

Arbeitsblatt: Brief an dich & mich

Hass im Netz, insbesondere in seiner Form als Hate Speech führt nachweislich zu zahlreichen psychischen und physischen Folgen. Die Hassrede wird für viele Menschen, insbesondere junge Erwachsene, die zudem immer häufiger unter mentalen Krankheiten leiden (Lipson et al., 2018), zu einer zusätzlichen Herausforderung. Hate Speech ist eine kommunikative Form, die durch die von außen an die eigene Person herangetragenen Urteile externe Scham verursachen kann (Gilbert, 2000; Matos et al., 2013). Scham ist dabei kein seltenes Gefühl, das zahlreiche Krankheitsbilder begleitet und in das sich auf verschiedensten Wegen intervenieren lässt (Swee et al., 2023, S. 855).

In der Realität vieler junger Menschen, insbesondere junger Studierenden, zeigt sich die praktische Relevanz von Coping-Strategien, die schnell und ohne große Hemmschwelle umsetzbar sein müssen. Viele Studierende würden Gefühle wie Scham lieber selbst verarbeiten als sich professionelle Unterstützung zu suchen (Ebert et al., 2019). Eine hilfreiche Strategie zur Reduktion körperlicher Stresssymptome, Transgression und Vergebung für ein belastendes Ereignis ist das expressive Schreiben (Crowley, 2014) und Schreiben mit Fokus auf Selbstmitgefühl (Swee et al., 2023). Nachweislich werden dadurch, je nach Praktik, Schamgefühle reduziert (Johnson & O'Brien, 2013; Stern & Engeln, 2018; Swee et al., 2023, S. 862–863). Durch linguistische Strategien, zum Beispiel die spezifische Wortwahl mit Fokus auf Emotionen oder Rationalität (Crowley, 2014, S. 242), erlauben, Gefühle von Kontrolle und Macht über eine zuvor als überwältigend erlebte Situation zurückzugewinnen (Crowley, 2014, S. 244–245; Swee et al., 2023, S. 862–863).

Jetzt bist du dran! Nutze die Schreibtechniken nach Crowley (2014) und Swee et al. (2023). Die Literaturangaben findest du auf der nächsten Seite.

a) Verwende die Beispiel aus dem Arbeitsblatt "Angriffe im Netz kritisch einordnen" (zu finden auf der Unterseite zum Forschungsstand). Welche Gefühle könnte eine betroffene Person empfinden? Alternativ kannst du auch selber auf Social Media Beispiele für kommunikative Gewalt raussuchen. Was haben zum Beispiel Influencer:innen bereits zu ihren Erfahrungen veröffentlicht?

Schreiben Sie, gerichtet an die eine mögliche betroffene Person, 2-3 Statements zu den folgenden Anweisungen:

- 1) Erkenne das Leid der betroffenen Person an.
- 2) Erinner die betroffene Person, dass das Erlebte vergehen wird.
- 3) Äußere, wie du der betroffenen Person Hilfe anbieten könntest.
- 4) Erinnere die betroffene Person, dass sie mit den Gefühlen nicht alleine ist.

Nutze die Statements, um einen Brief an betroffene Person zu schreiben, **in dem du Mitgefühl für diese Person äußerst.**

b) Versetze dich nun selber in die Rolle einer betroffenen Person. Schreibe einen Brief an dich selbst, basierend auf den Statements aus Aufgabe a). Wie kannst du dir selbst Mitgefühl zeigen?

Nachbereitung: Reflektiere für dich: Welche Wortwahl hast du bewusst oder unbewusst gewählt und wie hast du dich vor und nach dem Schreibprozess gefühlt? Woran kann das liegen? Reflektiere den Schreibprozess.

Zum Bearbeiten:

Crowley, J. P. (2014). Expressive writing to cope with hate speech: Assessing psychobiological stress recovery and forgiveness promotion for lesbian, gay, bisexual, or queer victims of hate speech. *Human Communication Research*, 40(2), 238-261.

Swee, M., Klein, K., Murray, S., & Heimberg, R. (2023). A Brief-self-compassionate letter-writing intervention for individuals with high shame. *Mindfulness*, 14, 854-867.

Zum Nachlesen:

Ebert, D. D., Mortier, P., Kaehlke, F., Bruffaerts, R., Baumeister, H., Auerbach, R. P., Alonso, J., Vilagut, G., Martínez, K. I., Lochner, C., Cuijpers, P., Kuechler, A. M., Green, J., Hasking, P., Lapsley, C., Sampson, N. A., Kessler, R. C., & WHO World Mental Health-International College Student Initiative collaborators. (2019). Barriers of mental health treatment utilization among first-year college students: First cross-national results from the WHO World Mental Health International College Student Initiative. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 28(2), e1782. <https://doi.org/10.1002/mpr.1782>

Gilbert, P. (2000). The relationship of shame, social anxiety and depression: the role of the evaluation of social rank. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7, 174-189. [https://doi.org/10.1002/1099-0879\(200007\)7:3%3C174::AID-CPP236%3E3.0.CO;2-U](https://doi.org/10.1002/1099-0879(200007)7:3%3C174::AID-CPP236%3E3.0.CO;2-U)

Johnson, E. A., & O'Brien, K. A. (2013). Self-compassion soothes the savage ego-threat system: effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(9), 939-963. <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.9.939>

Lipson, S. K., Kern, A., Eisenberg, D., & Breland-Noble, A. M. (2018). Mental health disparities among college students of color. *Journal of Adolescent Health*, 63(3), 348-356. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.04.014>

Matos, M., Pinto-Gouveia, J., & Gilbert, P. (2013). The effect of shame and shame memories on paranoid ideation and social anxiety. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 20(4), 334-349. <https://doi.org/10.1002/cpp.1766>

Stern, N. G., & Engeln, R. (2018). Self-compassionate writing exercises increase college women's body satisfaction. *Psychology of Women Quarterly*, 42(3), 326-341. <https://doi.org/10.1177/0361684318773356>