

Das Netz der Zukunft – Lösung Coping

Schritt 1: Kritik

Was stört mich im Netz? Formuliere einen konkreten Kritikpunkt.

Angriffe im Netz sind heute allgegenwärtig, und die eigenen emotionalen Reaktionen darauf lassen sich oft nur schwer einordnen. Das Sprechen über die Konsequenzen fällt schwer, weil oft das passende Vokabular fehlt – dabei ist Sprache ein zentrales Mittel, um Realität sichtbar und besprechbar zu machen. Gleichzeitig wird Betroffenen, die über die Auswirkungen der Angriffe sprechen, oft die Legitimität ihrer Reaktionen abgesprochen. Reaktionen wie „Geh doch einfach offline“ zeigen, dass das System hinter den Angriffen nicht erkannt wird und individuelle Erfahrungen kleingeredet werden.

Schritt 2: Utopie

Was wünsche ich mir stattdessen? Formuliere den Kritikpunkt um.

Was müsste anders sein, um deine Wünsche umsetzen zu können? Sammle erst einmal allgemeine Ideen, ohne dir bereits Gedanken über die konkrete Umsetzung zu machen.

Was wir stattdessen brauchen, ist eine Auseinandersetzung mit den Angriffen und emotionalen Reaktionen, welche die Perspektive der (direkt oder indirekt) Betroffenen legitimiert. Es sollten keine Schamgefühle darüber entstehen, dass das Erleben von Angriffen im Netz Konsequenzen hat. Niemand sollte sich alleine oder nicht ernst genommen fühlen. Stattdessen müssen die Auswirkungen von Angriffen auf die mentale Gesundheit anerkannt werden – sie dürfen weder banalisiert noch als „normal“ abgetan werden. Es gilt, Gefühle zu legitimieren und Wege aufzuzeigen, wie das zugrunde liegende Problem aktiv verändert werden kann.

Hierfür müssen Onlinewelten im beruflichen und privaten Alltag als Teil der modernen Gesellschaft gesehen werden. Somit brauchen auch digitale Räume Unterstützungsstrukturen für den Umgang mit nicht-sozialem Verhalten, wie der gewaltsamen Kommunikation, und eine Normalisierung des Gebrauchs dieser Strukturen.

Schritt 3: Verwirklichung

Wie kann meine Idee umgesetzt werden? Was braucht es dafür? Formuliere einen Aktionsplan für eine konkrete Idee.

Um das umzusetzen, braucht es eine stärkere staatliche Unterstützung und kontinuierliche Förderung zivilgesellschaftlicher Hilfsangebote, wie zum Beispiel HateAid, #ichbinhier, oder SoliNet. So könnten die Organisationen ihre Aktionspläne langfristig planen und gestalten und Ressourcen für wichtige Informationskampagnen bereitstellen. Auf diese Weise könnte dann mehr Aufmerksamkeit für die Auswirkungen von Angriffen auf die mentale Gesundheit geschaffen werden – etwa durch die sichtbare Integration systematischer Hilfsangebote direkt in sozialen Medien. Denkbar wäre zum Beispiel, Kontakte zu Hilfsorganisationen in Meldesysteme der Plattformen einzubinden. So wird klar: Es geht nicht um Aussagen wie „Ich kann mich ja einfach ausloggen“ oder „Andere trifft es viel stärker“, sondern um Verständnis: „Diese Angriffe machen etwas mit mir – und ich weiß, an wen oder welche Organisation ich mich wenden kann, um Unterstützung im Umgang damit zu erhalten.“