

# Ignorieren reicht nicht aus

Hasser im Netz begehen einen Denkfehler, sagt Psychotherapeutin Hildegard Stienen. Wieso uns Hatespeach trotzdem fasziniert

Schlampe“, „Schwuchtel“, „Hurensohn“: Hasser benutzen gerne diskriminierende Begriffe, um Verachtung auszudrücken und Personen zu entwerten, erklärt Psychotherapeutin Hildegard Stienen – dadurch werde das eigene Selbsterleben gestärkt. Ein Gespräch über den Drang, andere zu beleidigen, Auswirkungen von Likes in den sozialen Medien und die Frage, ob Hasskommentare ignoriert werden sollten.

*Frau Stienen, woher kommt der Drang, andere zu beleidigen?*

Es gibt Grundgefühle, die uns angeboren sind. Angst ist ein sehr dominantes Gefühl und auch für Aggressivität und Wut haben wir Anlagen. Letztere Gefühle helfen uns durchzusetzen, uns gegen Ungerechtigkeiten zu wehren oder Ziele, die wir uns gesetzt haben, zu



**Themenwoche Digitale Gewalt:**  
Wie geht es Betroffenen?  
Was kann man tun?

erreichen. Von Aggressivität gibt es eine abgeleitete und erlernte Form: den Hass. Wir kommen nicht mit Hass auf die Welt, aber es gibt Menschen, die aufgrund bestimmter Persönlichkeitsmerkmale oder negativer Erfahrungen Hassgefühle entwickeln. Diese können sich in Form von Beleidigungen entladen, mit dem Ziel, andere Menschen zu verletzen.

*Gibt es auch gesellschaftliche Formen, die befördern, dass Menschen draufloslassen?*

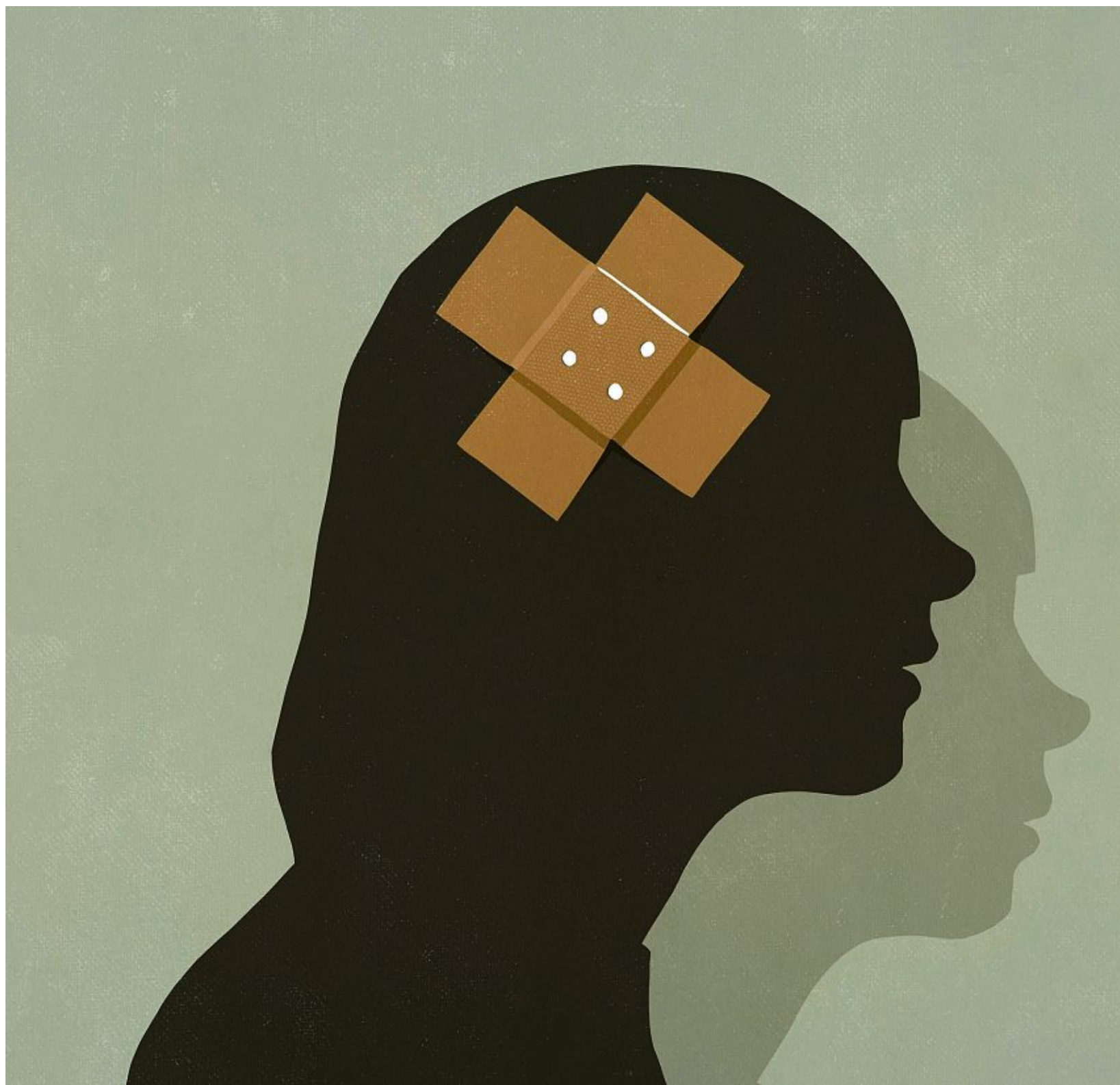
In einer demokratischen Gesellschaft ist durch die Meinungsfreiheit viel abgedeckt, aber die Grenze zur Hassrede ist klar gezogen. Trotzdem gibt es auch hier autoritäre Strömungen und Gruppen, die zur Vorurteilsbildung neigen. Lebensformen, kulturelle Praktiken, die nicht ihren Vorstellungen entsprechen, werden massiv abgelehnt, mitunter als Bedrohung erlebt. Hass dient dazu, die anderen zu entwerten und die eigene Gruppenzugehörigkeit zu markieren, nach dem Motto: Ich gehöre zu den Richtigen, du bist weniger wert. Möglicherweise haben sich die Grenzen des Sagbaren verschoben. Was sich früher nicht gehört hat, ist heute akzeptabler geworden. Wenn ich sage: „Fick dich doch, du ...“, werde ich nicht unmittelbar korrigiert, vielleicht sogar dafür gefeiert, es den anderen so richtig gegeben zu haben.

*Gibt es Unterschiede zwischen den Geschlechtern?*

Männer neigen eher zu hierarchischen Gruppenbildungen. Wird ein bestimmtes Zeichen von Dominanz gesetzt, zum Beispiel die „Schlampe“ adressiert, wird das Zugehörigkeitsgefühl zur eigenen Gruppe gestärkt. Die gefühlte Bedrohung wird abgewehrt und Menschen mit einem spezifischen Merkmal abgewertet, gemäß: Wir haben die Deutungshoheit darüber, was richtig oder falsch ist.

*Wenn jemand einem Mann „Du blöde Schwuchtel“ ins Gesicht sagt, was passiert mit dieser Person?*

An dem sexistischen Wort „Schwuchtel“ lässt sich die gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit, die sich in Hassreden findet, verdeutlichen. Der Beleidigende nutzt diskriminierende Begriffe, um Verachtung und Ekel auszudrücken,



Extreme Formen der verbalen Gewalt können sogar dazu führen, dass Opfer ihren Lebensmut verlieren.

IMAGO/MALTE MÜLLER

um sich von der anderen Person abzugrenzen. Die Motivation für Abwertungen kann auch sein, das eigene Selbsterleben zu stärken, im Sinne von: Ich fühle mich mächtig und besser, indem ich dich entwerte. Der andere Mensch wird entindividualisiert.

*Haben Beleidigungen immer die Absicht, jemanden zu entindividualisieren? Manchmal sind sie nur dahergesagt.*

Es kann sein, dass der Sechsjährige, der auf dem Schulhof „Ey, du dumme Sau“ sagt, nicht die Absicht hat, seinen Mitschüler zu entwerten. Er hat die Beschimpfung irgendwo gehört, imitiert sie, und alle lachen. Er wird positiv verstärkt. Manchmal handeln Menschen aus einem impulsiven Affekt heraus, um ihrem Ärger Luft zu machen. Bevor der Verstand uns kontrolliert, ist das Gefühl da und sucht sich seinen Weg in Form von verbalen Attacken. Solange nicht mit Absicht Schaden angerichtet werden soll, ist das menschlich, aber natürlich nicht immer zu rechtfertigen.

*Kann Hass in Form von Sprache genauso viel Schaden anrichten wie körperliche Gewalt?*

Extreme Formen der verbalen Gewalt können sogar dazu führen, dass Opfer ihren Lebensmut verlieren. Wir haben nicht viele Daten zu den spezifischen Auswirkungen von Hassreden, können aber Erfahrungen zu Auswirkungen von Diskriminierung und Mobbing oder Traumatisierungen heranziehen. Wenn die Person emotional und kognitiv sehr verletzlich ist, können massive Beleidigungen dazu führen, grundsätzlich am Guten in der Welt und sich selbst zu zweifeln. Folgen können Rückzug und Verzweiflung sein. Opfer von Hassreden

entwickeln oft Gefühle von Scham, Selbstzweifeln und fühlen sich schuldig. Wenn eine Politikerin öffentlich eine Position vertritt und dafür regelmäßig Hass erntet, ist sie vielleicht entmutigt und sagt sich: „Lass es doch, dich kritisch zu äußern.“

*Führt die digitale Welt dazu, dass das Dunkle im Inneren mehr zum Vorschein kommt?*

Das Dunkle, das bis zum Hassen führen kann, ist in der analogen Welt ja schon da und hat auch dort immer schon ihren Ausdruck ge-

der Hasser in seinem Bild von der Welt bestätigt fühlt. Um noch mehr Anerkennung zu erfahren, radikalisieren sich seine Kommentare oft noch.

*Der Hatespeaker ist also machtgeil.*

Er fühlt sich zumindest in seiner Annahme bestätigt. Das führt zu einer Verzerrung der Wahrnehmung, im Sinne von: Ich liege mit meiner Meinung richtig, und alle teilen sie. Das kann ein mächtiges Gefühl sein. Aber es ist ein Bestätigungsfehler, ein Denkfehler. Der Hasser, der 100 Likes für seine Be-

*Kann die digitale Anonymität ein Trigger sein, um in den sozialen Medien zu beleidigen?*

Ein Mensch beleidigt nicht, nur weil er anonym unterwegs ist. Die Anonymität im Netz wirkt möglicherweise als Brandbeschleuniger für den Hass, der sich gegen eine bestimmte Merkmalsgruppe richtet. Aber eventuell lassen sich manche im Schutze der Anonymität von den Kommentaren eines Hassers anstecken.

*Sind es immer dieselben Gruppen in der Bevölkerung, die beleidigt werden?*

Es werden Menschen angegriffen, die eine bestimmte Meinung vertreten, eine bestimmte Position innehaben, einen bestimmten Lebensstil erkennen lassen, eine Religion oder politische Haltung haben, für irgendetwas stehen oder vielleicht anders aussehen. Es scheint so, dass vor allem Minderheiten angegriffen werden, weil über sie eine Vorurteilsbildung schneller entwickelt wird. Bereits die Hauttönung, die bei diesen Personen anders ist als bei der eigenen idealisierten Gruppe, kann ein Merkmal sein, das zu Hassäußerungen führt.

*Frauen sind ja keine Minderheiten und werden auch heftig angegangen.*

Das ist richtig, aber dafür repräsentieren Frauen eine Gruppe, die Positionen besetzt, die ihr, so die Ansicht der männlichen Hasser, nicht zustehen – in die Spitze der Politik zum Beispiel. Entwertungen dienen unter anderem dazu, die Angst vor dem Autoritätsverlust zu bewältigen, der durch die Aufhebung natürlicher Geschlechterverhältnisse entstehen könnte. Die Mittel sind oft sexistische Kommentare.

*Es geht also auch um Angst, dass die männliche Vormachtstellung infrage gestellt wird.*

Genau. Was man auch sagen muss: Frauen sind nach wie vor in vielen Bereichen nicht so sichtbar, weil sie sich nicht so machtvoll darstellen wie Männer. Wenn sie überall gleichermaßen sichtbar und gleichermaßen vertreten wären wie Männer, würde sich die „Wir/Ihr-Unterscheidung“ als Demonstration von Machtverhältnissen aufheben. Das Phänomen findet sich auch bei der Hetze gegen andere Gruppen: „Wir Heterosexuellen sorgen dafür, dass die Menschheit nicht ausstirbt. Ihr Homos tragt nichts dazu bei.“ Solche Gedanken stecken dahinter.

*Wie kann man gegen Hatespeaker vorgehen?*

Aus psychologischer Sicht fängt es immer bei der Prävention an. Es beginnt mit dem sozialen Lernen in Kita, Schule und Elternhaus. Kindern wird nahegebracht, was Schimpfwörter oder Beleidigungen sind, was sie im anderen auslösen und wie Ärger oder auch Wut konstruktiv ausgedrückt werden können. Außerdem muss der Umgang mit neuen Medien und auch negativen Kommentaren im Unterricht stärker behandelt werden. Man könnte mit sogenannten Skills arbeiten, indem man Heranwachsenden zeigt, wie sie ihre Gefühle besser regulieren können, auf andere Meinungen nicht impulsiv reagieren müssen und sich trotzdem durchsetzen können, ohne zu beleidigen.

*Was kann in den sozialen Netzwerken getan werden?*

Sich solidarisch zeigen und Gegenreden starten. Wenn eine Gruppe von Menschen sich vernetzt und beschließt, einen Hasskommentator zu dominieren, indem sie etwa viele freundliche, aber klare Gegenkommentare hinterlässt, kann das Schlechte übertönt werden. Das würde den Zielen des Hassers entgegenlaufen. Auch als Einzelperson kann man klare Kante zeigen, indem man für eine Gegenrede recherchiert, um die eigene Meinung faktenbasiert aufzuschreiben. Das ist oft mühsam, aber lohnenswert.

*Viele bevorzugen, Hasskommentare zu ignorieren.*

Damit kann auch ein guter Effekt erzeugt werden. Durch das Ignorieren kann der Hasskommentar bedeutungslos gemacht und der Hasser bestenfalls zum Schweigen gebracht werden. Im Einzelfall wird der Person sogar bewusst, was sie da geschrieben hat. Das setzt aber eine Motivation beim Hasser voraus, alternative Gedanken und Gefühle zu erlernen, die sich dem Hassgefühl entgegenstellen.

*In den sozialen Medien gibt es Möglichkeiten, beleidigende oder gewaltandrohende Reden zu melden. Reichen diese Kontrollmechanismen aus?*

Diese Möglichkeiten sind wichtig und sollten genutzt werden. Aber es gibt nicht ausreichend gute Instrumente dafür, beziehungsweise sie greifen oft nicht oder zu spät. Im Zusammenhang mit der Verfolgung von Straftätern im Allgemeinen wissen wir, dass Strafverfolgung zeitnah erfolgen muss. Das ist bei digitaler Gewalt oft nicht möglich. Menschen, die im Netz beleidigt werden, müssen in Vorleistung gehen, den Hasskommentar anzeigen und zur Not einen Anwalt nehmen. Bis die beleidigende Person wirklich sanktioniert wird, vergeht oft sehr viel Zeit, was den Effekt einer Strafverfolgung reduziert. Der juristische Weg beim Thema Hass im Netz muss also erleichtert werden. Es muss mehr Meldestellen geben, bei denen niedrigschwellig Anzeige erstattet werden kann.

*Das Gespräch führte Miray Caliskan.*

## ZUR PERSON



**Hildegard Stienen** ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und hat in der nordrhein-westfälischen Stadt Münster eine eigene Praxis.

**Zu ihren Schwerpunkten** zählen neben Sexualmedizin und Systemischer Familientherapie auch Verhaltenstherapie sowie Gruppenanalyse.

funden. Aber dadurch, dass wir uns in der digitalen Welt nicht von Angesicht zu Angesicht sehen, erkennen wir so viel schwerer, was in dem anderen vorgeht, wenn wir ihn aggressiv angehen. Die Mentalisierungsfähigkeit, also das Lesen des anderen, geht im Netz verloren, was zu einer Enthemmung führen kann. Durch die schnelle Verbreitung sind Hassreden auch zu einem quantitativen Phänomen geworden. Sie potenzieren sich dadurch, dass ein Hatespeaker, also Hasser, im Digitalen viele Menschen erreichen kann. Hasskommentare werden mit Daumenhoch-Zeichen und Emoticons bestätigt, was dazu führt, dass sich

leidigungen bekommen hat, denkt, dass er den Mainstream vertritt, und blendet aus, dass wahrscheinlich die große Mehrheit seine radikalen Ansichten nicht gutheißt.

*In vielen Fällen handelt es sich bei Hassern um eine Minderheit, die ziemlich laut ist.*

Das ist der Punkt. In der Realität sind es zwar wenige, aber durch den Empörungseffekt und das Ausblenden der vielen Andersdenkenden scheint es so, als seien es sehr viele. Generell erleben Menschen negative Gefühle sehr intensiv und sind fasziniert von Skandalen – und von digitaler Gewalt.