

Schriften zur Medienpädagogik 62

Don't Panic!

**Medienbildung für Mut und Resilienz
in einer Welt im Umbruch**

Sabine Eder
Markus Gerstmann
Anja Roß (Hrsg.)

kopaed (München)
www.kopaed.de

Schriften zur Medienpädagogik 62

Dem Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) danken wir für die Förderung des vorliegenden Bandes.

Herausgeberin

Gesellschaft für Medienpädagogik und Kommunikationskultur
in der Bundesrepublik Deutschland (GMK) e. V.

Anschrift

GMK-Geschäftsstelle
Oberstr. 24a
33602 Bielefeld
Fon: 0521/677 88
E-Mail: gmk@gmk-net.de
Website: gmk-net.de

Für namentlich gekennzeichnete Beiträge sind die Autor*innen verantwortlich.

Redaktion: Sabine Eder, Markus Gerstmann, Anja Roß, Tanja Kalwar

Lektorat: Tanja Kalwar

Einbandgestaltung und Titelillustration: Katharina Künkel, Hanna Niestegge

© kopaed 2026

Arnulfstr. 205
80634 München
Fon: 089/688 900 98
Fax: 089/689 19 12
E-Mail: info@kopaed.de
Website: www.kopaed.de

Antonia Josefa Honig oder Gift

stell dir vor, es gibt ein Land für uns,
was jedem zur Verfügung steht,

wo du nicht den richtigen Pass haben musst
und die Einreise ohne teure Flüge geht,
ohne bürokratische Angelegenheiten
und Wartezeiten, die Jahre durchschreiten

hier bist du in Sekunden mit allem verbunden,
hast sofort jeden konstruierten Unterschied verlernt,
jeder Mensch scheint vorerst genau gleich
weit entfernt,
wenn du deinen Arm ausstreckst,
erreichst du alles direkt,
denn es ist alles connected, hier in diesem Netz,

ob neue Gesichter
oder Freunde von früher –
alle triffst du augenblicklich
und ganz ohne Mühe

und jeder hat das Recht, sich zu bewegen,
zu reden ohne Regeln und ohne Zensur,
das kleine bisschen Anarchie,
was man im Leben sonst oft sucht

hier kannst du alles sein
und dich selbst neu erfinden,
kannst alles lernen
und die Welt neu ergründen,

bist du schüchtern, Nerd oder neurodivergent,
bist du ungeouted queer und lebst auf dem Land –



Abb. 1: Antonia Josefa (Foto:
©Shannon Kone)

hier findest du Anklang und Verständnis,
Menschen, die dich sehen und ähnlich denken,
du bist nicht allein, auch, wenn es sonst oft so scheint,
dieses Land steht dir offen und ist niemals weit –

meist braucht es nur einen Hosentaschengriff
und du kriegst lose alles mit,

zwischen Fitcheckst und Challenges
und Filtern im Gesicht,
jeden Tag neue Messages
und Likes und Reels und Pics,

und die Tristesse des Alltags wird wettgemacht,
hier kriegst du jeden Tag Cookies ans Bett gebracht,

Content, der dich catcht,
und im Algorhythmus wippt,
und den goldenen Momenten eine Plattform gibt:

Die Schildkröte Swim shady, die mit einem Boot kollidiert ist und drei Monate lang aufgepäppelt wurde, ist seit gestern wieder in Freiheit.

meine Augen füllen sich mit Tränen: ja, schwimm, kleine Schildkröte,
schwimm in den Sonnenuntergang,
will the real swim shady please swim on

almost forgot that this is the whole point,

this is my Roman Empire

die Welt steht kurz still, weil ein mexikanischer Lagerarbeiter mittleren Alters sich selbst filmt,
wie er zu Fleetwood Macs Song Dreams auf seinem Skateboard lipsynct,
die Straße entlang cruist und Cranberrysaft trinkt.

oh, einmal im Leben so frei zu sein!

wenn Aliens real sind und wir sie irgendwann treffen,
wie zur Hölle sollen wir ihnen das erklären?

das Internet ist ein wundervoller Ort,
so wundervoll wie unbeschreiblich –

jeder, der schon mal versucht hat, seinen Eltern Memes zu zeigen, weiß,
wovon ich spreche.

ohne Internet gäbe es keine Flashmobs, keine riesigen Zusammentreffen
von Menschen, die gemeinsam Pudding mit Gabeln essen,
und wir hätten niemals erlebt, wie Susanne Daubner in der Tagesschau das
Wort „goonen“ vorliest.

durch das Internet wurde ich zur Feministin,
ich entwickelte ein politisches Bewusstsein, und begann, das System zu
hinterfragen,
erst das Internet schafft globale Sichtbarkeit von weltpolitischen Ereignis-
sen
wie der Black Lives Matter Bewegung, oder den Protesten im Iran,
bei denen sich tausende Frauen auf der ganzen Welt in Solidarität die Haare
abschnitten.

Das Internet hilft jungen Menschen, ihre Identität zu finden,
und schafft Aufklärung, da, wo die Schulbildung versagt,
weil das Biobuch zu Sexualkunde nur 2 Seiten heteronormatives Halbwis-
sen bereithält,
was nicht mal Frauen wirklich mitdenkt – von queeren Menschen ganz zu
schweigen.

im Internet wurde ich beleidigt und geshamed
für meine Bilder, meine Kunst und meine politischen Texte,
ich hab von fremden Männern ungefragte Dickpics erhalten,
und bei einer Ausgabe meiner feministischen Lesebühne
eine anonyme Mail mit einer Bombendrohung.

das Internet ist ein wundersamer Ort,
denn es multipliziert sowohl die besten als auch die schlimmsten Seiten
der Menschen.

stell dir vor, es gibt ein Land für uns,
was jedem zur Verfügung steht,
es braucht nur einen Hosentaschengriff

und du kriegst lose alles mit
gehst drin verloren,
doch frag ich mich,
ist das Honig oder Gift?

du bist umgeben
von 100.000 offenen Tabs,
lauter Stimmen, die schreien,
dich schubsen und winken,
Werbung, die ununterbrochen blinkt,
10 Fernsehsender, die gleichzeitig laufen
*ich darf mir doch wohl diese „Meinung“ erlauben,
dein Leben wird leichter, wenn du das hier kaufst,
was im 10. Slide steht, wirst du sicher nicht glauben!*

Mit diesem Ingwer-Trick bin ich fast magersüchtig geworden –
Das sollte eine Werbung sein.

Aber das wird man ja wohl noch sagen dürfen
Ja, hier kann Jeder kann sagen, was er möchte,
wie schön
hashtag no filter
das gilt auch für Meinungen,
oder Hass, der keine Meinung ist,

zwischen Information und Emotion,
jede Sekunde ein neuer Reiz,
bis die Aufmerksamkeitsspanne
wie ein Gummiband reißt,

zwischen TikTok-Tänzen
und rechter Politik,
zwischen Make-Up-Trends
und Kindern im Krieg,
virtuellem Aktivismus
und Fehlern im System,
und *what the fuck hab ich da eben gesehen?*

aber das Gute ist ja:
du kannst jederzeit gehen!

die Tür ist da drüben,
deine Bildschirmzeit sollte für heute auch wirklich genügen –

wärst du nur nicht so süchtig
nach dem schnellen Dopamin
und keiner hört so gut zu
wie Chat GBT,

niemand kennt mich so gut
wie mein Google-Suchverlauf
doch ich frag mich:
was sagt das über mich aus?

stell dir vor, da ist ein Land,
was jedem zur Verfügung steht,
doch der Blick dort hinein
wird durch ein Fenster zurechtgelegt,

und dieses Fenster engt deine Sicht ziemlich ein,
und Komplexität passt da oftmals nicht rein:

hier punkten
einfache Schlagzeilen,
scheinbare Wahrheiten,
alles, was bloß nicht
zu weit hinterfragt,
meinetwegen auch falsch,
doch zumeist leicht gesagt.

und gerade rechtes Gedankengut
funktioniert da ziemlich gut,

denn zu sagen „die Flüchtlinge sind das Problem“
ist halt einfacher, als die Strukturen zu sehen,
die Ungleichheit in diesem Land,
die man kaum begreifen kann,
doch die, die davon profitieren,
sind nun mal meist die, die auch regieren.

und so wird der Hass
populistisch verbreitet,
unter Menschen, die das
oftmals nicht mal begreifen,
und dabei komplett übersehen,
dass sie nicht nur menschenfeindlich,
sondern auch gegen ihre eigenen Interessen wählen.

und wenn all das am Ende einfach wieder drei reichen Männern gehört:
was ist es dann mehr, als ein Spiegel des Systems?

„Das Internet ist für uns alle Neuland.“ (Zitat Angela Merkel)
doch wenn es am Ende auch nur eine Reflexion unserer Gesellschaft
und der bestehenden Machtverhältnisse ist, ist die Frage vielleicht weniger,
was wir mit dem Internet machen,
sondern eher: was machen wir mit uns?
und wer sind wir?

denn wir sind mehr, als das Bild,
was der Hass aus uns macht,
und mehr, als in ein Reel reinpasst.

wir sind ein Abbild aus leuchtenden Farben,
wir sind ein Stadtbild aus tausenden Namen,
wir sind offene Arme und ein offenes Herz,
und nein, ich bin nicht deine Tochter,
Herr Merz.

(„zensierte“ Version:
und ich bin eine Tochter,
doch ich sprech für mich selbst.)

denn stellt euch vor, es gäbe ein Land,
was jedem zur Verfügung steht.
wäre das nicht irgendwie schön?

Wahrscheinlichkeiten

fragt mich nicht warum, aber ich hab' neulich einen Artikel gelesen, mit 15 Dingen, die wahrscheinlicher sind, als im Lotto zu gewinnen, und da standen solche Dinge wie:

vom Blitz getroffen zu werden,
sechs Finger oder sechs Zehen zu haben,
eineiige Vierlinge zu bekommen,
vom Getränkeautomaten erschlagen zu werden,
vom Papst Heilig gesprochen zu werden,
als Linkshänder*in bei der Benutzung eines Produkts für Rechtshänder*innen zu sterben,



Abb. 2: Antonia Josefa (Foto: ©tuyu.photography)

Präsident*in der Vereinigten Staaten zu werden.

diesen Punkt fand ich irgendwie besonders weird.
weil es klingt, als wäre das etwas, was einfach so passiert,
als würde so 'ne Rotation durch die Menschen laufen
und dann wird einfach *irgendwer* Präsident*in, also, es ist ja jetzt nicht so,
könnte einfach irgendwer, der gar keine Qualifikationen in dem Bereich hat,
oder der irgendwie verurteilter Sexualstraftäter ist, oder ...
warte mal.

oh.

ok, nevermind.

aber worauf ich eigentlich hinauswollte:
irgendwie sind wir immer wieder konfrontiert, mit Vergleichen, was für
Szenarien wahrscheinlicher sind als andere.
ein Beispiel, was ich seltsam oft in meinem eigenen Leben gehört habe, ist:
es ist wahrscheinlicher, von einer Kokosnuss erschlagen zu werden, als bei
einem Haiangriff zu sterben.
es ist sogar wahrscheinlicher, von einem Asteroiden erschlagen zu werden,
als von einem Hai getötet zu werden.
wusstet ihr das?

der amerikanische Entscheidungstheoretiker Ronald Howard hat sich 1980 eine Maßeinheit ausgedacht, mit der man die Wahrscheinlichkeit messen kann, bei einer Tätigkeit zu sterben, und zwar nennt man diese Einheit:

Micromort!

ein Micromort bezeichnet die Wahrscheinlichkeit von eins zu einer Million, dass man bei einer Tätigkeit stirbt.

ein Marathonlauf liegt z.B. bei sieben Micromort, das heißt, sieben von einer mio Menschen, die einen Marathon laufen, sterben dabei.
gar nicht mal so ungefährlich!

wenn ihr also mal wieder den Satz „Sport ist Mord“ hört, könnt ihr entgegnen: „nicht direkt, aber tatsächlich ist Sport statistisch gesehen Micromort!“

damit macht ihr euch mit Sicherheit total beliebt auf jeder Party.

ein paar weitere Beispiele:

ein Flug im Flugzeug liegt bei 0,2 Micromort,

eine Autofahrt dagegen bei 1,0 Micromort,

wer jetzt also mitgerechnet hat, weiß, dass die Wahrscheinlichkeit, bei einem Autounfall zu sterben, 50-mal höher ist, als bei einem Flugzeugabsturz.

und das auch nur, wenn man genauso oft fliegt, wie man Auto fährt, was zum Glück auf die wenigsten zutrifft.

trotzdem haben sehr viel mehr Menschen panische Angst, in ein Flugzeug zu steigen als in ein Auto.

warum?

ein Grund ist, dass nicht nur die Wahrscheinlichkeit eines Eintritts relevant ist, sondern auch, wie schlimm es wäre, wenn das Szenario eintritt.

ich finde zum Beispiel die Vorstellung, von einer Kokosnuss erschlagen zu werden zwar irgendwie entwürdigend, aber trotzdem weniger beängstigend als einen Haiangriff.

ein anderer Grund ist aber auch, dass das menschliche Gehirn nicht so funktioniert,

weil man etwas so Emotionales wie Angst nicht in etwas so Rationales wie Statistik herunterbrechen kann.

und das ist manchmal ziemlich schade.

denn es lässt sich oft feststellen, dass sich bei Diskussionen über Steuererhöhungen für Superreiche oder den Umgang mit Obdachlosen sehr viele Menschen mehr mit Milliardären solidarisieren als mit Obdachlosen.

dabei ist die Wahrscheinlichkeit, selber obdachlos zu werden, 4000-mal höher als die Wahrscheinlichkeit, Milliardär zu werden!

aber es könnte ja sein, dass du, Herbert, einer der auserwählten Menschen bist, die eben plötzlich doch im Lotto gewinnen oder unerwartet viel erben, und dann wäre es ja schade, wenn dir jemand dein hart ererbtes Geld wieder wegnehmen würde.

laut umfragen haben 79 Prozent der Menschen in Deutschland Angst vor einem Terroranschlag, obwohl die Wahrscheinlichkeit, an den Folgen von ungesunder Ernährung, wenig Bewegung, Rauchen und Alkohol zu sterben, sehr viel höher ist.

während das Risiko, Opfer eines Terroranschlags zu werden, bei nur 1:27 Millionen liegt, kommt eine von 110 an den Folgen einer ungesunden Ernährung ums Leben.

ironischerweise sind aber genau die Menschen, die gegen Geflüchtete hetzen, weil sie „Angst vor Terroranschlägen haben“, oft auch die Menschen, die sich über fleischlose Ernährung und ein mögliches Tempolimit auf Autobahnen beschweren, also genau die Dinge, die statistisch gesehen eine viel größere Bedrohung für ihr Leben sind.

wenn Menschen logisch denken würden, könnte man ihnen also sagen, Herbert, wenn du wirklich Angst um dein Leben hast, dann geh doch mal an die frische Luft!

mach doch mal Sport! Iss doch mal 'nen Apfel!

leg doch mal das Bier und die Kippe weg und mach dir doch nicht immer so 'nen Stress, Herbert, Mensch die ganze Wut, die du schon wieder bei Facebook rauslässt, das ist echt nicht gut für den Blutdruck, Herbert!

das sind zwei Micromort am Tag!

ist doch schade.

aber to be fairbert: Es kann auch von Vorteil sein, dass Menschen meistens nicht so denken,
weil ein realistischerer Blick uns auch viele schöne Dinge verwehren könnte.
und nur, weil Dinge unwahrscheinlich sind, heißt es eben auch nicht, dass sie unmöglich sind.

es passieren sogar jeden Tag Dinge, die absolut unwahrscheinlich sind!

hätte man mich früher gefragt, wie hoch die Chancen sind, dass ich mein Geld später mal damit verdiene, auf Bühnen Texte vorzulesen, hätte ich wahrscheinlich gesagt: nicht so hoch.

weil uns immer eingeredet wird, wie unsicher und unwahrscheinlich es ist, von Kunst leben zu können.

aber statt in Wahrscheinlichkeiten denken Menschen eher in Möglichkeiten, und den Gedanken finde ich irgendwie auch schön.

habt ihr eigentlich mal darüber nachgedacht, wie unwahrscheinlich es eigentlich ist, dass ihr überhaupt geboren wurdet?

hier noch ein kleines Gedankenspiel.

die Wahrscheinlichkeit, dass ein bestimmtes Spermium ein bestimmtes Ei befruchtet, liegt bei ca. 1 zu 400 Billionen.

dazu kommt, dass deine Eltern sich getroffen haben, zur genau richtigen Zeit, dass sie selbst geboren wurden usw.

und wenn man das alles weiterrechnet, dann kommt man zu dem Ergebnis, dass die Wahrscheinlichkeit, dass jeder einzelne Mensch geboren wurde, bei **1 zu 10^{2.685.000} zehn hoch zwei Millionen sechshundertfünfundachtzigtausend** liegt!

das ist eine unfassbar kleine Zahl; eine Zahl, die kleiner ist, als die Anzahl aller Atome im bekannten Universum groß ist.

mit anderen Worten:

deine Existenz ist so fucking unwahrscheinlich,

das kann man sich gar nicht vorstellen, es ist, als hättest du einfach 100.000-mal im Lotto gewonnen, **direkt nacheinander**, das kann eigentlich gar nicht sein, aber es ist trotzdem so, wie krass ist das bitte!

und vielleicht könnt ihr heute alle – und ich hoffe ihr macht das wirklich – in den Spiegel gucken und sagen: „Das bin ich, ich existiere, entgegen jeder statistischen Logik, *wie heftig!*“

und dann könnt ihr die Menschen neben euch angucken, vielleicht auch die Menschen, mit denen ihr gerade hier seid, oder auch nicht, oder ihr sprecht einfach random Leute auf der Straße an, und sagt „du existierst, ich existiere, wir existieren, **GLEICHZEITIG, wie krass, wie heftig, WHAT THE FUCK!**“

denn bei all dem ganzen Wahnsinn,
der hier Tag für Tag passiert,
und selbst wenn diese Welt hier
morgen plötzlich nicht mehr existiert,
dann steht in diesem kleinen Text hier,
leicht zerknittert und verschmiert
ein letzter Satz für mich und euch
und dieser lautet:

wir waren hier.

und ich danke euch allen,
dass ihr das hier unterstützt,
denn ich weiß nicht, wie lange noch,
und ich weiß auch nicht, ob's was nützt,
denn gerade scheint es nicht so sicher,
zumindest nicht für mich,
ich weiß nicht, ob es besser wird
oder ob alles bald zerbricht,

denn das hier
ist nicht selbstverständlich,
genauer gesagt ist dieses Leben hier
das unwahrscheinlichste der Welt
und vielleicht hast du nur eine Chance,
zu tun, was du für richtig hältst,

vielleicht macht das den Unterschied,
vielleicht nimmst du das mit,
oder du freust dich heute auch nur einfach mal,
dass es dich gibt,

weil das wirklich einfach krass ist
und man das viel zu oft vergisst,

dass du –
nicht nur statistisch gesehen –

ein Wunder bist.

Der Text „Wahrscheinlichkeiten“ von 2025 ist in Antonia Josefás Buch „Schade, Herbert!“ (2026 im Lektora Verlag erschienen) abgedruckt (S. 114-121). „Schade, Herbert!“ ist eine Sammlung aus 17 Bühnentexten mit dazugehörigen Nachwörtern und Audioaufnahmen. Weitere Infos: <https://www.lektora.de/shop/buecher/schade-herbert/>.

Lizenz

Der Artikel steht unter der Creative Commons Lizenz **CC BY-SA 4.0**. Der Name der Urheberin soll bei einer Weiterverwendung genannt werden. Wird das Material mit anderen Materialien zu etwas Neuem verbunden oder verschmolzen, sodass das ursprüngliche Material nicht mehr als solches erkennbar ist und die unterschiedlichen Materialien nicht mehr voneinander zu trennen sind, muss die bearbeitete Fassung bzw. das neue Werk unter derselben Lizenz wie das Original stehen. Details zur Lizenz: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>.

Einzelbeiträge werden unter www.gmk-net.de/publikationen/artikel veröffentlicht.