

# Zehn Tipps gegen die Corona-Angst im Internet

## 1. Durchatmen

Ich versuche, ruhig zu bleiben – und rede deshalb mit meiner Familie, Freunden, Lehrern oder Kollegen, wenn ich über WhatsApp, andere Messenger-Dienste, Twitter, Facebook und so weiter etwas erhalte, was mir Angst macht.

## 2. Doppelchecken

Ich atme dreimal tief durch, bevor ich etwas veröffentliche oder an meine Freunde schicke. Und ich suche mindestens zwei verlässliche Quellen für die Informationen. Es gibt in solchen Situationen immer wieder Betrüger, die bewusst falsche Informationen verbreiten. Etwa die WhatsApp-Botschaft, Geschäfte würden nur noch zwei Stunden öffnen. Das stimmt nicht.

## 3. Quellen prüfen

Ich halte mich an offizielle Stellen, an seriöse Medien und verifizierte Accounts! Twitter weist zum Beispiel unter dem Hashtag #coronavirus ganz oben auf den Account der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hin.

## 4. Skeptisch sein

Ich bin mir bewusst, dass derartige Nachrichtenlagen Betrüger anziehen, die mit Absicht Fotomontagen und bewusste Lügen verbreiten. Die Falschmeldung, Daniel Radcliffe sei erkrankt, ist ein abschreckendes Beispiel. Ich verbreite so etwas nicht weiter.

## 5. Kettenbriefe meiden

Ich leite insbesondere keine Kettenbriefe weiter, in denen fragwürdige und ungeprüfte Behauptungen aufgestellt werden.

## 6. Personen schützen

Ich leite erst recht keine Fotos usw. weiter, in denen Menschen gezeigt werden, die sich mit dem Corona-Virus infiziert haben. Ich nenne im Netz auch keine Namen von solchen Personen. Wenn ich erfahre, dass sich in meinem Freundes- oder Bekanntenkreis jemand infiziert hat, dann ist wichtig, dass die zuständigen Ärzte und Behörden das wissen und handeln können.

## 7. Vor Ort informieren

Ich informiere mich bei meiner Gemeinde oder meiner Stadt und deren Behörden über die Lage vor Ort.

## 8. Vorsicht bei Heilmitteln

Ich hüte mich davor, falsche Versprechen über angebliche Heilmittel zu verbreiten. Wissenschaftler arbeiten mit Hochdruck an Medikamenten gegen das neue Virus, aber es gibt solche noch nicht.

## 9. Keine Schuldigen suchen

Ich verbreite keine einseitigen Schuldzuweisungen und gebe diesen auch durch Retweets und Zitate keine Bühne. Das gilt insbesondere auch für rassistische Äußerungen.

## 10. Ruhe verbreiten

Ich versuche, gerade nicht in Panik zu verfallen, auch wenn sich die Lage schlimm anfühlt. Ich versuche vielmehr, durch mein eigenes Verhalten Social-Media-Gelassenheit zu verbreiten.

*Dirk von Gehlen, Klaus Ott;  
Süddeutsche Zeitung*

Eine Langfassung der Tipps ist zuerst am 17. März 2020 in der Süddeutschen Zeitung erschienen. Online abrufbar unter: [www.sueddeutsche.de/medien/coronavirus-informationstipps-1.4846836](http://www.sueddeutsche.de/medien/coronavirus-informationstipps-1.4846836)