechter oder gleich wie ohne Nachrichten?
110	**P:**	Zunächst einmal, das hängt von der Art der Nachrichten ab. Zweitens, wenn ich nur Nachrichten über mein Land lese, geht es mir besser. Ich erfahre Informationen über mein Land, was dort passiert. Man muss nicht unbedingt ständig über den Krieg lesen. Es gibt wirtschaftliche Nachrichten, es gibt Nachrichten über das Leben des Landes.
111	**I:**	Ich verstehe, dass du nicht ausschließlich am Krieg interessiert bist, aber meine Arbeit konzentriert sich genau auf Kriegsberichterstattung. Gerade weil Kriegsberichterstattung ziemlich komplex und negativ ist, ist es für mich wichtig zu verstehen, wie genau diese Nachrichten die Menschen beeinflussen.
112	**P:**	Ich vertiefe mich nicht wirklich darin, weil es sehr komplex ist. Im Allgemeinen lese ich nur die Überschriften. Wenn es etwas Ernsthaftes ist und weltweite Bedeutung hat, schaue ich es mir genauer an und lese gründlich. Nachrichten, die täglich passieren, wie beispielsweise die Ausdehnung der Frontlinie- Also, ich sehe in der Überschrift, dass sie fortschreitet. Aber ich verfolge nicht mehr im Detail, von welchem Punkt bis zu welchem, weil es mir- Ich in der Überschrift, dass sie sich vorwärts bewegt, aber den Artikel lese ich dann nicht.
113	**I:**	Also, zum Beispiel, als es um Kahovka ging, hast du den Artikel gelesen, weil das wichtig war?
114	**P:**	Natürlich, das war eine ökologische Katastrophe von weltweiter Bedeutung.
115	**I:**	Hast du seit Beginn des Krieges darüber nachgedacht, dass Nachrichten über den Krieg dir irgendwie schaden? Also, dass sie dich auf negative Weise beeinflussen? Hast du darüber nachgedacht oder sind dir solche Gedanken nicht besonders gekommen, und hast du nichts bemerkt, worüber es sich Sorgen zu machen lohnt?
116	**P:**	Naja, Nachrichten über Krieg- Schaden- Wenn so etwas in meinem Land passiert, ist das schrecklich. Welchen Schaden kann es für mich geben – das ist das kleinste, was das für mich sein kann? Ich befinde mich nicht in dem Land, in dem der Krieg stattfindet.
117	**I:**	Also das bedeutet, dass du denkst, dass du es zumindest aushalten musst oder was möchtest du damit sagen?
118	**P:**	Also ich muss alles wissen und sehen.
119	**I:**	Warum? Wie denkst du?

120	**P:**	Dass, das ich nicht dort bin und meinem Land nicht helfen kann- Grob gesagt halte ich irgendwie den Puls, lese zumindest den Puls des Landes, alles, was dort passiert. Wenn ich nicht dort bin, bin ich immer- (2)
121	**I:**	Mit Gedanken bist du dort meinst du?
122	**P:**	Ja, und mit der Seele.
123	**I:**	Ich verstehe. Aber das schließt nicht aus, dass du negative Gefühle oder Emotionen haben kannst, wenn du das liest.
124	**P:**	Zu was?
125	**I:**	Zu dem, was passiert. Du liest Kriegsberichterstattung, und es könnte für dich einfach schwer sein.
126	**P:**	Natürlich, das ist negativ. Welche Freude kann daraus entstehen? Das sind wirklich negative Emotionen, hauptsächlich immer negativ, Traurigkeit die ganze Zeit. Jedes Mal, wenn ich Informationen lese, sinkt meine Stimmung ständig. Immer, jeden Morgen, wenn ich lese, freue ich mich nicht darüber, was passiert.
127	**I:**	Ich verstehe, aber hast du vielleicht bemerkt, dass es dich so stark beeinflusst, dass du deswegen anfängst, dich Sorgen zu machen? Zum Beispiel du fühlst, dass du ständig in einer Art Depression bist oder du fühlst, dass du ständig unterdrückt bist, du willst nichts tun, du hast einfach ständig Apathie etc.
128	**P:**	Nein, ich bin einfach sehr beschäftigt mit der Arbeit. Wenn ich vielleicht nicht arbeiten würde und auf Sozialhilfe wäre, wäre ich sicher in dieser Depression, während ich ständig Nachrichten lesen würde. Aber ich habe mich in die Grenzen gesetzt, dass ich arbeiten muss, ich bin mit der Arbeit beschäftigt, ich kann nicht depressiv sein. Erstens arbeite ich im Team mit Menschen, und ich kann es nicht nach außen tragen. Und ich habe keine innere Depression in mir, etwas in dieser Art. Ich lese es, erlebe es. Ich bin ständig- (1) naja wie- (2) ich bin nicht in Freude, ich habe nicht-
129	**I:**	Ich verstehe, dass du nicht in Freude bist.
130	**P:**	Und ich bin (1) also nicht ständig deprimierend.
131	**I:**	Also glaubst du, dass du eine angemessene Reaktion auf negative Nachrichten hast?
132	**P:**	Ja, man kann so sagen.
133	**I:**	Ich verstehe. Du sagst, dass dir die Arbeit dabei hilft, weil du dich selbst in diese Rahmen gesteckt hast, dass du arbeiten musst. Glaubst du, dass du das bewusst gewählt hast, um dich ein wenig von all dem Negativen abzugrenzen? Oder war das unbewusst, oder hat es nichts mit der Kriegsberichterstattung zu tun? Also du hast einfach gearbeitet, weil du Geld brauchtest, und nicht, weil du verstanden hast, dass du so

weniger Nachrichten lesen wirst und weniger wegen der Kriegsberichterstattung traurig sein wirst? Hat das irgendwie damit zu tun oder nicht? Arbeit und deine Einstellung, deine Gefühle zum Krieg.

134 **P:** Nein, ich denke nicht wegen des Krieges, sondern weil mit einfach- (1) Ich lebe in einem anderen Land, ich muss für etwas leben. Es ist notwendig in meinem Status, in meinem Beruf, ständig zu arbeiten. Man muss also arbeiten, wie es in Europa gemacht wird. Es ist nicht wie in der Ukraine, nicht wie in der Sowjetunion, wo du arbeitest, wenn du willst, und du arbeitest nicht, wenn du nicht willst. Wenn du arbeitest- Wenn du zur Arbeit kommst, musst du arbeiten. Als ich in Europa auf LKWs gearbeitet habe, hat mir mein Kollege einmal gesagt: wenn du anfängst zu arbeiten, musst du alles während der Arbeit vergessen: dein zuhause, alles. Denn wenn du anfängst darüber nachzudenken, dann machst du sofort Fehler. Du fängst an, etwas zu vergessen, du fängst sofort an, Probleme zu haben. Also, hier ist ein solches System, wenn du arbeitest- Warum ist es hier verboten, am Telefon zu sprechen, sich abzulenken und alles? Hier ist also ein europäisches System: Wenn du bei der Arbeit bist, bist du bei der Arbeit. Wenn du die Arbeit verlassen hast, bist du weg.

135 **I:** Verstanden. Ich habe dich gefragt, ob du irgendwelche negativen Auswirkungen auf deine Psyche während des Krieges bemerkt hast, als du Kriegsberichterstattung gelesen hast. Du hast gesagt, dass du das Negative spürst, aber nicht so sehr, dass du darüber sehr intensiv nachdenkst, und du hast gesagt, dass du hauptsächlich mit der Arbeit beschäftigt bist. Habe ich deine Antwort richtig verstanden? Oder gibt es Dinge, die du bemerkst, aber du hast sie einfach noch nicht genannt? Oder ist alles ungefähr so, wie ich gesagt habe?

136 **P:** Naja, ich weiß nicht, wie man erklären soll, dass die Seele die ganze Zeit weh tut. Wie erklärt man das?

137 **I:** Vielleicht manifestiert es sich auf irgendeine Weise? Zum Beispiel begannen bei dir vielleicht mehr Gesundheitsprobleme aufzutreten? Das könnte eine Manifestation dessen sein, was du sagst.

138 **P:** Nein, solch ein Zustand ständiger Traurigkeit, Leid eben deswegen, was mit meinem Land passiert. Das passiert also jeden Tag. Seit Beginn des Krieges ist es so, als ob dich jemand beleidigt hätte.

139 **I:** Hast du etwas dagegen unternommen oder hast du im Grunde genommen nichts damit gemacht und einfach damit gelebt, weil du deine Gründe dafür hast? Zum Beispiel du glaubst, dass es während des Krieges keine andere Möglichkeit gibt, sich zu fühlen. Oder hast du etwas getan, um dieses Gefühl zu beseitigen oder um es ein wenig zu verringern?

140 **P:** Naja, was habe ich gemacht? Hauptsächlich habe ich mich sozusagen in der Arbeit verloren. Ich ging zur Arbeit und- Arbeit, kann man sagen, lenkt wirklich von den Gedanken ab. Weil wenn es keine Arbeit gäbe, weiß ich nicht, was passieren würde. Aber von Anfang an ging ich zur Freiwilligenarbeit. Dann begannen kommerzielle Angebote und ich ging bereits arbeiten, um Geld zu verdienen.

141	**I:**	Verstanden, das heißt, solange es keine Arbeit gab, war es Freiwilligenarbeit, als Arbeit auftauchte, bist du arbeiten gegangen.
142	**P:**	Ja, ohne Pause dazwischen.
143	**I:**	Verstehe ich richtig, dass du seit Beginn des Krieges weder die Menge der Nachrichten reduziert hast noch die Quellen verändert? Hast du einfach so weitergemacht, wie am Anfang des Krieges?
144	**P:**	Ja.
145	**I:**	Bist du mit der Kriegsberichterstattung grundsätzlich zufrieden? Gefällt dir das Format der Nachrichten, das du liest – die verwendeten Ausdrücke, wie die Nachrichten präsentiert werden, welche Bilder gezeigt werden, welche Videos gezeigt werden und wie die Situation beschrieben wird? Bist du damit zufrieden oder gibt es Aspekte, die dir nicht ganz gefallen, und die du gerne ändern würdest? Wir sprechen hier über die Informationspräsentation.
146	**P:**	Naja, es passiert, was passiert. Wie könnte ich das ändern? Nein, ich weiß es nicht. Das geschieht irgendwie im Allgemeinen. Es ist wie eine allgemeine Einstellung. Es gibt viele Dinge, die man nicht sagen darf. Das heißt, bestimmte Informationen sind verboten. Ich nehme sie einfach auf und filtere sie. Wie jedoch die Leute diese Informationen präsentieren, das macht jeder auf seine Weise. Es gibt verschiedene Videos – manche mag man, manche nicht.
147	**I:**	Wenn du die Kriegsberichterstattung liest, denkst du manchmal, dass es wahrscheinlich nicht notwendig gewesen wäre, bestimmte Dinge zu schreiben? Anstelle von verschiedenen Beleidigungen könnte man vielleicht einfach von Russen und Ukrainern sprechen. Oder wenn in einem Video jemand erschossen wird, könnte man das nicht zeigen, sondern vielleicht etwas zensieren.
148	**P:**	Nein, ich überspringe sowas, ich schaue mir das nicht an. In der heutigen Internetwelt gibt es so viele negative Informationen, dass man sie selbst filtern muss.
149	**I:**	Ja, aber verstehst du, dass du das vielleicht nicht filtern müsstest, wenn dir bereits gefilterte Informationen gegeben würden?
150	**P:**	Naja, wie würdest du das filtern?
151	**I:**	Denk nicht darüber nach, wie, denk darüber nach, wie du es gerne hättest. Wie – das werden die Profis entscheiden, die sich damit beschäftigen. Du konsumierst diese Nachrichten, du sagst „Ich möchte dies und das“, und es ist ihre Aufgabe, das umzusetzen.
152	**P:**	Also, ich habe keine spezifischen Anforderungen, wie es sein sollte, um ehrlich zu sein.

153	**I:**	Und gibt es etwas, das dir definitiv nicht gefällt, das du definitiv nicht sehen oder lesen möchtest? Vielleicht hast du beim Lesen einer Nachricht bemerkt, dass es dir nicht gefällt und du es nicht sehen oder lesen möchtest.
154	**P:**	Naja, es gibt schon einige Dinge, aber- (2)
155	**I:**	Was? Könntest du ein paar Beispiele nennen?
156	**P:**	Also, solche Videos, wenn man, Entschuldigung für den Ausdruck, auf den Bildschirm spuckt. So etwas unangenehmes. Aber der Krieg- Nein, der Krieg nicht. Im Krieg, wenn getötet wird, wenn sie Wunden zeigen und alles- Das stört mich nicht. Ich sehe das alles. Die Leute müssen sehen, was passiert.
157	**I:**	Aber hast du gesagt, dass du diese Videos überspringst.
158	**P:**	Na welche Videos überspringe ich?
159	**I:**	Als ich sagte, dass jemand erschossen wurde.
160	**P:**	Nein, ich überspringe die Videos, die zum Beispiel von täglichen Fortschritten am Front berichten, ich beobachte sie nicht.
161	**I:**	Verstehe, also wenn du siehst, dass Wunden oder Kämpfe an der Front gezeigt werden, überspringst du sie nicht, sondern schaust sie dir an?
162	**P:**	Ja, ich schaue sie mir an.
163	**I:**	Und warum? Um wiederum zu wissen, was passiert?
164	**P:**	Wie- Also, wie diese Menschen leiden und was mit ihnen passiert.
165	**I:**	Aber wofür? Du verstehst, wie sie leiden und was?
166	**P:**	Nicht tiefgehend, nicht immer, aber ich schaue es mir an.
167	**I:**	Wozu musst du wissen, wie sie leiden?
168	**P:**	(3) Also (2), wie kann man das nicht wissen? Wie kann man das nicht wissen? Das muss- Ich denke, das sollte jeder sehen und wissen.
169	**I:**	Wofür?
170	**P:**	Also, damit (2) die Menschen sehen, mit welchem Preis unsere Erde verteidigt wird.
171	**I:**	Und wenn du das bereits einmal gesehen hast, weißt du bereits zu welchem Preis. Warum wirst du dir das nächste Video anschauen?

172	**P:**	Naja, das passiert ja jeden Tag.
173	**I:**	Um zu verstehen, dass es nicht nur bei einem bleibt. Verstanden.
174	**P:**	Dort, dort, und dort. Das passiert alles auf unterschiedliche Weise und es gibt verschiedene Opfer. Also (1) ich habe nur wenig- ich sitze nicht ständig darin. Aber was passiert, wenn dort Soldaten leiden- dass- wenn sie dort- Also, ich versuche alles zu sehen, aber so weit wie möglich.
175	**I:**	Gab es etwas davon, das du nicht möchtest, dass es gezeigt oder beschrieben wird?
176	**P:**	Nein. Als sie unseren Soldaten getötet haben, als er die letzten Worte „Slava Ukraini“ [Ruhm der Ukraine] gesagt hat, habe ich darüber auf Ukrnet gelesen und konnte dieses Video einfach nicht finden. Und ich habe sehr lange geschaut, durchsucht, bis ich es gefunden habe. Dann wurde es schließlich auf YouTube veröffentlicht, und ich habe schließlich alles gesehen. Wie es war.
177	**I:**	Zensiert oder nicht?
178	**P:**	Nein, mit dem Gesicht. Offiziell, so wie es war. Nicht zensiert, er stand da.
179	**I:**	Das heißt, für dich ist das normal, und du denkst, dass es notwendig ist, damit die Leute es verstehen?
180	**P:**	Ja, es ist notwendig.
181	**I:**	Und wie sieht es mit Bildern oder Texten aus? Möchtest du die Texte irgendwie ändern? Zum Beispiel, wenn du einen Artikel auf Ukrnet liest, gibt es da etwas, wo du denkst: „Ich möchte, dass es anders ist, ich würde mich wohler fühlen beim Lesen von Nachrichten, wenn es so und so wäre“? Oder passt dir alles, was du liest?
182	**P:**	Alles passt mir. Ich freue mich sehr, dass Berichte auf Ukrnet auf Ukrainisch geschrieben sind. Das passt mir sehr gut, ich verstehe diese Sprache, und ich bin froh, dass alles auf Ukrainisch ist.
183	**I:**	Habe ich es richtig verstanden aus allem, was du gesagt hast, dass du keine alternative Form von Nachrichten möchtest, die weniger negative Auswirkungen auf deine psychische Gesundheit hat?
184	**P:**	Also die negativen Auswirkungen von Nachrichten auf mich nicht so stark sind. Meine Emotionen reguliere ich selbst. Wenn es mich ermüdet, lese ich nicht weiter. Also mir- Ich sitze nicht ständig in diesen Informationen. Ich habe es angeschaut, wenn ich müde geworden bin, bin ich weggegangen. Das war‘s. Also ich hab das nicht. Ich reguliere es selbst. Wenn ich müde bin, habe ich keine Depressionen davon.
185	**I:**	Aber wie denkst du- Menschen, denen es vielleicht schwer fällt, das zu regulieren, oder zum Beispiel, die das aus irgendeinem Grund näher an sich heranlassen, für sie ist es nicht so einfach, ihre Emotionen zu regulieren. Wie denkst du, sollten Medien Quellen angeben, die Menschen helfen können, wenn sie

		psychische oder emotionale Probleme im Zusammenhang mit dem Krieg und der Kriegsberichterstattung haben? Oder ist es nicht nötig?
186	**P:**	Quellen?
187	**I:**	Also zum Beispiel sie können einen Artikel schreiben und gleich fünf Quellen vorschlagen, die man verwenden kann, um eine gewisse emotionelle Erleichterung zu schaffen. Hier ist ein Chat mit einem Psychologen, hier erzählen wir Atemtechniken, wie man richtig atmet, um sich zu beruhigen, hier sind zum Beispiel drei Handwerks-Techniken, um sich zu beruhigen.
188	**P:**	Und all das in den Nachrichten?@.@
189	**I:**	Ja, oder zum Beispiel es wäre geschrieben: hier sind fünf Möglichkeiten, sich wieder zu fassen. Erstens, gehen Sie freiwillig helfen. Zweitens, spenden Sie Geld für die Bedürfnisse der Armee.
190	**P:**	Naja, das alles steht unten, auf den untersten Seiten, wo sich Artikel über Gesundheit etc. befinden. Das lese ich nicht. Ich lese hauptsächlich das Wesentliche.
191	**I:**	Wie findest du es überhaupt, würde es Sinn machen, Menschen darauf hinzuweisen, dass Kriegsberichterstattung sie negativ beeinflussen kann, weil es viele negative Informationen beinhaltet? Wie denkst du, sollten Journalisten das schreiben, damit Menschen verstehen, dass Nachrichten sie irgendwie negativ beeinflussen können, oder ist das nicht nötig?
192	**P:**	Naja, in welchem Ressort?
193	**I:**	Also, das könnte zum Beispiel genau so sein, wie man auf Zigaretten schreibt, wo steht „Rauchen schadet Ihrer-„
194	**P:**	Ich habe nichts dagegen. Man kann das schreiben.
195	**I:**	Aber wäre es sinnvoll oder nicht?
196	**P:**	Im Moment ist es sinnvoll, weil in unserer- Also, ist es sinnvoll, sowas auf Zigaretten zu schreiben?
197	**I:**	Ich weiß nicht, was denkst du?
198	**P:**	Anscheinend sinnvoll, wenn- Die Sache ist, dass es viele psychische Erkrankungen gibt, also man sollte davor warnen. Schadet diese Information? Die Sache ist, dass Tabak schadet, natürlich, das ist allen klar. Aber was Informationen bezieht- Also sie schaden auch auf eine gewisse Weise.
199	**I:**	Es wird ein Video veröffentlicht, wie jemanden erschossen wurde, nachdem er gesagt hat-
200	**P:**	Ah, vor solchen Videos?
201	**I:**	Zum Beispiel.

202	**P:**	Es wird bereits so geschrieben. In jedem Video steht, dass es entweder obszöne Sprache gibt oder in anderen Videos steht 18+ – das ist auch eine Warnung vor dem Video. Es gibt sowas auf YouTube und auch auf Ukrnet.
203	**I:**	Denkst du, es macht Sinn?
204	**P:**	Warnung?
205	**I:**	Ja.
206	**P:**	Natürlich.
207	**I:**	Verstanden, gut. Manche Nachrichten sind zu schockierend, zum Beispiel wie dieses Video. Oder zum Beispiel, wenn es kein Video ist, kann es einfach einen Bericht darüber sein, wie ein Haus gesprengt wurde und Kinder dabei gestorben sind. Das kann zu schockierend sein, besonders wenn die Details dabei beschrieben sind: welche Kinder, was diese Kinder gemacht haben und so weiter. Wie denkst du, sollten solche Informationen, zum Beispiel mit der Unterstützung von Psychologen verfasst werden, die Journalisten helfen würden, diesen Artikel so zu gestalten, dass es für Menschen einfacher zu lesen ist, emotional gesehen? Oder ist das nicht nötig?
208	**P:**	Aber schau mal, Psychologen- wie kann man feststellen, ob es sich um einen professionellen Psychologen handelt oder nur um jemanden, der sich einfach ein Diplom gekauft hat und irgendwelche Aussagen macht? Das ist alles sehr vage.
209	**I:**	Naja, natürlich gehen wir davon aus, dass es sich um einen professionellen Psychologen handelt.
210	**P:**	Natürlich sollten Psychologen im Bereich der Information präsent sein.
211	**I:**	Also du denkst, sie sollten präsent sein?
212	**P:**	Unbedingt, ja. Wie können Journalisten einfach- Es sollte durch Psychologie gefiltert werden. Psychologie ist sehr wichtig beim Konsum von Informationen.
213	**I:**	Aber verstehst du, dass es jetzt nicht gemacht wird?
214	**P:**	Wie meinst du es wird nicht gemacht-
215	**I:**	Naja, Journalisten verfassen einfach Berichte ohne Unterstützung von Psychologen. Kannst du dir vorstellen, wie viel Geld Redaktionen allen zusätzlichen Psychologen zahlen müsste?
216	**P:**	Naja, auch-
217	**I:**	Kurz gesagt, wäre es deiner Meinung nach eine interessante Idee?
218	**P:**	Naja, wenn es so viele Psychologen gäbe, und viele von ihnen würden ja nichts bringen.

219	**I:**	Wenn sie nicht professionell genug wären, meinst du?
220	**P:**	Aus der ganzen Menge wird nur 1% ein professioneller Psychologe. Der Rest wird nur Diplome haben. Zumal, wenn es so viele Informationen jeden Tag auf Ukrnet veröffentlicht werden, wie wird dieser Psychologe das alles filtern? Wird es mehr Psychologen geben als Journalisten?
221	**I:**	In einer idealen Welt, wenn man einen Weg findet, es zu tun, gefällt dir die Idee?
222	**P:**	Also in Bezug auf die Präsentation von täglichen Informationen – warum brauchen wir hier einen Psychologen?
223	**I:**	Ja, ich meine nur sehr schockierende Nachrichten.
224	**P:**	Das passiert nicht jeden Tag. Ich lese hauptsächlich Informationen als Text. Ich schaue mir Schlachtkarten an oder Video-Interviews von Politik-Experten. Und Schrecken als solche schaue ich nicht.
225	**I:**	Warum schaust du sie nicht? Meidest du sie absichtlich oder siehst du sie in Medien einfach nicht?
226	**P:**	Ich sehe sie in Medien einfach nicht.
227	**I:**	Aber wenn du sie siehst, schaust du sie dann an, wie du beispielsweise ein Video von der Person angeschaut hast, die erschossen wurde?
228	**P:**	Ja, aber ich- (1)
229	**I:**	Suchst du nicht nach ihnen?
230	**P:**	Ich beschäftige mich nicht mit diesen Schrecken. Nein, ich suche nicht nach ihnen.

P08: w, 38

1	**Interviewerin:** Um zu verstehen, wie Nachrichten, insbesondere Nachrichten über den Krieg, auf Sie wirken, wollte ich zunächst Fragen zu Ihrem Medienkonsum stellen. Welche Medien nutzen Sie überhaupt, um Informationen über den Krieg zu erhalten?
2	**Probandin:** Zunächst einmal sind das Telegram-Kanäle. So war es von Anfang an, weil die Kriegsberichterstattung im Fernsehen viel veralteter und später präsentiert wurde. Unsere Situation änderte sich täglich, daher waren Telegram-Kanäle meine Priorität. Ich bin eine sehr praktisch denkende Person, daher gibt es für mich keine Situation, in der ich beispielsweise etwas lese oder sehe und zu 100% daran glaube, da es in den Medien auch viel Propaganda und falsche Informationen zur Manipulation der Meinungen anderer Menschen gibt. Daher sind es verschiedene Telegram-Kanäle und hauptsächlich YouTube. YouTube – das Anhören von Experten. Und kürzlich habe ich "Radio NV" entdeckt – ich mag ihre Interviews. Aber sie veröffentlichen auch ihre Interviews und Programme später auf YouTube. Und ich kann sie dort hören. Wenn ich zu Hause bei meinen Eltern bin, hört meine Mutter immer "Radio NV" auf Radio. Dort gibt es aktuelere Informationen. Sie laden sehr interessante Experten ein. Ich schaue mir diese Telemarathone [zu Kriegsbeginn hat die ukrainische Regierung die größten ukrainischen TV-Sendungen in einem Programm vereint, den „Telemarathon"] und so weiter nicht an.
3	**I:** Sie haben erwähnt, dass Sie einige Telegram-Kanäle verfolgen? Welche sind das? Was sind das für Telegram-Kanäle?
4	**P:** Das sind "Sternenko", "Lachin schreibt". Mir gefällt die Journalistin Yanina Sokolova sehr. Außerdem lese ich "Real K." – soweit ich mich erinnere, so heißt es, weil es dort mehr Nachrichten über K. gibt, und es ist wichtig für mich, ob mein Zuhause steht und so weiter. Also, ich lese über K. Früher gab es einen Kanal namens "Ukraine heute", soweit ich mich erinnere – er war auf Russisch, und ich habe mich von ihm abgemeldet. Ich schaue nur ukrainischsprachige Kanäle. Oh, und ich schaue auch "Bavovna". Das ist auch ein Kanal von Lachin. "Bavovna" ist grundsätzlich ein Militärkanal, das- Das sind Videos aus dem Krieg, sozusagen.
5	**I:** Sie haben gesagt, dass Sie sich von diesen russischsprachigen Kanälen abgewandt haben. Verfolgen Sie nur ukrainischsprachige Kanäle oder auch internationale, englischsprachige oder deutschsprachige Kanäle?
6	**P:** Auf Telegram schaue ich nicht. Wenn ich mir etwas anschaue, dann auf YouTube: BBC, zum Beispiel. Wenn es um ausländische Kanäle geht. Wahrscheinlich nur BBC. Weil- Ach ja, ich schaue mir auch beispielsweise auf- auf Instagram ausländische Journalisten an, die Ereignisse beleuchten, und ich verfolge sie dort auch. Sie machen Interviews- Also keine Interviews, sie machen verschiedene Videos aus den Brennpunkten und berichten auch. Ich erinnere mich ehrlich gesagt nicht an ihre Namen.

7	**I:**	Wenn Sie diese Inhalte konsumieren, zum Beispiel auf Telegram es gibt verschiedene Formate von Nachrichten oder Formate von Berichten. Es können kurze Nachrichtenbeiträge sein, längere Beiträge mit Analyse, Beiträge mit Bildern, einfach Bilder, Kommentare von Experten oder Journalisten, Beiträge in sozialen Medien. Welche Art von Inhalten lesen Sie am häufigsten?
8	**P:**	Ich denke, das hängt von der Person ab. Ich bin eine auditive Person. Und ich lese relativ wenig- nun, nicht wirklich wenig, sondern wenn der Inhalt nicht zu lang ist. Ich kann den Artikel lesen, der mich interessiert, aber das ist eher die Ausnahme. Ich bin mehr auditiv, ich höre viel. Mir ist nicht einmal unbedingt ein Bild wichtig, sondern eine Audioaufnahme. Und natürlich auch vielleicht ein Bild, wenn ich etwas über Nachrichten aus K. sehen möchte, wo eine Explosion stattgefunden hat, wo genau sie passiert ist und so weiter.
9	**I:**	Und Videos? Was sagen Sie zu Videos? Sind Videos für Sie wichtig, und welche Videos sind für Sie wichtig? Sind das Videos, die Journalisten erstellen, um einfach Informationen zu übermitteln, oder sind es Videos von Ereignissen vor Ort? Also Live-Videos. Welche bevorzugen Sie?
10	**P:**	Ich mag Live-Videos. Und ich habe vergessen, Ihnen zu sagen, dass ich auf Instagram auch einem Ehepaar folge, sie sind ukrainischen Fotografen.
11	**I:**	Libkos.
12	**P:**	Ja, Libkos, genau. Also, ich mag solche Inhalte – true Content, nicht wie “1+1”, wenn alles schön ist, in rosa Tönen usw.
13	**I:**	Warum? Warum mögen Sie true Content?
14	**P:**	Weil ich denke, dass das realere Ereignisse sind. Weil es dort furchtbar ist, und ich möchte mich nicht täuschen und sagen, dass bei uns alles großartig ist. Und natürlich liebe ich auch- Das sind eigentlich nicht einmal Nachrichten, sondern Interviews mit Menschen: Soldaten oder anderen Persönlichkeiten, die im Grunde über den Krieg sprechen und du kannst den realen Zustand der Dinge verstehen. Während ich mit Ihnen gesprochen habe, habe ich auch an so etwas erinnert- Warten Sie, das ist nicht einmal ein Interview, das ist, wenn- Ich liebe es auch, Expertenmeinungen zu hören. Ich sage nicht, dass ich immer mit ihnen einverstanden bin, aber ich finde es interessant, verschiedene Standpunkte zu hören.
15	**I:**	Als Sie von Audioinhalten sprachen, die Sie gerne hören, hören Sie eher kurze Podcasts oder Audioaufnahmen, die Fakten beleuchten, also die Ihnen praktisch erzählen, was passiert ist, oder bevorzugen Sie längere Inhalte mit Analyse?
16	**P:**	Lange Inhalte, ja. Nein, nein, ich mag lange Inhalte. Ich habe auch an Ramina gedacht, sie macht auch guten Content, wenn wir über Krieg sprechen. Genau über Krieg, nicht was Interviews mit Promis bezieht. Hier, für mich- Denn wir kennen eine ganz andere Geschichte, die im Fernsehen gezeigt wird. Und

	ich möchte immer noch nicht davon überzeugt sein, dass bei uns alles großartig ist, dass wir bereits gewinnen und morgen die Krim uns gehören wird. Ja. Ich möchte realistisch informiert sein. Nicht pessimistisch, sondern realistisch.
17	**I:** Die nächste Frage mag offensichtlich klingen, aber warum lesen Sie Informationen über den Krieg oder hören Sie Informationen darüber? Welche Ziele verfolgen Sie?
18	**P:** Erstens – das ist mein Zuhause. Ich möchte nicht in Österreich bleiben. Für mich ist wichtig, was mit meinem Zuhause passiert. Das ist der erste Punkt. Der zweite Punkt ist, dass meine ganze Familie in der Ukraine ist. Für mich ist es einfach normal, wenn ich aufwache, überprüfe ich, wo es Bomben gab, was bombardiert wurde, ob mein Zuhause steht, ob das Zuhause von meinen Eltern steht. Alles gut. Und so beginnt mein Tag. Dann kann man sich natürlich ( ) und so weiter ansehen. Und für mich sind nicht alle Nachrichten wichtig- Zum Beispiel schaue ich mir Olga Rudneva an, ich glaube, so heißt sie. Für mich sind auch Geschichten bestimmter Frauen sehr inspirierend. Diese Frau, sie kam aus Amerika, sie hat gerade das "Superhumans Center" in Lviv eröffnet, sie hat es gebaut, und sie führt Rehabilitationen für Jungs durch, die im Krieg Gliedmaßen verloren haben. Solcher Art. Das ganze Informationsfeld ist also nicht nur Krieg, weil für mich wichtig ist, wer dieses Land wieder aufbauen wird und wie wir danach leben werden.
19	**I:** Wann sind Sie nach Österreich gezogen?
20	**P:** Es passierte so, dass der Krieg mich im Ausland überraschte, ich war in Spanien. Und ich kam, glaube ich, am 5. März nach Österreich.
21	**I:** Und sind Sie seitdem in Österreich?
22	**P:** Ja, aber ich fahre für die kurze Zeit nach Hause zu meiner Familie in den Urlaub. Ich habe Urlaub.
23	**I:** Wie oft fahren Sie nach Hause?
24	**P:** An Feiertagen, zum Beispiel zu Ostern, Weihnachten, versuche ich es.
25	**I:** Verstanden. Sie haben gesagt, dass Ihr Tag damit beginnt, dass Sie die Nachrichten überprüfen – was passiert ist, wo es eingeschlagen hat. Wie oft lesen Sie über den Krieg im Allgemeinen? Das können nicht nur Nachrichten sein, verstehen Sie? Es können Reportagen, Kommentare, Interviews sein. Wie oft konsumieren Sie im-
26	**P:** Jeden Tag. Ich kann nicht genau sagen, wie viele Stunden es sind. Sehr viele Stunden. Wenn ich (.) arbeite, mache ich das morgens. Wenn ich nicht arbeite – ich habe eine gemischte Arbeitsweise, und ich arbeite eine Zeitlang von zu Hause aus, und wenn ich zu Hause bin, kann ich etwas tun und Interviews im Hintergrund laufen lassen. Also, das ist sehr viel. Im Moment gibt es bei mir generell eine Umstellung. Auch

bei der Musik. Ich bin eigentlich ein Musikliebhaber, ich habe sehr viel gehört, aber jetzt höre ich nur noch ukrainische Musik. Und Kriegsnachrichten, militärischer Content, sind in meinem Leben jeden Tag präsent.

27 **I:** Verstanden. Jetzt gehen wir zum zweiten Teil über. Der zweite Teil ist mehr emotional, nicht so sehr faktisch. Also, für meine Arbeit interessiere ich mich für Ihre emotionale Seite. Versuchen Sie, sich an den Anfang des Februars 2022 zu erinnern, als der Krieg noch nicht begonnen hatte. Es ist es Anfang Februar oder Mitte Februar, als Medien gerade anfingen, darüber zu berichten, dass Russland seine Ausrüstung an der Grenze aufstellt und so weiter. Also, wir wissen noch nichts, aber wir sind bereits sehr besorgt. Erzählen Sie mir, wie Sie sich emotional gefühlt haben, welche Emotionen Sie von Anfang Februar bis Ende Februar hatten.

28 **P:** Naja, ich bin wahrscheinlich hier kein Maßstab, weil ich diesen Nachrichten nicht geglaubt habe. Wenn Sie wissen, wir haben- Warum ich unser Volk liebe, ist das Sinn für Humor – wir bewältigen sogar schwierige Emotionen mit Humor. Und ich erinnere mich an so etwas, wie Memes, alle haben Witze gemacht. In mir begann jedoch eine gewisse Besorgnis, weil, wissen Sie, wenn es in der Luft liegt, und ich kann nur über K. urteilen, weil ich denke, dass es in anderen Städten nicht so war, aber bei uns ist es sehr ruhig geworden. K. ist eine sehr dynamische Stadt – immer viele Autos, Staus und so weiter. Aber hier (.) in einem Monat, in eine Woche- Naja, nicht in eine Woche, aber in zwei Wochen, bevor alles begann, war die Stadt leer. Und das hat mich gewundert – ich fahre zur Arbeit und es gibt keine Verkehrsstaus. Ich habe einfach nicht verstanden, was passiert und das hat die ganze Situation verschärft. Dies alles wurde so stark von den Amerikanern beeinflusst, die erzählt haben, dass dies passieren wird und so weiter. Ich erinnere mich sogar an meine Emotion, wie unvorbereitet ich war – ich bin am 17. Februar aus dem Haus gegangen, habe meine Sachen gepackt – wir sind mit dem Billigflugzeug geflogen, ich bin im Winter nach Spanien geflogen, und wir haben nur zwei Pullover und zwei Shorts mitgenommen. Ich habe kein Geld mitgenommen- Ich denke jetzt, wie unverantwortlich ich war, aber ich konnte einfach nicht glauben, dass etwas passieren würde. Also ich hatte innere Unruhe wegen äußerer Dinge, aber ich bin sogar aus dem Haus gegangen- Übrigens, als ich das erste Mal hierher kam, kam ich nach der Besetzung von K.- Naja, K. war nicht ganz besetzt, nur teilweise- Also mein Geschirrspüler war sogar nicht ausgeräumt – ich habe so wenig daran geglaubt, dass etwas passieren würde. Ich erinnere mich, ich bin aus dem Haus gegangen und habe mir angesehen – ich lebe in so einem schönen Viertel – und ich dachte, oh mein Gott, das ist unmöglich – so eine schöne Stadt, es ist unmöglich, dass sie im 21. Jahrhundert bombardiert wird. Also, selbst wenn sie das alles sehr stark aufgebauscht haben, kannst du nicht glauben, dass das passiert. Und wenn wir jetzt über die Wahrnehmung von Nachrichten, von allen Nachrichten sprechen, ist es für mich als Person, die im Ausland ist, viel schwerer, Nachrichten wahrzunehmen, Bombenanschläge von hier aus Österreich aus, als wenn ich zu Hause bin. Zu Hause fühle ich mich viel ruhiger, obwohl eine Rakete vor meinen Fenstern explodiert ist. Und meine Fenster sind geplatzt. Aber ich weiß nicht, es gibt keine solche Angst wie hier.

29	**I:**	Verstanden. Und als der Krieg begann- Sie haben mir Ihre Emotionen bis dahin beschrieben, aber als er begann, was haben Sie da gefühlt? Sie haben verstanden, dass Sie Unrecht hatte, und es hat begonnen.
30	**P:**	Ehrlich gesagt, das war für mich ein schrecklicher Schock und Stress. Ich fiel in eine Art Koma, lag auf dem Sofa mit dem Handy und überprüfte alle paar Sekunden die Nachrichten, weil sich dort alles so dynamisch änderte, es gab eine Menge Content, eine Menge Videos. Und ich habe nur geweint – ich fühlte mich so hilflos, weil es das Gefühl gab, dass dein Leben an einem Tag endet. Und da gab es auch diese Situation, dass wir bereits Tickets zurück nach Hause hatten, und alles wurde sofort, wissen Sie, "Cancel, cancel, cancel". Und du sitzt in irgendeinem kleinen spanischen Dorf ohne Kleidung, ohne Geld, ohne irgendetwas. Und du weißt nicht einmal, was du als Nächstes tun sollst. Das war für mich sehr beängstigend. Und als der Moment des Krieges selbst kam, waren wir auf einem gemieteten Boot in Spanien in der Mitte von Nirgendwo. Meine Schwester rief mich an, sie schrie und weinte sehr, sagte, dass der Krieg begonnen hat, dass sie bombardiert wurden, sie erschreckte meine Mutter sehr, weil sie um 5 Uhr morgens auf die Straße ging, sie wussten nicht, was sie tun sollten. Ich kann Ihnen also nicht einmal vermitteln, wie das war. Bei mir begannen deswegen panische Anfälle. Und meine Psyche generell- Ehrlich gesagt, ich weiß nicht, wie ich diese Zeit überstanden habe. Jetzt sogar- Ich hatte definitiv einen schrecklichen Stress. Einen solchen Stress hatte ich wahrscheinlich noch nie.
31	**I:**	Natürlich, der Krieg hat begonnen, verstehe ich. Erzählen Sie mir, wie sich Ihre Emotionen bis heute entwickelt haben. Ist es etwas (2) einfacher geworden?
32	**P:**	Es wurde leichter für mich, als ich nach Hause gefahren bin. Es war das erste Mal, dass ich nach Hause gefahren bin. Ich bin Anfang Mai nach Hause gefahren. Und ich werde Ihnen von der Auswirkung von Kriegsberichterstattung auf mich erzählen. Es ist wahrscheinlich eine merkwürdige Psychologie des Menschen. Der erste Schock für mich war Bucha. Dort gab es viele Nachrichten und Videos. Ich lag einfach den ganzen Tag und schaute diese Videos an. Ich verstand, dass es mich sehr stark traumatisiert, weil dort Freunde von mir leben, weil ich schon millionenfach in Bucha war, und das sind meine Lieblingsorte – Irpin und Bucha – wir sind immer dorthin gefahren, es gibt dort sehr schöne Orte, das sind neue Städte. Das hat mich schockiert. Aber ich konnte trotzdem nicht aufhören, es anzusehen. Mein Freund sagte mir, hör auf, es anzusehen. Aber ich war wie in einem Koma. Ich schaute einfach, schaute mir diese Videos an, und konnte nicht glauben – wissen Sie, da zeigten sie diese Leichen auf den Straßen und so weiter – dass das überhaupt möglich ist.
33	**I:**	Warum haben Sie das angeschaut?
34	**P:**	Ich verstehe das nicht. Es scheint, als hätte ich @eine gestörte Psyche oder so.@ @Ich verstehe nicht, warum ich das angeschaut habe@, aber ich wollte alles wissen.

35 **I:** Welche Emotionen hatten Sie, als Sie sich das ansahen? Da gab es ja schreckliche Dinge. Es gab wirklich Schreckliches.

36 **P:** Dort gab es einfach furchtbare Schrecken. Es hat mir sogar geträumt. Es war so schrecklich und schmerzhaft – ich habe mir jeden Menschen leid getan und wollte alle beschützen und fühlte mich furchtbar machtlos. Aber ich dachte immer noch, dass ich das wissen muss, weil wir ein sehr kurzes Gedächtnis haben – unsere Großeltern wurden ebenfalls gefoltert und gefroren, aber sie haben diesen Hass auf dieses Volk nicht übertragen, und wir haben sie weiterhin akzeptiert. Und ich habe große Angst, dass wir nach 20 Jahren wieder vergessen und diese Unmenschen wieder bei uns aufnehmen werden. Daher sind solche Dinge vielleicht sehr schockierend, aber ich glaube, dass sie notwendig sind, um zu verstehen, mit wem wir zusammenleben. Ich konnte es nicht verstehen, weil für mich eine Person, zum Beispiel, ein gewisser Psychopath oder- Naja, eine Person, die schreckliche Dinge tut, ja, die dort gemacht wurden – sie vergewaltigten Kinder dort und so weiter. Sie haben Frauen verbrannt. Und was sie dort alles taten. Für mich ist ein Psychopath eine von einer Million, zum Beispiel. Aber in Bucha war einfach jede zweite Person ein Psychopath. Ich konnte einfach nicht verstehen, dass es mir so schrecklich Angst gemacht hat – ich habe das Vertrauen in die Menschheit wirklich verloren, weil es scheint, als könne man, wenn man die Erlaubnis hat, alles zu tun. Und ich hatte Angst, dass diese Menschen in unserer Nähe gehen und solche Dinge tun können. Das war für mich ein sehr großer Dissonanz, dass Menschen hier- also in Polen helfen allen. Und ich konnte es nicht verstehen- das sind wie zwei Extreme der Menschheit, oder? Wenn du das absolute Böse und die Dunkelheit bist und auf der anderen Seite- weiß ich nicht, gut, flauschig, und du hilfst den Anderen.

37 **I:** Wie fühlen Sie sich heute?

38 **P:** Heute bin ich sehr an mein Zuhause gebunden, deswegen kann ich nicht sagen, dass ich dieses Land genieße. Es passt nicht zu mir, ich mag es hier nicht. Und ich sehne mich immer nach Hause. Ich vermisse mein Zuhause extrem, ich bin ständig depressiv. Ich lebe in einer super schönen Stadt, ich lebe in S. Um uns herum sind nur Berge, in der Nähe von uns, ich weiß nicht, die Schweiz, die Alpen überall, Italien und so weiter. Aber es freut mich nicht. Ich lebe nur zu Hause auf. Ich habe hier überhaupt keine Freunde.

39 **I:** Ich verstehe. Wie fühlen Sie sich derzeit emotional in Bezug auf den Krieg? Ich meine nicht Ihr Leben im Ausland, sondern Ihre Gefühle in Bezug auf die Tatsache, dass der Krieg immer noch andauert, was empfinden Sie?

40 **P:** Schauen Sie, ich denke, unsere Psyche hat sich bereits an vieles gewöhnt. Häuser wurden hier und dort bombardiert. Ja, wir schauen, ich schaue immer noch, es fällt mir immer noch sehr schwer, aber diese Nachrichten hinterlassen nicht mehr so einen Eindruck wie Bucha, zum Beispiel. Denn von Bucha konnte ich lange Zeit nicht loskommen. Diese Nachrichten ändern sich ständig, es passiert ständig etwas, eine Tragödie nach der anderen. Und ich dachte bereits, dass mich nichts mehr überraschen kann. Aber als dieses Unglück

		mit dem Kahovske Wasserkraftwerk passierte, und wieder gab es viele Videos, besonders von Tieren, die dort ertranken und so weiter – da war ich wieder in einem schrecklichen Zustand, depressiv, ich hatte keine Lust auf irgendetwas. Für mich sind diese Nachrichten also kurzfristig, wenn sie meine Familie nicht betreffen, sie berühren mich, aber ich glaube, wir haben uns ein wenig daran gewöhnt, an diese ständige Angst. Aber wenn es eine solche große Tragödie gibt, wie die Kahovka-Tragödie, dann ist alles wieder anders.
41	**I:**	Verstehe. Wie denken Sie, wie beeinflusst Kriegsberichterstattung Ihre Emotionen? Wenn ich Ihnen drei Antwortmöglichkeiten gebe – sie beeinflussen Sie negativ, d.h. Sie fühlen sich traumatisiert, wütend, hasserfüllt, depressiv, es ist zu viel für Sie, Sie können es nicht mehr ertragen. Oder Sie fühlen die Motivation zu helfen, die Motivation, etwas für Ihr Land zu tun, Geld zu spenden, an freiwilligen Programmen teilzunehmen, oder Sie empfinden Stolz auf Ihr Land, auf die Helden, auf das, was geschieht, Freude darüber, dass wir Fortschritte machen – das wäre positiv. Oder fühlen Sie sich neutral, d.h. Sie haben Ihren eigenen emotionalen Zustand, der von den Nachrichten getrennt ist, basierend auf bestimmten Fakten. Zum Beispiel, Ihre Familie hat Ihnen gesagt, was in K. passiert, und dann sehen Sie die Nachrichten, und die Nachrichten beeinflussen Sie nicht besonders, Sie haben Ihren eigenen emotionalen Zustand, der unabhängig von den Nachrichten existiert. Welche Option würden Sie wählen? Und eine wichtige Klarstellung ist, dass Sie nicht nur eine Option wählen können. Sie können mir zum Beispiel sagen, wie viel Prozent Sie positiv fühlen, wie viel Prozent negativ, und wie viel Prozent neutral.
42	**P:**	Neutral habe ich definitiv nicht. Es teilt sich zwischen negativ und positiv auf. Ich denke immer, dass wir nicht genug tun, dass wir immer mehr spenden könnten, dass wir insgesamt mehr tun könnten. Für mich sind die Nachrichten wahrscheinlich zu 65% negativ und emotional sehr belastend und zu 35% positiv, weil ich sehr stolz auf unsere Nation bin, sehr stolz auf unsere Helden. Und wenn wir über diese Gefühle sprechen, hängt das alles von der Art des Inhalts ab, den man sieht. Wenn es negativer Inhalt ist, fällst du in eine Depression. Wenn es irgendwelcher positiver Inhalt ist, denkst du, dass noch nicht alles verloren ist, sozusagen. Denn manchmal scheint es, dass es kein Ende gibt, @kein Licht im Tunnel@.
43	**I:**	Es gibt Momente, in denen Sie weniger Medien konsumieren, weil Sie irgendwo hingefahren sind oder sehr beschäftigt sind oder arbeiten. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie sich nach einer Pause wieder den Nachrichten zuwenden und etwas über den Krieg erfahren? Welche Emotionen haben Sie in dieser Zeit?
44	**P:**	Dass ich etwas verpasst habe, fühle ich mich so, als ob ich etwas verpasst habe. Bei mir passiert das manchmal, wenn ich irgendwohin fahre oder wenn ich auf der Arbeit bin und keine Möglichkeit habe, Nachrichten zu lesen. Dann sagen sie mir beispielsweise, oh, weißt du, das ist passiert oder das ist passiert. Und ich denke, oh Gott, wie habe ich das verpassen können? Das ist für mich - (.) ich habe solche Dinge, aber es ist schwer für mich.
45	**I:**	In welchem Sinne ist es schwer?

46	**P:**	Psychologisch – dass ich etwas verpasse, dass etwas passiert. Obwohl ich zum Beispiel mich selbst überwunden habe, als es Anfang Juli sehr eskalierte, dass das AKW in die Luft gesprengt werden würde. Und ich dachte, okay, ich rufe alle meine Familie an, spreche mit ihnen, denn morgen kann es vielleicht nicht mehr geben. Das hat sich so sehr um mich herum aufgebaut, und in den europäischen Medien war jeder davon besessen. Also, ich habe beschlossen, nein, ich muss mich zusammenreißen. Ich bin schlafen gegangen, und am Morgen bin ich aufgewacht, es ist nichts passiert, und ich habe mich sehr darüber gefreut, dass nichts passiert ist. Aber dieses Medienrummel, er beeinflusst den Zustand sehr negativ.
47	**I:**	Sagen Sie, wenn es eine Pause gab, Sie etwas nicht gelesen haben, und dann kehren Sie zu den Nachrichten zurück. Wie fühlen Sie sich in dieser Zeit, wenn Sie nach einer Pause zu den Nachrichten zurückkehren?
48	**P:**	Also, wenn nichts Schlimmes passiert ist, dann bin ich so, schau mal, @nichts Schlimmes ist passiert@, und du bist so- Nun, du hast es verpasst und verpasst, es gab einige aktuelle Dinge. Also bin ich zufrieden, dass alles in Ordnung ist. Denn wenn alles gut ist, lese ich die Nachrichten seltener. Das ist auch eine Tatsache. Wenn dort nichts Schlimmes passiert ist, kann ich einfach den Newsfeed überfliegen, morgens sehen, was es Neues gibt, und das war's. Also nicht so, als ob ich ein Maniac wäre, der jede Sekunde da sitzt.
49	**I:**	@Ich verstehe@
50	**P:**	Jede Sekunde war zu Beginn des Krieges, das war wirklich jede Sekunde. Jetzt nicht mehr. Und wenn nichts passiert, hast du eine gewisse Erleichterung, siehst du, nichts Schlimmes ist passiert.
51	**I:**	Sagen Sie, wenn Sie verschiedene Arten von Inhalten konsumieren, haben Sie dann immer die gleichen Emotionen oder nicht? Zum Beispiel, wenn Sie den Text lesen, Videos anschauen, lange oder kurze Podcasts hören, Texte ohne Bilder oder mit Bildern, haben Sie immer die gleichen Emotionen oder nicht?
52	**P:**	Nein. Es hängt vom Inhalt ab, aber trotzdem bevorzuge ich Video- und Audioinhalte. Selbst bei Videos, bei denen ich nicht zuschauen kann, weil ich keine Zeit habe, höre ich zu. Was den Inhalt betrifft: Wenn es nicht um Nachrichten geht, sondern um Themen im Zusammenhang mit Militär, versuche ich entweder Interviews oder Podcasts mit inspirierenden Menschen auszuwählen. Denn für mich- sind manche Menschen einfach unglaublich, sie inspirieren mich und geben mir die Motivation, weiterzumachen. Und Textbeiträge beeinflussen mich wahrscheinlich am wenigsten, besonders solche trockenen Artikel. Selbst bei Interviews, zum Beispiel mit Experten, wie dem klugen Journalisten Vitali Fortnikov, der viel über Geschichte weiß, neigt dazu, Nachrichten sehr negativ darzustellen. Er vermittelt oft das Gefühl, als wäre “alles verloren und alle sind gestorben”. Ich höre ihn gerne, dosiere aber sein Material, weil er kluge Dinge sagt, sie jedoch sehr negativ präsentiert. Ich sage nicht, dass ich rosarote Brillen tragen möchte wie Arestovych – übrigens, ich schaue ihn nicht. Aber manchmal ist es einfach zu viel. Eine Journalistin, der mich sehr interessiert, ist Yanina Sokolova. Sie lädt immer interessante Menschen ein. Manchmal erzählen sie

einfach, dass alle stehlen, alles ist ein Albtraum, und du bist sofort in sehr starker Negativität. Daher reagiere ich unterschiedlich auf jeden Inhalt und jede Nachricht. Wenn Menschen dazu neigen, negativ über Inhalte zu berichten, mag ich das nicht besonders. Ich mag rationale Menschen, aber es sollte zumindest ein Hauch von Hoffnung bleiben.

53 **I:** Ich verstehe. Als Sie gesagt haben, dass Sie jeden Tag, jede Sekunde überprüfen, wenn beispielsweise sehr schlimme Ereignisse wie Bucha oder Kahovka passieren, sagen Sie, dass für Sie eine sehr dunkle Zeit beginnt und Sie sich sehr schlecht fühlen. Haben Sie darüber nachgedacht, diese Gefühle irgendwie tiefer zu erforschen, zum Beispiel darüber nachzudenken, dass mit Ihnen innerlich etwas nicht stimmt? Wollten Sie etwas unternehmen? Haben Sie zusätzliche Zeit dafür aufgewendet, darüber nachzudenken, wie es Ihnen geht, was Sie fühlen, dass es Ihnen nicht mehr gut geht? Gab es solche Momente oder gehen sie einfach damit um, weil es letztendlich Krieg ist, und wie sollte es Ihnen noch gehen. Wie geht es Ihnen dabei?

54 **P:** Wir, Ukrainer, die im Ausland leben, haben ein wenig das Gefühl, dass wir schuldig sind, dass wir hier sind und nicht dort, dieses Schuldgefühl ist vorhanden- Ich spreche für mich selbst, einige Menschen sind froh, dass sie hierhergekommen sind. Und das spiegelt sich sehr in meinem Körper, meinem Rücken wider. Als diese Nachrichten begannen- Als der Krieg begann, hatte ich so eine Verschärfung meiner Rückenproblemen, dass ich nicht schlafen konnte, überhaupt nicht. Natürlich bin ich eine vernünftige Person, ich analysiere diese Emotionen und möchte verstehen, warum es mir so geht. Und ich habe verstanden, dass für mich das Schlimmste die Ungewissheit ist. Es nicht zu wissen, was als nächstes passiert. Wenn du mit 38 Jahren im Hier und Jetzt lebst. Wenn du immer von etwas geträumt hast, einen Plan hattest. Ich habe das jetzt überhaupt nicht. Und psychologisch- Obwohl sie in Yoga und so raten, im Moment zu leben usw. – ich bin nicht so aufgeklärt, ich kann nicht- Für mich ist wahrscheinlich das Hauptproblem, wenn solche schrecklichen Dinge passieren, nehmen sie mich noch weiter von meiner Insel der Stabilität weg, die ich geschaffen habe. Und es ist für mich sehr schwer, dass ich kein morgen habe. Ich weiß nicht, was morgen passieren wird. Selbst wenn ich nach Hause fahre, weiß ich nicht, ob ich ( ), weil es immer schreckliche Fahrten sind, man muss mehrmals umsteigen und so weiter. Also für mich, wenn ich das analysiere, sehe ich in all diesen Nachrichten und meinem psychologischen Zustand, dass ich meine Zukunft nicht sehe.

55 **I:** Ich verstehe. Haben Sie etwas unternommen, als es Ihnen mit Ihrem Rücken sehr schlecht ging oder als Sie verstanden haben, dass Sie depressiv sind, dass es Ihnen wirklich schlecht geht von all dem? Haben Sie irgendwelche Maßnahmen ergriffen? Welche Maßnahmen könnten das sein: einen Termin bei einem Psychologen vereinbaren oder anfangen, beruhigende Medikamente einzunehmen, mit Freunden sprechen oder im Gegenteil nicht mit Freunden sprechen, weil es peinlich ist, da sie in der Ukraine sind und Sie im Ausland sind. Jemand schläft, weil es ihm hilft. Oder zum Beispiel Einige anfangen, weniger Nachrichten lesen oder mehr Nachrichten lesen. Also haben Sie irgendwelche Maßnahmen ergriffen, nachdem Sie für sich

erkannt haben, dass es Ihnen nicht gut geht? Oder haben Sie überhaupt keine Maßnahmen ergriffen? Oder es gibt (noch) kein Grund dafür, um jeglichen Maßnahmen zu ergreifen?

56 **P:** Erstens: Um sich damit zu befassen, wie in Maslows Pyramide, müssen wir die ersten Schritte unternehmen, um unsere Sicherheit und grundlegenden Bedürfnisse zu gewährleisten. Als der Krieg begann, waren meine Grundbedürfnisse- Ich hatte diese Grundbedürfnisse nicht. Ich hatte nichts zu essen, keinen Ort zum Leben und nichts anzuziehen. In dieser Zeit ging es nur ums Überleben. Ich habe Kleidung gesucht, eine Wohnung gesucht, wir haben nach kostenlosem Essen gesucht, um zu essen, und so weiter. Das Erste, was mir in dieser Zeit half, war humanitäre Hilfe. Wir gingen, luden Lastwagen in die Ukraine, ich unterschrieb Pakete. Das gab mir das Gefühl, dass auch ich etwas tue, dass ich helfe. Das war das Erste. Wir setzen das fort. Hier haben wir eine Gemeinschaft – wenn es nötig ist, wenn Fahrten organisiert werden, machen wir das wieder. Gerade jetzt, wenn du einen Vollzeitjob hast, ist es schwer, aber wenn uns etwas gebeten wird, machen wir es. Das war das Erste. Wir haben viel davon gemacht. Dann, als sich die Wohnsituation ein wenig stabilisiert hatte, begann ich- ich liebe Sport sehr- Begann ich online Sport mit meiner Freundin aus der Ukraine zu treiben. Ehrlich gesagt, zuerst- und sie war schon immer so, sie hat Content erstellt, sie hat ihn auf Instagram gepostet- und es war mir peinlich, Sport zu treiben. Also, dort sterben Menschen, und ich mache hier Sport. Es hat mir geholfen, sagen wir mal. Weil es nicht nur Sport war, es gab auch Gespräche mit Menschen, wir waren über die ganze Welt verstreut, und wir haben uns online getroffen und minimale Übungen gemacht. Es war wie ein kleiner Atemzug. Und auch- das war mehr mein Freund- er hat einige Ausflüge organisiert, weil es hier sehr schön ist. Ich kann nicht sagen, dass es mich stark aus meinem Zustand herausgeholt hat. Also, deswegen wahrscheinlich nur Sport und Hilfe für die Ukraine, sagen wir so.

57 **I:** Verstehe. Haben Sie sich also nicht mit Therapeuten beraten?

58 **P:** Schauen Sie, ich war schon sehr lange bei einem Psychologen, und viele meiner Emotionen, viele Dinge, die ich durchmache, verstehe ich bereits ohne Psychologen. Denn wenn du eine Basis hast, kannst du diese Dinge analysieren. Und vielleicht das, was ich nicht kontrollieren konnte und zuerst nicht verstanden habe, waren Panikattacken. Als ich nach Österreich kam, wurde mir im Flugzeug schlecht, ich hatte eine Panikattacke. Also, ich weiß jetzt, dass es eine Panikattacke war, weil ich denke, dass mein Blutdruck stark gestiegen ist. Ich denke, das war alles zusammen, und es war keine Panikattacke, mein Blutdruck war einfach sehr hoch. Und der Rettungsdienst empfing mich neben dem Flugzeug. Und was mich damals überraschte – die Leute waren sehr nett, sie wollten helfen. Das war angenehm. Am nächsten Tag, weil sie mir nicht geholfen hatten, denn die österreichische Medizin – sie tröpfelten mir beruhigende Tropfen und sagten, wir können dich nachts ins Krankenhaus legen. Ich sagte, dass ich das nicht will. Und am Morgen stand ich auf, mir ging es wieder schlecht, ich sagte, lass uns den Druck am Flughafen messen. Und mein Druck war wieder 160. Und mir wollte wieder niemand helfen. Und das war für mich der erste Schock. Weil ich das Gefühl

	hatte, dass ich einfach sterben werde. Jetzt weiß ich, dass das eine normale Situation ist – sie haben alle Angst, Verantwortung zu übernehmen. Für mich, ich hatte nicht einmal Medikamente, um mir selbst zu helfen.
59	**I:** Haben Sie in den ersten Tagen des Krieges Ihre Medienkonsumgewohnheiten in Bezug auf den Krieg irgendwie geändert? Zum Beispiel reduzierten oder erhöhten Sie die Menge an Nachrichten, die Sie lesen, damit es Ihnen emotional besser geht, um sich psychologisch besser zu fühlen? Oder konsumieren Sie Medien so, wie Sie es ungefähr zu Beginn des Krieges getan haben, auch jetzt? Ich verstehe, dass Sie nicht jede Sekunde konsumieren wie in den ersten Tagen, aber konsumieren Sie jetzt auch Inhalte über den Krieg in etwa so wie in den ersten Monaten?
60	**P:** In den ersten Monaten war es auch mehr, jetzt weniger, es hängt alles von der Beschäftigung ab. Ich setze Nachrichten nicht an die erste Stelle. Aber zumindest zweimal am Tag überfliege ich die Nachrichten, morgens und abends. Früher war es mehr.
61	**I:** War das Ihre bewusste Entscheidung, um sich emotional besser zu fühlen, oder ist das einfach im Laufe der Zeit passiert?
62	**P:** Nein, ich verstehe, dass es auf mich wirkt, dass es meinen psychischen Zustand beeinflusst. Und ich muss etwas tun, um meinen Zustand zu verbessern. Mir geht es hier sehr schlecht, und die Nachrichten versetzen mich auch in bestimmte Zustände. Zum Beispiel habe ich gestern beschlossen, dass ich joggen gehe. Ich bin zurückgekommen, es ging mir so gut, und ich habe sogar die Nachrichten nicht gelesen. Deshalb verstehe ich, dass sie negativ auf mich wirken, besonders negative Nachrichten, aber du kannst nicht alles suchen, abstoßen und nur etwas Positives lesen. Und wissen Sie, ich bin überhaupt kein blutrünstiger Mensch- Und ich bin eine Person, die sehr negativ zu irgendwelchen Verletzungen steht. Aber es macht mir Freude, Videos aus dem Krieg anzusehen, in denen wir Panzer sprengen oder wenn russische Leichen liegen. Ich denke auch, dass das nicht normal ist. Das ist die Psyche, die das als normal betrachtet. Aber wir sind in solchen Bedingungen und in einer solchen Situation, dass für uns jetzt Normalität völlig anders ist. Und unser Stressniveau und unser Angstniveau sind völlig anders.
63	**I:** Verstehe. Denken Sie, dass es die Art der Präsentation von Nachrichten negativ auf Sie wirkt? Zum Beispiel einige Nachrichten zeigen abgetrennte Köpfe oder sehr emotionale Inhalte, bei denen die Medien Russen mit sehr schlechten Worten beschreiben. Oder Sie können nicht so viele Nachrichten konsumieren, weil es einfach Krieg ist? Und Sie können nicht so viel Kriegsnachrichten konsumieren.
64	**P:** Ich sage nicht, dass dies die Art der Präsentation von Nachrichten ist, denn wenn ich zum Beispiel Nachrichten anschaue- Warum ich Telegram-Kanäle mag – dort gibt es einfach die Nachricht. Es gibt keine Meinung des Journalisten, als wenn der Journalist etwas beschreibt, einen Bericht darüber macht, was passiert ist, oder wie bei Interviews mit Experten usw. Ich dachte an Portnikov – seine Berichterstattung ist so negativ, dass sie mich in Depression stürzt. Ich dosiere ihn sehr, weil ich verstehe, dass es mit solcher Darstellung-

	Sie ist irgendwie- (1) Also man kann nicht alles so negativ in solchen schwarzen Tönen darstellen. Das ist seine (3) sozusagen- emotionaler Färbung. Deshalb lese ich die Nachrichten- Ich versuche die Nachrichten ohne emotionale Färbung der Person, die sie geschrieben hat, zu lesen. Und zum Beispiel, wenn wir den Telegram-Kanal "Unser K." nehmen – sie lieben es, ihre Meinungen als Analyse darzustellen. Mich interessiert ihre Meinung nicht. Ich habe Leute, die mich interessieren, denen ich zuhören kann. Aber nur in einem Telegram-Kanal den Monolog einer Person zu lesen, die etwas geschrieben hat, ist für mich uninteressant, und ich lese es nicht.
65	**I:** Ich verstehe. Wenn wir in einer idealen Welt wären und die Nachrichten über den Krieg genau so geschrieben würden, wie Sie es mögen würden- Also interessant, sinnvoll und es würde sich auf Sie und Ihre Emotionen genau so auswirken, wie es sollte – also nicht zu rosigen Tönen, nicht zu dunklen, sondern genau richtig. Wie sollte solche Kriegsberichterstattung aussehen? Was ich bereits gehört habe, ist, dass sie nicht zu positiv sein sollte, weil das nicht wahr wäre. Sie sollte nicht zu dunkel sein, weil das auch eine emotionale Färbung ist.
66	**P:** Das wäre im Allgemeinen demotivierend für die Menschen und unsere Krieger, wenn man dem zuhört.
67	**I:** Ja. Sonst was? Wie möchten Sie, dass Nachrichten über Krieg aussehen? Oder wenn es Ihnen schwerfällt zu sagen, wie Sie möchten, können Sie sagen, wie Sie nicht möchten. Also ich möchte nicht, dass sie mir das und das zeigen. Ich möchte nicht, dass sie in dieser und jener Sprache schreiben.
68	**P:** Was Bilder betrifft, sind das wahrscheinlich Leichen, irgendwelche Körperteile von Menschen. Ich verstehe, dass wir viele Verletzte haben, und das wird alles gezeigt – das beeinflusst meinen emotionalen Zustand sehr negativ. Vielleicht- Wiederum denke ich, dass es notwendig ist, weil ja, es ist schrecklich, aber es ist notwendig.
69	**I:** Also, deshalb frage ich, wie Sie denken: Kann man auf irgendeine Weise einen Ausgleich finden? Und wenn ja, wie? Haben Sie Gedanken dazu?
70	**P:** Ich denke, es ist sehr schwer, einen Ausgleich zu finden. Für mich ist das Wichtigste, wenn eine Person keine eigenen Geschichten propagiert, wenn die Nachrichten neutral sind, wenn sie nicht durch die Propaganda einer politischen Partei oder einer Person gefärbt sind usw. Wenn sie Ereignisse real beleuchten und nicht die Wahrheit verdrehen. In Journalismus passiert das sehr oft. Hier habe ich heute etwas Interessantes im Interview mit Jerry Hale gesehen. Sie sagt, als sie nach Amerika kam- Sie studiert in Berkeley. Zuerst zog sie in eine Wohnung und unterzeichnete einen Vertrag. Es war ein schwarzes Viertel. Und sie sagt, dass der Besitzer dieser Wohnung sie fragt, ob alle in der Ukraine Rassisten seien. Sie sagt, woher hast du das, dass wir Rassisten sind, wir haben dieses Problem nicht. Er sagt, naja in unseren Nachrichten wurde gezeigt, dass zuerst weiße Menschen aus der Ukraine entlassen wurden und dann

	schwarze. Und sie sagt, dass es in ihren Nachrichten wirklich so war. Für mich ist das also eine Erzählung, wenn eine Person etwas- Bei ihnen gibt es dieses Black-Lives-Matter und so weiter. Und sie präsentieren die Ukraine in einer Welt, als wären wir Rassisten. Obwohl wir Schwarze, wenn es überhaupt welche gibt, alle anschauen, und zum Beispiel, wenn Mädels dunkel sind, mögen sie immer alle. Aber hier ist die Erzählung, die zeigt, wie die Kanäle das alles verdreht haben, und das formt die Meinungen der Menschen. Für mich ist es wichtig, dass falsche Meinungen nicht geformt werden. Die Nachricht sollte so sein, dass jeder Mensch nach dem Krieg seine Schlussfolgerung zieht, anstatt dir in den Kopf zu legen, dass du so denken musst.
71	**I:** Ich verstehe. Wenn Sie über diese Körperteile von Menschen und Leichen sprechen, wie denken Sie, sollte vorher eine gewisse Warnung vor sensiblen Inhalten stehen? Verstehen Sie, was ich meine?
72	**P:** Ich verstehe. Aber jetzt passiert das in diesen Netzwerken, auf Instagram.
73	**I:** Ja, auf Instagram, aber auf Telegram nicht.
74	**P:** Nein, auf Telegram gibt es das nicht, es ist ein freies Netzwerk. Und es scheint mir, dass man in Telegram bestimmten Kanälen folgt, die diese Informationen filtern. Das heißt, bei "Lachin schreibt" wird es keine Körperteile von Menschen geben oder dort bei "Sternenko" oder da, ich weiß es nicht. Es gibt bestimmte Kanäle, die eben so genannt werden, zum Beispiel "Bavovna". Auf "Bavovna" kann man das sehen. Und das ist bereits deine Wahl, dich auf diesen Kanal zu abonnieren oder nicht. Also, ich denke nicht, dass auf Telegram das nötig ist- Es scheint mir, dass Instagram sehr populistisch ist und er – sagen wir so – militärische Inhalte im Allgemeinen blockiert. Und es ist sehr schwer, Informationen zu den Menschen zu bringen, die nicht in der Ukraine leben, die nicht viele Nachrichten lesen, weil alles blockiert wird. Und das ist schon zu viel. Es sollte auch ein Gleichgewicht geben. Nicht, dass du ein Wort geschrieben hast und sie alles blockieren, weil es dort nur Unterhaltungsinhalt gibt.
75	**I:** Meine letzte Frage bezieht sich darauf, wie wichtig es für Sie wäre oder ob Sie denken, dass es überhaupt gut wäre, wenn die Medien direkt über die Tatsache sprechen würden, dass Kriegsberichterstattung sich negativ auf die psychische Gesundheit auswirkt? Dass sie dies direkt ansprechen, damit Menschen- denn nicht alle Menschen gehen zum Psychologen oder sind in der Lage, hochwertigen Inhalt zu wählen. Es gibt Menschen, die nicht so gebildet sind. Es gibt unterschiedliche soziale Status. Und wie denken Sie, sollte solcher aufklärerischer Inhalt hinzugefügt werden? Wie zum Beispiel zu sagen, "dies kann sich negativ auswirken auf …" als separater Inhaltstyp. "Hier sind Ressourcen, die Sie nutzen können, wenn es Ihnen schlecht geht." Oder als Alternative, dass schockierender Inhalt in Zusammenarbeit mit einem Psychologen erstellt wird, damit er dem Journalisten hilft, einen sehr schockierenden Inhalt etwas humaner zu präsentieren. Was denken Sie?
76	**P:** Zur ersten Frage werde ich nein sagen. Krieg ist furchtbar. Menschen können nicht in rosigen Wolken leben und vergessen, dass es furchtbar ist. Selbst jetzt haben viele Menschen vergessen, was Krieg bedeutet,

		weil sie schon weg sind und ihr eigenes Leben hier haben. Es beunruhigt mich, dass Menschen vergessen, dass es Krieg gibt. Bezüglich der Präsentation von Nachrichten ist es eine sehr gute Idee, mit einem Psychologen zusammenzuarbeiten und darüber nachzudenken, wie man eine Nachricht richtig präsentieren kann, damit sie die Person nicht traumatisiert. Aber (.) es sollte einen Ausgleich geben. Denn wenn eine Person weggezogen ist und vergessen hat – das ist ihre Wahl. Du hast immer eine Wahl, du kannst diese Nachrichten nicht lesen. Warum liest du sie? Naja, es gibt Menschen, die bereits keine Nachrichten mehr lesen, es geht ihnen gut, ihr Leben hat sich schon gelohnt, sie leben bereits in Österreich, ihnen wird ein paar Cent ausbezahlt, und bei ihnen ist alles in Ordnung. Sie werden diese Nachrichten nicht lesen. Und das ist nicht die Zielgruppe der Nachrichten.
77	**I:**	Ich verstehe, was Sie meinen.
78	**P:**	Und gebildete Menschen wollen die Wahrheit wissen. Vielleicht, ja, sie sollte auf eine gewisse Weise präsentiert werden- Obwohl ich denke, das ist sehr schwer. Wenn 20 Menschen getötet wurden oder ein Haus bombardiert wurde – das aus einer positiven Perspektive zu präsentieren, ich weiß nicht, wie das möglich ist. Deshalb denke ich, das Wichtigste ist die Wahrheit. Dass es die Wahrheit ist.
79	**I:**	Haben Sie die erste Hälfte der Frage verstanden? Also ich sage nicht, dass die Nachrichten nicht präsentiert werden.
80	**P:**	Ich verstehe es, aber zum Beispiel sagen wir, oh, du willst dich nicht verletzen, dann lies diese Nachrichten nicht.
81	**I:**	Nein, darum geht es nicht. Es geht nicht darum, nicht zu lesen, sondern zum Beispiel könnten Journalisten empfehlen, dass Menschen nach dem Lesen, wenn es ihnen schlecht geht, zum Beispiel 5 Minuten auf dem Balkon sitzen und tief durchatmen können. Dann wird der Puls besser, weil man sich ein wenig beruhigt hat. Man hat also gelesen, weiß, was passiert ist, aber man sitzt danach nicht da, der Blutdruck steigt nicht an, und man liegt nicht schon im Sterben. Man beruhigt sich also ein wenig, hört aber nicht auf zu lesen.
82	**P:**	Ich denke, das wird nicht funktionieren. Welche Zielgruppe haben wir hier wieder? Wenn es sich um die Zielgruppe der Europäer handelt, wenn es die Zielgruppe der Österreicher ist, könnte es ihnen vielleicht helfen. Geh da oben 10 Kilometer und es wird dir besser gehen. Die Ukrainer sind jetzt sehr- (1) Sie filtern Bullshit sehr stark, wie man sagt. Und dieses "geh atme, geh trink Wasser, geh nimm Beruhigungsmittel" – das hilft ihnen nicht. Deshalb kann man unzählige Dinge schreiben, aber es wird nur helfen, wenn unser Krieg vorbei ist. Aber zu sagen, dass du gerade über schreckliche Ereignisse am Kachovka-Kraftwerk gelesen hast – bitte, geh jetzt an den Fluss spazieren, um dich ein wenig zu beruhigen… Mir scheint, dass die menschliche Psyche so nicht funktioniert. Ich glaube nicht, dass das helfen kann. Als Beispiel, ich bin so eine Person, die

		einfach darüber lachen wird. Ich würde denken, was haben sie am Ende so etwas Lustiges geschrieben. Also, es ist unangebracht.
83	**I:**	Verstanden.
84	**P:**	Wenn es Trauer gibt, kannst du es nicht schön präsentieren und sagen, dass es nicht so schlimm sein wird, wenn man spazieren geht ( ).

P09: w, 74

1	**Interviewerin:** Wo liest du hauptsächlich Kriegsnachrichten?
2	**Probandin:** Hauptsächlich im Internet.
3	**I:** Aber wo genau im Internet?
4	**P:** Youtube und Telegram
5	**I:** Und was auf YouTube und was auf Telegram?
6	**P:** Ich schaue mir die Nachrichten aus meiner Stadt an – "N. Vanek", dann auf YouTube schaue ich unsere "Espresso", "Prjamoi" und zum Krieg schaue ich einen General- (.) wie heißt er? Nun, kurz gesagt, Experten, denen ich vertraue.
7	**I:** Verstanden. Warum schaust du gerade auf YouTube und Telegram?
8	**P:** Naja, hier in Österreich habe ich keinen Fernseher.
9	**I:** Aber warum gerade hier? Warum gerade auf YouTube und Telegram?
10	**P:** Ich habe einfach keinen anderen Ort auf meinem Handy, wo ich schauen kann. Ich schaue auch in Viber, dort habe ich auch "Blyskavka". Und die anderen Kanäle- (1) Also, welche gibt es noch?
11	**I:** Vielleicht liest du auch Zeitungen oder-
12	**P:** Nein, Zeitungen kann ich hier nicht lesen. Ich blättere sie auf Deutsch durch, aber es gibt hier keine ukrainischen Zeitungen.
13	**I:** Verstanden. Und du blätterst sie auf Deutsch durch, verstehst du etwas?
14	**P:** Ich schaue hauptsächlich, was in Österreich passiert.
15	**I:** Ich habe verstanden, ich habe verstanden. Gut. Liest du hauptsächlich nur ukrainische Nachrichten oder noch andere?
16	**P:** Hauptsächlich ukrainische, ja. Also, manchmal lese ich die ukrainische Interpretation dieser russischen Kanäle. Ukrainische Journalisten interpretieren russische Kanäle. Erstens bin ich nicht bei russischen Kanälen abonniert. Wir haben hier ja schon lange keine russischen Kanäle mehr. Dann lese ich, was dort ist- BBC, Radio Svoboda. Aber das alles hauptsächlich auf YouTube.
17	**I:** Wenn du zum Beispiel auf YouTube schaust und wenn du in Telegram schaust, was siehst du dort? Auf YouTube sind es Videos, oder? Und was für Videos sind das?
18	**P:** Hauptsächlich Videos darüber, wie unsere Städte befreit werden.

19	**I:**	Also sind das die Videos mit Nachrichten oder was genau ist das?
20	**P:**	Diese Videos postet die ukrainische Armee, die Bundeswehr der Ukraine.
21	**I:**	Gut, und sag, bitte, was liest du in Telegram? Liest du dort kurze Beiträge, die sie als Zusammenfassung posten, oder wenn es einen Link gibt, gehst du auf den Link?
22	**P:**	Nein, ich folge keine Links. Ich habe nur "N. Vanek" auf meinem Handy, nur meine Stadt, Odessa, den ganzen Süden, den ich dort sehe. Ich stehe jeden Morgen auf und schaue die Nachrichten aus meinem Stadt, die Nachrichten aus Odessa, die Nachrichten aus Kherson. Das sind die Hauptnachrichten. Von dort, wo ich weggezogen bin.
23	**I:**	Und in "Blyskavka" gehst du auch nicht auf irgendwelche Links?
24	**P:**	Nein, nirgendwohin gehe ich. Ich schaue nur das, was sich zeigt. Ich schaue jeden Tag und es gibt keine Verlinkungen. Sie schicken mich nirgendwohin.
25	**I:**	Liest du hauptsächlich kurze oder lange Beiträge in Telegram?
26	**P:**	Also in Telegram sind sie kurz, natürlich. Dort sind hauptsächlich Mitteilungen und dann weiter, weiter, weiter alle Nachrichten.
27	**I:**	Verstanden. Wie wichtig ist es dir, dass es ein Bild oder ein Video in den Nachrichten gibt?
28	**P:**	Na klar, wenn es ein Video gibt, gibt es mehr Überblick. Denn ich nehme es visuell, akustisch auf und lese manchmal. Natürlich hat ein Bild mehr- Das hat mehr Effekt und ist generell besser. Aber wenn es kein Bild gibt, lese ich hauptsächlich, dass nichts Gefährliches passiert ist, und dann beruhige ich mich und es reicht mir.
29	**I:**	Und wofür liest du hauptsächlich die Kriegsnachrichten? Welche Ziele verfolgst du?
30	**P:**	Ich verfolge das Ziel, so schnell wie möglich alles herauszufinden, damit es schneller endet und ich nach Hause fahren kann.
31	**I:**	Ist das das einzige Ziel?
32	**P:**	Naja, das ist das Hauptziel. Und alles andere versuche ich im Bilde zu sein, denn es gibt bald Wahlen, und damit ich mehr Vorstellungen habe, einen erweiterten Horizont.
33	**I:**	Was meinst du mit Wahlen? Was sind das für Wahlen?
34	**P:**	Wahlen innerhalb der Ukraine. Ich schaue, ziehe Schlüsse, dass nicht nur ein externer Krieg stattfindet, sondern auch ein interner Krieg, zumindest ein Kampf. Und ich versuche zu analysieren, wie sich

	das auf die Zeit nach dem Krieg auswirken wird, und was ich in der Zukunft erwarten kann. Nicht nur in unserem Land, sondern weltweit. Ich ziehe Schlussfolgerungen.
35	**I:** Verstanden, verstanden. Wie oft liest du Kriegsnachrichten?
36	**P:** Jeden Tag.
37	**I:** Jeden Tag einmal oder mehrmals?
38	**P:** Es gibt so viele Nachrichten, dass ich den ganzen Tag, wenn ich nichts zu tun habe, im Grunde genommen von diesem Handy abgelenkt werde.
39	**I:** Spürst du das Bedürfnis, ständig die Kriegsnachrichten zu überprüfen, oder versuchst du manchmal, die Zeit für Nachrichten zu begrenzen?
40	**P:** Also, wenn es Arbeit gibt – entweder Essen zu kochen oder etwas zu waschen, schaue ich nicht rein. Meistens frage ich nur bei den Anderen, wer was gelesen hat, wie es bei uns ist, ob alles ruhig ist.
41	**I:** Ja, aber ich meine eher, ob du jemals darüber nachgedacht hast, dass du zum Beispiel jetzt, aus irgendeinem Grund, keine Nachrichten lesen möchtest, und entscheidest bewusst, nicht zu lesen? Gab es solche Momente?
42	**P:** Nein, solche Momente gibt es nicht, sie belasten mich nicht.
43	**I:** Verstanden, gut. Erinnere dich bitte daran, wie der Februar 2022 begonnen hat – der Monat, in dem der Krieg begann. Kannst du mir bitte von deinen Empfindungen und Emotionen erzählen, also wie hast du dich gefühlt?
44	**P:** Anfang Februar war es wie immer. Wir planten Dinge, dachten nicht an Krieg. Wir dachten an die Feiertage im Februar, daran, dass mein Sohn Geburtstag hat, welche Geschenke er brauchen wird. Also, hauptsächlich Alltagsfragen: Ist es warm im Zimmer, gibt es Wasser. Alles war in Ordnung, bei uns war alles normal. Normalerweise zahle ich um diese Zeit die Nebenkosten. Das heißt, das normale Leben dauerte an, bis um vier Uhr morgens der Flughafen explodierte. Zuerst dachte ich, es sei nur ein Fehler oder eine Panne, ich dachte nicht einmal, dass es Krieg ist. Denn im Februar, bevor das überall Kriegsgespräche geführt wurde, hatte ich viele Freunde, die – so könnte man es jetzt sagen, dass sie irgendwie Kollaborateure waren – wir waren einfach Freunde, versuchten nicht über Politik zu sprechen, jeder hatte seine eigene Meinung, also stritten sich niemand, jeder blieb bei seiner Meinung. Als mir die, die- Als ob es zwei Lager gäbe, eines für die Ukraine, eines für Russland- Und meine Freundin sagt mir etwas, während unser Gespräch, als wir diese Nachrichten hören, und ich sage „Gott bewahre, Krieg, und das ist so furchtbar." Sie sagt, das wird nie passieren. Ich sage, ja, du denkst so, dass es nicht passieren wird, aber ich will nicht, dass Bomben auf meinen Kopf fallen. Und dann, als der Flughafen bei uns explodierte, wurde es so schrecklich, aber das hat mich noch

	nicht gewarnt, dass der Krieg begonnen hat. Naja, alles kann halt passierten Bei uns gibt es dort einen Hafen und ein Öllager, es gibt Auseinandersetzungen, denkst du, zwischen diesen Mafiastrukturen, wie üblich. Ich habe dem keine Bedeutung beigemessen. Dann, als bereits Luftalarm ausgelöst wurde, begannen- Es wurde so beängstigend, es wurde schrecklich. Wir begannen wegzurennen und uns zu verstecken. Ich- Ich erinnere mich nicht direkt, als ob mir das Leben herausgerissen worden wäre, das Leben wurde irgendwie schwarz. Als ob es sich sofort, im Bruchteil einer Sekunde, in "vorher" und "nachher" aufgeteilt hätte.
45	**I:** Aber wie habt ihr verstanden, dass es jetzt Krieg ist und nicht nur der Flughafen explodiert ist?
46	**P:** Sie haben ja angefangen, uns zu bombardieren! Sie begannen sofort zu bombardieren. Sie begannen, Schläge auf dieses Gebäude zu setzen- Und dann begannen diese Luftalarme zu heulen. Und wir haben jeden Tag nur darauf gewartet, dass unser Bundeskanzler auftritt. Wir haben jede Minute darauf gewartet, dass- Dass er uns beruhigt und sagt, was zu tun ist, wie man handeln soll. Wenn der Alarm anfing zu heulen – das war schrecklich, wir haben begonnen- Wir haben Dinge vorbereitet, und plötzlich wurde alles in einem Moment nicht mehr nötig: nicht das, was du gekauft hast, nicht das, worum du dich bemüht hast, nicht die Pläne, die es gab. Alles hörte sofort auf zu existieren. Es gab nur noch den Kampf ums Überleben und die Rettung des Kindes und des Enkels.
47	**I:** Und wenn du sagst, dass das Leben schwarz geworden ist, welche Emotionen meinst du genau?
48	**P:** Das ist, wie soll ich sagen, Angst. Einfach nur Angst. Die Angst, dass eine Bombe ins Haus trifft, dass Zerstörung eintritt, dass Menschen sterben. Einfach nur Angst.
49	**I:** Und wann seid ihr aus ihrer Stadt abgereist, wann war das?
50	**P:** Naja, das war nicht sofort. Die Leute begannen evakuiert zu werden, weil sie [Russen] bereits nach Kherson eingedrungen waren, begannen unsere Stadt sehr stark zu bombardieren, und dann begannen wir darüber nachzudenken- Ich habe nicht einmal darüber nachgedacht, weil viele meiner Altersgenossen, sozusagen, gesagt haben: "Also, werde ich getötet dann werde ich getötet, wozu sich beeilen?" Danach wurde meiner Tochter von einer religiösen Organisation angeboten, dass in die zu Westukraine fahren. Man darf aber absolut nichts mitnehmen, nur Handgepäck und das war's. Sie fahren mit Bussen, dort wurde bereits bombardiert, und wir sind zwei Tage lang auf Umwegen gefahren. Wir sind einen Tag gefahren, dann haben wir in einem Kindergarten übernachtet. Und wir sind weitergefahren. Und sie haben uns in Chernivtsi aufgenommen. Und wir haben dort sechs Monate verbracht. Die ganze Zeit in der Hoffnung, dass der Krieg bald enden wird.
51	**I:** Ich habe verstanden. Wie hast du dich gefühlt, als du nach Chernivtsi gezogen bist?
52	**P:** Schrecklich. Ich war wie ein Zombie. Ich bin wie ein Zombie weggegangen. Weil das Haus zu verlassen – das ist furchtbar. Ich bin einfach gefahren, um der Kinder willen. Aber sonst wäre ich natürlich

	nirgendwo hingegangen. Aber ich bin gefahren, weil ich fahren musste. Wir haben schon nicht lang darüber nachgedacht. Ob du fahren willst oder nicht, es gibt die Möglichkeit – du musst ausreisen.
53	**I:** Und in Chernivtsi wurde nicht bombardiert, richtig?
54	**P:** Es gab Luftalarme, aber sie haben nicht bombardiert. Aber das war ein schrecklicher Zustand. Dieses Heulen – unmöglich, man möchte irgendwohin rennen, sich verstecken. Und mein Enkel hat praktisch aufgrund dieses Krieges eine Trauma bekommen. Er hat Angst vor allem, und wenn es Geräusche von Explosionen oder Knallkörpern gibt, rennt er irgendwohin, und es ist beängstigend. Und wir haben zuerst gelacht, aber dann haben wir verstanden, dass das ernst ist.
55	**I:** Und wie hast du dich gefühlt, als ihr in Chernivtsi wart?
56	**P:** Naja, wie habe ich mich gefühlt, irgendwie- Also, wie- (1) Wie zu Besuch. Also, dort hatten wir Bedingungen, dass uns einfach Paletten auf den Boden gestellt wurden, auf den Paletten hatten wir Betten. Die Hilfe war da – sehr viele brachten Lebensmittel, sehr viele Kleidung. Wir haben alles gemeinsam gemacht, aufgeräumt und gewaschen, es gab so eine Art Schichtdienst.
57	**I:** Warum habt ihr beschlossen, nach Österreich zu ziehen?
58	**P:** Naja, erstens kam der Winter. Dort war es nicht beheizt, wir lebten einfach in einem Restaurant. Und es war nicht bereit, uns aufzunehmen. Das war vorübergehende Unterkunft. Solange sie Spenden hatten, haben sie uns unterstützt. Es waren etwa 50 Leute. Aber dann, als die Spenden abnahmen und der Winter kam- Im Restaurant wurde nicht geheizt, wir mussten darüber nachdenken, wohin wir ziehen sollten. Die Mieten sind sehr gestiegen. Für eine Wohnung mussten wir sechstausend [160 Euro] zahlen. Sechs Tausend pro Monat. Wir hatten kein Geld dafür.
59	**I:** Verstanden. Und ihr habt beschlossen, nach Österreich zu ziehen. Und als ihr in Österreich angekommen seid, kannst du beschreiben, wie du dich von Anfang an bis heute in Österreich gefühlt hast?
60	**P:** Also zuerst fühlte ich mich wie jemand, der absolut nichts weiß und überhaupt nichts versteht. Wie eine Art Puppe. Was dir gegeben wurde, das hast du genommen, wohin man dir sagte- Wie ein blindes Kätzchen. Ich bin nach Österreich gekommen, weil ich hier die Sprache kenne, wenn auch nur ein wenig – ich habe Deutsch in der Schule gelernt. Zweitens arbeitete mein Sohn hier und so weiter, meine Familie ist hier. Wo sonst sollte ich hingehen?
61	**I:** Und als du bereits in Österreich warst- Wie fühlst du dich jetzt und wie haben sich deine Gefühle entwickelt, insbesondere in Bezug darauf, dass zu Hause Krieg ist? Du sagst, du bist gekommen und warst wie ein blindes Kätzchen, aber wie ist es jetzt?

62 **P:** Also, das hat, wie soll ich sagen, nicht lange gedauert, denn wir sind ständig umgezogen. Während wir Dokumente ausgefüllt haben, während wir Versicherungen abgeschlossen haben, verging die Zeit. Ich bin am 1. August nach Österreich gekommen, es wird bald ein Jahr sein.

63 **I:** Wie fühlst du dich jetzt, außer dass du dich sicher fühlst? Welche anderen Gefühle erlebst du heute?

64 **P:** Ich habe ein Gefühl, dass ich immer noch zu Besuch bin. Denn ich warte darauf, nach Hause zurückzukehren. Ich habe keine Pläne für die Zukunft. Ich bin wie ein abgerissenes Blatt. Ich kann weder planen noch mich mit meiner Lieblingsbeschäftigung beschäftigen. Meine Hände sind gebunden. Ich möchte nichts. Einfach wie ein Roboter. Aber, wie soll ich sagen, im Vergleich dazu, wie wir zuvor im Heim für Flüchtlinge gelebt haben, ist das ein himmelweiter Unterschied. Hier gibt es alle Lebensbedingungen. Und dieses Dorf gefällt mir ausgesprochen gut, denn hier steht die Fürsorge für die Menschen im Vordergrund. Hier werden Konzerte für Senioren veranstaltet, Geburtstage werden gefeiert. Der Lebensstil hier sagt mir sehr zu. Aber innerlich kann ich dir nicht sagen, dass- Also das, was ich zu Hause erlebt habe- So eine entspannte Atmosphäre- Das habe ich hier nicht. Ich kann mich einfach immer noch nicht damit abfinden. Also, eigentlich möchte ich dir sagen, dass ich mein ganzes Leben lang so nicht leben könnte. Ich kann nur zu Hause leben. Eben so wie- Also Freude daran zu schöpfen, dass ich einfach lebe.

65 **I:** Aktuell beziehst du hauptsächlich alle Neuigkeiten über den Krieg und alle Informationen zum Krieg aus den Nachrichten. Wenn ich dich bitten würde, zu bewerten, wie die Nachrichten dich psychologisch beeinflussen, und ich würde dir drei Optionen geben: die erste Option – negativ, das heißt, du fühlst dich vielleicht wütend, traumatisiert, ängstlich und Ähnliches. Oder positiv – das heißt, du fühlst dich motiviert, bereit zu helfen, stolz auf die Ukraine oder auf unsere Helden, oder neutral – das heißt, die Nachrichten beeinflussen dein emotionales Zustand nicht besonders. Du hast deine emotionale Verfassung, aber die Nachrichten spielen darin keine besondere Rolle. Was würdest du wählen?

66 **P:** Weißt du, ich würde sagen, unterschiedlich zu unterschiedlichen Zeiten. Die Nachrichten spielen für mich keine besondere Rolle. Aber wenn es positive Veränderungen bei uns gibt- ich schaue mir meine Stadt an, sehe, dass die Menschen arbeiten, dass sie dort etwas wiederherstellen, dass sie ihr normales Leben führen. Ich unterhalte mich mit meinen Bekannten, die es sogar schaffen zu arbeiten. Und ich stelle mich so ein, als ob das Leben weitergeht, und ich möchte zurückkehren. Aber wenn die Explosionen wieder beginnen, mache ich wieder einen Schritt zurück. Ich habe Angst- Ich habe Angst zurückzukehren.

67 **I:** Ich verstehe. Und haben sich deine Gefühle während des Lesens der Nachrichten über den Krieg von Beginn bis heute irgendwie verändert?

68 **P:** Am Anfang habe ich überhaupt nichts gelesen und nicht gesprochen. Überhaupt nichts. Ich war wie versteinert. Ich habe vielleicht erst nach etwa 4 Monaten angefangen, etwas zu schauen, zu lesen. Weil ich einfach betäubt war. Und dann, natürlich, wenn etwas- Also wir haben darauf gewartet, dass es bald endet,

	und haben auf diese positiven Nachrichten gewartet. Und dann wurde ich enttäuscht. Ich habe verstanden, dass alles gelogen ist, dass niemand etwas tun will, und ich war enttäuscht von diesen Nachrichten und hörte sogar auf zu schauen. Ich habe versucht- Naja, Filme kann ich nicht sehen, weil es so ein Zustand ist, in dem kein Interesse dafür besteht. Und diese Hoffnung, dass es bald endet, gibt es nicht mehr. Ich warte einfach wie ein verurteilter Mensch darauf, dass es eine Möglichkeit gibt, zurückzukehren.
69	**I:** Ich verstehe. Sag mal, wenn du zum Beispiel etwas seltener die Nachrichten liest, wie fühlst du dich dann?
70	**P:** Ich fühle mich normal, sie beeinflussen mich nicht besonders. Ich weiß irgendwie jetzt, dass ich bis zu einem bestimmten Moment sicher sein kann, daher machen sie mir nicht viel aus. Wenn jedoch die Sicherheit endet, werde ich wahrscheinlich eine bestimmte Haltung zu den Nachrichten haben.
71	**I:** Wann bist du aus der Ukraine weggegangen, erinnerst du dich? Wann seid ihr nach Chernivtsi gefahren und wann seid ihr aus Chernivtsi nach Österreich gefahren?
72	**P:** Im März- Wir sind etwa am 15. März aus unserer Stadt weggefahren. Und am 1. August sind wir nach Österreich gekommen. Die restliche Zeit waren wir in Chernivtsi.
73	**I:** Sag mal, hast du vielleicht bemerkt, dass du dich schlechter fühlst, wenn du bestimmte Teile der Nachrichten oder bestimmte Informationen zum Krieg liest? Hast du so etwas bemerkt? Oder fühlst du dich normalerweise gleich, wenn du alle Nachrichten liest? Vielleicht hast du zum Beispiel ein Video gesehen und es ging dir danach schlechter, oder du hast ein Bild gesehen und es ging dir besser?
74	**P:** Natürlich, als sie Videos zeigten, wo sie unsere Leute quälen, war ich schockiert. Als ich dieses Video sah, wo einem unserer der Kopf abgeschnitten wurde, das war für mich natürlich ein Schock. Aber sonst-
75	**I:** Wie hast du dich gefühlt, abgesehen davon, dass du schockiert warst? Welche-
76	**P:** Bedrückt. Das ist furchtbar. Erstens kann ich es nicht anschauen, es tut mir sehr leid für die Menschen. Wenn sie schreiben, dass ein Haus explodiert ist und Kinder gestorben sind, möchte ich sofort weinen. Mir tun diese Kinder so leid, nicht so sehr die Erwachsenen, wie die Kinder. ((weint)): Es kommen mir direkt die Tränen. So eine Depression, so eine aussichtslose Situation.
77	**I:** Gibt es noch andere Emotionen außer diesen? Zum Beispiel Hass, Wut, solche Emotionen? Oder nur die, die du aufgelistet hast, wie Traurigkeit und-
78	**P:** Hass, wie soll ich sagen... Ich fühle so etwas wie (1) Ablehnung. Früher war Russland für mich irgendwie ein Ganzes, aber jetzt ist es für mich einfach Ablehnung. Selbst meine Verwandten leben in Leningrad [St. Petersburg], und ich möchte nicht einmal anrufen, weil erstens, möchte ich sie nicht in eine unklare und unangenehme Situation bringen- Es ist unklar, wie und was. Und zweitens, Ablehnung gegenüber

	allem Russischen. Eine allgemeine Ablehnung. (1) Hass habe ich nicht, so dass- Hass habe ich nur gegen diejenigen, die den Krieg angezettelt haben. (2) Die das ganze Leben zerstört haben.
79	**I:** Hast du bemerkt, dass sich etwas in deiner Psyche, in deiner emotionalen Verfassung verändert hat? Hast du irgendwelche Veränderungen bemerkt?
80	**P:** Ja, ich habe mich komplett verändert.
81	**I:** Wie genau?
82	**P:** Für mich ist die Zukunftsplanung nicht mehr wichtig, verschiedene Dinge sind mir nicht wichtig: Ich habe keine Lust mehr mich zu schminken, mich gut anzuziehen, besser auszusehen. Mir ist einfach- Ich habe einfach aufgehört, so zu sein- (1) Ich habe aufgehört, Freude am Leben zu empfinden. Nichts macht mich glücklich.
83	**I:** Hast du darüber nachgedacht, wie du das ändern oder verbessern könntest? Hattest du darüber irgendwelche Gedanken? Oder nicht?
84	**P:** Ich denke, dass ich das alles nicht mehr verbessern kann. Das wird für immer bei mir bleiben. Das Einzige, was mich jetzt beunruhigt, ist, zumindest nicht im Ausland zu sterben, sondern zu Hause zu sterben. Das ist jetzt so- Aber ich spreche weniger darüber, weil meine Verwandten fangen sofort an- Aber diese Gedanken drängen sich mir immer mehr auf. Erstens ist meine Schwester gestorben, und ich konnte sie nicht beerdigen. Vor ein paar Monaten etwa. Und dann so alles. Zuerst dieser Virus, dann war ich schon so lange nicht mehr da, und auf den Gräbern meiner Angehörigen und so, naja, generell so so viel. Das Einzige, was mich gerettet hat, ist, dass ich mich mit meinem Enkel beschäftigen musste. Das hat abgelenkt und gerettet. Aber als der Krieg begann – das war wie gesagt, endgültig. Alles Menschliche innen wurde zu Stein. Erstens habe ich aufgehört, den Menschen zu glauben. Und so weiter, so verschiedenes. Normalerweise nehme ich es einfach so, wie meine Freundin sagt, wir leben von Tag zu Tag. Heute sind wir morgens aufgestanden und gut so. So ein Zustand. Aber hier ist meine Verfassung besser. Erstens, weil hier die Kinder bei mir sind, zweitens ist die Haltung der Menschen wunderbar, das freut mich sehr, das hebt die Stimmung. Und ich bin einfach erstaunt, wie großzügig die Menschen hier sind. Wie das Leben hier gestaltet ist, nicht vergleichbar mit der Ukraine.
85	**I:** Von dem, was ich gehört habe, versuchst du unbewusst, dich vielleicht psychologisch zu helfen, indem du dich mit deinem Enkel beschäftigst und dich so ablenkst, oder?
86	**P:** Ja, ja, ja.
87	**I:** Außerdem hast du vielleicht etwas bemerkt, was du tust, um es dir ein wenig leichter zu machen?

88 **P:** Also ich versuche, manuell zu arbeiten, hier habe ich jedoch nichts davon. Und ich helfe meiner Tochter, sie hat 4 Monate lang Deutschkurs gemacht. Ich versuchte, Dinge zu tun, die notwendig sind. Das lenkt natürlich ab. Es gibt sogar Kraft. Wenn du morgens aufstehst und dich schlecht fühlst, machst du etwas im Haus und sprichst- Jetzt lesen wir die Bücher aus der Schulprogramm mit meinem Enkel. Und das lenkt natürlich ab. Sehr ablenkend. Und Menschen lenken auch ab, das habe ich bemerkt. Gespräche. Wenn ich mit meinen Leuten in Westukraine spreche, meine Nachbarin, wenn ich mit diesen Leuten über verschiedene Themen spreche, dann fühlt es sich an, als ob Kraft hinzukommt. Also, Kommunikation- Aber, nicht absichtlich hingehen- Hier haben sie Konzerte gegeben, und unsere Nachbarn gehen hier spazieren, gehen zum Fluss, zum See. Ich bin nicht in der Stimmung. Aber wenn- Wenn einfach so, wie mein Sohn uns an den See, ins Schwimmbad genommen hat. Wir haben gebadet, und da ist dieses Mineralwasser, und ich habe mich viel besser gefühlt. Aber ich habe keine Lust, selbst dorthin zu gehen. Aber als man dich halt herausgezogen hat, kamen die Kräfte zurück, ja, die Kräfte kamen zurück. Es ist, als würdest du dich in einen Sumpf versenken, und um aus diesem Sumpf herauszukommen, um wieder zum Leben zu kommen, musst du irgendwie Kräfte bekommen.

89 **I:** Ich verstehe. Du sagst, du hast am Anfang des Krieges überhaupt keine Nachrichten gelesen, dann ein wenig angefangen zu lesen, aber jetzt kannst du den ganzen Tag lesen. Hast du außerdem irgendwie dein Nachrichtenkonsum geändert? Vielleicht hast du dich von einigen Kanälen abgemeldet und dich bei anderen angemeldet? Hast du vielleicht angefangen, nicht drei Kanäle, sondern zwei zu lesen?

90 **P:** Ja, ich habe mich abgemeldet. Einige Kanäle, wenn ich sehe, dass sie mich hineinziehen, dass es russische Kanäle sind. Einfach aus dem Grund, dass das alles überwacht wird, melde ich mich bei ihnen ab. Sie langweilen mich.

91 **I:** Verstehe ich das richtig, dass du hauptsächlich Informationen angepasst hast, einfach weil sie aus irgendeinem Grund für dich nicht mehr interessant waren, nicht weil dir die Qualität der Nachrichten nicht gefallen hat? Oder hast du wegen der Qualität der Nachrichten die Quellen gewechselt? Zum Beispiel hat dir die Qualität der Berichterstattung nicht gefallen oder die Art und Weise, wie die Nachrichten geschrieben sind, oder welche Sprache sie verwenden, und du hast dich deshalb entschieden, dich abzumelden?

92 **P:** Naja, die Qualität ist so ein klärendes Wort, das ist fast dasselbe wie „mir gefällt es nich". Nein, ich habe mich hauptsächlich wegen des Problems, dass mein Handy sehr belastet wird, der Speicher belegt wird, und ich vergesse die Kanäle, die ich nicht anschaue. Wenn ich nicht viel schaue, bedeutet das, dass sie mich nicht interessieren. Aber ich habe auch die Kanäle, die ich immer lese. Aber wenn ich sehe, dass sie irgendwelche andere Beiträge aus den anderen Kanälen dort posten, dann melde ich mich einfach ab. Wie die Werbung – erst locken sie irgendwie an, aber dann sehe ich, das ist reine Werbung oder reine Propaganda. Ich lösche sie, sie interessieren mich nicht.

93	**I:**	Und wenn du diese ukrainischen Kanäle wie “N. Vanek” und andere Nachrichtenkanäle wie “Blyskavka” liest, gefällt dir alles dort, bist du mit allem zufrieden, während du Nachrichten liest, oder gibt es Dinge, die du ändern möchtest? Also meine Frage ist im Grunde genommen folgende: wenn wir davon ausgehen, dass du in einer idealen Welt leben würdest und du Nachrichten so lesen könntest, wie du es möchtest, was würdest du an den Nachrichten über den Krieg ändern, damit es für dich bequemer ist, sie zu lesen oder anzuschauen?
94	**P:**	Naja, eigentlich würde ich sie überhaupt nicht lesen wollen, damit es keinen Krieg gibt.
95	**I:**	Ich verstehe.
96	**P:**	Und die Nachrichten- auch von ihnen ermüdet man, also höre ich einfach auf, sie zu lesen, und gehe Kaffee trinken.
97	**I:**	@Verstanden@ Und wenn wir sozusagen davon ausgehen, dass du die Nachrichten doch lesen wirst?
98	**P:**	Mir hat die neue Rubrik „Sehr kurz“ gefallen – dauert ein paar Minuten und ist sozusagen komprimiert. Aber mir gefällt nicht, dass sie in der Überschrift einen Hook verwenden – sie schreiben, was in den Nachrichten tatsächlich nicht vorhanden ist. Und die Person öffnet es, aber das gibt es dort doch nicht. Das ist Betrug, wie ich denke. Dann wiederholen sich immer Nachrichten in verschiedenen Quellen, nur in erweiterter Form. Das auch- Ich hatte genug von dem, was ich schon wusste, und es war nicht notwendig, es besser zu erklären. Im Allgemeinen mag ich Analytik. Ich mag militärische Experten, aber ich schaue auch nicht alles davon. Und jetzt schaue ich im Grunde genommen so, dass ich einfach auf das Knopf drücke und es in Teilen anschaue, wie schnelles Lesen. Ich sitze nicht mehr eine Stunde oder zwei, sondern schaue einfach so vorbei. Tatsächlich gefällt mir diese Kauen von Nachrichten nicht. Mir gefallen Fakten, und dass die Leser selbst Schlussfolgerungen ziehen.
99	**I:**	Ich verstehe. Was Fotos oder Videos betrifft, würdest du dort etwas ändern wollen, oder bist du mit allem zufrieden?
100	**P:**	Diese Videos von Bombardierungen schaue ich derzeit nicht an, denn- Ich verstehe, dass sie gute Arbeit leisten und ihre Aufgaben gut erfüllen. Aber es interessiert mich nicht, weil Menschen getötet werden: die einen [Russen] töten unsere, die anderen [Ukrainer] töten ihre. Und das alles zu sehen: wie sie Gefangene nehmen, wie herablassend sie behandelt werden – die einen als Sieger von oben betrachtet, die anderen erniedrigt. Und ich weiß, dass das alles trotzdem Lüge ist, dass sich das alles wieder ändern wird und sie etwas ganz anderes sagen werden. Deshalb, das zu sehen und Freude daran zu haben, ist nicht für mich.
101	**I:**	Möchtest du, dass es solche Videos überhaupt nicht gibt, oder möchtest du, dass sie trotzdem existieren, du wirst sie einfach nicht anschauen?

102	**P:**	Nein, natürlich, nicht. Menschen möchten vielleicht sehen, was gesagt wird. Ich könnte es einfach nach Laune einschalten und sehen, wen sie gefangen genommen haben und wer da unter ihnen- Aus welcher Seite und wer ist dort.
103	**I:**	Was denkst du, für Menschen, die, wie du, vielleicht nicht sehen wollen, weil es für sie zu viel ist, wie wäre es, wenn man vorher schreiben würde, dass das nächste Video möglicherweise ein wenig gefährlich für Gesundheit oder Psyche sein könnte? Denkst du, dass das gemacht werden sollte oder nicht?
104	**P:**	Ja, ich denke, das sollte gemacht werden. Zum Beispiel haben sie solche- Das hat mich auch irgendwie berührt. Es stand "18+", also können Eltern, die das Handy eines Kindes durchsehen, sofort darauf achten. Und dann können sie überprüfen, ob es für das psychische Wohlbefinden des Kindes geeignet ist, sich diesen Inhalt anzusehen.
105	**I:**	Und wie denkst du, wenn sie zum Beispiel nicht schreiben würden, dass das Video gefährlich sein könnte, sondern einfach Ressourcen vorschlagen würden, die Menschen helfen könnten, wenn sie sich schlecht fühlen, während sie all diese Nachrichten lesen? Zum Beispiel würde es heißen: „Wir wissen, dass Nachrichten über Krieg und Krieg im Allgemeinen schwer zu verdauen sein kann. Hier haben wir eine Liste von Handlungen, die Sie tun können."
106	**P:**	Es ist furchtbar, nicht schwer. Krieg ist furchtbar.
107	**I:**	Schwer für die Psyche, meine ich. Und sie schlagen einige Tipps vor, zum Beispiel, dass Menschen tief durchatmen können, Sport treiben oder etwas anderes tun. Wie denkst du, sind solche Ratschläge sinnvoll oder nicht?
108	**P:**	Ich denke, die Leute werden diesen Ratschläge nicht folgen, weil der Mensch von Natur aus faul ist.
109	**I:**	Und wie denkst du, wie wichtig ist es, dass die Medien explizit darüber sprechen, dass Nachrichten über Krieg die Gesundheit beeinträchtigen und schockieren können? Denkst du, dass das wichtig ist, dass Journalisten das aussprechen, damit die Menschen es sehen und noch einmal darauf aufmerksam werden, findest du das wichtig oder sinnlos?
110	**P:**	Nein, ich denke, es wird nicht schaden.
111	**I:**	Und sag, wie wichtig findest du es, in den Nachrichten nicht nur über schreckliche Dinge im Krieg zu berichten, sondern auch über positive Geschichten, die Hoffnung geben?
112	**P:**	Oh, mir gefällt es sehr, wenn unsere Soldaten tanzen. Sie tanzen so schön, solche schönen jungen Leute. Das hebt wirklich die Stimmung. Dann liebe ich diese neuen Lieder, unsere Kriegslieder. Das gibt wirklich Optimismus.
113	**I:**	Also denkst du, dass das wichtig ist?

114	**P:**	Ja, besonders das Tanzen. Wie diese Jungs einfach neben diesen Kriegsanlagen tanzen- Sie tanzen einfach und lächeln. Das hebt die Stimmung sehr. Du schaust sie an und denkst, mein Gott, was für tolle Leute, man kann sie einfach nicht brechen. Wie haben sie keine Angst! Obwohl es beängstigend ist, aber genauso wie unser Bürgermeister, der uns jeden Morgen gesagt hat: "Guten Morgen, wir sind aus der Ukraine." Sobald er das gesagt hat, haben wir sofort erleichtert aufgeatmet, dass wir hier sind, dass wir leben, dass wir immer noch hoffen.
115	**I:**	Ich verstehe. Wie wichtig wäre es für dich, dass Journalisten besonders schockierende und negative Nachrichten nicht selbst schreiben würden, sondern dass sie sie mit Unterstützung von Psychologen oder Experten schreiben würden, die ihnen helfen würden, diese Nachrichten irgendwie zu gestalten, um sie für Menschen-
116	**P:**	Anzupassen.
117	**I:**	Ja, anpassen, damit es für Menschen- Also, nicht einfacher, aber zumindest nicht so schwer zu lesen ist und damit diese Nachrichten nicht so schlecht auf ihre Psyche wirkt. Denkst du, das ist sinnvoll oder nicht?
118	**P:**	Ich denke, man sollte die Dinge so schreiben, wie sie sind. Denn, wie man sagt, ist die bittere Wahrheit besser als verschleierte und gesüßte. Das ist besser so. Lass es die bittere Wahrheit sein. Lass es wie es ist- Diese Angst möge die Menschen tiefer den gesamten Schrecken dieses Krieges fühlen lassen. Möglicherweise wird sie für kommende Generationen von Nutzen sein, und in der Zukunft wird dies nicht mehr geschehen.
119	**I:**	Verstanden. Und denkst du, so wie du es siehst, wenn die Häuser zusammenbrechen und so weiter, denkst du, dass man das tiefer fühlen sollte? Glaubst du, es gibt dabei positive Aspekte?
120	**P:**	Nein, natürlich nicht.
121	**I:**	Naja, aber du sagst-
122	**P:**	Es ist furchtbar.
123	**I:**	Aber du sagst, dass Menschen das tiefer fühlen sollten. Aber du bist beispielsweise- Also, wofür soll man das tiefer fühlen?
124	**P:**	Naja, das ist unser Land. Ich muss wissen, was in meinem Land passiert. Und wenn es irgendwo anders ist- Menschen werden es trotzdem in Ausland nicht so intensiv spüren wie in ihrer Heimat.
125	**I:**	Aber warum muss man es so intensiv spüren?
126	**P:**	Aber man spürt es sonst nicht- Vielleicht habe ich mich falsch ausgedrückt. Man fühlt es sonst nicht. Als es ein Erdbeben in der Türkei gab, habe ich einfach zugeschaut. Wie ein Gemälde. Wie ein Film. Aber

		wenn es bei mir zu Hause passiert, wenn es über mir ist, dann fühle ich anders. Deshalb wird mir kein Psychologe mehr helfen.
127	**I:**	Aber glaubst du nicht, dass, wenn die Nachrichten anders präsentiert würden, dass du keinen Psychologen brauchen würdest und dich trotzdem normal fühlen würdest? Wenn du einfach Nachrichten lesen würdest, die zum Beispiel nicht alle Grausamkeiten zeigen, sondern die einige Grausamkeiten nicht zeigen. Sie erzählen dir einfach die Tatsachen, was passiert ist, zeigen aber nicht die Grausamkeiten.
128	**P:**	Ich denke einfach, dass Menschen es auf diese Weise einfach nicht so fühlen würden.
129	**I:**	Ja, das habe ich verstanden. Und wofür denkst du, sollten sie es fühlen? Was ist das Ziel dabei?
130	**P:**	Naja, jeder hat sein eigenes Ziel. Jeder Mensch kann es wahrnehmen und aufbauen- Zum Beispiel werden einige Pläne machen, wie sie eine andere Rettung finden können, andere werden andere Pläne machen, aber sie werden anfangen, nachzudenken. Andernfalls werden sie einfach zuschauen.

P10: w, 23

1	**Interviewerin:** Erzähl mir bitte zuerst, welche Quellen du verwendest, um Informationen zum Krieg zu konsumieren?
2	**Probandin:** Ich benutze hauptsächlich Telegram und Instagram. Das ist das, was ich am meisten nutze. Ich stehe auf- Ich versuche natürlich, nicht gleich ans Telefon zu gehen, aber das gelingt mir nicht, also wache ich auf, öffne als Erstes Messenger, und das, was ich sehe, sind Nachrichten: eine Zusammenfassung für den Tag oder eine Zusammenfassung für die Nacht. Auf Instagram folge ich auf alle diesen Seiten, wie "Ukraine-News", "Ukraine-Krieg", "N.-Info", "O.-Info" und all das, und das alles erscheint sofort- So beginnt mein Tag.
3	**I:** Erscheint es dir sofort als Beiträge oder in den Stories?
4	**P:** Als Beiträge.
5	**I:** Aha. Welche Kanäle in Telegram abonnierst du?
6	**P:** Und in Telegram bin ich auf offiziellen- Glaube ich, "Ukraine Krieg", ich bin auch auf Zelensky abonniert, auf Vitaliy Kim. Es gibt auch so etwas wie "N. Vanek", "Prestupnosti net" – also ich bin auf vielen Kanälen abonniert. Ich archiviere sie natürlich gelegentlich, aber trotzdem viele Kanäle.
7	**I:** Warum gerade Telegram und Instagram? Manchmal gehen die Leute zum Beispiel direkt zu einer bestimmten Online-Zeitschrift und lesen dort oder sie lesen eine Zeitung.
8	**P:** Nein, überhaupt nicht. Also, weil ich ihnen [Telegram und Instagram] vertraue. So einfach ist das. Weil ich einige Telegram-Kanäle kenne, die zuverlässige Informationen posten, genauso wie in Zeitungen. Das Gleiche gilt für Instagram.
9	**I:** Und die, die du aufgezählt hast, sind die ukrainische?
10	**P:** Ja, ja, ja. Auf europäische bin ich nicht abonniert, nein.
11	**I:** Auf keine?
12	**P:** Überhaupt auf keine, überhaupt nicht.
13	**I:** Und auch nicht auf englischsprachige?
14	**P:** Nein.
15	**I:** Verstanden. In Instagram oder Telegram gibt es verschiedene Formen von Inhalten. Zum Beispiel in Instagram könnte es eine Sache sein, wo du durch die Beiträge in grafischer Form blätterst, es gibt Videos,

	es gibt Live-Übertragungen. In Telegram gibt es zum Beispiel einen langen Beitrag, einen kurzen Beitrag, vielleicht ein Interview, vielleicht einen Artikel, eine Reportage. Welche Formen liest du am häufigsten?
16	**P:** Meistens handelt es sich um grafische Beiträge, die von einer Website übernommen wurden, wahrscheinlich von einer Online-Zeitung. In dieser Karussellansicht blätterst du dann durch. Das kommt am häufigsten vor.
17	**I:** Ist das auf Instagram?
18	**P:** Auf Instagram, ja. Ich schaue mir oft die Ansprachen von Zelensky an. Und das ist es, mehr schaue ich nicht.
19	**I:** Und auf Telegram?
20	**P:** Auf Telegram lese ich die Beiträge. Dort schreiben sie direkte Beiträge, das tue ich auch. Also und Fotos, wenn es welche gibt, schaue ich natürlich an.
21	**I:** Schaust du auch Videos?
22	**P:** Ja. Je nachdem, um welche Videos es sich handelt. Wenn es ein Video vom Schlachtfeld ist, schaue ich es wahrscheinlich nicht. Wenn es eine Ansprache von jemandem ist, der etwas erzählt, schaue ich es mir an. Vielleicht schaue ich mir an, wie ein bestimmtes Gebäude beschädigt wurde. Aber es gibt schreckliche Videos vom Krieg, das schaue ich mir nicht an.
23	**I:** Warum nicht?
24	**P:** Naja, hast du es denn gesehen?
25	**I:** Ja, aber warum schaust du es nicht?
26	**P:** Naja, weil es sehr belastend ist, sehr schmerzhaft. Ich habe kürzlich das Schlimmste gesehen, was ich an Instagram nicht mag. Bei Telegram ist es klar, du kannst es abschneiden [Content], du musst nicht in diesen Kanal gehen und es nicht lesen. Aber bei Instagram, wenn etwas Schlimmes passiert, fangen alle an, es zu teilen. Und solange Instagram es nicht als sensiblen Inhalt verschleiert, wirst du es auf jeden Fall sehen. Und das ist wirklich das Schlimmste. Ich habe viele Videos gesehen, die ich nicht sehen wollte. Wie einem Jungen das Bein abgerissen wurde, ich weiß nicht, hast du so etwas gesehen? Nein? Ich habe es gesehen, es ist einfach schrecklich. Dann habe ich gesehen, wie jemanden erschossen wurde. Nicht den, der “Slava Ukraini” [Ruhm der Ukraine] gesagt hat – das habe ich mir nicht mehr angesehen. Ich habe “Slava Ukraini” in einer verschleierten Version gesehen. Es ist schrecklich. Kein Spielfilm kann diese schreckliche Explosion von Emotionen vermitteln, die man fühlt, auch wenn es verschleiert ist. Ich habe es gesehen, bevor dieser Mann [aus dem Video] überhaupt auftauchte – ganz am Anfang hat jemand gepostet, wie ein Soldat

	erschossen wurde. Ich erinnere mich nicht daran, ob es unser Soldat war oder nicht, aber es war schrecklich, wirklich schrecklich. Deshalb versuche ich solche Dinge nicht anzusehen.
27	**I:** Verstanden. Was Videos betrifft, verstehe ich. Wir kommen noch darauf zurück. Aber was ist mit den Beiträgen, die du in Telegram liest? Liest du eher kurze oder lange Posts? Lange, das sind zum Beispiel die, die Analyse oder Erklärungen beinhalten, und kurze sind einfach so eine Art Zusammenfassung – etwas ist passiert oder so etwas.
28	**P:** Meistens kurze. Am Anfang habe ich alles gelesen. In den ersten, ich weiß nicht, sechs Monaten des Krieges habe ich alles gelesen. Mein Tag begann und endete damit, dass ich die Nachrichten las, diese Videos ansah und mich auf jede erdenkliche Weise dort- und ich dort war. Und das war sehr schlecht, weil ich aus diesem Zustand der Depression überhaupt nicht herauskommen konnte. Denn ich war die ganze Zeit gedanklich dort, und das ist schwer, kurz gesagt. Deshalb bin ich jetzt dazu übergegangen, dass ich am Ende des Tages eine Zusammenfassung lese. Wenn mir nicht zufällig solche Videos in den Stories begegnen oder ich Posts aus den Stories sehe, versuche ich nicht in dieses Thema zurückzukehren. Denn sonst funktioniert das Leben überhaupt nicht mehr.
29	**I:** Was ist mit dem, was du gesagt hast, dass du versuchst, Videos nicht anzusehen? Aber was ist mit Fotos und Bildern aller Art? Wie gehst du damit um?
30	**P:** (2) Also, das hängt auch davon ab, ob ich bereits anhand der Beschreibung oder des ersten Bildes verstehe, dass dahinter was Schreckliches steckt, (1) werde ich es wahrscheinlich anschauen. Also, eigentlich kann man sich Bilder noch ansehen.
31	**I:** Warum würdest du sie anschauen?
32	**P:** (.) Einfach zu verstehen. Um auch irgendwie- Es passiert ja mit meinem Land, mit meinen Menschen. Ich kann nicht einfach sagen: „Na gut, das betrifft mich nicht.“ Es betrifft mich, nur wenn die Videos mich wirklich stark beeinträchtigen- Ich träume dann davon, und das ist schlimm – Was Bilder betrifft, du fühlst alles, aber kannst weiter gehen.
33	**I:** Warum möchtest du das selbst fühlen?
34	**P:** Verdammt, na ja, ich weiß nicht. @.@ Ich weiß nicht.
35	**I:** Wie siehst du das? Du hast gesagt, dass es mit deinem Land passiert und du musst wissen-
36	**P:** Weil auch ich ein Teil dieses Landes bin, nur ich bin hier und sie sind dort, und das könnte auch mit mir passieren, das könnte auch mit meinen Freunden passieren, das könnte auch mit jemandem aus meiner Familie passieren, wenn sie nicht ausgereist wären. Verdammt, ich fühle, dass ich es zumindest sehen muss,

	es zumindest verstehen muss, um dann einem Europäer, der mich fragt: „Warum setzt Zelensky das fort?“, das alles zu erklären und ihm dieses Bild ins Gesicht zu zeigen.
37	**I:** Ich verstehe, gut. Wie würdest du sagen, wofür genau liest und siehst du die Nachrichten über den Krieg?
38	**P:** Also, um auf dem Laufenden zu bleiben. Vor allem warten wir alle auf irgendeine Veränderung. Jeder von uns, wahrscheinlich. Und jeden Abend setzen wir uns für diese Nachrichten hin und wollen lesen, wie wir dort vorankommen, was wir abwehren, wen wir besiegt haben, wie viele wir vernichtet haben. Wir wollen einfach verstehen, wie nah wir dem Sieg sind.
39	**I:** Gibt es noch weitere Gründe?
40	**P:** Nein, ich habe keine.
41	**I:** Du hast gesagt, dass du zu Beginn ständig die Nachrichten verfolgt hast?
42	**P:** Ja.
43	**I:** Welchen Zeitraum meinst du damit?
44	**P:** Die ersten- Also die ersten drei Monate, vier, fünf sicherlich. Bis August.
45	**I:** Wie lange hat es gedauert, bis du nach Wien gezogen bist? Bist du sofort umgezogen?
46	**P:** Sofort. Naja, am nächsten Tag. Sobald Kherson besetzt wurde, sind wir sofort aus M. weggefahren.
47	**I:** Wann wurde Kherson besetzt?
48	**P:** Am 25. [Februar, 2022]
49	**I:** Ah, schon am ersten Tag?
50	**P:** Ja, sie betraten Cherson am 24., am Morgen des 25. sagten sie bereits, dass Kherson direkt unter Besatzung steht. Und wir haben sofort- Meine Mutter sagte sofort: “Wir fahren weg.”
51	**I:** Ungefähr nach 3-5 Monaten hast du aufgehört, alle Nachrichten zu lesen?
52	**P:** Naja, ich kann nicht sagen, dass ich aufgehört habe, alle Nachrichten zu lesen, aber du erinnerst dich, M. wurde jeden Tag bis etwa August beschossen.
53	**I:** Hast du aufgehört, sie jede Minute zu lesen-
54	**P:** So intensiv.
55	**I:** Ja.

56	**P:**	Ich hörte auf, die Nachrichten zu lesen, als die Bombardierungen in meiner Stadt nicht mehr so stark waren. Bis zu diesem Zeitpunkt habe ich die Nachrichten wirklich hart gelesen.
57	**I:**	Wie oft war das genau?
58	**P:**	Soll ich dir die Gesamtzeit sagen? Oder soll ich dir lieber sagen, wie oft ich die Nachrichtenfeeds überprüft habe?
59	**I:**	Ja, wie oft?
60	**P:**	Also wahrscheinlich etwa zwanzigmal am Tag. Aber ich war ständig dabei. Wie soll ich es erklären, ich bin jemand, bei dem alle Kommunikation, die ganze Arbeit, alles am Handy ist. Deshalb bin ich ständig in Gadgets, auf Instagram, in Telegram. Ich springe ständig von einem Feed zum anderen, zu Facebook. Und ich drehe mich ständig darin, weil es die ganze Zeit überall auftaucht. Etwas habe ich gelesen, weil ich es lesen wollte. Etwas habe ich gelesen, weil es mir ins Auge gesprungen ist.
61	**I:**	Und dann? Dann bist du allmählich in einen anderen Modus des Nachrichtenkonsums übergegangen? Du sagst, du hast manchmal Kanäle archiviert, du hast versucht, weniger zu lesen. Wie war das? Also, wie viel liest du jetzt zum Beispiel?
62	**P:**	Einmal am Tag, einmal oder zweimal am Tag. Das Härteste, ja, das Härteste. Wenn irgendwo eine Bombe explodiert ist, lese ich darüber. Wenn irgendwo unsere Leute gewonnen haben, lese ich auch darüber, um mich zu freuen.
63	**I:**	Verstanden. Du sagst, Kherson wurde besetzt, und ihr seid sofort weggefahren. Erinnere dich bitte an den Februar 2022, wie war das alles?
64	**P:**	Möchtest du, dass ich weine? @.@
65	**I:**	@Nein@
66	**P:**	@Okay@
67	**I:**	Mir ist wichtig, nicht was ihr gemacht habt, sondern wie du dich gefühlt hast, damit du über deine Emotionen nicht nur seit Beginn des Krieges, sondern seit Beginn des Februars erzählen kannst. Also, wir haben quasi noch keinen Krieg.
68	**P:**	Verstanden.
69	**I:**	Aber in den Medien sagen sie, dass jemand seine-
70	**P:**	Verdammt, @das ist krass@. Weil ich mir überhaupt nicht vorstellen konnte, dass so etwas möglich ist. Niemand konnte es sich vorstellen, @außer meiner Mutter@, der in der Schule ein Video gezeigt wurde, was passiert, wenn die Stadt besetzt ist. Ein Soldat aus dem Donbass erzählt in allen Details, was passiert,

wenn die Stadt besetzt ist. Meine Mutter hat es gesehen, irgendwann Anfang Februar, vielleicht Ende Januar, als schon angefangen wurde, über den Krieg zu sprechen, sogar vor dem Neujahr. Alles schwebte irgendwie in der Luft, aber niemand glaubte wirklich daran. Irgendwann im Januar oder Mitte Januar oder Anfang Februar kam ich zu meiner Mutter zu Besuch, und sie sagte: "Lass uns darüber nachdenken, was zu tun ist, denn wenn das passiert, dann ist es der Tod, es ist Vergewaltigung, es ist alles so, kurz gesagt, es ist schrecklich, wir müssen weg." Und so hat meine Mutter mich darauf vorbereitet, ich habe meinen Freund darauf vorbereitet, aber er wollte überhaupt nicht zuhören, so nach dem Motto: "Nein, es wird nichts passieren." Einen Tag vor Kriegsbeginn ging ich alleine durch den Yachtclub: Ich dachte an diese Möwen, die im Hafen herumfliegen. Und es fühlte sich an, als würde ich mich verabschieden – ich weiß nicht, wie ich dir das erklären soll, aber ein sehr merkwürdiges Gefühl. Am Abend hatten wir ein Lauftraining, und ich kam auch mit schrecklicher Stimmung dorthin, hatte keine Kraft zum Laufen, es gab einen schrecklichen moralischen Niedergang, und meiner Meinung nach wurde bereits gesagt, dass Putin eine Art Referendum unterzeichnet hat, also etwas, das wir verstanden haben, dass etwas sehr Schlimmes passieren wird. Und wir haben das mit unserer Trainerin sehr intensiv besprochen, was passieren wird. Sie sagte: "Es kann ja nicht sein, dass jemand etwas bombardiert oder so-" Ich sagte: "Na, ja, aber was werden wir tun?" Und als wir nach Hause fuhren, sagte ich meinem Freund noch einmal: "Lass uns jetzt gehen. Lass uns packen – was kostet es uns: du hast Remote-Arbeit, ich kann jederzeit Remote-Arbeit haben – lass uns gehen." Und er so: "Nein, du nervst, es wird nichts passieren." Am Ende, als ich schlafen ging – wir hatten einen gemeinsamen Chat im Business Club –unser Gründer schreibt [in den Chat]: „Leute, bereitet euch darauf vor, dass etwas passieren wird, geht weg, denkt nach." Er hat nicht gesagt, dass es in sechs Stunden sein wird, er hat gesagt, dass innerhalb eines Monats etwas Schlimmes passieren kann. Und ich sage meinem Freund wieder, lass uns weggehen. Er sagt, nein, du hast Paranoia. Aber ich bin oft zu diesem Gedanken zurückgekehrt. Man kann sagen, dass ich in meiner sozialen Blase oft zu dem zurückgekehrt bin, lass uns in die Westukraine fahren, lass uns nach Europa fahren – dort sitzen wir diesen Monat aus, warten ab. Das hat nichts gebracht, und als ich einschlief, hatte ich so ein merkwürdiges Gefühl. Und das Schlimmste war, als ich vom ersten Knall aufwachte, denn ich wachte direkt von der Explosion auf, und ich verstehe, dass es eine Explosion war. Ich schaue auf die Uhr, es ist 4:59 Uhr, ich denke: Okay, der Zweite Weltkrieg begann auch um 4 Uhr morgens oder so. Ich wecke meinen Freund, er sagt, dass ich paranoid bin, er hat nichts gehört, und ich soll schlafen gehen. Ich renne zum Fenster, schaue aus dem Fenster, sehe, alles ist ruhig, die Autos hupen nicht, alles. Ich lege mich ins Bett, schließe die Augen. Weißt du, wie es in Horrorfilmen ist, wenn du ein paar Atemzüge machst und denkst, okay, es hat nachgelassen, ja, es schien nur so. Und dann eine sehr starke Explosion. Alle hören es schon. Und mein Freund springt auf. Und die Autos fangen an zu hupen. Ich schaue aus dem Fenster, das Licht geht in den Häusern an. Mich fängt es an zu schütteln. Flugzeuge fliegen. Ich fing an, meinen Notfallkoffer zu packen. Mein Freund ging, um Geld am Geldautomaten abzuheben. Ich- Also niemand weiß, was Krieg ist und versteht es nicht. Mein Freund geht zum Geldautomaten, ich sage ihm, schalte den

		Lautsprecher ein und trenne dich nicht von mir. Denn es schien mir, dass wenn sie etwas gesprengt haben, ich weiß nicht, wo sie sind. Mir schien, dass alles, was jetzt auf den Straßen ist, weißt du, wie in Filmen, das – Köpfe liegen herum etc. Schrecklich. Tatsächlich war alles nicht so. Dann kam er zurück, wir packten zusammen. Dann, irgendwann, als wir packten, fingen die Jagdflugzeug an zu fliegen. Ich weiß nicht, wessen. Und irgendeiner flog so tief, dass es mir schien, er wird jetzt unser Haus abreißen. Ich fing an zu schreien, rannte weg, versteckte mich irgendwo in der Ecke. Aber das ging irgendwie vorbei. Wir packten unsere Sachen und fuhren zu seinen Eltern. Und meine Mutter kam mit den Hunden dorthin. Zugegeben, sie hat die Katzen zu Hause gelassen und die Ratte. Und das war auch beängstigend. Sozusagen, was ist, wenn sie das Haus bombardieren? Also, was ist der Grund, warum ich das alles erzähle? Es war sehr seltsam und beängstigend. In meinen Notfallkoffer habe ich einfach ein orthopädisches Kissen, ein paar Pullover, eine Decke, eingepackt. Es schien, als würde ich mich darauf vorbereiten, dass wir draußen leben werden. Das Kissen passt übrigens sehr gut. Ich schlafe immer noch darauf, es erinnert mich an zu Hause. Ja. So fing also alles an. Oh, und dieser erste Tag, was die Nachrichten betrifft, als wir zu seinem Haus kamen, sofort sahen wir die Nachrichten im Fernsehen, und alle sitzen auf dem Sofa, schauen sich diese Nachrichten an, einfach Stille, niemand spricht miteinander, alle sitzen da und schauen sich diese Nachrichten an.
71	**I:**	Wie hast du dich gefühlt, nachdem der Krieg begonnen hat? Ihr seid angekommen, habt beschlossen zu gehen, und du bist mit deiner Mutter losgefahren, oder?
72	**P:**	Ja.
73	**I:**	Wie ging es weiter? Zum Beispiel, in den nächsten paar Monaten, wie hast du dich gefühlt?
74	**P:**	Es ging mir sehr beschissen, wirklich sehr beschissen.
75	**I:**	Verstehe, weil du dein Zuhause verlassen musstest, deinen Freund zurücklassen musstest, in ein völlig anderes Land ziehen musstest.
76	**P:**	Ja, ja.
77	**I:**	Hing das damit zusammen?
78	**P:**	Ja, irgendwie schon.
79	**I:**	Und dann, wie haben sich deine Gefühle entwickelt, zum Beispiel, etwa 5-6 Monate danach, als du schon sozusagen getrauert hast, und du lebst hier.
80	**P:**	Die größte Angst war um meinen Vater, denn von meinen nahen Verwandten ist nur mein Vater noch in der Ukraine. Und ständig wenn- Zum Glück ist er in Odessa, und Odessa wurde nicht so stark angegriffen. Wenn es irgendwo einen Einschlag gab, erfahre ich es aus den Nachrichten. Ich rufe ihn sofort an und höre von ihm aus erster Hand, was passiert ist. Wie haben die Nachrichten mich beeinflusst?

81	**I:**	Nein, nicht wie die Nachrichten dich beeinflusst haben, sondern wie du dich einfach gefühlt hast.
82	**P:**	Verdammt, ich fühle mich die ganze Zeit beschissen.
83	**I:**	Kannst du “beschissen” näher differenzieren? Zum Beispiel, hast du Angst?
84	**P:**	Ich habe Angst, es tut mir weh, und ich bin sehr wütend. Das alles macht mich sehr wütend und ruft Gefühle von Hass hervor.
85	**I:**	Gibt es neben Wut und Hass noch andere Emotionen bei dir?
86	**P:**	Das hängt von den Nachrichten ab. Denn ich empfinde viel Stolz für unser Land. Denn es wird wirklich hart gekämpft. Es gibt gute Nachrichten, wenn wir Anträge an die NATO stellen, und es gibt ein Gefühl der Hoffnung. Insgesamt verschiedene Gefühle, je nach den Nachrichten. Wenn wir über schlechte Nachrichten sprechen, dann natürlich das Gefühl von Wut, das Gefühl, dass man ihnen Vergeltung üben muss. Aber im Großen und Ganzen motiviert mich das Ganze. Denn je mehr Mist passiert, desto mehr verstehe ich, dass wenn ich hier in Sicherheit sitze, ich für das verantwortlich bin, was nach dem Krieg bei uns passieren wird.
87	**I:**	Sag mal, wenn ich dich bitten würde, könntest du mir ungefähr in Prozenten sagen, wie die Kriegsberichterstattung auf dich wirkt? Ich habe drei Optionen.
88	**P:**	Okay.
89	**I:**	Schlecht – was bedeutet schlecht? Das ist wiederum Wut, Hass, Ohnmacht, Ärger, Angst. Positiv – das, was du bereits gesagt hast: Motivation, Stolz auf das Land, den Wunsch zu helfen, Geld zu spenden. Und neutral – also Nachrichten sind da, natürlich, aber sie haben nicht so starken Einfluss auf deine emotionale Verfassung.
90	**P:**	Also neutral gibt es überhaupt nicht, das wäre 0%, und die beiden anderen ergeben sich also zu je 50%.
91	**I:**	Ganz genau 50, nicht mehr, nicht weniger? Gut.
92	**P:**	Eine Woche nach dem Krieg, als ich im Höhepunkt meiner beschissenen Emotionen war, habe ich mir alles in meine Notizen geschrieben. Ich habe spezielle Notizen namens “Krieg”, wo ich seit dem ersten Tag immer wieder hingehe und aufschreibe, wie ich mich fühle. Denn zum Psychologen bin ich noch nicht gegangen, obwohl ich fühle, dass es an der Zeit ist. Und ich habe da alles sehr detailliert beschrieben. Ich weiß nicht, wofür es mir dient. Ich möchte es nicht noch einmal lesen.
93	**I:**	Das mache ich auch ständig, wenn es mir sehr schlecht geht. Du entlädst dich also, oder?
94	**P:**	Man sollte es aber einfach schreiben und verbrennen.

95	**I:**	Ich lese es nicht wieder. Ich hinterlasse es einfach und lese nicht wieder.
96	**P:**	Den ersten Tag habe ich mir absichtlich beschrieben. Also alles bis ins kleinste Detail. Sogar detaillierter als ich es dir erzählt habe. Obwohl ich dir schon detailliert erzählt habe. Wahrscheinlich ist es dort noch detaillierter. Einfach um mich daran zu erinnern.
97	**I:**	Als du gesagt hast, dass du jetzt ungefähr zur Hälfte negativ und zur Hälfte positiv bist, haben sich diese Emotionen in den Anfangsmonaten der Kriege, als du die Nachrichten gelesen hast verändert? Nicht erst sechs Monate später, sondern vor den sechs Monaten? Welche Emotionen hattest du da?
98	**P:**	Also, es war beängstigend, es gab ein Gefühl der Ohnmacht. Noch einmal, weil ich mich nicht erinnere, wie viel Zeit vergangen ist, bevor Kherson deokkupiert wurde. Und während dieser gesamten Zeit, als Kherson besetzt war, wurde meine Stadt beschossen. Jeder Schuss traf mich, als ob sie auf mich schießen. Und wenn ich aufwache, sehe ich, dass meine Universität zerstört wurde oder dass etwas zerstört wurde, anscheinend ein Gebäude 500 Meter von meinem Zuhause entfernt. Und einfach diese Wut und das Unbehagen für deine Stadt, weißt du, als ob- Als ob wäre es nicht einfach eine Stadt, sondern als wäre es etwas Lebendiges. Das ist krass. Und noch dazu, in diese ersten sechs Monate fallen auch Butscha und Irpin. Und das ist wirklich schrecklich. Also, sozusagen- Deswegen Emotionen, die es gab, es waren einfach Gefühle von Ohnmacht, Gefühle wie "wie soll man überhaupt weiterleben?"
99	**I:**	Verstehe ich es richtig, dass sich Gefühle der Ohnmacht und Angst in Hass und die Bereitschaft, etwas zu tun, verwandelt haben?
100	**P:**	Ja, genau, sofort.
101	**I:**	Oder sind Angst und Ohnmacht auch geblieben?
102	**P:**	Nein.
103	**I:**	Oder sind geblieben, aber in geringerem Maße?
104	**P:**	Sie sind nicht geblieben. Jetzt? Jetzt gibt es sie nicht mehr. Keine Angst.
105	**I:**	Als zu Beginn diese Gefühle von Angst und Ohnmacht da waren, gab es auch Gefühle wie Stolz, die Bereitschaft zu helfen, die Bereitschaft, etwas zu tun?
106	**P:**	Ja, ja, nein, es gab. Also, ich sage so – ich hatte sie. Ich hatte auch ein sehr starkes Schuldgefühl, weil ich hier bin. Dann habe ich gelernt, damit zu leben. Ich sage dir ehrlich, die Emotionen, die ich jetzt größtenteils erlebe, habe ich fast alle blockiert. Alle Gefühle, die möglich sind, habe ich blockiert. Denn in ihnen zu leben ist sehr schwer. Ich bin dir gegenüber maximal offen in allem. Ich versuche einfach, nichts zu fühlen. Ich habe ein Ziel, das ich mir gesetzt habe. Und ich lebe mit diesem Ziel. Das war's. Sonst versuche ich- Weißt du, wie ein Pferd mit diesen Scheuklappen zu sein, ich versuche nach den Seiten nicht

		hinzuschauen. Und nicht darüber nachzudenken, was passieren könnte, wenn sie das Atomkraftwerk bombardieren oder sonst etwas. Wenn sie bombardieren, werden wir das klären, wenn sie bombardieren. Über etwas nachzudenken, was schlimmer sein könnte, will ich nicht.
107	**I:**	Wie fühlst du dich, wenn du diese Nachrichtenzusammenfassung vielleicht an einem Abend nicht liest, wenn du es verpasst?
108	**P:**	Ich weiß es nicht, ich habe es noch nie verpasst.
109	**I:**	Das heißt du liest regelmäßig-
110	**P:**	Naja, ich mache das nicht absichtlich. Also, ich habe nicht das Gefühl, dass ich die Nachrichten lesen muss. Ich bin einfach die ganze Zeit am Handy, sie sind immer da, also leben wir irgendwie zusammen.
111	**I:**	Verstanden. Fühlst du dich ungefähr gleich, wenn du verschiedene Arten von Inhalten konsumierst, oder anders, abhängig vom Inhaltstyp?
112	**P:**	Wie gesagt, Videos können mich wirklich verletzen.
113	**I:**	Das verstehe ich.
114	**P:**	Nein, also Inhalte- Also, es ist wirklich schwer für mich- vielleicht weil ich ein Mädchen bin, vielleicht einfach empfindlich oder so, es ist wirklich schwer für mich, Leichen anzusehen. Es ist sehr schwer, wahrscheinlich für alle. Visueller Inhalt ist wirklich schlimm.
115	**I:**	Und andere Arten von Inhalten?
116	**P:**	Es kommt darauf an. Wenn es ein Interview mit einem Opfer ist, ist das sehr schwer. Aber manchmal, je nach Interview, aber ich versuche mich jetzt zu beschränken – ich werde kein Interview mit einer vergewaltigten Frau lesen, ich will das nicht.
117	**I:**	Verstanden. Gut. Ich zweifle ein wenig, weil ich verstehe, warum du deine Emotionen blockiert hast, ich verstehe, wie du sagst, dass du jetzt so gehst, wie du gehen musst, ohne Rücksicht auf die Seite, aber meine nächste Frage bezieht sich genau darauf.
118	**P:**	Okay.
119	**I:**	Also, basierend auf dem, was du erzählst, zieht sich ein roter Faden durch alles, dass es natürlich sehr schwer ist.
120	**P:**	Ja.
121	**I:**	Insbesondere, dass diese Emotionen ziemlich schwer zu verarbeiten sind.
122	**P:**	Ja.

123	**I:**	Und es ist ziemlich schwer, sie in sich selbst zu bewahren.
124	**P:**	Ja.
125	**I:**	Die Frage ist also, erstens, hast du darüber nachgedacht oder dir bewusst gemacht, dass etwas in deinem Kopf, deinen Gefühlen, deinen Emotionen und deinem Geist jetzt ein wenig anders ist?
126	**P:**	Ja, ich weiß. Also, ich verstehe es.
127	**I:**	Und hast du etwas dagegen unternommen? Was ich bereits gehört habe, ist, dass du versuchst, Emotionen zu blockieren, nicht über sie nachzudenken. Und am Anfang hast du das alles aufgeschrieben, als es gerade passiert ist.
128	**P:**	Ich schreibe jetzt auf, wenn es mir in bestimmten Momenten unmöglich ist. Ich schreibe auf.
129	**I:**	Schreibst du das in Notizen?
130	**P:**	In Notizen
131	**I:**	In Notizen und liest es nicht.
132	**P:**	Alles in Notizen. Ich lese es nicht wieder, nein.
133	**I:**	Gibt es noch andere Dinge, die du tust, um damit umzugehen?
134	**P:**	Also, ich möchte zu einem Psychologen gehen. Allerdings hat das Laufen mich wirklich herausgezogen, erheblich herausgezogen. Denn erstens lebe ich mit meiner Mutter, und wir müssen uns gegenseitig unterstützen. In den ersten sechs Monaten konnte ich niemanden unterstützen. Ich hatte die Kraft, nach Europa zu ziehen, ich hatte die moralische Kraft, hier eine Unterkunft für den ersten Monat zu finden und für den zweiten Monat. Sobald wir eine Unterkunft gefunden und uns irgendwie eingerichtet hatten – da hatte ich keine Kraft mehr, es funktionierte nicht mehr. Das Einzige, was ich mich zwang zu tun, war zu rennen. Denn beim Laufen konnte ich weinen und so weiter. Wir leben mit meiner Mutter in einem Raum – praktisch Handfläche an Handfläche voneinander entfernt. Wenn ich die ganze Zeit weinen und schreien würde, wäre das nicht so gut. Also, wenn ich rannte, schrie ich dort, weinte und alles, was du willst. Nur das Laufen hat mich wirklich herausgezogen, und jetzt zieht mich nur das Laufen heraus. Das heißt, wenn ich spüre, dass ich nicht herauskomme, gehe ich laufen.
135	**I:**	Du hast außerdem einen Job gefunden, oder?
136	**P:**	Ja, ja, aber die Arbeit- Lenkt mich eher ab. Ich wollte eigentlich nicht arbeiten gehen, um mich selbst- In den ersten sechs Monaten habe ich nichts getan, mich mit niemandem unterhalten, bin mit niemandem ausgegangen, weil ich mich hier mit niemandem verbinden wollte. Ich wollte bei jedem Ruf sofort nach Hause zurückkehren.

137 **I:** Warum hast du jetzt deine Meinung geändert?

138 **P:** Naja, wahrscheinlich habe ich nach sechs Monaten verstanden, dass ich nicht so bald zurückkehren kann. Deswegen habe ich angefangen, etwas zu tun: ich habe einen Job gefunden, habe Freunde gefunden. Außerdem habe ich so etwas wie eine soziale Mission, weil mein Hobby Leute wie mich zusammenführt. Hier gibt es viele Flüchtlinge, viele einsame Menschen, die nicht verstehen, wie sie aus all dem herauskommen sollen. Sie kommen zu dem Spiel, das ich organisiere, und sie engagieren sich wirklich, finden Freunde.

139 **I:** Du sagst: "Ich muss zu einem Psychologen gehen", warum bist du noch nicht gegangen?

140 **P:** Ich habe noch keine Zeit gefunden, und außerdem habe ich keinen guten Psychologen gefunden. Ich brauche eine Empfehlung. Aber keiner meiner engen Freunde- hat mir einen Psychologen empfohlen, dem ich wirklich vertrauen würde, weil ich jemandem wirklich vertrauen muss.

141 **I:** Denkst du, das ist der einzige Grund, warum du bisher nicht zum Psychologen gegangen bist?

142 **P:** Es kann natürlich sein, dass das nicht der einzige Grund ist, aber ich kann nicht sagen, dass mich etwas blockiert oder dass ich Angst habe. Nein, ich verstehe, ich kann absolut direkt sagen, dass ich einen Krieg habe, und das, was passiert ist- Auch wenn die Leute, die dort bleiben, viel schlimmere Dinge durchmachen, bin ich sicher, dass jeder seinen eigenen Krieg hat. Bei jedem Menschen. Bei denen, die schon lange hier sind. Bei jedem, der irgendwie damit verbunden ist, gibt es innerlich seinen eigenen Krieg. Es hat mich zu 100% wirklich stark gebrochen. Und jetzt verstehe ich einfach, dass ich stärker geworden bin, dass ich irgendwie aus der Hölle rausgekommen bin. Jetzt muss ich nur noch die Dinge tun, die man rund um die Uhr tun muss.

143 **I:** Verstanden. Was die Videos betrifft, von denen du gesprochen hast, die unmöglich anzusehen sind und die in einen so schrecklichen Zustand versetzen, Fotos – das ist im Wesentlichen visueller Inhalt, soweit ich verstanden habe-

144 **P:** Ja, ja, ja.

145 **I:** Hast du diese Videos von Anfang an nicht angeschaut?

146 **P:** Naja, sie sind mir eh begegnet, ich habe sie dann angeschaut.

147 **I:** Ja, aber hast du von Anfang an versucht, sie nicht anzusehen? Oder hast du am Anfang alles angeschaut? Und dann irgendwie eingeschränkt?

148 **P:** Nein, nein, nein, von Anfang an. Ich bin von Anfang an auf ein Video gestoßen, wie jemanden erschossen wurde. Und ich habe verstanden, dass, wenn ich weiß, dass jetzt etwas Schreckliches passieren wird, ich es nicht sehen werde.

149	**I:**	Deshalb musst du den Inhalt filtern.
150	**P:**	Ja.
151	**I:**	Übrigens, warum musstest du bestimmte Chats archivieren?
152	**P:**	Weil es einfach zu viele Informationen gab. Sehr viel. Ich habe die wichtigsten für mich behalten. Aber zuerst habe ich alles gelesen.
153	**I:**	Warum musstest du sie filtern? Wieder einmal, weil es einfach zu viele Informationen gab oder weil es zu viele Informationen über den Krieg gab?
154	**P:**	Nein, weil es einfach zu viele Informationen gab. Ich interessiere mich für Zusammenfassungen, konkrete Fakten. Diese Fakten können auf einer Seite gesammelt werden. Dort steht aber alles, wer was gesagt hat, wer wen wohin geschickt hat, wer was retweetet hat.
155	**I:**	Also, soweit ich verstehe, von dem Inhalt, der bei dir geblieben ist, filterst du nur Gewalt-
156	**P:**	Wenn ich in der Lage bin, es zu filtern, ja.
157	**I:**	Wenn es nicht in den Feed gelangt.
158	**P:**	Ja.
159	**I:**	Ok. Schau, wenn es eine ideale Welt gäbe und es dort Nachrichten gäbe, die du gerne lesen würdest – naja, nicht möchtest, aber die dich nicht unglücklich machen und die du nicht filtern müsstest. Was wären das für Nachrichten? Basierend auf dem, was du sagst, gäbe es keine Nachrichten über Gewalt – es gäbe keine Videos über Gewalt, zum Beispiel keine Fotos über Gewalt. Aber was gäbe dann dort? Die Leute müssen ja trotzdem übermitteln, was passiert, sie erfinden ja nicht die Gewalt, sie passiert.
160	**P:**	Natürlich, ja.
161	**I:**	Was gäbe, wie wäre es dargestellt?
162	**P:**	Meinst du ideale Kriegsberichterstattung oder Berichterstattung insgesamt?
163	**I:**	Kriegsberichterstattung.
164	**P:**	Verdammt, das kann man ohne Visuals nicht zeigen. Lass uns ehrlich sein.
165	**I:**	Ja, ich verstehe.
166	**P:**	Also, wie dann? Nein. Es sei denn, man verschwimmt es irgendwie, damit die Person zuerst für sich entscheiden kann, ob sie es anschauen möchte oder nicht. Das ist alles. Denn es kann keine ehrliche

		Nachrichten ohne Visuals geben. Wie sonst sollen wir es den Leuten vermitteln, die überhaupt keine Ahnung haben – den Europäern. Wie zeigt man es einfach im Text, wenn-
167	**I:**	Ja, einfach mit Text beschreiben, damit-
168	**P:**	Ja, das ginge, aber der Text schockiert dich nicht so sehr wie Fotos oder Videos.
169	**I:**	Denkst du, dass es nötig ist, die Menschen zu schockieren? Wenn ja, warum? Wofür ist es notwendig, die Menschen zu schockieren?
170	**P:**	Ehrlich gesagt, weiß ich es nicht.
171	**I:**	Was denkst du?
172	**P:**	Ich versuche gerade, dieser Gedanke zu formulieren und darüber nachzudenken, inwieweit- Aber ich denke, es ist notwendig. Also, wahrscheinlich ja. Denn, verdammt, wie sonst? Das ist Geschichte. So blutig. Es muss gesehen werden.
173	**I:**	Also schau, wenn wir zum Beispiel Geschichte in der Schule gelesen haben-
174	**P:**	Wir hatten keine Bilder von all dem. Ich verstehe, aber wir müssen die Europäer motivieren, Politiker dazu bringen, mehr zu spenden. Diese Russland irgendwie in Stahlfäuste klemmen. Aber wie können wir sie einklemmen, wenn es einfach nur im Text beschrieben wird? Viele Menschen nehmen Text nicht wahr. Menschen lassen sich ebenfalls in visuelle, auditive und andere Typen unterteilen.
175	**I:**	Denkst du, dass dieser schockierende Inhalt dazu beitragen würde, dass die Menschen politisch mehr wissen, was zu tun ist-
176	**P:**	Also, ich hoffe darauf.
177	**I:**	Das, was du sagst, zu verschwimmen – wenn ich sehe, dass es verschwommen ist, verstehe ich immer noch nicht, was dort passieren wird. Du sprichst also von so etwas wie einem Trigger-Warnung-
178	**P:**	Nein- Auf Instagram verschwimmen sie es normal.
179	**I:**	Ja, aber nicht sofort.
180	**P:**	Nicht sofort, ja.
181	**I:**	Deshalb sollte das die Person tun, die den Inhalt teilt.
182	**P:**	Ja, ja, ja. Auf irgendeine Weise auswählen, damit das Bild verschwommen ist, damit wir verstehen können, was da ist.
183	**I:**	Mit Ton oder wie?

184	**P:**	Nein, damit es @nicht sehr gut verschwommen@ ist. Also verschwommen, aber so, dass man die Umrisse sehen kann. Und du verstehst, das ist ein zerstörtes Haus oder der Schädel von jemandem. Nun, grob gesagt.
185	**I:**	Verstanden. Wie denkst du, sollten die Medien darüber sprechen, also ihr Einfluss, insbesondere der Einfluss solcher Inhaltsformen auf die psychische Gesundheit, offenlegen? Zum Beispiel lese ich "Nikvesti". In "Nikvesti" gibt es verschiedene Formen von Inhalten, und eine dieser Formen könnte zum Beispiel so etwas sein wie "Leute, wir sprechen hier immer noch über Krieg, hier ist eine Liste von Ressourcen, wenn es Ihnen schlecht geht, wenden Sie sich hierhin." Oder ein Video darüber, wie jemandem der Kopf abgerissen wird, oder ein Interview mit einer Frau, die vergewaltigt wurde, und unten steht: "Leute, das ist wirklich schwerer Inhalt, wenn es Ihnen schwer fällt, können Sie dies und jenes tun." Oder Kontakte. Wie denkst du, wäre das erfolgreich und sinnvoll?
186	**P:**	Ja, das wäre ideal. Das wäre sehr gut.
187	**I:**	Denkst du, würden die Leute das nutzen oder es einfach-
188	**P:**	Naja, schau, es gibt verschiedene Menschen. Zum Beispiel ich würde wahrscheinlich davon Gebrauch machen. Wenn mich jemand darauf hingewiesen hätte oder mir einen Link zu irgendeinem Selbsthilfe-Chat gegeben hätte, wäre das gut gewesen. Es gibt natürlich Menschen, die- Also, es gibt verschiedene Menschen. Vielleicht mag es jemand, Videos anzusehen, wie jemandem in den Kopf geschossen wird, ich weiß es nicht.
189	**I:**	Wir sprechen über Ressourcen zur Selbsthilfe oder Hilfe.
190	**P:**	Ja, das wäre großartig, das wäre sehr gut.
191	**I:**	Sollten Medien was Ähnliches schreiben: „Vergiss nicht, dass dies dein Leben beeinflusst"? Weißt du, wie auf Zigarettenpackungen? Jeder trifft seine eigene Entscheidung, aber wir warnen davor. Was denkst du, wäre das notwendig?
192	**P:**	Das muss auch überlegt werden, denn es könnte sehr viele Hasskommentare unter den Menschen auslösen, die sich täglich damit beschäftigen.
193	**I:**	Die in der Ukraine sind?
194	**P:**	Ja. Die, die kämpfen- Kannst du dir sowas überhaupt vorstellen? Wahrscheinlich würde das sehr viel Hasskommentare auslösen. Also wenn man unter ein Video schreibt, dass dies sehr traumatisieren kann – das ist okay, aber wenn in den Nachrichten irgendwo eine Fußnote steht, dass der Konsum solcher Inhalte dich in Depressionen stürzen kann – wahrscheinlich sollte man das nicht tun. Weil es intolerant gegenüber den Menschen wäre, die in diesem Zustand ständig leben.

195	**I:**	Verstanden. Wie denkst du, würde es Sinn machen und überhaupt etwas bringen, wenn Nachrichten, insbesondere besonders schockierende oder besonders grausame Nachrichten, nicht von Journalisten selbst verfasst würden, sondern in Zusammenarbeit mit einem Psychologen, der dem Journalisten helfen würde, die Nachricht so zu formulieren, damit sie nicht so stark die Psyche beeinträchtigen? Wie denkst du darüber?
196	**P:**	Interessante Frage, interessante Meinung. Wie könnte man Beiträge denn formulieren, damit es nicht so hart ankommt?
197	**I:**	Also zum Beispiel, wenn sie darüber schreiben, wie russische Soldaten Kinder in einem Raum vergewaltigt haben und die Mutter daneben saß und zusah – könnten sie zum Beispiel nicht schreiben, dass die Mutter daneben saß und zusah.
198	**P:**	Naja, dann wäre es, als würde man einen Teil der Wahrheit verbergen. Dann nicht. Denn das ist genau das, was jetzt [in der Ukraine] passiert. In unserer Zeit, in der wir uns in Europa überall und jederzeit sicher fühlen, dort passiert so etwas.
199	**I:**	Und wie denkst du, wenn zum Beispiel Psychologen Journalisten helfen würden, was könnten sie tun, wie könnten sie Kriegsberichterstattung verbessern, ohne das sie die Teile von Wahrheit verbergen?
200	**P:**	Moment, ich muss das verdauen, darüber nachdenken. Vielleicht- Ich weiß es nicht. Vielleicht könnten Psychologen den Journalisten erklären, wie sie etwas formulieren sollen, denn die Journalisten, wenn sie das schreiben, sind ja auch im Schockzustand eigentlich.
201	**I:**	Was ich verstehe, ist, dass sie nicht jeden Beitrag mit ihnen überarbeiten sollten, sondern ihnen Workshops geben oder so?
202	**P:**	Ja, ja. So wie es bei den Freiwilligen jetzt ist – diejenigen, die an der Front Freiwilligenarbeit leisten, treffen sich einmal im Monat, glaube ich, mit Psychologen, und sie haben alle eine Art großen Workshop mit einem Psychologen, und sie arbeiten das alles durch. Vielleicht sollte man dasselbe auch mit Journalisten machen.
203	**I:**	Also nicht, um den Journalisten psychologisch zu unterstützen, sondern damit die Journalisten verstehen-
204	**P:**	Wie man sowas berichtet, beschreibt?
205	**I:**	Ja.
206	**P:**	Ich weiß einfach ehrlich gesagt nicht, wie man diese Informationen, die passieren, aus psychologischer Sicht richtig vermitteln kann.
207	**I:**	Aber die Idee erscheint dir interessant, aber so, dass die Wahrheit nicht verheimlicht wird?

208	**P:**	Ja, aber ich verstehe nicht, wie man die Wahrheit als Wahrheit belassen und die Psyche nicht traumatisieren kann, denn dort passiert etwas Schreckliches.
209	**I:**	Ach übrigens, wenn du zum Beispiel einen Text liest- Du hast nicht gesagt, dass du möchtest, dass es anders wäre, aber wie stehst du dazu? Es gibt eine Nachricht: Russen sind nach Kherson eingedrungen. Wie wird in den Nachrichten gesprochen? “Beschissene Orks sind in unser geliebtes Kherson eingedrungen, wo wir unsere Tomaten und Wassermelonen gegessen haben.” Wie denkst du-
210	**P:**	Auf der anderen Seite sagen sie zum Beispiel “Hohly” [Beleidigung für Ukrainer:innen seitens Russen].
211	**I:**	Ja-ja-ja. Wie stehst du dazu?
212	**P:**	Das ist einfach verrückt.
213	**I:**	Aber trotzdem ist das der Hauptteil der Berichterstattung, das wird so geschrieben.
214	**P:**	Das ist wahr, ja. Ich lese hauptsächlich verschiedene Nachrichtengruppen, in denen einfach Fakten geschrieben werden.
215	**I:**	Schreibt man verschiedene Beleidigungen in diesen Nachrichtengruppen nicht?
216	**P:**	Es gibt verschiedene Texte, in denen sie verschiede Beleidigungen für Russen verwenden. Aber ja- Sie sind halt Russen.
217	**I:**	Ja-ja, ich verstehe, aber wie denkst du, wie ist das für die Kriegsberichterstattung?
218	**P:**	Für die Kriegsberichterstattung, also- Ich verstehe, worüber du sprichst: dass man es anders präsentieren könnte, in einem anderen Text, und dann würde es die Menschen anders beeinflussen. Auf mich wirkt es absolut normal, wenn sie Beleidigungen für Russen schreiben, ich freue mich.
219	**I:**	Glaubst du nicht, dass bei dir mehr Hass gegenüber den Menschen entsteht? Oder denkst du, dass sie es verdient haben?
220	**P:**	Ich denke, dass das Maß an Hass, das bereits entstanden ist- Wörter werden nicht so viel Hass in mir erzeugen wie ein schön, grammatikalisch, literarisch geschriebener Text darüber, wie Kinder vor den Augen ihrer Mutter [von Russen] vergewaltigt wurden.