

Hoe ik gestopt ben nieuws te consumeren – deel I

‘Hallo, mijn naam is Rolf en ik ben een nieuwsjunkie.’ Als er net als voor alcoholisten zelfhulpgroepen voor nieuwsverslaafden bestonden, had ik me met deze zin voorgesteld en op begrip gehoopt. Dat was ruim tien jaar geleden.

Het was allemaal heel normaal begonnen. Ik groeide op in een fijn middenklassengezin. Bij ons thuis was er een nieuwsroutine die je vast bekend voorkomt als je net als ik in de jaren zeventig van de vorige eeuw jong was. Elke werkdag hoorde ik 's ochtends om halfzeven de krantenjongen het dagblad door de brievenbus schuiven. Even later deed mijn moeder de voordeur op een kier open en viste ze behendig de krant uit de bus, zonder dat ze ook maar een stap buiten hoefde te zetten. Onderweg naar de keuken verdeelde ze de krant in twee stukken. Eén deel (zij bepaalde welk deel) legde ze voor mijn vader klaar en het andere hield ze zelf. Terwijl wij allemaal lekker zaten te ontbijten, bladerden onze ouders de krant door, wisselden van deel, en bladerden verder. Om exact zeven uur luisterden we allemaal naar het nieuws op de Zwitserse radiozender DRS. Even later ging mijn vader naar zijn werk en wij kinderen naar

school. Om twaalf uur kwam het hele gezin bij elkaar voor het middagmaal. Na de lunch, om halfeen, moesten we stil zijn: tijd voor het radionieuws. Net als 's avonds om halfzeven. Om halfacht was het hoogtepunt van de avond: het journaal op de Zwitserse televisie.

Nieuws hoorde bij mijn leven als Ovomaltine bij het ontbijt. En toch had ik toen al het gevoel dat er iets niet klopte. Het verbaasde me dat de krant elke dag even dik en op dezelfde manier opgebouwd was. De lokale krant, waar mijn ouders op geabonneerd waren (*Luzerner Neuste Nachrichten*) bestond uit een buitenlandpagina van één bladzijde, een economische rubriek van één bladzijde, een deel over de stad Luzern van twee bladzijden, enzovoorts. Daarbij speelde het geen rol of er de vorige dag veel of weinig gebeurd was. Er waren in die tijd nog geen zondagskranten op de Zwitserse markt. Zelfs de krant van maandag had dezelfde omvang (zesendertig bladzijden), hoewel daar het nieuws van twee dagen – zaterdag en zondag – in stond. Dat vond ik raar. Maar dat gold niet alleen voor de krant. Ook het journaal duurde altijd even lang. Ook dat vond ik vreemd. Want het betekende dat wat op een dag waarop er weinig gebeurt als belangrijk geldt en in het nieuws komt, op een dag waarop van alles gebeurt automatisch als onbelangrijk geldt. Tja, dat kan nu eenmaal niet anders, dacht ik, en verder dacht ik er niet meer over na.

In de loop van de jaren werd ik een onverzadigbare krantenlezer. Op mijn zeventiende bereikte die zucht naar nieuwsberichten uit de grote wijde wereld een eerste hoogtepunt. Ik bladerde elke krant die ik in handen kreeg van voor naar achter door. Alleen de sportpagina's sloeg ik over. Terwijl mijn vrienden in het bos, op het voetbalveld, met modelvliegtuigjes of met meisjes hun tijd verdreven, vertoefde ik hele zaterdagen in de leeszaal van de bibliotheek in Luzern. De kranten waren aan een houten stok geklemd, zodat de losse pagina's niet uit

elkaar vielen en je de krant aan een haak kon ophangen. De meeste kranten waren toen zo groot en dik en de stok was zo lang en zwaar, dat je pols al gauw zeer deed als je in een leesfauteuil zat. Daarom ging ik aan een van de reusachtige werktafels zitten en sloeg ik de bladzijden om zoals een pastoor de bladzijden van een bijbel die op het altaar ligt omslaat – alleen moest ik telkens opstaan en over de tafel buigen om de nieuwsberichten die helemaal aan de bovenste rand van de krant stonden te kunnen lezen.

Ik zag dat dagelijks op hetzelfde tijdstip altijd dezelfde oudere heren (bijna nooit vrouwen) op dezelfde wijze de kranten doornamen. In pak en met stropdas – zoals het in het aartsconservatieve Luzern nog hoorde in het weekend. Deze heren met hun hoornen brillen maakten op mij een zeer intelligente indruk – zo slim en belezen wilde ik er later ook uitzien. Terwijl ik de krant las had ik zelfs al het gevoel dat ik er zo uitzag. Ik waande me goedgeïnformeerd, niet onder de indruk van de kleinigheden van het dagelijks leven, zeer intellectueel: presidenten die elkaar de hand gaven, natuurrampen, coup pogingen. Dat was de grote wereld, de wereld die echt telde – en ik voelde me ermee versmolten.

Tijdens mijn studie raakte de nieuwsconsumptie op de achtergrond, simpelweg omdat wij studenten te veel boeken moesten lezen. Maar al bij mijn eerste baan na de universiteit was de zucht naar nieuws weer terug. Als financial controller voor Swissair zat ik bijna dagelijks in een vliegtuig. Als de stewardess met de stapel kranten rondliep, stortte ik me meteen op alle titels. Wat ik tijdens de vlucht niet kon 'afwerken', stopte ik in mijn aktetas (precies, zo'n rechthoekig model met cijferslotjes links en rechts, zoals je tegenwoordig alleen nog in goedkope detectiveseries ziet, waar dan bundeltjes dollarbiljetten in vervoerd worden). Ik las het wereldnieuws dan later in mijn hotelkamer. Omdat nu ook de internationale kranten

en tijdschriften tot mijn leesvoer behoorden, voelde ik me euforisch. Ik had het gevoel dat ik de kracht had om de wereld elke dag in al haar facetten door te lichten. Ik was gelukkig.

Hoe ik gestopt ben nieuws te consumeren – deel 2

Maar het waren niet alleen de kranten, tijdschriften, televisie en radio waar ik weg van was. In de jaren negentig kwam het internet op en plotseling waren er nog meer dingen om te weten, nee, kon je zelfs alles weten. Nieuws uit alle hoeken van de wereld. Uitgebreid, onmiddellijk beschikbaar en gratis. Ik herinner me de eerste screensaver die niet van die saaie rondvliegende driehoeken toonde, maar de meest actuele headlines. Die heette PointCast en ik kon urenlang voor deze geniale screensaver zitten: non-stop headlines, net als op Times Square in Manhattan, maar dan op je eigen beeldscherm! Tegelijkertijd upgradeden de grote kranten en tijdschriften, en later ook de lokale bladen, hun websites. Nu was je nooit meer echt klaar met het lezen van het nieuws – je kon niet meer klaar zijn. Er was altijd nog een krant waarvan je de koppen nog niet had gelezen. En intussen hadden de andere kranten alweer nieuwe headlines.

De tweede en derde generatie van de internetbrowser maakten pushberichten en RSS-feeds mogelijk. Ik abonneerde me overal op. De kranten boden dagelijkse nieuwsbrieven aan.

Ook daar schreef ik me voor in. News-podcasts kwamen op. Geen twijfel: ook die mocht ik niet missen. Ik voelde me helemaal van deze wereld. Ik was geestdriftig, bedwelmd, dronken. Het was net als met alcohol. Alleen, dacht ik, werd je er niet dommer maar slimmer van.

In werkelijkheid is nieuws net zo gevaarlijk als alcohol. Eigenlijk is het nog gevaarlijker, want de horde die je als alcohol drinker moet nemen, is veel hoger. Beter gezegd: bij alcohol is de horde groter dan nul, bij nieuws is die kleiner dan nul. Je moet moeite doen om drank te kopen, het kost je tijd en geld. Alcohol wordt niet gratis aan huis geleverd. En als je inderdaad alcoholist bent en (nog) een relatie hebt, moet je de flessen verstoppen en de lege flessen zo snel mogelijk kwijt zien te raken. Gedoe dus. Bij nieuws heb je dat gedoe niet. Nieuwsberichten zijn overal, zijn grotendeels gratis en sluipen vanzelf je bewustzijn binnen. Je hoeft ze niet op voorraad te hebben en je hoeft niets naar de glasbak te brengen. Vanwege deze 'negatieve horde' is nieuws zo verraderlijk. Alleen merkte ik dat pas veel later – pas nadat ik me na tienduizenden journaaluren deze twee vragen stelde: begrijp je de wereld nu beter? En: neem je nu betere beslissingen? Op beide vragen was het antwoord: nee.

Toch voelde ik een niet-aflatende fascinatie voor het overweldigende, felle onweer van het nieuws. En dat terwijl ik er duidelijk nerveus van werd. Constant schoven er fragmenten van nieuwsberichten voor mijn eigen realiteit en het kostte me ineens moeite om langere teksten aan één stuk door te lezen. Het was alsof iemand mijn aandacht in piepkleine stukjes had gesneden. Ik raakte in paniek, was bang dat mijn aandacht nooit meer zou genezen, dat ik die flarden nooit meer tot een geheel kon samenvoegen. Langzaam begon ik van het nieuws-theater afscheid te nemen. Ik schreef me uit voor de nieuwsbrieven, stopte de RSS-feeds en probeerde me tot een select

aantal websites te beperken (*Neue Zürcher Zeitung, Der Spiegel, The New York Times, Financial Times, The Wall Street Journal*). Maar zelfs dat was nog te veel. En dus beperkte ik ze nog verder, van vijf naar vier, naar drie, naar twee bronnen. En ik mocht van mezelf nog maar drie keer per dag een nieuwssite bezoeken. Ook dat werkte niet. Ik slingerde nog steeds als een aapje van nieuwslink naar nieuwslink en raakte binnen de kortste keren weer verdwaald in de nieuwsberichtenjungle. Er moest een radicale oplossing komen. En wel dringend. Die luidde: het is afgelopen met het nieuws. Compleet. Radicaal. Onmiddellijk. En zie daar: het werkte!

Me bevrijden van de nieuwsverslaving kostte wat tijd en wiskracht en ik heb wat geëxperimenteerd. Ik ben vooral op zoek gegaan naar antwoorden op de volgende vragen: wat is nieuws? Wat maakt het zo onweerstaanbaar? Wat gebeurt er in ons brein als we nieuws consumeren? Waarom zijn we zo goedgeïnformeerd en weten we toch zo weinig?

Radicaal afscheid nemen van nieuws was voor mij extra moeilijk omdat veel van mijn vrienden journalist zijn. Zij behoren tot de intelligentste, grappigste en best opgeleide mensen die ik ken. Sterker nog, zij hebben hun beroep voornamelijk om morele redenen gekozen – om de wereld wat rechtvaardiger te maken en de machtige figuren op de vingers te kijken. Vervelend genoeg zitten ze tegenwoordig gevangen in een industrie die met echte journalistiek nauwelijks nog iets van doen heeft. Het jongleren met nieuws is betekenisloos geworden.

Vandaag ben ik 'clean'. Sinds 2010 leef ik helemaal zonder nieuws en ik kan de gevolgen van deze vrijheid zien, voelen en uit de eerste hand omschrijven: hogere levenskwaliteit, helderder denkvermogen, waardevollere inzichten, minder nervositeit, betere beslissingen en veel meer tijd. Sinds 2010 heb ik geen abonnement meer gehad op een dagblad, geen journaal meer gezien, geen radionieuws meer gehoord, me door geen

enkel online nieuws meer laten overspoelen. Wat als zelfexperiment begonnen was, is een levensfilosofie geworden. Ik kan het je met een gerust hart aanraden om af te zien van nieuws. Je zult betere beslissingen nemen. Je zult een beter leven leiden. En geloof me: je zult niets belangrijks missen.

Nieuws is voor de geest wat suiker voor het lichaam is

Wat is nieuws precies? De simpelste definitie: 'Korte berichten uit de hele wereld.' Een busongeluk in Australië. Een aardbeving in Guatemala. President A ontmoet president B. Actrice C gaat scheiden van D. Kabinetswijziging in Italië. Raketlancering in Noord-Korea. Een app die alle records breekt. Een man uit Texas eet vijf kilo levende wormen. Een wereldconcern ontslaat zijn CEO. De tweet van een politicus. Een nieuwe secretaris-generaal van de Verenigde Naties. Een man steekt zijn oma neer. De kandidaten voor de Nobelprijs. Een vredesverdrag. Een haai bijt de benen van een duiker eraf. China bouwt een nieuw vliegdekschip. Een omkopingsschandaal. De Europese Centrale Bank waarschuwt voor een recessie. Topberaad van de G7, G8, G20, G87, G123. Argentinië is insolvent. Een ondernemer gaat de gevangenis in. Een regering dankt af. Een staatsgreep. Een scheepsramp. De slotkoers van de Dow Jones.

Soms noemen de media deze korte nieuwsberichten groots *Breaking News* of *Top World Headlines*. Maar dat verandert niets aan het feit dat ze voor het overgrote deel irrelevant zijn voor jouw persoonlijke wereld. Ja, je mag er gerust

van uitgaan: hoe meer *breaking*, hoe onbelangrijker.

Vergeleken met boeken is nieuws een jonge uitvinding. Het format is nog maar driehonderdvijftig jaar oud. Het eerste dagblad kwam in 1650 op de markt – de *Einkommende Zeitung* in Leipzig. Enkele decennia later waren er honderden dagbladen in Europa. Nieuws was definitief handel geworden. Alles wat de interesse van de lezer aanwakkerde en zo de verkoop van de kranten bevorderde, noemden de uitgevers voortaan ‘nieuwswaardig’ – of het nu belangrijk of onbelangrijk was. Aan dit fundamentele bedrog – het nieuwe wordt verkocht als zijnde relevant – is tot nu toe niets veranderd. Het blijft het dominante model, of het nu om een gedrukte krant, online nieuws, sociale-medianieuws, radio of het journaal op tv gaat.

Wat sinds de eerste krant versterkt is, is de grofheid, de felheid, het kabaal waarmee het nieuwe wordt aangeprezen als iets wat relevant is. In de afgelopen twintig jaar, met de opkomst van het internet en de smartphones, heeft de zucht naar nieuws zich ontwikkeld tot een gevaarlijke manie. Je kunt het nieuws nauwelijks nog ontvluchten. Het is de hoogste tijd dat we eens nadenken over onze instelling ten aanzien van de vloedgolf aan nieuws. Het is de hoogste tijd dat we het effect van de consumptie van nieuws erkennen en aan een detoxkuur beginnen.

De tegenhanger van ‘nieuws’ zijn de lange formats: lange kranten- en tijdschriftartikelen, essays, features, reportages, televisiedocumentaires en boeken. Vaak is de inhoud hiervan waardevol en leveren ze nieuwe inzichten en achtergrondinformatie. Maar pas op: deze formats zijn geen garantie dat de inhoud ook relevant is. Zolang ze in de media verschijnen, die voornamelijk door reclame gefinancierd worden, blijft het risico bestaan dat ze de nieuweidswaarde boven de relevantie stellen. Omdat ik niet elke keer wil nadenken of een artikel waardevol of waardeloos is, lees ik helemaal geen kranten (gedrukt of online),

luister ik niet naar de radio en kijk ik geen televisie. Daar komt bij dat veel van deze lange kwaliteitsformats toch omgeven zijn door een confettiregen van inhoudsloze korte berichten. Met andere woorden: ze zijn vaak besmet met nieuws. En ik tap niet graag uit besmette bronnen. Oké, ik geef het toe, het is nogal radicaal. In de volgende hoofdstukken zal ik je laten zien hoe jij die weg ook kunt bewandelen om je van het giftige nieuws te bevrijden.

Wat onbetwistbaar blijft, is dat de dagelijkse nieuwssnacks niet alleen compleet waardeloos, maar zelfs schadelijk zijn. In de afgelopen decennia hebben we veel gevaren erkend die gepaard gaan met verkeerde voeding: insulineresistentie, overgewicht, vatbaarheid voor ontstekingen en vermoeidheid. Dit alles kan leiden tot een voortijdig overlijden. We zijn anders gaan eten en hebben geleerd om de verleidelijke aantrekkingskracht van suiker en andere eenvoudige koolhydraten te weerstaan. Wat nieuws betreft zijn we vandaag op het punt waar we met suiker en fastfood twintig jaar geleden stonden. Want nieuws is voor de geest wat suiker voor het lichaam is. Nieuws is lekker, licht verteerbaar en tegelijkertijd uiterst schadelijk. De media voeren ons kleine hapjes triviale verhalen, lekkernijen die onze honger naar kennis echter absoluut niet stillen. Anders dan bij boeken en lange, goed gerechercheerde artikelen raak je bij het consumeren van nieuws niet verzadigd. We kunnen onbeperkte hoeveelheden nieuwsberichten verslinden – en toch blijven het goedkope suikersnoepjes. Net als bij suiker, alcohol, fastfood en roken zijn de bijwerkingen pas na verloop van tijd zichtbaar.

Een gezonde voeding is belangrijk voor het lichaam. Net zo belangrijk is een gezonde geestelijke voeding. Dit manifest moet een tegengewicht voor het *all-you-can-eat-menu* van het dagelijks nieuws zijn. En trouwens: als het je lukt dit boek uit te lezen, mag je je gelukkig prijzen. Want dan hoor je nog niet

bij de nieuwjunkies die zo veel snacks hebben verorberd dat ze zich niet meer kunnen concentreren. Hou dus vol. Ontwenningkuren zijn altijd zwaar. Maar ze lonen de moeite.