

Tipps für den Umgang mit Anhängern von Verschwörungstheorien

Wie verhalte ich mich, wenn ein Angehöriger Verschwörungstheorien vertritt?

Was sollte man tun? – Wie über das Thema sprechen? – Was sollte man nicht tun? – Wie helfe ich meinem Angehörigen?

Bedenken Sie, dass Menschen sich besonders dann auf Verschwörungstheorien einlassen, wenn Sie in Krisenzeiten besonderem Stress ausgesetzt sind und von Ängsten bedrängt werden.

1. Was sollte man tun?

- Bewahren Sie **Ruhe!** Panik blockiert. Handeln Sie dennoch umgehend, weil ein Anhänger in der Einstiegsphase für Argumente und kritische Anmerkungen in der Regel noch weitaus offener ist.
- Versuchen Sie herauszufinden, **wie weit** Ihr Angehöriger sich bereits radikalisiert hat bzw. von Verschwörungstheorien besetzt ist (→Ist der Betroffene noch offen, sich Zweifel anzuhören, oder hat er bereits ein geschlossenes verfestigtes Weltbild, das er nicht mehr hinterfragen möchte?). Danach richtet sich mitunter das weitere Vorgehen.
- **Informieren Sie sich** ausführlich über die von Ihrem Angehörigen vertretenen Ideen. Welche Quellen nutzt der Angehörige? Scheuen Sie sich auch nicht, ihn direkt anzusprechen und interessiert zu nachzufragen. Recherchieren Sie mit Ihrem Angehörigen die **Seriosität der Quellen**. Wenn Sie gut unterrichtet sind, zweifeln Sie die Verschwörungstheorie an. Dies ist wichtig, bedarf aber der Grundlage gegenseitigen Vertrauens. Auf unserer *Linkliste zur Medienkompetenz* finden Sie kritische Seiten, die Anleitungen geben, wie man die Vertrauenswürdigkeit von Quellen einschätzen kann, wie man Kritik von Verschwörungstheorien unterscheidet, wie die **Beeinflussung durch Filterblasen im Internet** funktioniert.
- Wenn Sie überzeugt sind, dass die Radikalisierung Ihres Angehörigen schon fortgeschritten ist, holen Sie sich Unterstützung und nehmen Sie Kontakt mit **Fachleuten** auf wie z. B. Beratungsstellen für Weltanschauungsfragen, kritische Internetseiten (siehe Linkliste), Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensberatung, einen Rechtsanwalt. Laut der aktuellen „Mitte-Studie“ der Friedrich-Ebert-Stiftung glauben 46 Prozent unserer Bevölkerung an „geheime Organisationen“, die politische Entscheidungen beeinflussen – und Menschen, die an Verschwörungen glauben, bewerten Gewalt eher als legitimes politisches Mittel. Wenn Sie Kenntnis von konkret geplanten Gewaltaktionen haben, wenden Sie sich an Ihren **Abgeordneten** oder an die **Polizei**.

2. Wie kann man mit dem Angehörigen über das Thema sprechen?

- **Überlegungen vor dem Gespräch:** Dazu schreibt die Journalistin Dana Buchzik in ihren Tipps für den Umgang mit Verschwörungstheoretiker*innen (Quelle: <https://editionf.com/sechs-tipps-gegen-hass-und-verschwörungstheorien/#> abgerufen am 12.10.2021): **„Erinnere dich an den Menschen, den du liebst. Schreib auf, was dein Gegenüber ausgemacht hat, bevor sie*er sich radikalisiert hat. Welche Menschen waren ihr*ihm wichtig? Welche Hobbys hatte sie*er? Was wollte sie*er im Leben erreichen? Worauf war sie*er stolz? Was hat ihr*ihm geholfen, wenn sie*er traurig oder verzweifelt war?“**



- Um zu **vermeiden, dass das Gespräch zum Streit wird**, machen Sie sich auch Ihre eigenen **Grenzen** vor dem Gespräch bewusst und wie Sie damit umgehen wollen, wenn diese von Ihrem Angehörigen überschritten werden. Dana Buchzik schreibt dazu: *„Mache dir vor dem Gespräch klar, wo deine Grenze liegt (etwa, wenn dein Gegenüber den Holocaust leugnet). Wichtig: Bewerte dein Gegenüber nicht, sondern nutze Ich-Botschaften: ‚Ich fühle mich überfordert. Ich bin erschrocken und traurig. Ich bitte dich, dass du in meiner Gegenwart so etwas nicht sagst. Ich bitte dich, auf meine Gefühle Rücksicht zu nehmen.‘ Das ist keine Zensur, sondern ein Recht auf Selbstschutz, das du zu jedem Zeitpunkt hast – ebenso wie dein Gegenüber.“*
- Verabreden Sie mit Ihrem Angehörigen ein **„ritualisiertes“ Gespräch**, für das Sie **konkrete Absprachen treffen**: Jeder lässt den anderen aussprechen und versucht vorbehaltlos zuzuhören. Sorgen Sie für eine ungestörte und vor allem sachliche Atmosphäre. Vermeiden Sie den Begriff „Verschwörungstheorie“ – er führt nur zur Konfrontation.
- Lassen Sie Ihren Angehörigen zuerst sprechen und **hören Sie zu**. Bitten Sie ihn um seine Darstellung, was ihm die Beschäftigung mit den speziellen Theorien im Internet, an Positivem bringt. Inwiefern fühlt es sich gut an? Sie werden dabei auch erfahren, worüber er sich Sorgen macht, wie es ihm geht, wenn er diese Sorgen auf Facebook etc. mit anderen teilt und warum es ihm mit der Erklärung durch diese Theorien besser geht. (Welche Ängste hat der Angehörige? Sucht er letztlich nach Antworten auf Sinn- und Existenzfragen? Zeigen sich Bedürfnisse nach Ansprechpartnern für diese Sorgen?). Vielleicht können Sie an dieser Stelle Hilfe und Alternativen anbieten? Oft tut es dem Betroffenen aber auch einfach gut, einmal über das Problem reden zu können und jemanden zu haben, der ihm zuhört.
- Erzählen Sie Ihrem Angehörigen, wie irritiert Sie von seiner Veränderung sind. Berichten Sie von den **kritischen Informationen**, die Sie inzwischen erhalten haben und bieten Sie ihm diese an. Bedeuten Sie ihm, dass es für eine mündige Meinungsbildung nicht ausreicht, nur eine Seite allein wahrzunehmen. Letzten Endes muss jeder selbst entscheiden, welcher Weltansicht er folgt. Dringen Sie aber darauf, dass sich der Angehörige auch aus kritischen Perspektiven über seine Weltanschauung informiert. Weisen Sie auf die **Gefahr von Filterblasen** im Internet hin.
- Versuchen Sie, Ihren Angehörigen so weit zu bekommen, dass er anfängt, **von sich aus zu denken** und Fragen zu stellen. Innerhalb der betreffenden Internetforen immunisiert man sich gegen jegliche Zweifel, Kritik und Gegenargumente.
- Sagen Sie, dass Sie besorgt sind und benennen Sie **Risiken**, die Sie sehen (Radikalisierung, Gewaltpotential, Realitätsverlust). Versichern Sie Ihrem Angehörigen, dass Sie seine spezielle Weltansicht zwar nicht teilen, aber seine Sorge nachfühlen können und sein Bedürfnis nach einer Erklärung verstehen.
- Eröffnen Sie **Perspektiven**: Sichern Sie ihm zu, dass Sie auch in Zukunft gesprächsbereit und für ihn da sein wollen und zwar ohne den Zeigefinger zu erheben im Sinne von „Das habe ich dir doch damals schon gesagt“. Bedenken Sie, wie schwer es für die meisten Menschen ist, einen Irrtum einzugestehen. Erheben Sie Ihren eigenen Lebensentwurf nicht zum Maßstab.
- Sprechen Sie das **Thema** von sich aus künftig **nicht ständig** an. Andernfalls verstärken Sie die Verteidigungshaltung Ihres Angehörigen. Möglicherweise rechtfertigt er dann eine Sache, an der er bereits selbst zweifelt.



Bemühen Sie sich, **gelassen und liebevoll** zu bleiben. Stärken Sie die gemeinsame Beziehung, indem Sie das Gespräch auch immer wieder auf unverfängliche Themen lenken z. B. das Haustier, Garten, Hobbies, Lieblingsessen oder gemeinsame schöne Erlebnisse.

3. Was sollte man nicht tun?

- **Jegliche Überheblichkeit** gegenüber Ihrem Angehörigen („das könnte mir nie passieren!“) sollten Sie vermeiden. Sie wirkt verletzend, ist unangemessen (jeder kann in Krisen zum Opfer werden!) und der Betroffene verschließt sich dadurch. Wenn Ihr Angehöriger es geschafft hat, sich von Verschwörungsideen abzuwenden, sollten Sie ihn nicht mit Vorwürfen oder Diskussionen belasten, sondern **aufnehmen wie den verlorenen Sohn** der Bibel. Er soll spüren: Du bist hier geliebt, egal was du glaubst, wie du denkst und was geschehen ist.
- Zeigen Sie Ihr **Interesse** an Ihrem Angehörigen, haben Sie keine Angst, ihn auf seine spezielle Weltsicht anzusprechen. Allerdings kann es auch hier ein Zuviel geben: Man sollte **nicht dauernd massiv in dem Problem rühren** und es darf nicht ständig im Vordergrund stehen. Er sollte im Gegenteil auch auf andere Gedanken kommen und vom übermäßigen Grübeln über die Zukunft und die Probleme der Welt abgelenkt werden.
- **Geben Sie nie auf, aber überfordern Sie sich auch nicht!** Die Situation ist nicht hoffnungslos. Aber erwarten Sie nicht unbedingt schnelle Erfolge. Konzentrieren Sie nicht Ihrerseits Ihr Leben auf dieses Problem. Bedenken Sie, dass die Zuwendung zu Verschwörungstheorien häufig nur eine Phase im Leben des einzelnen ist. Lassen Sie uns wissen, wie die Lage ist und wie wir Ihnen eventuell helfen können. Damit helfen Sie indirekt auch uns, denn es ist für uns immer von großem Nutzen, Information über Verschwörungsideen und ihre Verbreitung zu erhalten. Überfordern Sie sich nicht, Deradikalisierung ist ein langer Prozess, der Geduld erfordert. **Niemand erwartet, dass Sie das Problem jetzt lösen sollen!**

4. Wie können Sie Ihrem Angehörigen helfen?

- Versuchen Sie herauszubekommen, was die **Gründe für die Beschäftigung mit bestimmten Verschwörungsideen** waren. Wann begann es? Gab es in dieser Zeit einschneidende Veränderungen in seinem Leben? Wonach suchte Ihr Angehöriger? Was hat er gefunden? Möglicherweise könnte man darauf hinweisen, dass es Alternativen gibt, mit Sorgen, Ängsten und Bedürfnissen umzugehen. Dabei muss sehr vorsichtig und taktvoll vorgegangen werden, damit der Betroffene sich nicht abgewertet fühlt.
- Durch die Verbreiter diverser Verschwörungstheorien in Internetforen und auf Facebook wird Ihrem Angehörigen eine **neue Gemeinschaft und Identität** vorgegaukelt. Sein altes Selbst ist weiterhin mehr oder weniger verschüttet vorhanden. Sorgen Sie dafür, dass diese alte Identität wach bleibt. Sie kennen Ihren Angehörigen am besten; es bietet sich eine Fülle von Möglichkeiten. Ein Zugang zur bisherigen Identität ist wichtig für einen Ausstieg aus der betreffenden Bezugsgruppe in den sozialen Netzwerken.
- Verhalten Sie sich gegenüber den Freunden Ihres Angehörigen, die diese Theorien vertreten, **nicht feindselig**. Alle Möglichkeiten der Verbindung sollten intakt gelassen werden. Aber stehen Sie auch ehrlich zu Ihrer Überzeugung und spielen Sie nicht Sympathie vor, wo keine vorhanden ist.



- Verhalten Sie sich **feinführend in Auseinandersetzungen**, aber bleiben Sie trotzdem fest bei Ihrer eigenen Überzeugung.
- **Stärken Sie das Gemeinsame.** Halten Sie weiterhin **Kontakt** mit Ihrem Angehörigen, auch wenn die gemeinsamen Interessen Ihrer Beziehung schwinden. Unterstützen Sie auch verbliebene **andere Sozialkontakte** zu Menschen, die nicht diesen Verschwörungsgedanken anhängen. Eine Abwendung von diesen Gedanken fällt umso schwerer, wenn der Betroffene keine anderen sozialen Kontakte mehr hat und die Umorientierung in die Einsamkeit führt. Auch wenn auf Ihre Bemühungen zunächst keine positive Reaktion erfolgt, signalisieren Sie Ihrem Angehörigen weiter, dass es auch noch Menschen gibt, die anders denken und sich für ihn/sie interessieren.
- Falls Ihr Angehöriger zu Besuch nach Hause kommt, versuchen Sie, soviel wie möglich **alte Freundschaften und Erinnerungen** zu erneuern. Erzählen Sie ihm/ihr, was in der Welt vorgeht, vor allem gute Nachrichten, um der Verschwörungspropaganda, dass die Welt ganz und gar schlecht ist, etwas **Positives** entgegenzusetzen. Vermeiden Sie harte Auseinandersetzungen, sprechen Sie positiv die Gefühlsebene an. Zeigen Sie immer wieder, dass Ihnen der **Mensch** wichtig ist, auch wenn Sie seine abstrusen Verschwörungsideen nur schwer ertragen.
- Helfen Sie dem betroffenen Angehörigen, ein ganz **normales Leben** zu führen. Ermutigen Sie ihn zu Unternehmungen bzw. zur Mitarbeit in Gruppen, die ihn in Kontakt zu Menschen bringen und helfen, von Sorgen und Ängsten abzuschalten (z. B. Verein, Gemeindegemeinschaft, Sportgruppe ...).
- Vermitteln Sie, den **Kontakt zu Fachleuten**, die sich mit dem Thema Verschwörungstheorien oder besonderen Problemen im Zusammenhang damit auskennen. Bieten Sie Ihrem Angehörigen den **gemeinsamen Besuch in einer Beratungsstelle** für Weltanschauungsfragen an.

Wichtiges zuletzt:

- Empfehlung zum Selbstschutz: **Leben Sie Ihr normales Leben weiter!** Bedenken Sie auch, dass Sie für Verschwörungstheorien ebenso anfällig sein könnten. Das Problem darf nicht alle Lebensbereiche überschatten. Deshalb sollte gerade auch das normale Familienleben und der Kontakt zu Freunden und Bekannten in dieser Situation weiter gepflegt werden. Ebenso sind Aktivitäten, die Ihnen das innere Gleichgewicht wiedergeben bzw. mal abschalten helfen (Wanderung, Restaurantbesuch, Kontakt zu Freunden pflegen, Gartenarbeit, Hobbys ...) immer zu empfehlen.
- Ziehen Sie rechtzeitig eine **Grenze**, wenn Sie feststellen, dass es Sie zu sehr belastet. Es hilft Ihrem Angehörigen nichts, wenn Sie sich psychisch über die Maßen belasten. Schützen Sie sich, und suchen Sie professionelle Hilfsangebote auf, wenn Sie es aus eigener Kraft nicht mehr schaffen oder im Zweifel darüber sind.

