

## **HERZLICH WILLKOMMEN!**

**Schön, dass Du zu unserem Spiel zum Thema Hasserfahrungen im Netz und Coping gefunden hast!**

Im Rahmen unseres Seminars zum Thema Kommunikative Gewalt im Netz findest Du hier, in Form eines Spiels, Informationen zum Umgang mit erlebten Hass im Netz.

**Wichtig:** Lies Dir bitte erst die Spielanleitung durch und blättere die Folien nicht einfach direkt durch.

## SPIELANLEITUNG

### **Ablauf:**

In diesem Spiel geht es um den emotionalen Umgang mit Erfahrungen von Hass – egal ob Du selbst schon einmal Betroffen:e warst, Hass im Netz mitbekommen hast oder noch nicht mit dem Thema in Berührung gekommen bist – hier lernst Du mehr über Deine Emotionen und Umgangsmöglichkeiten mit Hasserfahrungen im Netz!

### **Vorgehen:**

Gehe zu Folie 4 und lies Dir das Szenario durch. Such Dir anschließend eine Reaktion aus und spring zur angegebenen Folie.

Viel Spaß beim Spielen!

# KAPITEL 1

→ BENENNUNG VON EMOTIONEN  
& AUFBAU EMOTIONSWORTSCHATZ ←

## Szenario 1:

Stell dir vor du scrollst auf Instagram und siehst in deiner Kommentarspalte folgenden Kommentar:

“Du total verblödetes Miststück“

### Reaktion A

Ich fühle mich traurig

-> Für mehr Infos gehe zu Folie 5



### Reaktion B

Ich fühle mich allein gelassen

-> Für mehr Infos gehe zu Folie 6



### Reaktion C

Ich fühle mich wütend

-> Für mehr Infos gehe zu Folie 7



### Reaktion D

Mir ist der Kommentar egal

-> Für mehr Infos gehe zu Folie 8



### Reaktion E

Ich empfinde Selbstzweifel

-> Für mehr Infos gehe zu Folie 9



## Reaktion A

Wenn Du Dich jetzt traurig fühlst, bist Du nicht allein. Viele Menschen erleben solche Gefühle, besonders, wenn sie mit negativen Kommentaren oder Konflikten im Netz konfrontiert werden. Es ist wichtig, sich mit den eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen, sie bewusst wahrzunehmen und einzuordnen. Das Gefühl der Traurigkeit zeigt Dir, dass etwas dich berührt oder verletzt hat und das ist völlig normal.

### **Was Du jetzt tun kannst:**

- **Erkenne Deine Gefühle an:** Erlaube Dir, traurig zu sein. Es ist okay, dass Dich die Worte berühren, Du musst nicht sofort wieder „stark“ sein.
- **Offline gehen:** Leg das Handy weg. Schaffe Distanz zur digitalen Welt, um zur Ruhe zu kommen.
- **Rede darüber:** Vertraue Dich jemandem an. Geteiltes Leid hilft dabei, die Worte besser zu verarbeiten.

**Ganz wichtig:** Ein Kommentar im Netz bestimmt nicht Deinen Wert. Falls Du merkst, dass der Kommentar Dich stark mitnimmt, kannst Du die am Ende dieses Spiels verlinkten Stellen kontaktieren, um über Deine Gefühle zu sprechen.

## Reaktion B

Auch wenn Du Dich jetzt gerade alleine gelassen fühlst, bist du es nicht. Es ist jedoch verständlich, dass Dir die Situation das Gefühl gibt. Dieses Gefühl zeigt Dir, dass Du Dir in diesem Moment Beistand und Rückhalt wünschst und das ist völlig okay.

### **Was Du jetzt tun kannst:**

- **Rede darüber:** Kontaktiere Freund:innen oder Familie. Oft reicht ein kurzes Gespräch, um zu spüren, dass es Menschen gibt, die wirklich hinter Dir stehen.
- **Die Perspektive ändern:** Erinnere Dich daran, dass die Angreifer:innen Dich gar nicht persönlich kennen. Ihr Urteil ist oberflächlich und sagt nichts über Dein echtes Leben aus.
- **Professionelle Hilfe nutzen:** Es gibt Beratungsstellen, wie beispielsweise HateAid, die genau dafür da sind, Dir in so einer Situation zuzuhören und weiterzuhelfen.

**Ganz Wichtig:** Du bist niemals allein. Es gibt eine riesige Gemeinschaft von Menschen, die Dich unterstützen. Am Ende dieses Spiels sind Hilfsangebote aufgelistet, die Du kontaktieren kannst, um über Deine Gefühle zu sprechen.

## Reaktion C

Es ist verständlich, dass Dich der Kommentar wütend macht. Das Gefühl der Wut zeigt Dir, dass etwas Deine Grenzen verletzt oder Dich frustriert und das ist völlig okay. Wut ist eine natürliche Schutzreaktion Deines Körpers, die Dir zeigt: „Hier wurde eine Grenze verletzt!“

### **Was Du jetzt tun kannst:**

- **Lass die Wut sicher raus:** Bevor Du antwortest, nutze die Energie der Wut für etwas anderes. Atme tief durch, beweg Dich kurz oder schreib Deine Wut auf einen Zettel, den Du danach zerreißt.
- **Nicht auf den Kommentar eingehen:** Widerstehe dem Impuls, sofort zurückzuschlagen. Entziehe den Verfasser:innen des Kommentars deine Aufmerksamkeit.
- **Grenzen ziehen:** Nutze die Blockier-Funktion konsequent. Du entscheidest, wer Raum in deinem Leben einnehmen darf.

Sehr wichtig: Deine Wut ist ein Zeichen Deiner Selbstachtung. Nutze sie, um Dich zu schützen, statt Dich auf das Niveau der Angreifer:innen herabzulassen. Falls Du merkst, dass Du doch Redebedarf hast, kannst Du die am Ende dieses Spiels verlinkten Stellen kontaktieren, um über Deine Gefühle zu sprechen.

## Reaktion D

Wenn Dir der Kommentar egal ist, ist das völlig in Ordnung. Nicht jede verletzende Aussage löst automatisch starke Emotionen aus.

Vielleicht bist Du es gewohnt, solche Kommentare auszublenden und Distanz zu bewahren. Dies kann ein wirksamer Schutzmechanismus sein. Manchmal übergehen wir aber auch Gefühle, ohne es zu merken.

Es lohnt sich, kurz innezuhalten und Dich zu fragen, ob Du wirklich gelassen bist oder die Situation Dich im Hintergrund doch ein wenig belastet. Falls Du merkst, dass der Kommentar Dich doch betrifft, kannst Du die am Ende dieses Spiels verlinkten Stellen kontaktieren, um über Deine Gefühle zu sprechen.

## Reaktion E

Wenn Du bei diesem Kommentar Selbstzweifel verspürst, bist Du damit keineswegs allein. Viele Menschen beginnen, an sich zu zweifeln, wenn sie mit verletzenden oder abwertenden Aussagen konfrontiert werden.

Selbstzweifel nach einem Hasskommentar zu spüren, kann sehr belastend sein. Manchmal treffen uns solche Worte genau an den Stellen, an denen wir ohnehin schon unsicher sind. Das heißt aber nicht, dass die Aussagen zutreffen und Du ihnen glauben musst. Der Kommentar spiegelt die Absicht der Person, die ihn gepostet hat, wider und nicht Deinen Wert, Deine Fähigkeiten oder Deine Identität.

Wenn Dich die Selbstzweifel spürbar treffen, musst Du damit nicht alleine bleiben. Organisationen wie Hate Aid oder ichbinhier bieten Dir ein offenes Ohr und unterstützen Dich dabei, mit digitaler Gewalt umzugehen. Die Anlaufstellen findest Du am Ende dieses Spiels.

## KAPITEL 2

→ BENENNUNG DER EMOTIONEN  
& UMGANG MIT EMOTIONEN ←

## Emotion 1

Stell dir vor in der Reaktion auf das Lesen eines Hass-Kommentars fühlst du dich wütend – was machst du in Folge dieses Gefühls?

### Umgang A

Ich mache gar nichts und verdränge die Emotion...

-> Für mehr Infos gehe zu Folie 12

### Umgang B

Ich rede mit Freund:innen darüber...

-> Für mehr Infos gehe zu Folie 13

### Umgang C

Ich suche mir professionelle Hilfe...

-> Für mehr Infos gehe zu Folie 14

### Umgang D

Ich antworte direkt mit Hass zurück...

-> Für mehr Infos gehe zu Folie 15

## Umgang A

Es ist verständlich, wenn Du zunächst jegliche Gedanken zu dieser Erfahrung umgehen möchtest und dies Dir kurzfristig hilfreich erscheint.

Jedoch zeigt die Forschung [1], dass sich die Vermeidung von Emotionen langfristig negativ auf die Gesundheit auswirken kann.

Versuch daher, Dich Schritt für Schritt damit auseinanderzusetzen. Professionelle psychologische Hilfe und Gespräche mit nahestehenden Personen können dabei hilfreich sein.

[1] Barnow, S. (Hrsg.) (2020). Handbuch Emotionsregulation. Zwischen psychischer Gesundheit und Psychopathologie. Springer Verlag.

Mund, M. & Mitte, K. (2012): The Costs of Repression: A Meta-Analysis on the Relation Between Repressive Coping and Somatic Diseases. *Health Psychology*, 31(5), S. 640-649.

## Umgang B

Wenn Du dazu neigst, mit Deinen Freund:innen über die Emotion zu sprechen, bist du schon auf einem guten Weg.

Dass der Austausch mit vertrauten Menschen förderlich für das Wohlbefinden ist, hat sich auch in unseren Interviews mit den Politiker:innen gezeigt. Es hilft nicht nur dabei, die angestaute Emotion zu verarbeiten, sondern auch durch ein Feedback von realen Personen den Hasskommentaren kein Glauben zu schenken und sich nicht selbst zu beschuldigen. Damit kannst Du potenzielle Selbstzweifeln vermeiden.

Darüber hinaus kannst Du Dir auch professionelle psychologische Hilfe holen.

## Umgang C

Sich nach einer Hasserfahrung im Netz professionelle Hilfe zu suchen, ist in vielen Fällen sinnvoll, besonders, wenn diese Erfahrung Dich sehr belastet, Dich wütend macht und sich negativ auf dein Wohlbefinden auswirkt. Es gibt viele Organisationen und Hilfsangebote, die Dich im Thema “Hass im Netz” beraten können und Dir zur Seite stehen.

Unterstützungsangebote von Organisationen, die gegen Hass im Netz vorgehen, sind sehr vielfältig. Ob Beratung, Gesprächsangebote, finanzielle Unterstützung, Begleitung von Gerichtsprozessen, Workshops oder auch die Unterstützung und Gegenrede in Kommentarspalten - zivilgesellschaftliche Organisationen wie HateAid, ichbinhier oder die Amadeu Antonio Stiftung können Dir in vielen Bereichen weiterhelfen, um gegen digitale Gewalt vorzugehen oder damit umzugehen. Die Anlaufstellen findest Du auch nochmal am Ende dieses Spiels.

## Umgang D

Es ist vollkommen verständlich, dass Du bei einer ungerechten Behandlung den Drang verspürst, sofort zu reagieren, um Dich zu verteidigen.

Unter dem Einfluss starker Emotionen zu handeln, ist jedoch meist ein Verhalten, für das man sich im Nachhinein oft anders entschieden hätte.

Um unerwünschte Effekte der Emotion auf deine Entscheidungsfindung zu vermeiden, ist es ratsam, sich zunächst Zeit zu nehmen, erstmal durchzuatmen und in Ruhe zu überlegen, was Du mit Deiner Antwort auf den Hasskommentar bewirken möchtest. Ebenfalls mit Hass zu antworten, würde nicht zu einer konstruktiven Klärung führen. Wenn Du auf jeden Fall den Dialog mit dem Hass-Verfassenden suchst, dann versuch, mit Hilfe gewaltfreier Kommunikation zu reagieren, zu der Du im nächsten Spiel mehr erfährst.

## Anlaufstellen

Weitere Informationen zu  
professionellen Anlaufstellen  
außerhalb Münsters:

### **HateAid**

→ <https://hateaid.org>

### **Amadeu-Antonio-Stiftung**

→ <https://www.amadeu-antonio-stiftung.de>

### **elly**

→ <https://elly-beratung.de>

### **Solinet**

→ <https://solinet-rlp.de>

### **ichbinhier**

→ <https://www.ichbinhier.eu>

## Anlaufstellen

Weitere Informationen zu  
professionellen Anlaufstellen  
außerhalb Münsters:

### HateAid

→ **stärkt die Demokratie im  
digitalen Raum**

“Indem wir bei digitaler Gewalt unmittelbar  
**Beratung** und **rechtliche Unterstützung**  
leisten. Indem wir Politik und Gesellschaft  
sensibilisieren für Missstände. Indem wir  
**konkrete Lösungen** schaffen für ein  
besseres Miteinander.”

Kontakt:

- Betroffenenberatung
- Meldeformular
- rassistische Screenshots

## Anlaufstellen

Weitere Informationen zu  
professionellen Anlaufstellen  
außerhalb Münsters:

### **Amadeu-Antonio-Stiftung**

Förderprojekte für Betroffene

- **Unterstützung** von  
Betroffenen
- **Förderung** von Initiativen
- **Forschen und Beobachten**  
des Netz-Verhaltens
- **Sorgen** für Aufmerksamkeit  
für das Thema

Kontakt:  
[info@amadeu-antonio-stiftung.de](mailto:info@amadeu-antonio-stiftung.de)

## Anlaufstellen

Weitere Informationen zu  
professionellen Anlaufstellen  
außerhalb Münsters:

**elly**

**...ist deine Verbündete in  
Thüringen gegen #hatespeech  
im Netz.**

“Wir beraten, begleiten und unterstützen  
Betroffene von Hatespeech in Thüringen.  
Und zwar so richtig: Wir zeigen dir  
Handlungsoptionen auf, bieten  
psychosoziale Beratung an und gehen mit  
dir zu Staatsanwaltschaft und Gericht. Wir  
stehen an deiner Seite!”

Kontakt:  
E-Mail [info@elly-beratung.de](mailto:info@elly-beratung.de)  
Telefon [0361 - 663 362 60](tel:0361-66336260)

## Anlaufstellen

Weitere Informationen zu  
professionellen Anlaufstellen  
außerhalb Münsters:

### **Solinet**

“Bist Du betroffen von digitaler Gewalt?  
Wir beraten Dich gerne online auf Deutsch  
und Englisch. Vertraulich und kostenfrei –  
und auf Wunsch anonym.”

- Emotionale Unterstützung
- Rechtliche Unterstützung
  - Inhalte löschen
  - Beweise sichern

Kontakt:

Telefon: 0621 52 02-130  
Email: solinet@medienanstalt-rlp.de

## Anlaufstellen

Weitere Informationen zu  
professionellen Anlaufstellen  
außerhalb Münsters:

**ichbinhier**

**Für digitalen Zusammenhalt  
statt Hass und Hetze**

“Wir klären über Ursachen, Verbreitung und Auswirkungen auf. Zudem unterstützen wir Menschen und Institutionen aus allen Bereichen der Gesellschaft darin, sich gegen digitale Angriffe zu wappnen.”

Kontakt:

Büro: [info\(at\)ichbinhier.online](mailto:info(at)ichbinhier.online)

Bildung: [bildung\(at\)ichbinhier.online](mailto:bildung(at)ichbinhier.online)

Community:

[digitalcourage\(at\)ichbinhier.online](mailto:digitalcourage(at)ichbinhier.online)