

## Umgang mit Hate Speech<sup>1</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.*

---

<sup>1</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. [www.amadeu-antonio-stiftung.de/w/files/pdfs/hatespeech.pdf](http://www.amadeu-antonio-stiftung.de/w/files/pdfs/hatespeech.pdf)

## 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.*

**» Die direkte Bedrohung durch Hate Speech darf nicht unterschätzt werden! «**

Interview mit DOROTHEE SCHOLZ, Diplompsychologin<sup>1</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?**

---

<sup>1</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.  
[www.amadeu-antonio-stiftung.de/w/files/pdfs/hatespeech.pdf](http://www.amadeu-antonio-stiftung.de/w/files/pdfs/hatespeech.pdf)

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. 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 Schädigungsaufrufen 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-disinhibition-effect*, also einer Entthemung 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 geschitstormt 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 Hassserfahrungen. Es gibt auch wunderbare, kreative Projekte, die gezielt eine positive Generierung 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 wertschätzen-

der 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 Zurückeroberung 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>1</sup>

Von JULIA SCHRAMM

Stuhlgewitter sind die Aufstände derer, die sich machtlos wähen. 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 \$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.

---

<sup>1</sup> SCHRAMM, JULIA: *Regeln für das Überleben im digitalen Haifischbecken*.

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

Wir danken JULIA SCHRAMM (Berlin) für die Bereitstellung.

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

- 01 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.
- 02 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 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.
- 03 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.
- 04 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.
- 05 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.

- 06** **\$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.
- 07** **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 :-)
- 08** **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.
- 09** **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.**