

## Modul 4 – Hate Speech

### Einführung

„Wieso benutzen wir den Begriff *Hate Speech*? Die Debatte ist vor allem durch die US-amerikanische Auseinandersetzung geprägt. Das deutsche Gegenstück Hassrede ist dagegen kaum etabliert. Der englische Begriff hat sich zudem auch im Deutschen etabliert und dient so als Oberbegriff für das Phänomen gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit und Volksverhetzung.“<sup>1</sup>

Hate Speech ist eine Erscheinung, die überall im Internet auftreten kann: in Sozialen Netzwerken, in Kommentaren, bei Internetdiensten, in Foren. Sie kann subtil sein oder sich durch Beschimpfungen und Drohungen ausdrücken. Hasserfüllte, aggressive und menschenfeindliche Auslassungen bestimmen den Ton. Ein zunehmender Extremismus in der Gesellschaft spiegelt sich auch im Netz und in sozialen Netzwerken, das Phänomen Hate Speech nimmt zu – und damit die Einflussmöglichkeiten antidemokratischer Gruppierungen auf die öffentliche Meinungsbildung und den sozialen Umgang miteinander. Es gibt keine allgemeingültige Lösung zum Umgang mit Hate Speech. Je nach Kontext sind unterschiedliche Maßnahmen gefragt. Darüber hinaus kann auch die Menge der Beiträge eine Herausforderung für Plattformbetreiber, Community-Manager und Online-Redaktionen darstellen.

Kommentare vor der Veröffentlichung prüfen, Beiträge ignorieren, moderieren, sperren, löschen, melden, anzeigen – dies alles gehört zu den Maßnahmen, mit denen Blogger\_innen, Moderator\_innen und Supportmitarbeiter\_innen reagieren können. Schnell steht dann jedoch der Zensurvorwurf im Raum, denn die Verbreiter\_innen antidemokratischer und menschenverachtender Inhalte berufen sich auf das Grundrecht der Meinungsfreiheit. Sind hingegen Straftatbestände wie der der Volksverhetzung (§ 130 StGB) erfüllt, kann Anzeige bei Polizei oder Staatsanwaltschaft erstattet werden. Verschwörungstheorien kann mit Fakten begegnet werden. o bleiben solche Beiträge dann jedenfalls nicht unwidersprochen.

Selbst aktiv werden, in die Debatten eingreifen, für Hate Speech und die Absichten dahinter sensibilisieren, Widerspruch leisten, Gegenreden unterstützen und sich solidarisieren sind konstruktive Möglichkeiten, Hate Speech im Netz auf einer ganz persönlichen Ebene entgegenzutreten. Dabei gilt: Gegenhalten ohne sich selbst in Gefahr zu bringen. Wer Gegenrede leistet, kann mitunter selbst zum Angriffsziel werden. Sich Verbündete zu suchen um gemeinsam zu argumentieren und aufzuklären ist ebenso wichtig, wie die eigene Privatsphäre zu schützen. Werden konkrete Drohungen ausgesprochen, ist es an der Zeit, diese nicht nur dem Plattformbetreiber zu melden, sondern auch Anzeige zu erstatten.

### Ziel

Dass Sprache auch eine Form von Gewalt sein kann, zeigt den Schüler\_innen das Modul „Hate Speech“. Ihre Erfahrungen mit verletzendem (Online-)Verhalten (Shitstorms, Trolle, Hater etc.) bilden

---

<sup>1</sup> Wieso benutzen wir den Begriff Hate Speech? In: Amadeu Antonio Stiftung (Hrsg.) (o.A.): „Geh sterben!“ Umgang mit Hate Speech und Kommentaren im Internet. Berlin, S. 8.  
URL: [www.amadeu-antonio-stiftung.de/w/files/pdfs/hatespeech.pdf](http://www.amadeu-antonio-stiftung.de/w/files/pdfs/hatespeech.pdf)

den Ausgangspunkt, um mithilfe konkreter „Sprach-Tests“ vielleicht auch weniger wahrnehmbare Formen von Hate Speech zu reflektieren sowie mit konkreten Handlungsstrategien Hate Speech entgegen zu können. In der Abschlussdiskussion entwickeln die Schüler\_innen kreative Ideen, um demokratisches Verhalten zu unterstützen und unsere (Netz-)Welt zu verbessern.

### Zeitbedarf

Für das Modul „Hate Speech“ (UE4b bis UE4e) müssen 135 Minuten eingeplant werden. Falls das Modul ohne das Modul 1 durchgeführt wird, gibt die UE4a einen einführenden Überblick zu demokratischen Werten.

### Unterrichtseinheiten des Moduls

Modul 4 – Hate Speech		
UE4a	Was ist deine Vorstellung von Demokratie? (*falls Modul 1 nicht durchgeführt wurde)	20-45 Min.
UE4b	Was ist Hate Speech?	20 Min.
UE4c	Hate Speech verletzt!	25 Min.
UE4d	Wie kann ich mit Hate Speech umgehen?	45 Min.
UE4e	Abschlussdiskussion: Wie setzt du dich für mehr Demokratie ein?	45 Min.
<i>zusammen (ohne UE4a)</i>		<i>135 Min.</i>

<b>UE4a – Was ist deine Vorstellung von Demokratie? (20-45 Min.)</b> (*falls Modul 1 nicht durchgeführt wurde)	
Aufgabe	Zuordnen von demokratischen und nicht-demokratischen Szenarien
Lernziel	Wissen, wie Demokratie entstanden ist und was zu einer Demokratie gehört
Ablauf	<p>Zum Einstieg in das Thema wird in einem Unterrichtsgespräch das Vorwissen über die Entstehungsgeschichte und Werte der Demokratie (in Deutschland) diskutiert.</p> <p>Auf dem <b>Materialblatt_Demokratie_01</b> erhalten die Schüler_innen Hintergrundinformationen zur Definition von Demokratie. Die Materialien können auch digital im Netzwerk zur Verfügung gestellt werden (siehe <b>Werkzeugkasten kollaboratives Arbeiten im Internet</b>). Die zentralen Aspekte werden an Tafel/Flipchart/Whiteboard gesammelt.</p> <p>Im nächsten Schritt wird eine Ja/Nein-Liste zum Thema Demokratie angelegt, die dazu dient, Begrifflichkeiten einzuordnen (<b>Materialblatt_Demokratie_02</b>). Dazu werden in der Klasse Kleingruppen gebildet und jede Gruppe erhält ca. drei Begrifflichkeiten des <b>Materialblatt_Demokratie_02</b>: Die Schüler_innen diskutieren die Themen und stellen ihre Entscheidung mit ihrer Begründung der Klasse vor.</p> <p><u>Verkürzte Variante</u> (20 Min.): Wenn Grundlagen zum Thema Demokratie bereits im Unterricht besprochen wurden, kann gleich mit der Ja/Nein-Liste begonnen werden.</p>
Hinweise	<p>Die Klasse kann in Kleingruppen auch jeweils eine Infografik zum Themenkomplex Demokratie erarbeiten. Die Infografiken können auf ein Plakat gezeichnet oder mithilfe einer App erstellt werden (siehe hierzu <b>Werkzeugkasten Lernen &amp; Lehren mit Apps</b>). Bei der zusätzlichen Erstellung einer Infografik sollte weniger Zeit für die Erstellung der Ja/Nein-Liste eingeplant werden.</p> <p>Die Begrifflichkeiten des <b>Materialblatt_Demokratie_02</b> für die Kleingruppenarbeit bitte ausschneiden oder in entsprechender Gruppenanzahl kopieren und markieren.</p>
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Materialblatt_Demokratie_01</b></li> <li>● <b>Materialblatt_Demokratie_02</b></li> <li>● <b>Werkzeugkasten kollaboratives Arbeiten im Internet</b></li> <li>● <b>Werkzeugkasten Lernen und Lehren mit Apps</b></li> <li>● ggf. Computer mit Internetzugang</li> <li>● Tafel/Flipchart/Whiteboard, Kreide, Stifte, Papier</li> </ul>

<b>UE4b – Was ist Hate Speech? (20 Min.)</b>	
Aufgabe	Erarbeiten einer Definition von Hate Speech
Lernziel	Erkennen von Hate Speech
Ablauf	<p>In der Klasse wird gemeinsam über das Phänomen Hate Speech (im Netz) anhand von Beispielen aus der Erfahrung der Schüler_innen gesprochen, um eine Definition für Hate Speech zu erarbeiten (<b>Materialblatt_Demokratie_15</b>).</p> <p>In einem ersten Schritt werden die verschiedenen Formen von Hate Speech an Tafel/Flipchart/Whiteboard festgehalten, die den Ausgangspunkt für die Entwicklung einer gemeinsamen Definition bilden. Die formulierte Definition wird an Tafel/Flipchart/Whiteboard vermerkt.</p> <p>Vor diesem Hintergrund diskutieren die Schüler_innen, ob Hate Speech ihrer Meinung nach zunimmt und ob das Phänomen durch das Netz verstärkt wird.</p>
Hinweise	Informationen zum Thema Cybermobbing finden sich im Unterrichtsthema <b>Jugend und Handy – Ständig vernetzt mit Smartphone &amp; Co.</b> (Modul 2: Cybermobbing und anderes problematisches Verhalten).
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Materialblatt_Demokratie_15</b></li> <li>● Tafel/Flipchart/Whiteboard, Kreide, Stifte, Papier</li> </ul>

<b>UE4c – Hate Speech verletzt? (25 Min.)</b>	
Aufgabe	Erklären von verbaler Diskriminierung anhand von Beispielen
Lernziel	Sensibilisierung für die Nutzung von Sprache
Ablauf	<p>Zu Beginn der UE, die sich mit der Analyse von Sprache beschäftigt, wird das Zitat von Victor Klemperer (<b>Materialblatt_Demokratie_16</b>) als großes Plakat aufgehängt bzw. als Tafelbild angeschrieben, vorgelesen und diskutiert.</p> <p><i>„Worte können sein wie winzige Arsendosen. Sie werden unbemerkt verschluckt, sie scheinen keine Wirkung zu tun, und nach einiger Zeit ist die Giftwirkung doch da.“</i> Victor Klemperer</p> <p>Dann werden in Kleingruppen die Sprachtests für die Analyse zu Hate Speech (<b>Materialblatt_Demokratie_16</b>) gemeinsam erarbeitet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Wozu dient die sprachliche Diskriminierung?</li> <li>● Wo wird sie eingesetzt?</li> <li>● Von wem wird sie eingesetzt?</li> <li>● Kennen die Schüler_innen weitere Beispiele?</li> </ul> <p>Jede Gruppe stellt ihren Test in der Klasse vor. Unklarheiten werden gemeinsam diskutiert.</p> <p>Zum Abschluss kann ein Beispiel (<b>Materialblatt_Demokratie_17</b>) gemeinsam analysiert werden.</p>
Hinweise	Der/Die Lehrer_in kann weitere Beispiele mitbringen, die von den Schüler_innen mit einbezogen werden können.
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Materialblatt_Demokratie_16</b></li> <li>● <b>Materialblatt_Demokratie_17</b></li> <li>● Tafel/Flipchart/Whiteboard, Kreide, Stifte, Papier</li> </ul>

<b>UE4d – Wie kann ich mit Hate Speech umgehen? (45 Min.)</b>	
Aufgabe	Formulieren von Handlungsstrategien gegen Hate Speech
Lernziel	Kennen von Handlungsstrategien gegen Hate Speech
Ablauf	<p>Wie kann individuell, wie sollte gesellschaftlich mit Hate Speech umgegangen werden? In Kleingruppen erarbeiten die Schüler_innen Handlungsstrategien mithilfe des <b>Materialblatt_Demokratie_18</b>.</p> <p>Im anschließenden Klassengespräch werden die Handlungsstrategien zusammengetragen und als Mindmap aufbereitet. Die Mindmap kann entweder als Poster oder mithilfe einer Mindmap-Anwendung erstellt werden (siehe <b>Werkzeugkasten kollaboratives Arbeiten im Internet</b>).</p>
Hinweise	Die Handlungsstrategien können auch online zur Verfügung gestellt werden, um anderen als Informationsquelle zu dienen.
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Materialblatt_Demokratie_18</b></li> <li>● <b>Werkzeugkasten kollaboratives Arbeiten im Internet</b></li> <li>● ggf. Computer mit Internetzugang</li> <li>● Tafel/Flipchart/Whiteboard, Kreide, Stifte, Papier</li> </ul>

<b>UE4e – Abschlussdiskussion: Kreative Ideen für mehr Demokratie (im Netz) (45 Min.)</b>	
Aufgabe	Entwickeln kreativer Strategien für mehr Demokratie (im Netz)
Lernziel	Kennen der Wichtigkeit von eigenem Mitgestalten der Gesellschaft
Ablauf	<p>Ein Abschlussvortrag zum Thema „Was sind eure kreativen Ideen für mehr Demokratie (im Netz)?“ wird in vier bis fünf Gruppen vorbereitet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Warum ist es wichtig, sich gegen Rechtsextremismus, gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit oder Hate Speech einzusetzen?</li> <li>● Warum ist es wichtig, für ein demokratisches Miteinander zu werben?</li> <li>● Welche kreativen Ideen haben die Schüler_innen dazu?</li> </ul> <p>Für die Überlegungen hat jede Gruppe ca. 15-20 Min. Zeit. Dann präsentieren die Gruppensprecher_innen nacheinander ihre Ergebnisse.</p> <p>In der gemeinsamen Abschlussdiskussion wird überlegt, ob eine der Ideen vielleicht für ein Projekt an der Schule interessant sein könnte.</p> <p><u>Verlängerte Variante:</u> In der gemeinsamen Abschlussdiskussion wird ein konkretes Projekt z.B. für die Schule überlegt und in einer ersten Projektskizze festgehalten.</p>
Hinweise	Für die Entwicklung der kreativen Ideen können den Schüler_innen auch Kreativitätstechniken an die Hand gegeben werden. Exemplarisch wird hier die Methode „3-6-5“ vorgestellt: 6 Schüler_innen einer Gruppe erhalten ein Blatt Papier; dieses wird in 3 Spalten geteilt und jede_r Schüler_in schreibt je Spalte eine Ideen in die erste Zeile. Nachdem die Ideen eingetragen sind (nach ca. 3-5 Min.) wird das Blatt im Uhrzeigersinn weitergegeben. Der/Die Nächste greift die Ideen auf und entwickelt sie weiter.
Materialien	



## 1. Material- und Arbeitsblätter

Titel		Verwendung
01	Demokratie: Entwicklung und Definition	UE4a
02	Definition: Hate Speech	UE4b
03	Verbale Diskriminierung/Sprachtests	UE4c
04	Beispiel zur Analyse	UE4c
05	Umgang mit Hate Speech	UE4d

## **Materialblatt\_Demokratie\_01:**

### **Demokratie: Entwicklung und Definition**

Der Begriff Demokratie (Herrschaft des Volkes) taucht erstmals im antiken Griechenland auf. Hier entwickelte sich 451 v. Chr. eine Frühform der Mitbestimmung für ausgewählte Bürger, die in einer Ratsversammlung über wichtige Entscheidungen (wie z.B. Kriegshandlungen) mitdiskutieren und abstimmen durften. Das Recht zur Mitbestimmung war an verschiedene Bedingungen geknüpft (Geschlecht, Mindestalter, Herkunft). Diesem Mitbestimmungsverfahren waren Unruhen und schwere Auseinandersetzungen wegen Machtmissbrauch der Herrschenden vorangegangen.

Im Geschichtsverlauf gab es wiederholt Stammesformen und Staatsgebilde mit demokratischen Elementen, aber erst in der Zeit der Aufklärung (17./18. Jahrhundert) entwickelten Philosophen wie Montesquieu, Voltaire, Jean-Jacques Rousseau, Immanuel Kant u. a. die grundlegenden Überlegungen zu den Elementen einer modernen Demokratie mit Gewaltenteilung, Menschenrechten und Religionsfreiheit.

Auf dieser Grundlage bildeten sich zunächst in den USA und Europa unterschiedliche Staats- und Verfassungsformen heraus, die immer wieder den aktuellen gesellschaftlichen und historischen Entwicklungen angepasst wurden und zu den heutigen Formen der Demokratie führten.

### **Definitionen: Demokratie**

#### **1. Definition<sup>2</sup>**

Der Begriff kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Herrschaft des Volkes“. In Deutschland gibt es diese Staatsform seit 1949, zuvor gab es sie bereits einmal von 1918 bis 1933. Demokratie heißt: Alle Bürger und Bürgerinnen haben die gleichen Rechte und Pflichten. Über sie herrscht kein Kaiser, auch kein König und kein General. Alle Menschen dürfen frei ihre Meinung sagen, sich versammeln, sich informieren. Es gibt unterschiedliche Parteien, die ihre Vorstellungen in sogenannten Parteiprogrammen kundtun. In einer Demokratie wählen die Bürger Personen und Parteien, von denen sie eine bestimmte Zeit lang regiert werden wollen. Und wenn die Regierung ihre Arbeit schlecht macht, kann das Volk bei der nächsten Wahl eine andere Regierung wählen. In einer Demokratie muss alles, was der Staat tut, nach den Regeln der Verfassung und der geltenden Gesetze erfolgen. In Deutschland stehen diese Regeln im Grundgesetz. Der demokratische Staat ist also immer auch ein Rechtsstaat. [...]

---

<sup>2</sup> Schneider, Gerd; Toyka-Seid, Christiane (2013): Demokratie. In: Das junge Politik-Lexikon von [www.hanisauland.de](http://www.hanisauland.de). Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung.  
URL: [www.bpb.de/nachschlagen/lexika/das-junge-politik-lexikon/160964/demokratie](http://www.bpb.de/nachschlagen/lexika/das-junge-politik-lexikon/160964/demokratie)

## 2. Definition <sup>3</sup>

[griech.] D. ist ein Sammelbegriff für moderne Lebensformen und politische Ordnungen.

1) D. ermöglicht insofern moderne Lebensformen, als sie

- a) die Freiheit individueller Entscheidungen und Handlungen sowie individuelle Verantwortung ermöglicht,
- b) die individuelle Gleichheit vor Recht und Gesetz garantiert sowie Minderheiten schützt und
- c) zahllose Formen gesellschaftlicher Vereinigungen ermöglicht, d.h. kollektives und solidarisches Handeln auf eine freiwillige Grundlage stellt (und z.B. in Form der Koalitionsfreiheit schützt).

2) D. schafft die Grundlage für eine Vielfalt moderner politischer Ordnungen, deren gemeinsames Kennzeichen die Volkssouveränität und die Beschränkung politischer Herrschaft ist: In Demokratien ist

1. das Volk oberster Souverän und oberste Legitimation politischen Handelns. Das bedeutet i.d.R. jedoch nicht, dass das Volk unmittelbar die Herrschaft ausübt. Vielmehr sind

2. die modernen Massen-D. durch politische und gesellschaftliche Einrichtungen (Parlamente, Parteien, Verbände etc.) geprägt, die die Teilhabe des größten Teils der Bevölkerung auf gesetzlich geregelte Teilhabeverfahren (z.B. Wahlen) beschränken. Genauer wird zwischen repräsentativer D. (in der gewählte Abgeordnete das Volk „in seiner Gesamtheit vertreten“) und direkter D. (z.B. einigen Bundesstaaten der USA, in der CH) unterschieden.

3. Die Ausübung politischer Herrschaft wird zunächst durch das Rechtsstaatsprinzip beschränkt, indem die Grund- und Menschenrechte sowie die politische Organisation und die Verteilung der politischen Zuständigkeiten in (i.d.R. schriftlich niedergelegten) Verfassungen garantiert werden. Diese Rechte und Regelungen sind darüber hinaus einklagbar und gelten insbesondere gegenüber den staatlichen Gewalten (Rechtsstaatsprinzip).

4. Unmittelbar wird die politische Machtausübung durch die horizontale Gewaltenteilung moderner D. (Legislative, Exekutive, Judikative), die zu einer gegenseitigen Abhängigkeit und Kontrolle der staatlichen Organe führt, und durch einen mehrstufigen Staatsaufbau beschränkt, wie er besonders in der vertikalen Gewaltenteilung föderativer Staaten (Bundesstaaten) sichtbar wird.

5. Weitere wichtige mittelbare Beschränkungen politischer Macht ergeben sich aus der Kontrolle durch freie Medien (sog. „Vierte Gewalt“) und der Freiheit zum politischen Engagement in Parteien und Verbänden, Interessengruppen und Initiativen etc. Dieses Engagement kann Grundlage für weitere Demokratisierungsprozesse sein.

---

<sup>3</sup> Schubert, Klaus/Martina Klein: Demokratie. In: Das Politiklexikon. 5. aktual. Aufl. Bonn: Dietz, 2011.  
URL: [www.bpb.de/nachschlagen/lexika/politiklexikon/17321/demokratie](http://www.bpb.de/nachschlagen/lexika/politiklexikon/17321/demokratie)

## Materialblatt\_Demokratie\_02:

### Definition: Hate Speech<sup>4</sup>

#### 1. Kurzdefinition<sup>5</sup>

Als „Hate Speech“ bezeichnet man menschenfeindliche Äußerungen, die zu Gewalt, Ausgrenzung oder Benachteiligung gegenüber einer Person oder eine Gruppe von Menschen aufrufen, z.B. Volksverhetzung oder Leugnung des Holocaust.

#### 2. Wie erkenne ich Hate Speech?<sup>6</sup>

Hate Speech konkret zu definieren oder zu katalogisieren, ist kaum möglich, denn was Hate Speech ist, ist immer vom Kontext abhängig. Zwar gibt es eine Bandbreite klassischer Beschimpfungen, die meistens auch ein Diskriminierungsverhältnis anzeigen. Eine Beschränkung auf einzelne Wörter, die gesellschaftlich geächtet sind, würde allerdings zu kurz greifen. Sprache wird in erster Linie in dem Rahmen, in dem sie angewandt wird, zu Hate Speech. Sprache formt und sortiert die Gedanken und bereitet Handeln vor. Emotionale Erregung ist dabei kein zwingendes Kriterium. Im Gegenteil kann Hate Speech nüchtern und sachlich formuliert werden. Ein prominentes Beispiel ist SS-Führer Heinrich Himmler, der in einer Rede vor SS-Männern betonte, dass er weder ein „blutrünstiger Mensch“ sei noch „an irgendetwas Hartem“, was er tun müsse, „Freude oder Spaß“ habe. Stattdessen erläuterte er, dass er ein großes Pflichtbewusstsein habe, und begründete die totale Vernichtung der Juden und Jüdinnen damit, die Deutschen vor der Rache jüdischer Nachfahren schützen zu wollen – wohlweislich erwähnt er nicht, wieso sie Grund zur Rache haben sollten. In dieser Rede Himmlers zeigt sich, dass Hate Speech weder emotional noch aufgeregt sein muss. Vielmehr wird der Hass mehrheitlich in rationaler Argumentation verschleiert. Letztlich ist diese Form der Hate Speech hochgefährlich, da sie logisch und rational daherkommt und antisemitischen, rassistischen oder sexistischen Gewaltexzessen Legitimation verleiht.

Hate Speech zeigt sich in jedem Land anders. Hinzu kommt, dass bis heute die Nationalstaaten, basierend auf der eigenen Geschichte, definieren, was Hate Speech ist. Sie setzen in erster Linie den juristischen Rahmen. Deswegen gibt es in Deutschland den Paragraphen 130 im Strafgesetzbuch, der Volksverhetzung unter Strafe stellt und ganz explizit auch die Leugnung der Shoa – ein Tribut an die Lehren aus der deutschen Geschichte. Diese Umstände machen eine finale Katalogisierung von Hate Speech unmöglich.

Eine Systematisierung und das Aufdecken grundsätzlicher Strategien von Hate Speech sind dagegen durchaus möglich. Grundlage für Hate Speech ist immer eine bestehende Diskriminierung von Gruppen aufgrund von Hautfarbe, Gender, Sexualität, ethnischem Hintergrund oder Religion. Hate Speech funktioniert nur, wenn sie eine kollektiv verankerte Abwertung anspricht und in Einklang mit gesellschaftlicher Diskriminierung steht. Rassismus gegen Weiße zum Beispiel kann situativ stattfinden, hat jedoch keine gesellschaftliche Dimension. Entsprechend fallen abwertende Aussagen

---

<sup>4</sup> Die Definitionen zu „Hate Speech“ sind der Webseite „Netz-gegen-Nazis.de“ entnommen. Wir danken der Amadeu Antonio Stiftung (Berlin) für die Bereitstellung.

<sup>5</sup> Netz gegen Nazis: Hate Speech. URL: [www.netz-gegen-nazis.de/lexikontext/hate-speech](http://www.netz-gegen-nazis.de/lexikontext/hate-speech) (Artikel vom 01.06.2010)

<sup>6</sup> Schramm, Julia: Wie erkenne ich Hate Speech? URL: [www.netz-gegen-nazis.de/artikel/wie-erkenne-ich-hate-speech-10308](http://www.netz-gegen-nazis.de/artikel/wie-erkenne-ich-hate-speech-10308) (Artikel vom 27.04.2015)

über Weiße (z.B. „Kartoffel“) nicht unter Hate Speech, da ihnen schlicht die gesellschaftlichen Konsequenzen fehlen. Denn wem wird die Wohnung nicht gegeben, weil er oder sie weiß ist? Im Gegenteil wiederum kann das Anzeigen von diskriminierender Sprache sogar einen befreienden Moment erzeugen. Während sich Hate Speech grundsätzlich nur im Kontext verstehen lässt, gibt es dennoch Vorgehensweisen, die immer wieder auftauchen und als grundsätzliche Strategien betrachtet werden können.

Sprache ist ein wichtiges Kommunikationsinstrument und befindet sich permanent im Wandel. Worte fallen weg, verändern sich, neue kommen hinzu. Sprache beinhaltet ‚Codes‘, die manchmal nur einer bestimmten Gruppe klar sind. Dasselbe Wort kann, je nach Kontext, Verschiedenes bedeuten. Sprache ist immer an Machtverhältnisse geknüpft und nicht neutral. Sie kann verletzend und ausschließend sein oder Selbstbestimmung und Empowerment fördern. Um Antisemitismus und Rassismus zu etablieren, wurden sogar neue Worte erfunden, die einer Relativierung dieser Unterdrückungsideologien dien(t)en und bis heute im Deutschen verwendet werden. Ein kritisch-bewusster Umgang mit Sprache in der Jugendarbeit erfordert eine professionelle Haltung sowie ein Hinterfragen des Sprachgebrauchs.

## Verbale Diskriminierung/Sprachtests<sup>7</sup>

**„Worte können sein wie winzige Arsendosen.  
Sie werden unbemerkt verschluckt,  
sie scheinen keine Wirkung zu tun,  
und nach einiger Zeit ist die Giftwirkung doch da.“**

Victor Klemperer

Hate Speech konkret zu definieren oder zu katalogisieren, ist kaum möglich, denn was Hate Speech ist, ist immer vom Kontext abhängig. [...] Sprache wird in erster Linie in dem Rahmen, in dem sie angewandt wird, zu Hate Speech. [...] Grundlage für Hate Speech ist immer eine bestehende Diskriminierung von Gruppen aufgrund von Hautfarbe, Gender, Sexualität, ethnischem Hintergrund oder Religion. Hate Speech funktioniert nur, wenn sie eine kollektiv verankerte Abwertung anspricht und in Einklang mit gesellschaftlicher Diskriminierung steht. [...]

Grundsätzlich gilt zu fragen: Wie wird eine Bezeichnung benutzt? Wird das Wort schwarz abwertend verwendet mit Bezug auf Schwarze Menschen? Wird ‚Mädchen‘ als Beleidigung benutzt, weil ein Verständnis vorliegt, demzufolge Mädchen minderwertig seien? Für Formen der verbalen Diskriminierung gibt es hilfreiche Tests, die einen Einblick geben:



### Elemente von Hate Speech:

- Gleichsetzung:  
Juden = Israel Schwarze = Afrika
- Verschwörungstheorien:  
Israel hat einen Anschlag auf die eigene Bevölkerung inszeniert, um von der Kritik an der Außenpolitik abzulenken.
- De-realisierung (eine verzerrte, realitätsabgehobene Konzeptualisierung durch Ausblendung von Fakten oder in Form von Falschaussagen):  
Alle Politiker hassen Deutschland.
- Gegenüberstellung von Wir- und Ihr-Gruppe und das Konstruieren eines Handlungszwangs:  
Wenn wir uns von denen weiter auf der Nase herumtanzen lassen, werden wir alle sterben.
- Normalisierung von bestehenden Diskriminierungen:  
Ist doch kein Wunder, dass die Schwarzen so behandelt werden.



### 3D-Test für Antisemitismus:

Dämonisierung, Doppelstandards, Delegitimierung

**D**ämonisierung: Juden sind das größte Übel der Welt.

**D**oppelstandards: Wenn es Juden tun ist es schlimmer.

---

<sup>7</sup> Die Beiträge sind der Broschüre sind der Broschüre „Geh sterben! Umgang mit Hate Speech und Kommentaren im Internet“ entnommen. Wir danken der Amadeu Antonio Stiftung (Berlin) für die Bereitstellung.

Amadeu Antonio Stiftung (Hrsg.) (o.A.): „Geh sterben!“ Umgang mit Hate Speech und Kommentaren im Internet. Berlin, S. 14-19. URL: [www.amadeu-antonio-stiftung.de/w/files/pdfs/hatespeech.pdf](http://www.amadeu-antonio-stiftung.de/w/files/pdfs/hatespeech.pdf)

**D** elegitimierung: Judentum und Israel gehören abgeschafft.  
(Quelle: [www.hagalil.com/antisemitismus/europa/Nathan\\_Sharansky.htm](http://www.hagalil.com/antisemitismus/europa/Nathan_Sharansky.htm))



### **Hate Speech, die zu konkreten Taten aufruft.**

Hierbei handelt es sich um gefährliche Agitation, die dann auch – nicht selten – in die Tat umgesetzt wird. Eine Debatte ist hier kaum möglich.

- Beispiel: Tod den Juden!
- Beispiel: Ausländer raus!



### **Indirekte Hate Speech.**

Auf den ersten Blick handelt es sich hierbei nicht um gefährliche Agitation. Denken wir die Aussage jedoch konsequent zu Ende, unterstützt und legitimiert sie bestehende Gewalt. Eine Debatte ist sehr schwer zu führen.

- Beispiel: Israel muss liquidiert werden.
- Beispiel: Das Asylrecht gehört abgeschafft.



### **Uniformierte Aussagen.**

Diese Aussagen basieren auf falschem Wissen. Hier lohnen sich die Debatte und der Versuch durch Fakten Einfluss zu nehmen.

- Beispiel: ISIS wird von Israel bezahlt.
- Beispiel: Die Ausländer beuten Sozialsysteme aus.



### **Aneignung von Hate Speech als Kompensation.**

Die Aneignung diskriminierender Sprache bzw. besonders harte Wortwahl gegen die Diskriminierung kann als Kompensation funktionieren. Eine Debatte ist hier allenfalls notwendig, um betroffenen Gruppen zur Seite zu stehen.

- Beispiel: Denn wenn sich die Juden wieder zu Herren aufschwingen statt zu kuschen, bedarf es blonder Knaben, ihnen ihre Grenzen aufzuzeigen (Leo Fischer in Konkret 8/14).
- Beispiel: Die Gruppe Kanak Attack eignete sich den Begriff Kanake an ([www.kanak-attak.de](http://www.kanak-attak.de)).



### **BÜRGER-Test für Rassismus:**

Barbarisierung: Die grundsätzlichen Annahmen, nicht-weiße Kulturen seien barbarisch

- Beispiel: „In Afrika haben sie halt nicht so eine zivilisierte Gesellschaft.“

Überzeichnung: Die Comic-hafte Darstellung Schwarzer Menschen und der Schwarzen Menschen zugewiesenen Kultur

- Beispiel: Bilder von Schwarzen Menschen im Baströckchen mit großen Lippen

Rassifizierung: Die Einteilung der Menschen in verschiedene Rassen und die Zuweisung von sozialen, kulturellen und religiösen Eigenschaften auf der zugewiesenen Rasse basierend

- Beispiel: „Schwarze haben alle so Naturreligionen und können gut tanzen!“

Genetifizierung: Die Annahme, dass „Rassenunterschiede“ genetisch seien

- Beispiel: Unterschiedliche Hautfarben bedeuten unterschiedliche Gene.

Exotisierung: Menschen werden auf Grund ihrer Hautfarbe verniedlicht und exotisiert dargestellt

- Beispiel: „Ach, diese Leute da aus Afrika, die sind ja so putzig und wild!“

Rationalisierung: Der Versuch, rassistische Vorstellungen wissenschaftlich zu untermauern und zu legitimieren

- Beispiel: „Schwarze und weiße Menschen sind anders, das ist wissenschaftlich nachweisbar.“



#### **DON-Test für Sexismus:**

Degradierung, Objektifizierung, Naturalisierung.

**D**egradierung: Männer sind besser als Frauen.

**O**bjektifizierung: Frauen werden wie Gegenstände behandelt oder dargestellt.

**N**aturalisierung: Männer und Frauen sind natürliche Kategorien, die sich nicht verändern.

(Quelle: Julia Schramm)



## Arbeitsblatt\_Demokratie\_04:

### Beispiel zur Analyse



**Claudia Roth**  
Yesterday

Conchita ist ohne Wenn und Aber meine Königin der Herzen!  
Sie ist Europa!!!



Like · Comment · Share 294 Shares

4,054 people like this.

View previous comments 52 of 906

**Michel** Eklige sau genau wie Frau Roth  
2 hours ago · Like · 4

**Andreas** Jetzt weiß ich endlich warum mir dieses Europa nicht gefällt Frau Roth.  
2 hours ago · Like · 4

**Swen** Ja Frau Roth, das ist Europa 2014. Politiker(innen) ohne Bärte posten Männer in frauenkleidern auf Facebook und sind überhappy. Vielleicht singt es ja mit ihnen nächstes Jahr im Duett? Arbeitstitel: "Rothwurst - Wir sind Europa!"  
2 hours ago · Like · 5

**SB** 42% von RUSSEN haben für Conchita angerufen, (russische Info) die alle andere haben nur eine grosse fresse! Das ist die WAHRHEIT !!!  
2 hours ago · Like

**Kalesche** Sorry Claudia... "Es" ist nicht Europa. ...aber Ihr seit beide Planet der Affen! !  
2 hours ago · Like · 5

Quelle: [www.facebook.com/Roth](http://www.facebook.com/Roth)

## Umgang mit Hate Speech<sup>8</sup>

### Gegenstrategien

Im Umgang mit Hate Speech gibt es verschiedene Möglichkeiten, die alle Vor- und Nachteile haben.

#### Ignorieren

**Vorteil:** Die Störer\_innen bekommen keine Aufmerksamkeit, um die es meistens geht. Debatten laufen sich tot.

**Nachteil:** Debatten werden von lauten, aggressiven Gruppen dominiert. Diskriminierung wird reproduziert, so dass Debatten für Minderheiten und marginalisierte Gruppen abschreckend sind.

#### Moderieren

**Vorteil:** Moderieren eröffnet Räume für plurale Debatten und echten Austausch. Menschen, die Diskriminierung täglich ausgesetzt sind, ziehen sich langfristig zurück, so dass ihre Perspektive keine Rolle mehr spielt. Eine klare Moderation verhindert diese Ausschlüsse.

**Nachteil:** Aufwändig und teuer. Debattenteilnehmer\_innen werden verzerrt dargestellt, wenn die problematischen Beiträge kommentarlos gelöscht werden und andere Beiträge ebenso unkommentiert gestattet sind. Und da stellt sich die Frage: Sollten die Nutzer\_innen wissen, dass der freundliche Honigbienen-Experte auch gerne mal rassistisch argumentiert?

**Beispiel:** Beleidigungen, Kommentare abseits vom Thema („Off-Topic“) und destruktives Debattenverhalten löschen oder verschieben.

#### Diskutieren

**Vorteil:** Journalist\_innen und die Häuser, unter deren Flagge die Debatten stattfinden, haben eine besondere Autorität, so dass Diskussionen stark beeinflusst werden können. Hinzu kommt, dass viele Nutzer\_innen an einer Debatte interessiert und für Informationen grundsätzlich offen sind.

**Nachteil:** Noch aufwändiger und teurer, da mehr Zeit investiert werden muss. Auch kostet es viele Nerven und ist anstrengend.

**Beispiel:** Problematische Aussagen thematisieren. Zusätzliche Quellen anbieten.

#### Ironisieren

**Vorteil:** Die Journalist\_innen können Haltung beweisen und gleichzeitig die Absurdität einiger Diskussionsbeiträge aufzeigen. Auch ist es ein Ventil für Frustrationen, die durch Debatten entstehen. Außerdem lassen sich Diskussionen mit humoristischen Elementen erstaunlich gut lenken.

**Nachteil:** Die Diskussion wird dadurch kaum befördert, Dialog nicht ermöglicht – die Fronten verhärten sich.

**Beispiel:** Kommentar: Da habt ihr doch keine Wahl ihr Lügner ... ihr seid nur Instrumente!! Antwort „Die Welt“: Ich bin eine Oboe. Und das lasse ich mir von dir auch nicht verbieten.

---

<sup>8</sup> Der Beitrag „Gegenstrategien“ ist der Broschüre „Geh sterben! Umgang mit Hate Speech und Kommentaren im Internet“ entnommen. Wir danken der Amadeu Antonio Stiftung (Berlin) für die Bereitstellung. Amadeu Antonio Stiftung (Hrsg.) (o.A.): „Geh sterben!“ Umgang mit Hate Speech und Kommentaren im Internet. Berlin, S. 22. URL: [www.amadeu-antonio-stiftung.de/w/files/pdfs/hatespeech.pdf](http://www.amadeu-antonio-stiftung.de/w/files/pdfs/hatespeech.pdf)

**„Die direkte Bedrohung durch Hate Speech darf nicht unterschätzt werden!“**

**Interview mit Dorothee Scholz, Diplompsychologin**<sup>9</sup>

**In unserer Gesellschaft wird Gewalt zwar nicht nur, aber fast nur körperlich gedacht. Können Worte überhaupt Gewalt sein?**

Ja. Worte stellen kommunizierte Einstellungen der sozialen Umwelt dar und berühren den Menschen, der ein soziales Wesen ist, in seiner Identität. Ist das verbale Feedback auf eine Person abwertend oder aggressiv, dann ist das nicht nur ein Angriff auf ihre gesellschaftliche Stellung, sondern auch auf ihren menschlichen Wert. Darüber hinaus können über Sprache auch Machthierarchien hergestellt werden, die zur Unterwerfung und Schädigung von Menschen und damit letzten Endes also Gewaltausübung führen.

**Das scheint manche Menschen stärker als andere zu betreffen - Angehörige diskriminierter Gruppen zum Beispiel, wie Jüdinnen und Juden oder People of Color.**

Worte sind ein Mittel, um Menschen aus einer Gruppe auszugrenzen und psychischen Abstand zu erzeugen. Das kann soweit gehen, dass ihnen emotional die Menschlichkeit aberkannt wird. Diese Entwertung ist sogar auf neuronaler Ebene nachweisbar: Derart reduzierte Menschen werden dann zum Teil in Regionen des Gehirns verarbeitet, die für Gegenstände zuständig sind. Damit ist auch die Fähigkeit zur Empathie stark verringert, da die betroffenen Personen gar nicht mehr emotional als Menschen wahrgenommen werden. Gewalt auszuüben ist dann wesentlich leichter.

**Menschengruppen, die gesellschaftlich abgewertet werden, erleben dann also auch mehr körperliche Gewalt?**

Mit hoher Wahrscheinlichkeit ja. Über Sprache wird ein Klima geschaffen, in dem die psychischen Hemmschwellen zur Gewaltausübung gegen bestimmte Personengruppen gesenkt sind. Gewalt gegen Angehörige dieser Gruppen ist in Folge gesellschaftlich akzeptierter und ruft auch weniger Mitgefühl in der breiten Masse hervor.

**Das heißt, wir haben die indirekte Ebene, in der körperliche Gewalt legitimiert und schneller ausgeübt wird. Aber gibt es auch direkte Konsequenzen von psychischer Gewalt, die ohne die körperliche Komponente wirksam werden?**

Die zerstörerischen Folgen von Mobbing, Diskriminierung und psychischer Gewalt im Allgemeinen sind inzwischen gut erforscht. Verbalattacken spielen in diesen Prozessen fast immer eine große Rolle, da die Aggression der Gruppe gegen Einzelne gerade in Online-Räumen oft über Sprache erfolgt. Die emotionale Reaktion auf Hate Speech bei Betroffenen ist in schweren Fällen nicht von Reaktionen auf „klassische“ Krisen, wie z.B. Vergewaltigungen oder Überfälle, zu unterscheiden. Nach einem anfänglichen Unglauben über das Geschehene folgt eine Phase der Verunsicherung und Infragestellung des eigenen Weltbildes. Anschließend versucht sich die Psyche zu stabilisieren und das Erlebte zu verarbeiten. Je bedrohlicher die Erfahrung ist – und je hilfloser man sich dabei fühlt – desto höher ist die Gefahr, dass eine gesunde Bewältigung misslingt und sich eine psychische Störung entwickelt.

**Ein Shitstorm kann also eine traumatische Erfahrung sein?**

Ja. Das toxische Gefühl der Ohnmacht ist eine häufige Begleiterscheinung von Hate Speech, da die Täter\_innen meist anonym bleiben, nicht auffindbar sind und in großer Zahl auftreten – als gesichtslose Masse, die eine direkte zwischenmenschliche Klärung des Konflikts unmöglich macht.

---

<sup>9</sup> Das Interview ist der Broschüre „Geh sterben! Umgang mit Hate Speech und Kommentaren im Internet“ entnommen. Wir danken der Amadeu Antonio Stiftung (Berlin) für die Bereitstellung.  
Schramm, Julia: Die direkte Bedrohung durch Hate Speech darf nicht unterschätzt werden! Interview mit Dorothee Scholz. In: Amadeu Antonio Stiftung (Hrsg.) (o.A.): „Geh sterben!“ Umgang mit Hate Speech und Kommentaren im Internet. Berlin, S. 25 -29.  
URL: [www.amadeu-antonio-stiftung.de/w/files/pdfs/hatespeech.pdf](http://www.amadeu-antonio-stiftung.de/w/files/pdfs/hatespeech.pdf)

Aber auch der Bedrohungsfaktor durch Hate Speech darf nicht unterschätzt werden, da neben der öffentlichen Demütigung auch massive Gewaltankündigungen enthalten sein können. Teilweise werden sogar private Daten, wie z.B. Wohnadressen, Fotos oder Kontodaten, gehackt und mit Schädigungsauffufen für alle sichtbar ins Netz gestellt. Die Massivität solcher Anfeindungen kann selbst Betroffene mit hoher Widerstandskraft überfordern.

### **Abgesehen von der Extremsituation Shitstorm – viele Menschen erleben im Netz ständig Diskriminierung. Was passiert mit Menschen, die konstant Hate Speech ausgesetzt sind?**

Die möglichen Auswirkungen eines solchen Dauerbeschusses reichen von Gefühlen der Hilflosigkeit, Angst, Scham, starken Verunsicherung und generell emotionalen Belastung über sozialen Rückzug und körperliche Erkrankungen bis hin zu psychischen Störungen und sogar Selbsttötung. Anhaltende Bedrohungen dieser Art können außerdem die Persönlichkeit verändern, lebenslange Verbitterung hervorrufen oder jemanden dazu bringen, sich emotional über Suchtverhalten zu schützen. Die Verletzungen sind so gravierend, dass viele Menschen in Befragungen sogar angeben, bereitwilliger körperliche als psychische Gewalt ertragen zu wollen.

### **Hat Hate Speech, die als Phänomen schon lange vor dem Internet existiert hat, mit den sozialen Online-Netzwerken eine andere Qualität bekommen?**

Ja, in mehrerer Hinsicht. Das liegt zum einen daran, dass unser soziales Leben viel mehr im Internet stattfindet als früher. Jugendliche sind heute im Schnitt täglich drei Stunden online, das Netz ist in jedem Bereich unseres Alltags präsent. Wenn also online Gewalt stattfindet, dann ist das sehr übergreifend und schwieriger vermeidbar als lokal begrenzte Gewalt, zum Beispiel am Arbeitsplatz. Zum anderen herrscht im Netz eine stärkere – zumindest gefühlte – Anonymität und Straffreiheit als in direkten Begegnungen. Diese Phänomene führen zu einem sogenannten „online-dishinhibition-effect“, also einer Enthemmung des Verhaltens. Studien konnten zeigen, dass psychische Gewalt unter solchen Bedingungen extremere Formen annehmen kann. Hemmende Faktoren, wie das Leid der Betroffenen direkt zu erfahren oder eine kritische Reaktion der Umwelt zu fürchten, fehlen tendenziell.

### **Und manchmal scheint es auch gar nicht um den Menschen zu gehen, der da geshitstormt wird ...**

Menschen werden schnell zu Projektionsflächen. Es geht dann im Grunde nur noch oberflächlich darum, wer die Person eigentlich ist oder was sie getan haben soll. Wichtiger wird, wofür sie in den Augen der Menge steht. Aufgrund der schon genannten psychischen Distanz, die über das Medium Internet verstärkt wird, sind solche symbolhaften Zuschreibungen auch nur schwer korrigierbar, da Täter\_innen und Betroffene fast nie in direkten Kontakt miteinander kommen.

### **Dieser Prozess weist Ähnlichkeit mit der Idealisierung von Stars auf. Also bedeutet der Ausspruch von Warhol, jede\_r bekäme seine 15 Minuten Ruhm, vielleicht nur, dass jede\_r die negativen Seiten des Berühmtseins erleben kann?**

Der Begriff Ruhm hat ja etwas Verklärendes. Ich würde eher sagen, dass aufgrund der Geschwindigkeit und Reichweite von Online-Kommunikation Menschen willkürlich in einen hohen Bekanntheitsgrad hinein gezwungen werden können. Ab einem gewissen Grad verselbständigt sich die Dynamik und es entsteht eine virale Bewegung – im Netz geht so etwas unheimlich schnell – die dann zur Austragungsfläche für persönliche Befindlichkeiten oder gesellschaftliche Ausgrenzungsmuster wird. Solche Konflikte entladen sich dann häufig in einer unangemessenen Stärke an einzelnen Menschen, ohne wirklich etwas mit ihnen zu tun zu haben. Eine einzelne Person hat dann den Druck eines gesamtgesellschaftlichen Problems auszuhalten.

### **Was kann in solch einer „überdynamisierten“ Situation getan werden?**

Die Öffentlichkeit, die über ihre Prangerfunktion eigentlich Teil der Verletzungsmechanik von Hate Speech ist, hat den Vorteil einer besseren Sichtbarkeit der Gewalt. So ist es für Außenstehende leichter, einzuschreiten und sich zu solidarisieren. Wichtig ist dabei aber, dass eine kritische Masse

zustande kommt, die sich verantwortlich fühlt. Medienkompetenz kann also nicht ohne Zivilcourage und eine klare Positionierung gegen Hate Speech gedacht werden. Letzten Endes müssen wir uns als Gesellschaft auch fragen, wie wichtig uns Diversität ist, und dürfen es nicht bei Lippenbekenntnissen belassen. Aus Untersuchungen weiß man, dass sich Angehörige diskriminierter Gruppen trotz hoher anfänglicher Beteiligung nach und nach aus digitalen Kommunikationsräumen zurückziehen, wenn verbale Gewalt nicht sanktioniert wird. Onlineräume werden so massiv homogenisiert. Um dem vorzubeugen, müssen sie nach klaren Regeln moderiert werden. Und dafür müssen Ressourcen geschaffen werden. Wenn diese Ressourcen nicht da sind, dann hat das Thema offensichtlich auch keine Priorität.

### **Auf der Metaebene sehen wir also einen gesellschaftlichen Handlungsanspruch. Wie sieht es aber ganz konkret auf der individuellen Ebene aus?**

Es ist wichtig, aus einer passiven Haltung herauszutreten und der Ohnmacht etwas entgegenzustellen. Ins Handeln zu kommen ist sehr bedeutsam. Wie das im Einzelfall aussehen kann, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Manche Menschen konzentrieren sich auf andere Bereiche in ihrem Leben. Manche sammeln und veröffentlichen die erhaltenen Verbalattacken, um aktiv Unterstützung einzufordern und das Problem sichtbar zu machen. Manche schreiben Artikel und Blogbeiträge. Es kann auch hilfreich sein, das Erlebte nur für sich selbst festzuhalten oder mit jemandem darüber zu sprechen, um eigene Gefühle bewusst wahrzunehmen und zu ordnen, gegebenenfalls mit Hilfe einer professionellen Psychotherapie. Man sollte sich verdeutlichen: Was macht das mit mir? Was brauche ich jetzt? Welcher Teil von mir ist verletzt? Welche Situationen müsste ich aufsuchen, um wieder ein gutes Gefühl zu bekommen? Und natürlich kann es manchmal sinnvoll sein, sich durch knallhartes Filtern zu schützen. Sich außerdem in der öffentlichen und eigenen Wahrnehmung vom erzwungenen Objektstatus wieder in den Status eines menschlichen, fühlenden Subjekts zu bringen ist ebenfalls ein wirksamer Schritt.

### **Wie?**

Da gibt es viele Möglichkeiten: Es ist denkbar, eigene Gefühle öffentlich zu äußern, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen oder sich politisch und kulturell zu engagieren. Nicht zuletzt ist auch Humor ein sehr mächtiges Instrument zur Untergrabung von Hasserfahrungen. Es gibt auch wunderbare, kreative Projekte, die gezielt eine positive Gegenerfahrung herstellen, wie beispielsweise im Fall von Emma Holten. *[Anm. d. Red: Die Schwedin wurde Opfer der Verbreitung ihrer Nacktbilder. Sie reagierte, in dem sie ganz bewusst und kontrolliert Nacktfotos machen ließ und veröffentlichte.]* Ein weiteres Potential bietet Selbstwertarbeit. In Situationen von Onlinebelästigung, Hate Speech und Diskriminierung entsteht meist eine plötzliche und unrealistisch hohe Differenz zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung, die zu starker Verunsicherung führt. Um das auszugleichen, ist es notwendig, die direkte Sicht auf sich selbst zu trainieren. Je klarer und wertschätzender ich mich selbst sehen kann, ohne dass ich die Rückmeldungen meiner Umwelt dafür brauche, desto unabhängiger bin ich. Dadurch ist der Selbstwert wesentlich stabiler.

### **Und was kann ich für mich persönlich – abgesehen von diesen Ermächtigungsmomenten – tun, um mit Erfahrungen durch Hate Speech im Netz umzugehen? Wie kann ich es schaffen, mit mir selbst in den Dialog zu treten?**

Durch Achtsamkeit und klassische Selbstfürsorge. Das ist notwendig, da eine reale Verletzung zugefügt wurde. Die Fähigkeiten zur Bewältigung solcher Krisen erlernen Menschen normalerweise während ihrer frühen Entwicklung: Wenn Kindern Gewalt angetan wird, stellen Bezugspersonen idealerweise erst Schutz her, dann gehen sie mit dem Kind auf Augenhöhe und fragen es, wie es ihm geht, spiegeln seine Gefühle und trösten es dann liebevoll. Anschließend intensivieren sie die Fürsorge, um das Erlebte wieder auszugleichen. Schlussendlich geben sie dem Kind gegebenenfalls neue Strategien an die Hand und ermutigen es, wieder in die Welt zu gehen. In genau gleicher Weise und Reihenfolge kann später mit sich selbst umgegangen werden, wobei es natürlich keine Pauschallösung gibt. Auch das soziale Umfeld – Freunde, Familie – kann aktiv einbezogen werden. In seiner Bedeutung ist Selbstfürsorge elementar, weil sie das Mitgefühl mit sich selbst beinhaltet.

**Es ist ein Schaden entstanden und der muss ernst genommen werden – und zwar auch von sich selbst?**

Ganz genau.

**Ein Shitstorm oder konstante Hate Speech, zum Beispiel gegen Angehörige einer diskriminierten Gruppe, spiegeln ja oft die gesellschaftliche Lage wider. Kann es in solchen Fällen überhaupt eine individuelle Lösung geben?**

Beide Lösungsebenen gehen Hand in Hand. Eine Gesellschaft steht in der Pflicht, die Würde und Freiheit ihrer Mitglieder zu schützen. Individuen hingegen können ihre eigene Widerstandskraft gegen gewalthaltige Kommunikation stärken, um gesund zu bleiben und sich besser für ihre Rechte einsetzen zu können. Sich vorübergehend aus bedrohlichen Umgebungen zurückziehen kann also sinnvoll sein, sollte im Idealfall aber in einer Zurrückeroberung dieser Räume münden. Solange der Hass in der Lebensumwelt aber noch präsent ist, gilt es, funktionierende Strategien zum emotionalen Umgang damit zu finden. Ein Beispiel dafür wäre das therapeutische Konzept der „radikalen Akzeptanz“. Damit ist eine energiesparende Haltung zu einer ungerechten Realität gemeint: Der Anspruch, dass schlimme Dinge eigentlich nicht passieren dürften, wird im Leben ständig frustriert. Das verursacht neben der tatsächlichen Verletzung immer wieder eine tiefe emotionale Qual, da man sich an der Differenz aufreibt zwischen dem, wie es sein sollte und dem, wie es ist. Radikale Akzeptanz bedeutet im Gegensatz dazu, diese Diskrepanz auszuhalten und anschließend angemessen zu betrauern. Anstatt also innerlich zu toben: „*Es darf einfach nicht sein, dass so etwas passiert!*“, stellt man fest: „*Solche Dinge sind Teil der Realität. Und ich bin darüber unglaublich traurig.*“ Es ist wichtig, keine Angst vor diesen Gefühlen zu haben.

**Das ist natürlich schwer bei schreiender Ungerechtigkeit. Aber offenbar geht es eher darum, zu sagen: „Wenn du akzeptierst, wie schlecht die Welt ist, dann kannst du besser in ihr leben“?**

Man kann sie vor allem besser verändern. Es geht keinesfalls um eine Resignation. Die Akzeptanz hilft dabei, das Erlebte zu integrieren, es auszuhalten. So kann man viel ruhiger und kraftvoller auf den eigentlichen Handlungsbedarf schauen, ohne dass wertvolle Energie im ständigen Hadern mit der Situation verbrennt. Radikale Akzeptanz bedeutet, mit wachem Auge zu agieren. Dann kann man auch besser kämpfen.

*Dorothee Scholz ist Diplom-Psychologin und arbeitet seit 2008 in den Bereichen Gewaltprävention und Gesundheitspsychologie. Aktuell befindet sie sich in Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin mit dem Schwerpunkt Verhaltenstherapie. Bei Fragen stellen wir gerne Kontakt mit ihr her: [info@amadeu-antonio-stiftung.de](mailto:info@amadeu-antonio-stiftung.de)*

*Das Interview führte Julia Schramm.*

## Regeln für das Überleben im digitalen Haifischbecken<sup>10</sup>

Von Julia Schramm

Stuhlgewitter sind die Aufstände derer, die sich machtlos wähnen. Im Schwarm vereinen sie sich, widerstehen der vermeintlich bekannten Hierarchie und lehnen sich gegen die „Mächtigen“ auf. Gegen jene, die über Kapital verfügen, welches sie nutzen, um ihre eigene Position zu verteidigen. Zumindest wirkt es so. Stuhlgewitter sind somit ein Machtkorrektiv. Doch was passiert in einer Umgebung der totalen Selbstdarstellung, die uns qua Internet nahezu aufgenötigt wird? In Zeiten, wo echte Macht und scheinbare Macht kaum noch zu unterscheiden sind? In einer Welt, die in erster Linie textbasiert ist, kann es nur aktive Selbstdarstellung geben. Schon die Auswahl des Namens auf einer \$socialmediaplattform bedeutet Selbstdarstellung. In diesem Umfeld wird Macht über Follower und Reichweite definiert. Vielleicht auch über die Fähigkeit Meinungen zu beeinflussen und/oder damit Geld zu verdienen, für etwas zu kämpfen, was anderen nicht passt. Und ganz bestimmt über vermeintliche Gruppenzugehörigkeiten.

Und so richtet sich digitaler Hass schnell gegen Symbole oder Vertreter imaginierter Gemeinschaften. Nehmen wir den Hass gegen den Ponykult um die Kinderserie *my little pony*. Ein Mensch, dessen Leben erfüllt ist, würde vielleicht müde über die Bronies lachen, darüber, dass erwachsene Menschen sich mit dieser leicht trashigen Fernsehserie identifizieren. Aber aktiv hassen ist doch bemerkenswert. Wieso nicht einfach ignorieren? Meine freizeitpsychologische Vermutung ist, dass sie die Ponys nur hassen, weil sie denken, dass hinter den Ponys eine verschworene Gemeinschaft steht, von der sie sich ausgeschlossen fühlen. Sie fühlen sich wieder wie auf dem Schulhof, wo sie nicht mitspielen durften. Anders lässt sich der aktive Hass nicht erklären. Dass diese imaginierten Gemeinschaften meist nicht so existieren, wie die Angreifer denken und die Menschen, die wegen ihrer angeblichen Zugehörigkeit angegriffen werden, meist sehr sensibel sind, juckt die Angreifer nicht. Sie wollen Dominanz ausüben, in diesem einen Moment Macht spüren, um sich zu versichern, dass sie nicht so ohnmächtig sind, wie sie sich fühlen.

Hass ist immer ein Ausdruck eigener Probleme und hat eigentlich nie etwas mit dem Gehassten zu tun. Hass offenbart nur die seelischen Abgründe des Gegenübers. Aber die sind nicht das Problem des Angegriffenen. Hass ist zwar ein veritabler Antrieb, aber um für eine bessere Welt zu kämpfen sollte es dessen nicht bedürfen.

Nachdem ich nun selbst schon für hassenswert und vogelfrei erklärt und entsprechend Opfer bizarrer Hassauswüchse wurde, habe ich mal aufgeschrieben, wie eins mit diesem Hass umgehen kann:

### 10 Regeln für das Überleben im digitalen Haifischbecken

*1. Nicht persönlich nehmen. Die meisten Angriffe haben mit dir als Mensch rein gar nichts zu tun. Stattdessen handelt es sich um eine Projektion. Deine Angreifer sehen in dir ihre eigenen Schwächen, sie glauben, dass du etwas hast, was ihnen fehlt. Sie glauben, dass du stark und unangreifbar seist. Je härter sie dich angreifen, desto mehr sind sie davon überzeugt, dass es an dir abprallt. Sie wollen dir eine Lektion erteilen, weil sie denken, dass du ignorant über den Dingen stehst.*

*2. Suche niemals nach deinem bürgerlichen Namen bzw. deinem nicht-Nickname auf Socialmediaplattform. Just don't do it. Die härtesten und fiesesten Angriffe kommen ohne Mention. Sie wollen nicht mit dir reden, sondern über dich. Also lies es auch nicht. Ähnliches gilt für Kommentare*

---

<sup>10</sup> Schramm, Julia: Regeln für das Überleben im digitalen Haifischbecken.

URL: <http://juliaschramm.de/2012/12/04/stuhlgewitter-und-andere-unannehmlichkeiten/> (Blog vom 04.12.2012)

Wir danken Julia Schramm (Berlin) für die Bereitstellung.

auf diversen Webseiten. Besonders, wenn ein Artikel von dir oder über dich erscheint. Die wenigen guten Kommentare fallen dann zwar runter, aber das sollte dir deine psychische Integrität wert sein.

3. Blocken, blocken, blocken. Meinungsfreiheit bedeutet sagen zu dürfen, was mensch möchte ohne staatliche Repressionen. Meinungsfreiheit heißt nicht, dass jeder Mensch das Recht hat, dass seine/ihre Meinung (wobei die Frage ist, inwiefern Belästigung, Beleidigung etc. eine schützenswerte Meinung ist) gehört wird von denen, an die sie gerichtet ist. Meinungsfreiheit heißt nicht, dass eins sich alles anhören muss, was über eins gesagt wird. Auch fällt unter Meinungsfreiheit nicht, dass mensch in deinem Blog kommentieren dürfen muss. TweetDeck hat zum Beispiel eine tolle GlobalFilter-Funktion. Und WordPress Plugins, mit denen du die Kommentarfunktion schließen kannst.

4. Keine Rechtfertigungen. Ab und an bedarf es einer Erklärung, ja, aber versuche nicht auf \$socialmediaplattform deine Angreifer zu entkräften, denn dadurch gibst du ihnen die Aufmerksamkeit, die sie wollen. Und sie werden immer einen Weg finden, wie sie dir die Worte im Mund herumdrehen, denn es geht nicht um Dialog und es geht auch nicht um dich, sondern um sie selbst, um die Menschen, die dich angreifen, um ihre Probleme, die sie auf dich projizieren. Jede Erklärung/Rechtfertigung prallt an ihnen ab.

5. Denke immer daran, dass die Menschen, die dich angreifen, die viel Zeit damit verbringen dich zu attackieren, in erster Linie traurig sind. Je mehr Hass und Häme, Spott und Belästigung Menschen auf dich verwenden, desto mehr offenbart sich das Loch in ihrer Seele. Niemand, der mehr als 1 Minute damit verbringt dich zu hassen, hat ein ausgefülltes Leben.

6. Socialmediaplattform einfach mal nicht nutzen, einfach mal nicht lesen, was Menschen über dich sagen wollen. Stattdessen ein Buch lesen, ins Museum gehen oder Sex haben.

7. Einfach mal lachen. Ist es nicht absurd, dass sich Menschen so obsessiv mit dir auseinandersetzen, obwohl du kein blutrünstiger Diktator mit privater Sicherheitsarmee bist? Ist es 😊

8. Einfach mal heulen. Es ist vollkommen ok, dass dich die Angriffe fertigmachen. Diese Angriffe, auch wenn eins sie nicht unbedingt persönlich nimmt, sind doch immer eine Bankrotterklärung der Welt und schütten Öl in das Weltschmerzfeuer – aber dass die Welt schlecht ist, soll dir ja bewiesen werden. Du sollst die Welt so hassen, wie deine Angreifer das tun. Ab und an deswegen zu weinen ist nachvollziehbar. Und menschlich.

9. Einfach mal lästern. Erfinde komische Spitznamen für die regular Haters, mache dich über sie lustig, erinnere dich daran, wie traurig ihr Leben sein muss, dass sie dich so sehr hassen. Aber verschwende nicht zu viel Zeit darauf.

10. Veröffentliche die härtesten Sachen. Öffentlichkeit bedeutet in diesem Fall Schutz und Solidarität, Privatheit bedeutet lediglich, dass du dich selbst mit dem Abfall alleine lässt. Veröffentliche es ruhig anonym, oder auch mit Namen. Jedenfalls gilt: Anonymität ist nicht unbedingt ein Katalysator für Hass. Die härtesten Sachen kommen oftmals von Menschen, die in ihrer Signatur mit vollen Namen auftreten. Meistens noch mit Titelbezeichnung: Peter Müller, Fachanwalt für Steuerrecht. Oder so.

Und schließlich gilt:

**What other people think of you is none of your business.**



# Impressum

**Titel: Hass in der Demokratie begegnen  
im Projekt „Medien in die Schule“ - Materialien für den Unterricht -**

## Herausgeber:

Freiwillige Selbstkontrolle Multimedia-Diensteanbieter e.V.  
Beuthstraße 6  
10177 Berlin  
030 / 24 04 84 30  
[www.fsm.de](http://www.fsm.de)



Freiwillige Selbstkontrolle Fernsehen e.V.  
Am Karlsbad 11  
10785 Berlin  
030 / 23 08 36 20  
[www.fsf.de](http://www.fsf.de)



Google Germany GmbH  
Unter den Linden 14  
10117 Berlin



## In Kooperation mit:

Amadeu Antonio Stiftung  
Projekt No-nazi.net  
Linienstraße 139  
10115 Berlin



## Unterstützer:



1. Auflage, November 2015

## Gestaltung und Layout:

Michael Schulz | [www.typelover.de](http://www.typelover.de)  
Illustrationen: Marcel Vockrodt



Vervielfältigung und Verbreitung ist unter Angabe der Quelle (Titel, Herausgeberschaft sowie Auflage) erlaubt. Weitere Informationen:  
<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>

Es wird darauf hingewiesen, dass trotz sorgfältiger Bearbeitung und Prüfung alle Angaben ohne Gewähr erfolgen. Eine Haftung der Herausgeber ist ausgeschlossen.

[www.medien-in-die-schule.de](http://www.medien-in-die-schule.de)