

SPIEL I EMOTIONENSBENENNUNG UND -BEWÄLTIGUNG

Schön, dass du zu unserem Spiel gefunden hast! Dieses Spiel soll dir helfen zu verstehen und einzuordnen, was du fühlst, wenn du mit hasserfüllten Nachrichten konfrontiert wirst.

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

Hinweis: Die Empfehlungen dieses Spiels beruhen auf Fachliteratur und Aussagen von Betroffenen sowie Hilfsorganisationen.

Dauer: 5–10 Minuten

SPIELANLEITUNG

Gleich werden dir zwei Szenarien gezeigt. Das Erste besteht aus einer Beleidigung, die man jeden Tag im Internet lesen kann. Du bekommst eine Auswahl an fünf Emotionen, die du theoretisch fühlen könntest. Entscheide dich für die Emotion, die am besten passt. Mit einem Klick auf den jeweiligen Querverweis kannst du nachlesen, wie du diese Emotion einordnen kannst.

Wichtig: Wenn du dich mit einer beleidigenden Aussage unwohl fühlst, gehe am besten gleich zu Szenario 2. Das ist allgemeiner formuliert. Auch hier kannst du dich für eine Emotion entscheiden und nachlesen, wie du diese Emotion deuten kannst.

SZENARIO 1

→ Lerne deine Emotionen kennen ←

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

„Du total verblödetes Miststück“

Wie fühlst du dich?

Reaktion A

Ich fühle mich traurig.

Für mehr Infos klicke hier
(Folie 5)



Reaktion B

Ich fühle mich allein gelassen.

Für mehr Infos klicke hier
(Folie 6)



Reaktion C

Ich fühle mich wütend.

Für mehr Infos klicke hier
(Folie 7)



Reaktion D

Das ist mir egal.

Für mehr Infos klicke hier
(Folie 8)



Reaktion E

Ich habe Selbstzweifel.

Für mehr Infos klicke hier
(Folie 9)



Reaktion A

Auch 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 [1]. Es ist wichtig, sich mit 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.

Ganz wichtig: Ein Kommentar im Netz bestimmt nicht deinen Wert. Brauchst du Hilfe? Sprich mit Freund:innen oder kontaktiere die im Anschluss gelisteten Anlaufstellen.

zu
Szenario 2




[1] Krause, N., Ballaschk, C., Schulze-Reichelt, F., Kansok-Dusche, J., Wachs, S., Schubarth, W., & Bilz, L. (2021). „Ich lass mich da nicht klein machen!“ Eine qualitative Studie zur Bewältigung von Hatespeech durch Schüler/innen. *Zeitschrift für Bildungsforschung*, 11(1), 169-185.

Reaktion B

Es ist verständlich, dass du dich jetzt gerade alleine gelassen fühlst. Dieses Gefühl zeigt dir, dass du dir in diesem Moment Beistand und Rückhalt wünschst [1], und das ist völlig okay.

Ganz wichtig: Du bist nicht allein. Es gibt eine große Gemeinschaft an Menschen, die dich unterstützen kann. Brauchst du Hilfe? Sprich mit Freund:innen oder kontaktiere die im Anschluss gelisteten Anlaufstellen.

Zu
Szenario 2



[1] Bhimdiwala, A., Adavi, K. A. K., & Arif, A. (2024). Fighting for their voice. Understanding Indian Muslim women's responses to networked harassment. *Proceedings of the ACM on Human Computer Interaction*, 8(1), 166.

Reaktion C

Es ist verständlich, dass dich der Kommentar wütend macht, so geht es vielen anderen auch [1]. 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!“

Ganz wichtig: 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 der Kommentar dich doch betrifft, sprich mit Freund:innen oder kontaktiere die am Ende dieses Spiels gelisteten Anlaufstellen.

zu
Szenario 2




[1] Krause, N., Ballaschk, C., Schulze-Reichelt, F., Kansok-Dusche, J., Wachs, S., Schubarth, W., & Bilz, L. (2021). „Ich lass mich da nicht klein machen!“ Eine qualitative Studie zur Bewältigung von Hatespeech durch Schüler/innen. *Zeitschrift für Bildungsforschung*, 11(1), 169-185.

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. Das kann ein wirksamer Schutzmechanismus sein.

Manchmal übergehen wir aber auch Gefühle, ohne es zu merken [1].

Ganz wichtig: 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 trifft, sprich mit Freund:innen oder kontaktiere die am Ende dieses Spiels gelisteten Anlaufstellen.

zu
Szenario 2




[1] Riives, A., Murumaa-Mengel, M., & Ivask, S. (2021). Estonian male journalists' experiences with abusive online communication. *Sociální studia*, 18(2), 31-47.

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 [1]. Manchmal treffen uns solche Worte genau an den Stellen, an denen wir ohnehin schon unsicher sind. Du musst Aussagen wie diese nicht für dich annehmen, weil sie weder deinen Wert noch deine Identität spiegeln [2].

Ganz wichtig: Wenn dich Selbstzweifel treffen, musst du damit nicht alleine bleiben. Brauchst du Hilfe? Sprich mit Freund:innen oder kontaktiere die im Anschluss gelisteten Anlaufstellen.

Zu
Szenario 2



[1] Krause, N., Ballaschk, C., Schulze-Reichelt, F., Kansok-Dusche, J., Wachs, S., Schubarth, W., & Bilz, L. (2021). „Ich lass mich da nicht klein machen!“ Eine qualitative Studie zur Bewältigung von Hatespeech durch Schüler:innen. *Zeitschrift für Bildungsforschung*, 11(1), 169-185.

[2] Choe, K. Doh, S.-J., & Ha J. (2020). Adolescents' experiences and coping with sexism affect both female and male online gamers in South Korea. *Sex Roles*, 83, 43-53.

SZENARIO 2

→ Lerne deine Emotionen benennen
und übe den Umgang mit ihnen ←

Emotion: Wut

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 Wut ...

Für mehr Infos klicke hier
(Folie 12)



Umgang B

Ich rede mit Freund:innen über die Wut

...

Für mehr Infos klicke hier
(Folie 13)



Umgang C

Ich suche mir professionelle Hilfe...

Für mehr Infos klicke hier
(Folie 14)



Umgang D

Ich antworte mit Hass zurück...

Für mehr Infos klicke hier
(Folie 15)



Umgang A

Es ist verständlich, wenn du Wut erst gar nicht zulassen willst und dir das kurzfristig hilfreich erscheint.

Jedoch zeigt die Forschung [1] [2], 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.

Zu den
Anlauf-
stellen



[1] Barnow, S. (Hrsg.) (2020). *Handbuch Emotionsregulation. Zwischen psychischer Gesundheit und Psychopathologie*. Springer.
[2] 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), 640-649.



Umgang B

Wenn du dazu neigst, mit Freund:innen über deine Emotionen zu sprechen, bist du schon auf einem guten Weg. Mehr als die Hälfte betroffener junger Erwachsener geben in einer Befragung von HateAid an, dass ihnen die Unterstützung Nahestehender hilft [1].

Reden unterstützt nicht nur dabei, die angestaute Emotion zu verarbeiten. Gute Gespräche helfen auch dabei, Hasskommentaren keinen Glauben zu schenken und sich selbst nicht zu beschuldigen. Damit kannst du potenzielle Selbstzweifel vermeiden. Darüber hinaus ist es nützlich, sich professionelle psychologische Hilfe zu holen.

Zu den
Anlauf-
stellen



[1] HateAid (2024). *In meinem Netz soll es keine Gewalt geben! Wie junge Erwachsene digitale Gewalt erleben und wie sie damit umgehen*. Berlin. <https://hateaid.org/wp-content/uploads/2024/07/hateaid-studie-junge-erwachsene-2024.pdf>

Umgang C

Sich nach einer Hasserfahrung im Netz professionelle Hilfe zu suchen, ist in vielen Fällen sinnvoll, besonders, wenn diese Erfahrung dich sehr belastet, wütend macht und sich negativ auf dein Wohlbefinden auswirkt [1].

Unterstützungsangebote von Organisationen, die gegen Hass im Netz vorgehen, sind sehr vielfältig. Sie bieten Beratung und Gesprächsmöglichkeiten, finanzielle Unterstützung und Begleitung für Gerichtsprozesse oder auch Workshops zum Umgang mit Hass im Netz an. Anlaufstellen findest Du im Anschluss an dieses Spiel.

Zu den
Anlauf-
stellen



[1] Wachs, S., Schittenhelm, C., Kops, M., Gámez-Guadix, M., & Wright, M. F. (2025). Happiness through HateLess? Examining the direct and indirect effects of an anti-hate speech program on victimized and non-victimized youth. *Journal of Adolescence*, 97(6), 1645-1655.



Umgang D

Verständlich, dass Du bei ungerechter Behandlung sofort reagieren möchtest, um Dich zu verteidigen. Viele junge Erwachsene nutzen Konfrontation als Strategie [1]. Aber: Das Empfinden einer starken Emotion kann sich ungünstig auf dein Urteilsvermögen und Verhalten auswirken. Nimm Dir Zeit durchzutragen und die Situation erneut einzuordnen. [2] Diese Neubewertung kann negative Gefühle mildern. Überlege in Ruhe, was Du mit Deiner Antwort bewirken möchtest.

Mit Hass zu antworten, würde zu keiner konstruktiven Klärung führen. Wenn Du trotzdem in die Konfrontation möchtest, versuche Prinzipien der gewaltfreien Kommunikation anzuwenden (Spiel II).

Zu den
Anlauf-
stellen



[1] HateAid (2024). *In meinem Netz soll es keine Gewalt geben! Wie junge Erwachsene digitale Gewalt erleben und wie sie damit umgehen*. Berlin. <https://hateaid.org/wp-content/uploads/2024/07/hateaid-studie-junge-erwachsene-2024.pdf>

[2] Lerner, J. S., Li, Y., Valdesolo, P., & Kassam, K. S. (2015). Emotion and Decision Making. *Annual Review of Psychology*, 66, 799–823.



Anlaufstellen

HateAid

→ <https://hateaid.org>

Solinet

→ <https://solinet-rlp.de>

ichbinhier

→ <https://www.ichbinhier.eu>

Anlaufstellen: HateAid

Selbstbeschreibung:

„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.“

→ Betroffenenberatung

→ Meldeformular

Anlaufstellen: Solinet

Selbstbeschreibung:

„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

E-Mail: solinet@medienanstalt-rlp.de

Anlaufstellen: ichbinhier

Selbstbeschreibung:

„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@ichbinhier.online

Bildung: bildung@ichbinhier.online

Community:

digitalcourage@ichbinhier.online