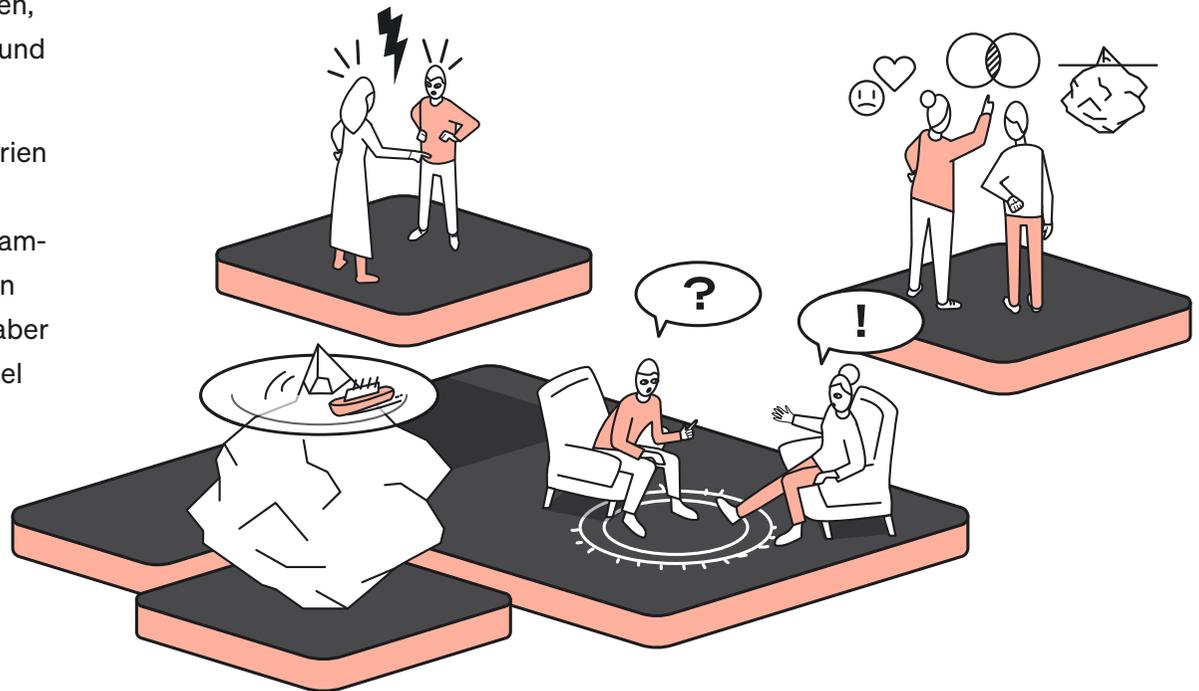


## Einleitung

Verschwörungstheorien begegnen uns in den unterschiedlichsten Situationen. Für fast alle gilt: Der Umgang mit Verschwörungstheorien und Menschen, die an sie glauben, ist nicht immer einfach. Eine Musterlösung gibt es nicht. Denn jeder Mensch und jede Situation ist anders.

Aber es gibt verschiedene Möglichkeiten, einen konstruktiven, also förderlichen, Umgang mit solchen Konflikten zu lernen und sich auf sie vorzubereiten.

Denn Konflikte im Zusammenhang von Verschwörungstheorien unterscheiden sich von anderen Konflikten. Oftmals prallen grundlegende unterschiedliche Ansichten über die Welt zusammen. Wie auch bei anderen Konflikten ist die Bearbeitung von Konflikten im Zusammenhang mit Verschwörungstheorien aber immer ein längerer Prozess. Deshalb braucht es vor allem viel Geduld und Zeit.



## Das Eisberg-Modell

Das Eisberg-Modell stellt die Bedürfnisse und Positionen dar, die Teil eines Konflikts sind. Dabei sind meist nur die Positionen als Spitzen des Eisbergs sichtbar. Positionen können sich durch Aussagen oder beobachtbares Verhalten äußern, sie befinden sich auf der Sachebene und beinhalten meist Fakten und Sachinformationen.

Die Interessen und zugrunde liegenden Bedürfnisse und Emotionen wie Ängste oder Wünsche der Konfliktparteien liegen dagegen meist im Verborgenen, also im Modell unter Wasser.

Auch für eine Bearbeitung von Konflikten im Kontext von Verschwörungstheorien ist es daher hilfreich über folgende Fragen nachzudenken:

- Was ist der Kern des Konflikts?
- Wer sind die Konfliktparteien? Wer ist von dem Konflikt und seinen Auswirkungen betroffen?
- Welche Positionen, Interessen und Bedürfnisse sind Bestandteil des Konflikts?

Für eine nachhaltige Konfliktbearbeitung ist es wichtig, über die zugrundeliegenden Bedürfnisse der Betroffenen zu sprechen, um darauf aufbauend gemeinsam mögliche Wege zur Bearbeitung des Konflikts zu finden. So können Veränderungen angestrebt werden, die alle Beteiligten zufriedenstellen und ihre Bedürfnisse berücksichtigen.

Siehe hierzu auch: Gugel, Günther (2010): Praxisbox. Streitkultur. Konflikteskalation und Konfliktbearbeitung. Institut für Friedenspädagogik Tübingen e.V.

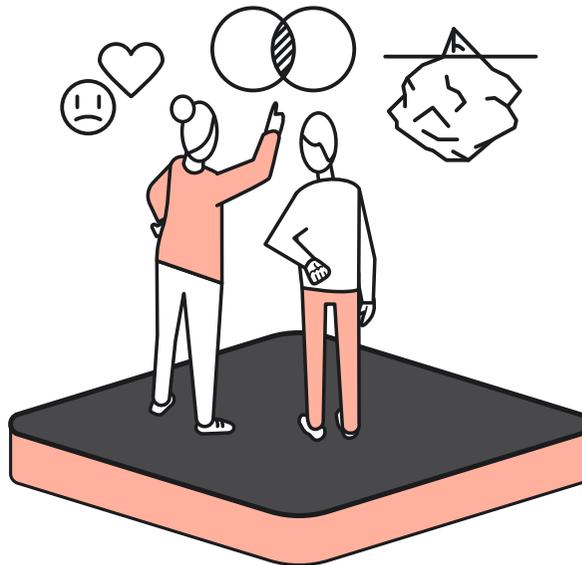


# WAS IST BEI EINER KONSTRUKTIVEN KONFLIKTBEARBEITUNG WICHTIG?

1/3

Konflikte sollten nicht zum Ziel haben, dass man selbst gewinnt und der\*die Gegner\*in verliert. Stattdessen sollten Konflikte als gemeinsame Herausforderung gesehen werden, die nur gemeinsam und gewaltfrei gelöst werden können.

Um Konflikte also gut bearbeiten zu können, müssen oft erst die Voraussetzungen dafür geschaffen werden. Das gilt besonders für Konflikte im Zusammenhang von Verschwörungstheorien.



## Kontakt mit dem\*der Konflikt-partner\*in suchen und halten.

Eine bestehende Beziehung zu einem\*einer Freund\*in oder in der Familie bietet eine gute Grundlage für Gespräche und ermöglicht dir so ein erstes Herantasten an den Konfliktgegenstand. Hilfreich ist es, sich zu Beginn einen Überblick über die Lage zu verschaffen:

- Wie lange glaubt jemand schon an Verschwörungstheorien? Wann und wo ist er\*sie damit in Kontakt gekommen?
- Woran glaubt die Person konkret?
- Welche Quellen bilden die Grundlage für den Verschwörungsglauben?
- Wie geschlossen ist das Weltbild der Person? Lehnt er\*sie bereits wissenschaftliche Erkenntnisse und seriöse Medien ab?

## Grundlegende Bedürfnisse berücksichtigen

Konflikte können dann erfolgreich bearbeitet werden, wenn die menschlichen Bedürfnisse aller Beteiligten anerkannt und nicht in Frage gestellt werden.

Bedürfnisse und Emotionen sind nicht direkt sichtbar, sie spielen aber eine wichtige Rolle in Konflikten. Bei Konflikten zu Verschwörungstheorien ist es entscheidend, dass diese an den Grundbedürfnissen wie Sicherheit und Kontrolle anknüpfen und das angebliche Versprechen liefern, Kontrolle zurück zu gewinnen:

„Sie bieten scheinbar Gruppenzugehörigkeit und Selbstermächtigung an, reduzieren Orientierungslosigkeit durch klare Feindbilder und wirken anfänglich vielleicht sogar selbstwertstärkend. Das ist vor allem in Krisenzeiten attraktiv.“

(Lamberty/Nocun 2021: 95)

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**



Berghof Foundation

# WAS IST BEI EINER KONSTRUKTIVEN KONFLIKTBEARBEITUNG WICHTIG?

## Auf Erniedrigungen oder Bedrohung des Gegenübers verzichten

Wenn Anhänger\*innen von Verschwörungstheorien sich nicht ernst genommen oder persönlich angegriffen fühlen, sinkt ihre Dialogbereitschaft. Denn für Menschen, die emotional stark abhängig von ihrem Glauben an Verschwörungstheorien sind, fühlt sich inhaltliche Kritik oft wie ein Angriff auf die eigene Person und das Selbstwertgefühl an. Der Autor Bernd Harder beschreibt solche Situationen wie folgt:

„Es geht nicht um Wahrheitsfindung – sondern darum, weiterhin die Person sein zu können, die man sein Leben lang gewesen ist.“

(Nocun/Lamberty 2021: 93)

## Respektvoller Umgang miteinander

Eine gute und gelungene Kommunikation ist einer der Schlüssel zur Bearbeitung von Konflikten. Hierzu helfen folgende Grundprinzipien:

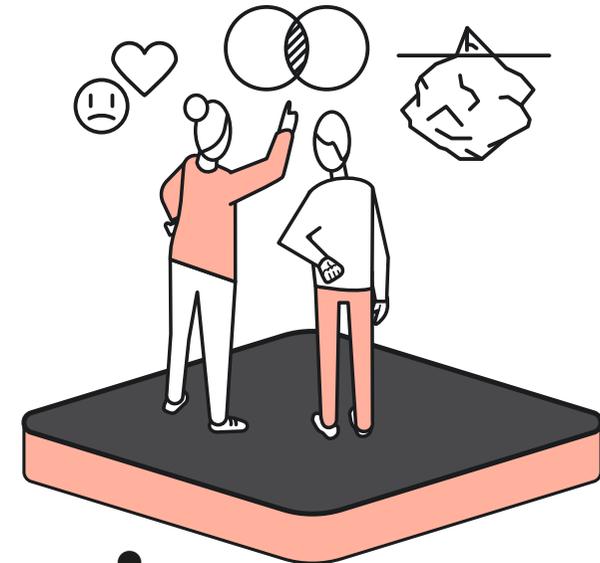
- Sei und bleibe im Gespräch höflich;
- Rede von dir selbst und in der Ich-Form;
- Bleibe sachlich und beleidige, verletze oder provoziere den\*die Andere\*n nicht;
- Bleibe beim Thema und schweife nicht ab;
- Lass die andere Person ausreden und höre zu.

## Perspektive wechseln

Ein Problem durch „die Brille“ des Anderen zu sehen, also einen anderen Blickwinkel einzunehmen, ist Voraussetzung dafür, den\*die Andere\*n zu verstehen und Empathie zu entwickeln. Gerade im Kontext von Verschwörungstheorien kann es helfen, Fragen nach den zugrundeliegenden Bedürfnissen der Person zu stellen:

- Welche Funktion hat die Verschwörungstheorie für die Person?
- Welche Bedürfnisse stehen hinter dem Glauben an Verschwörungstheorien?

Hierbei ist es entscheidend, ein Nachdenken über die eigenen Annahmen anzuregen und langfristig ein Umdenken zu unterstützen.



# WAS IST BEI EINER KONSTRUKTIVEN KONFLIKTBEARBEITUNG WICHTIG?

## Komplexe, systemische Lösungen anstreben

Die Gründe, warum Menschen an Verschwörungstheorien glauben, sind vielfältig und ergeben sich häufig aus komplexen Zusammenhängen und persönlichen Situationen. Um den zugrundeliegenden Bedürfnissen begegnen zu können und so langfristig den Glauben an Verschwörungstheorien zu verringern, braucht es daher auch komplexe Lösungsansätze.

„Am ehesten hat man eine Chance, wenn man der Person aufzeigen kann, dass sich ihre Grundmotive auch gesünder erfüllen lassen. Dass sie beispielsweise auch ohne Ideologie herzlich in einem Freundeskreis aufgenommen werden oder es Möglichkeiten gibt, eine Krise auch ohne Feindbilder zu verstehen und stärker nach Lösungen, statt nach Schuldigen zu suchen.“  
(Dorothee Scholz, Nocun/Lamberty, 2021: 96)

Wenn nötig, „Dritte Personen“ einbeziehen:

Dritte Personen können hilfreich sein, um eine Verhärtung aufzubrechen. Darüber hinaus bieten auch Beratungsstellen, wie die Beratungsstelle ZEBRA oder veritas Angebote für Angehörige von Verschwörung Anhänger\*innen an. Aber auch Verschwörungsgläubige, die selbst Hilfe benötigen, können sich an Beratungsstellen wenden.

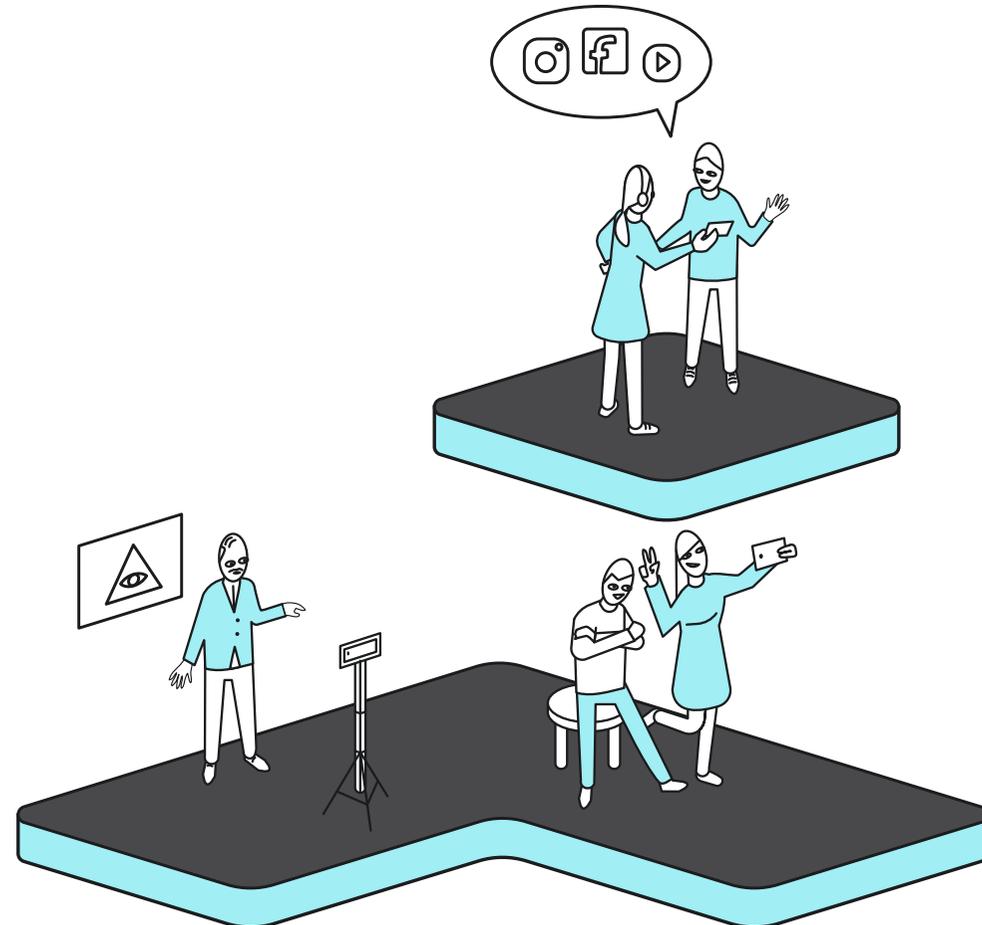
## Gemeinsamkeiten entdecken und betonen

Wenn du Gemeinsamkeiten in den Vordergrund stellst, begegnest du damit zum einen dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit, andererseits kann es den Fokus von den Verschwörungstheorien verschieben.



Verschwörungstheorien werden heute vor allem in Sozialen Medien und Netzwerken verbreitet.

Durch die Algorithmen der Plattformen bekommen Nutzer\*innen Inhalte vorgeschlagen, die auf ihrem Surfverhalten beruhen. Oft werden diese personalisierten Inhalte dann weiter geliked und geteilt. Außerdem ist es leicht, sich in Sozialen Medien nur noch mit Gleichgesinnten zu umgeben, die die eigene Meinung und das Selbstwertgefühl bestätigen. Neben Sozialen Medien tauchen verschwörungstheoretische Inhalte mittlerweile auch häufig in privaten Chatgruppen auf. Vor allem in diesen Chatgruppen unter Gleichgesinnten fühlen Menschen sich akzeptiert, hier ist ein Gegenargumentieren sehr schwierig.

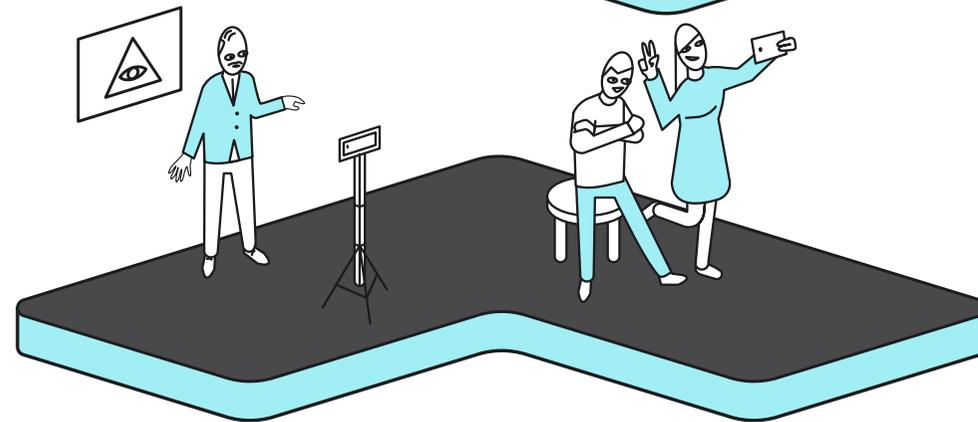


## Social Media Plattformen können die Verbreitung von Verschwörungstheorien erleichtern und beschleunigen:

- Eine Kontrolle oder Prüfung von veröffentlichten Inhalten findet kaum statt.
- Beiträge werden nur sehr selten moderiert oder eingeordnet.
- Durch Filterblasen und Echokammern kann es leicht passieren, dass wir nur Inhalte sehen, die unsere eigene Meinung widerspiegeln.
- Für viele bedeuten Social Media Kanäle neben Informationen vor allem auch soziale Kontakte. Sie fühlen sich Gruppen zugehörig, mit denen sie sich im Netz austauschen. Oft werden geteilte Informationen in einer Gruppe nicht mehr hinterfragt, weil man den zugehörigen Personen vertraut.
- Manche Social Media Plattformen reagieren mit einer Sperrung einzelner Gruppen oder Accounts, wenn diese z.B. gegen Plattform-Richtlinien verstoßen. Dies führte teilweise zur Abwanderung auf andere Austauschforen, wie Messenger-Dienste.

## Was kannst du gegen Verschwörungstheorien im Internet tun?

- Beiträge nicht einfach teilen, sondern erst einmal genau hinschauen: Wer postet was, wie, wann, wo und warum? Falls du dir unsicher bist, hilft ein Faktencheck schnell weiter.
- Du kannst Nutzer\*innen, die Verschwörungstheorien verbreiten, entfolgen.
- Solltest du von Nutzer\*innen belästigt werden, kannst du diese blocken und sie aus privaten Gruppen entfernen.
- Du kannst verschwörungstheoretische Beiträge bei den Betreiber\*innen der Plattform melden
- Strafrechtlich Relevantes, wie zum Beispiel die Leugnung des Holocaust, kannst du auch bei der Polizei, einer Online-Wache oder der Meldestelle respekt! anzeigen.
- Gegenrede und Kommentare sind v.a. für stille Mitleser\*innen gedacht, nicht direkt für Kommentator\*innen selbst
- Falls Freund\*innen dir Verschwörungstheorien über Social Media weiterleiten, kannst du sie privat anschreiben und das Gespräch suchen und ihnen so die Möglichkeit geben, selbst noch einmal darüber nachzudenken und vielleicht zu korrigieren
- Mit Freund\*innen oder in der Familie kann es hilfreich sein, über die Funktionen von Social Media Plattformen zu sprechen.



# WAS KANNST DU TUN?

1/2

## Vertrauensverhältnis nutzen

Zwischen dir und deinen Freund\*innen oder in der Familie gibt es oftmals bereits ein bestehendes Vertrauensverhältnis, auf das du aufbauen kannst. Dieses Vertrauen kann gerade in der Diskussion über schwierige Themen einen Unterschied machen. Da kannst du versuchen, dich als Vertrauensperson anzubieten, um über zugrundeliegende Ängste oder Bedürfnisse zu sprechen, die die Grundlage für den Glauben an Verschwörungstheorien bilden können.

## Frühzeitig handeln

Es ist zwar nicht einfach, einen guten Zeitpunkt zu finden, aber es ist ratsam, möglichst frühzeitig zu handeln. Je tiefer Menschen schon im Sumpf von Verschwörungstheorien stecken, desto schwieriger wird es, ein Umdenken anzuregen.

Dabei solltest du Personen, die verschwörungstheoretische Inhalte verbreiten, privat anschreiben oder direkt ansprechen und nicht vor Gruppe bloßstellen. Denn es hilft, der betroffenen Person die Chance auf eine Änderung der eigenen Meinung zu geben.

## Ernst nehmen

Im Gespräch hilft es zu zeigen, dass man die Sorgen der Menschen ernst nimmt, ihren Theorien dabei aber nicht zustimmt. Ziel ist es, erste Zweifel zu säen, nicht direkt ein komplettes Umdenken zu erreichen – das ist oft ein langwieriger Prozess. Am besten arbeitet man mit möglichst einfachen Beispielen und Vergleichen, z.B.: „Würdest du einem Fremden auf der Straße auch alles glauben?“



Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**



Berghof Foundation

## Faktenchecks

Wenn die Diskussion sachlich bleibt, können Faktenchecks helfen. Sie zeigen, welche Elemente vielleicht stimmen, was dazugedichtet, aus dem Zusammenhang gerissen oder wo ein Zusammenhang dargestellt wird, den es gar nicht gibt. Ist die Diskussion nicht mehr sachlich, muss jede\*r sich die Frage stellen: Ist es überhaupt sinnvoll zu versuchen, mit Fakten zu überzeugen oder zum Nachdenken anzuregen? Wenn Menschen schon sehr stark an Verschwörungstheorien glauben, ist ein Widerlegen durch Fakten nur schwer möglich. Es kann sogar kontraproduktiv wirken, da Menschen sich persönlich angegriffen fühlen und oft mit Abwehr darauf reagieren.

## Position beziehen

Trotz allem Verständnis gilt es auch klare Position gegen Hass, rassistische oder antisemitische Weltbilder zu beziehen: Solche Aussagen solltest du nicht einfach stehen lassen, sondern aufdecken und die eigene Gegenposition darstellen.

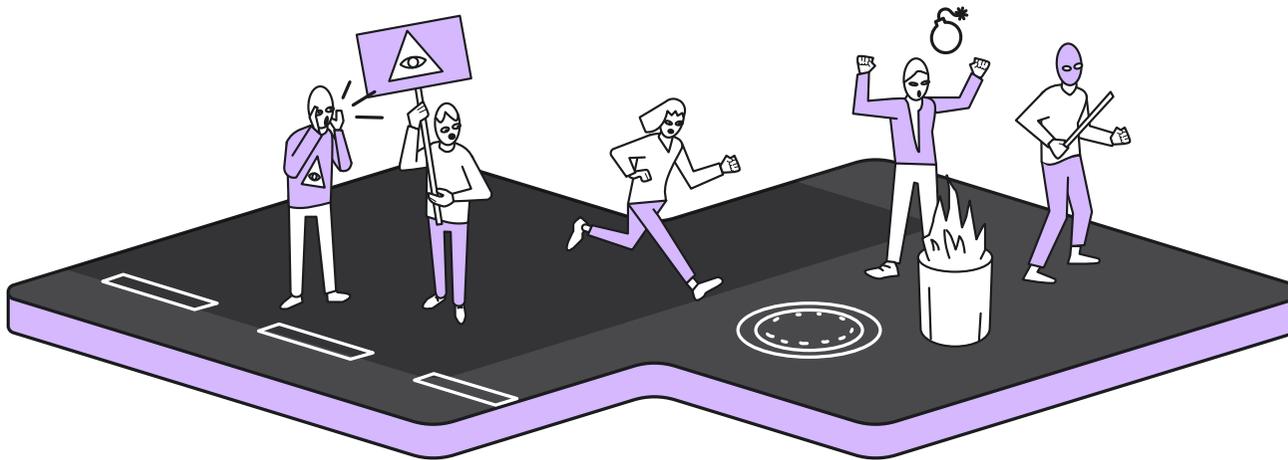


# GEFAHREN VON VERSCHWÖRUNGSTHEORIEN

1/2

Verschwörungstheorien sind gefährlich: Sie haben weitreichende Folgen für unser Zusammenleben, für persönliche Beziehungen, aber auch das Miteinander als Gesellschaft.

Verschwörungstheorien, die vor allem in digitalen Räumen verbreitet werden, können dabei auch direkte Folgen in der „realen Welt“ haben und zu Diskriminierung von Menschen, Gewaltandrohung und Gewaltanwendung führen.



## Gesellschaftliche Ebene

Verschwörungstheorien sind eine Gefahr für unser demokratisches und friedliches Miteinander.

- Sie stellen die demokratische Grundordnung in Frage oder lehnen diese ab und erschüttern so das Vertrauen in demokratische Institutionen.
- Sie führen dazu, dass Menschen sich nicht mehr politisch beteiligen. Verschwörungstheorien sind auch eine Art Klebstoff, der rechte Gruppen zusammenhält und Verbindung zur Mitte der Gesellschaft schlägt (Nocun/Lamberty 2020, Kap. 8)
- Verschwörungstheorien können als Radikalisierungsbeschleuniger wirken: Sie stiften Identität und vermitteln Zusammenhalt, sodass sich die Mitglieder weiter aneinander anpassen und von außen abgrenzen. So führen sie zu stärkerem Freund-Feind-Denken.
- Verschwörungstheorien werden zur Gefahr für Menschen und Gruppen, die als vermeintliche „Verschwörer\*innen“ dargestellt werden. Die Konstruktion eines Feindbildes bringt Menschen dazu, sich zu radikalisieren und Gewalt als legitimes Mittel anzusehen. Folgen sind antisemitische Übergriffe oder Drohungen gegenüber Politiker\*innen oder digitale oder direkte Gewalt.

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**



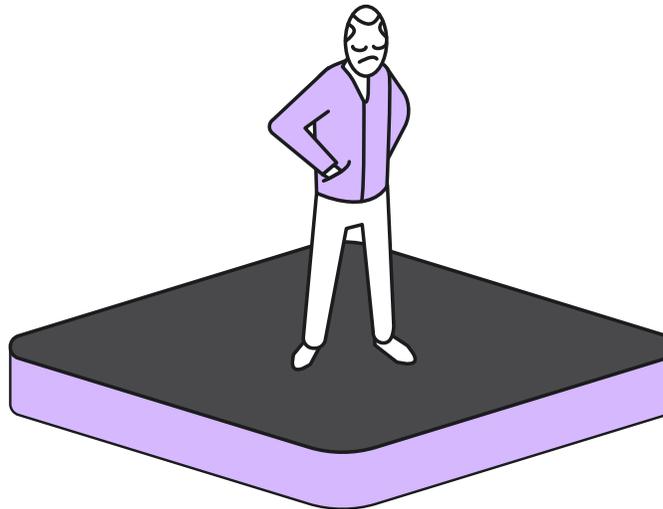
Berghof Foundation

# GEFAHREN VON VERSCHWÖRUNGSTHEORIEN

2/2

Verschwörungstheorien sind gefährlich: Sie haben weitreichende Folgen für unser Zusammenleben, für persönliche Beziehungen, aber auch das Miteinander als Gesellschaft.

Verschwörungstheorien, die vor allem in digitalen Räumen verbreitet werden, können dabei auch direkte Folgen in der „realen Welt“ haben und zu Diskriminierung von Menschen, Gewaltandrohung und Gewaltanwendung führen.



## Individuelle Ebene

Verschwörungstheorien haben auch Folgen für die Betroffenen selbst:

- Verschwörungstheorien vermitteln Gefühle der Angst und Unsicherheit.
- Verschwörungstheorien können soziale Beziehungen und Freundschaften zerstören, auch in Familie und der Schule.
- Menschen isolieren sich und verlieren ihr soziales Umfeld.
- Betroffene lehnen wissenschaftliche Erkenntnisse zum Umgang mit Krankheiten und damit einer medizinischen Versorgung (wie einer Impfung) ab und bringen sich und andere so selbst in Gefahr.

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**



**Berghof Foundation**