

10 Tipps gegen Hass im Netz

1 Haltung zeigen

Widerspruch stoppt Hass: Bleibt Hass unbeantwortet, fühlen sich Angreifende bestärkt und Zuschauende schweigen. Schon ein einfaches „Nein, das sehe ich anders“ kann das durchbrechen.

4 Digitale Zivilcourage unterstützen

Werden stärkende und positive Kommentare unterstützt und geliked, stoppen sie den Hass erfolgreicher. Je mehr Menschen sich beteiligen, desto besser wirkt digitale Zivilcourage.

7 Klare Grenzen setzen

Klare Grenzen zeigen Angreifenden, dass ihr Hass nicht toleriert wird. Ein konstruktiver Dialog kann erst beginnen, wenn die Angriffe aufhören.

2 Betroffene stärken

Hassangriffe sollen Meinungen verdrängen und Menschen zum Schweigen bringen. Werden Betroffene unterstützt, können sie im Gespräch bleiben und mitreden.

5 Ruhig bleiben

Es ist wichtig, nicht selbst anzugreifen, sondern den Hass gewaltfrei zu stoppen. So wird verhindert, dass sich andere mit dem Angreifenden solidarisieren.

8 Ein eigenes Drehbuch schreiben

Angreifende erwarten Standardreaktionen, um die Diskussion zu steuern. Kreative Antworten überraschen. Mögliche Strategien sind: Provokationen bewusst ignorieren oder konstruktiv missverstehen.

3 Hilfe suchen

Wird jemand angegriffen, ist es ratsam, Freund*innen und die Community um Hilfe zu bitten. Helfende benötigen möglichst konkrete Tipps, wie sie unterstützen können.

6 Hass auf Distanz halten

Nicht vergessen: Bei einem digitalen Angriff geht es nicht um Sie persönlich, sondern um eine Vorstellung im Kopf des Angreifenden. Sie sind „nur“ Auslöser und Projektionsfläche für angestauten Hass.

9 Vorbereitet sein

Menschen reagieren auf verbale Gewalt oft instinktiv mit Flucht, Angriff oder Erstarung. Digitale Zivilcourage und Argumentieren können gezielt trainiert werden: Mögliche Angriffe und Reaktionen vorab durchzuspielen, kann Instinkte austricksen und im Schockmoment eines Angriffs helfen.

10 Gemeinsam handeln

Je mehr Menschen gemeinsam gegen Hass agieren, desto weniger Platz bleibt dafür. Mit unserer Trägerorganisation LOVE-Storm kann digitale Zivilcourage in verschiedenen Szenarien geübt werden. Diese Vorbereitung hilft, im Notfall effektiv zu reagieren.

Zivilcourage online trainieren:
love-storm.de/angebote

