

## Hate Speech

**Hate Speech ist gewalttätige Sprache. Sie enthält:**

- Abwertung, Angriffe, Beschimpfung, Hass
- Beleidigung und Verleumdung von Gruppen von Menschen, also gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit. Dazu gehören unter anderem Rassismus, Antisemitismus, Islamfeindlichkeit, Homo- und Transfeindlichkeit, Sexismus.
- direkte oder indirekte Aufrufe zu Gewalt, (Selbst-)Justiz, Handlungszwang

Dazu gehört aber auch, wenn Menschen die Gleichwertigkeit und gleiche Rechte abgesprochen werden – schlimmstenfalls das Recht zu leben (öfter: in Deutschland zu leben).

## Toxic Speech

**Toxic Speech ist gefährliche Sprache – gefährlich für den gesellschaftlichen Zusammenhalt und den respektvollen Umgang miteinander. Dazu gehören:**

- Desinformationen und manipulierte Erzählungen
- abwertende Verallgemeinerungen und Einzelerlebnisse, die als allgemeingültig überhöht werden
- die Verbreitung eines homogenen und antipluralistischen Gesellschaftsbildes: Alle sollen gleich leben und denken. Und wer nicht so lebt wie ich, den meine ich angreifen zu dürfen.
- eine Beschädigung der demokratischen Debatte: Soziale Regeln gelten nicht mehr; wer anderer Meinung ist, wird beschimpft, beleidigt, mundtot gemacht.

Amadeu Antonio Stiftung  
Berlin 030. 240 886 10  
Hannover 0511. 89 73 43 34  
[www.amadeu-antonio-stiftung.de](http://www.amadeu-antonio-stiftung.de)



## Engagieren Sie sich mit uns!

**Ich will selbst eine Initiative gründen.**

Die Amadeu Antonio Stiftung berät, fördert und vernetzt Projekte:

[www.amadeu-antonio-stiftung.de/projektfoerderung](http://www.amadeu-antonio-stiftung.de/projektfoerderung)

**Ich will helfen, die Debattenkultur im Internet zu verbessern.**

Beratung, Fortbildung, Qualifizierung und Unterstützung bieten:

- **Civic.net** – Aktiv gegen Hass im Netz, Berlin:  
[www.amadeu-antonio-stiftung.de/civinet](http://www.amadeu-antonio-stiftung.de/civinet)
- **#wildwildweb?!** – für eine demokratische Zivilgesellschaft im digitalen Raum, Hannover:  
[www.amadeu-antonio-stiftung.de/wildwildweb](http://www.amadeu-antonio-stiftung.de/wildwildweb)
- **debate//de:hate** – Für digitale demokratische Debattenkultur: pädagogische Praxis, Empowerment, Counter Speech, Debattenkultur, Monitoring  
[www.debate-dehate.com](http://www.debate-dehate.com)

**Ich möchte an meiner Schule/Bildungseinrichtung einen Workshop veranstalten, damit noch mehr Menschen in der Lage sind, gegen Hate Speech zu argumentieren.**

- Bundesweites Workshop-Angebot »Hate Speech begegnen«, umgesetzt von jungen Trainer\*innen nach dem peer trainer-Prinzip:  
[www.amadeu-antonio-stiftung.de/peer-training](http://www.amadeu-antonio-stiftung.de/peer-training)

## Informationen und Materialien

**Belltower.News** – Netz für digitale Zivilgesellschaft  
Tagesaktuelles journalistisches Informationsportal zu Demokratie-Gefährdung on- und offline

[www.belltower.news](http://www.belltower.news)

**Publikationen der Amadeu Antonio Stiftung**  
Praktische Handreichungen für die demokratische Zivilgesellschaft, kostenlos, gedruckt oder zum Download verfügbar unter:

[www.amadeu-antonio-stiftung.de/publikationen/](http://www.amadeu-antonio-stiftung.de/publikationen/)  
[#Soziale\\_Netzwerke](https://twitter.com/Soziale_Netzwerke)

# Was tun, wenn ich persönlich von Hate Speech betroffen bin



#betroffen

**AMADEU  
ANTONIO  
STIFTUNG**

Hassrede ist schlimm – für das Klima in einer Gesellschaft, weil sie Abwertung und Menschenfeindlichkeit normalisiert. Noch schlimmer sind solche Online-Attacken aber, wenn wir selbst zur Zielscheibe werden. Dann wird ein einfacher Blick ins E-Mail-Postfach, in die eigene Timeline oder die Mentions schnell zum Horrortrip. Was können Sie also tun, wenn Sie selbst diesen Hass erfahren? Wie können Sie sich schützen?

### Hier einige wichtige Aspekte für den schnellen Check zum digitalen Selbstschutz:

- 👉 Komme ich mit der Situation zurecht?
- 👉 Habe ich meine Profileinstellungen (Privatsphäre) angepasst?
- 👉 Habe ich die lautstärksten Angreifer blockiert?
- 👉 Strafrechtlich Relevantes sammeln, melden und evtl. auch anzeigen!
- 👉 Lasse ich mich gerade selbst zu Beleidigungen hinreißen?
- 👉 Ziehe ich mich gerade zurück?
- 👉 Weiß ich, an wen ich mich offline wenden kann?

### Finden Sie Ihre Stärke und Strategie

Wie Sie am besten mit dem Hass umgehen, müssen Sie selbst entscheiden. Was Sie auf jeden Fall brauchen, ist ein dickes Fell. Finden und nutzen Sie Ihre Stärke: Ist es Ihr Witz, Ihre Nüchternheit oder Ihre »radical softness«? Und nicht vergessen: Sie müssen das nicht allein durchstehen!

### Machen Sie Ihr Profil dicht

Spätestens, wenn Sie Anfeindungen erleben, sollten Sie einen genauen Privatsphäre-Check machen (bei Facebook rechts oben im Hilfe-Bereich oder auf »Anzeigen aus der Sicht von ...« – die [...]Schaltfläche neben dem Aktivitätenprotokoll). Gerade wenn Sie mit Ihrem echten Namen unterwegs sind, sollten Sie sich genau überlegen, ob Sie Ihre Telefonnummer, E-Mailadresse oder Ihren Geburtstag wirklich öffentlich zeigen möchten. Vorsicht: Auch Fotos oder Posts in Ihrer Timeline können ungewollt viel über Sie verraten: z.B. weil im Hintergrund eine Hausnummer sichtbar ist, weil Arbeitskolleg\*innen verlinkt sind, die wiederum in ihrem Profil den gemeinsamen Arbeitgeber angeben oder weil sie etwas über Ihre täglichen Routinen verraten.

### Nehmen Sie Abstand

Machen Sie sich bewusst, dass sich der Hass aus Projektionen speist. Mit Ihnen als Individuum hat das wenig zu tun. Das macht die Diskriminierung nicht weniger schlimm, aber persönliche Distanzierung kann den nötigen Abstand für eine überlegte Reaktion bieten. Debatten mit Hater\*innen und Trollen rauben extrem viel Energie und sind, während Sie emotional involviert sind, für die Trolle ein besonderer »Spaß«. Nehmen Sie sich Zeit für die Entscheidung, ob und wie Sie auf einen Angriff reagieren wollen. Halten Sie sich im Zweifel auch mal aus Diskussionen heraus. Gehen Sie offline. Ihre Gesundheit ist wichtiger – bei allem Respekt für Ihre Zivilcourage.

### Blockieren Sie Angreifer\*innen

Meinungsfreiheit heißt nicht, dass Sie sich rassistische Äußerungen, Beleidigungen oder sogar Gewaltandrohungen anhören müssen. Alle Sozialen Netzwerke bieten Gelegenheiten, Nutzer\*innen zu blockieren – nutzen Sie sie großzügig, vor allen Dingen gegen die Wortführer\*innen. Auch wenn diese das als einen Sieg zu verkaufen versuchen – Ihre Sicherheit ist wichtiger.

### Nutzer\*innen melden und Anzeige erstatten

Legen Sie sich einen »Giftmüll«-Ordner an. Auch mit einer indirekten Gewaltandrohung ist nicht zu spaßen – im Gegenteil: Verschieben Sie Ihre rote Linie nicht nach hinten. Wichtig ist, dass Sie Beweise sichern. Fertigen Sie Screenshots an, notieren Sie dazu die Profil-URLs und URLs der Beiträge. Melden Sie die belästigenden Nutzer\*innen und ihre Beiträge dem Sozialen Netzwerk. Zeigen Sie sie an – direkt bei der Polizei oder einer Online-Wache Ihres Bundeslandes. Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein Inhalt strafbar ist, wenden Sie sich an [www.internet-beschwerdestelle.de](http://www.internet-beschwerdestelle.de) oder [www.hass-im-netz.info](http://www.hass-im-netz.info). Dort prüfen ihn Jurist\*innen und Jugendschützer\*innen.

### Lassen Sie sich nicht zu Beleidigungen und Abwertungen hinreißen

Begeben Sie sich nicht auf das Niveau der Hater\*innen. Gerade emotionale oder beleidigende Aussagen werden von den Provokateur\*innen als Schwäche interpretiert und Screenshots davon wie Trophäen herumgereicht. Zudem schwächt das Ihre eigene Position im Fall einer Anzeige.

### Sie sind nicht allein!

Sprechen Sie offline oder in einem geschützten Online-Umfeld über Ihre Erfahrungen mit Hasskommentaren und suche Sie sich Verbündete im Familienumfeld, Kolleg\*innen- oder Freundeskreis. Sie sind nicht der oder die erste, die eine solche Erfahrung machen muss. Gegenseitige Bestärkung wischt zwar die Kommentare nicht weg, aber das richtige Team von Unterstützer\*innen hilft, Erlebtes zu reflektieren. Außerdem lacht und schimpft es sich über die Hater\*innen zusammen besser!



### Geben Sie Ballast ab

Wenn Sie selbst die Kommentare nicht mehr sehen können, kann es helfen, eine vertraute Person zu haben, die den Hass für Sie verwaltet, Kommentare meldet, Nutzer\*innen sperrt und Ihr Profil wieder nutzbar macht. Geben Sie ruhig die Betreuung Ihres Profils zeitweilig in gute Hände ab, um wieder Kraft zu sammeln.

### Suchen Sie sich Beratung und psychologische Hilfe

Sie merken, dass es Ihnen immer schlechter geht, die Kommentare Sie verletzen und schwächen? Ihnen fehlt der passende Schutzschild? Sie brauchen jemanden, der Sie neu belebt? Suchen Sie sich professionelle Hilfe. Die Amadeu Antonio Stiftung vermittelt Ihnen gern Kontakt zu Expert\*innen und Psycholog\*innen. Gemeinsam können Sie an einem starken Comeback arbeiten.

### Weitere Flyer aus der Serie: Was tun, wenn ...

-  mir Hate Speech begegnet
-  meine Organisation von Hate Speech betroffen ist
-  mir Hate Speech in der Jugendarbeit begegnet
-  mir in der Öffentlichkeitsarbeit Hate Speech begegnet
-  ich auf einen Hate Speech-Shitstorm reagieren muss
-  ich für eine demokratische Netzkultur eintreten will
-  mir als Seiten-Moderator\*in Hate Speech begegnet
-  mir »Fake News« oder Desinformationen begegnen