

# Kleine Überlebenshilfe

## 10 Tipps zum Umgang mit Verschwörungen





# 10 Tipps zum Umgang mit Menschen, die an Verschwörungen glauben!

Liebe Leserin, lieber Leser,

diese Broschüre richtet sich an Menschen, die in Ihrem Umfeld Personen haben, die an Verschwörungen glauben. Diese 10 Tipps sollen Sie unterstützen und Ihnen den Umgang ein Stück leichter machen!

Danke, dass Sie sich einsetzen!

Diese Broschüre wurde von KAST e.V. entwickelt.



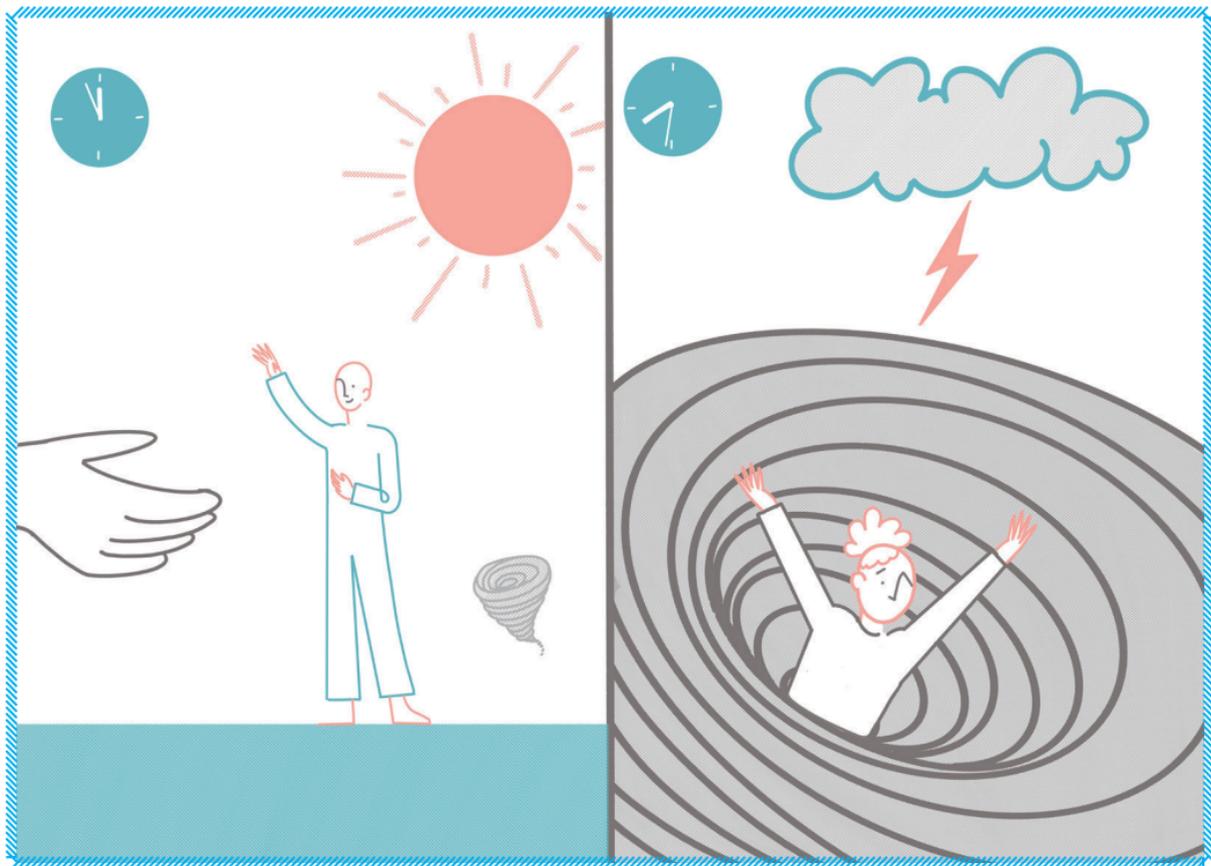


## **Tipp Nr. 1: Dagegenhalten, aber weiterhin Gesprächsbereitschaft zeigen!**

Der Umgang mit Menschen, die an Verschwörungen glauben, kann sehr herausfordernd sein. Familienangehörige und Freund:innen haben dennoch die beste Chance einen Menschen, der an Verschwörungen glaubt, zu erreichen. Ein kollektives Schweigen und Ignorieren z.B. am Mittagstisch, um den Familienfrieden zu wahren, wird von dem:der Verschwörungsgläubigen oftmals als heimliche Zustimmung gewertet. Auch wenn die eigene Position klar gemacht wurde, lohnt es sich, weiterhin Interesse an Gesprächen zu zeigen, damit sich der:die Verschwörungsgläubige nicht gänzlich zurückzieht.

### **Hier hilft:**

- Verschwörungen identifizieren und benennen!
- Deutlich machen, dass man selbst nicht zustimmt!
- Dennoch wertschätzend gegenüber betroffener Person sein und Gesprächsbereitschaft zeigen!

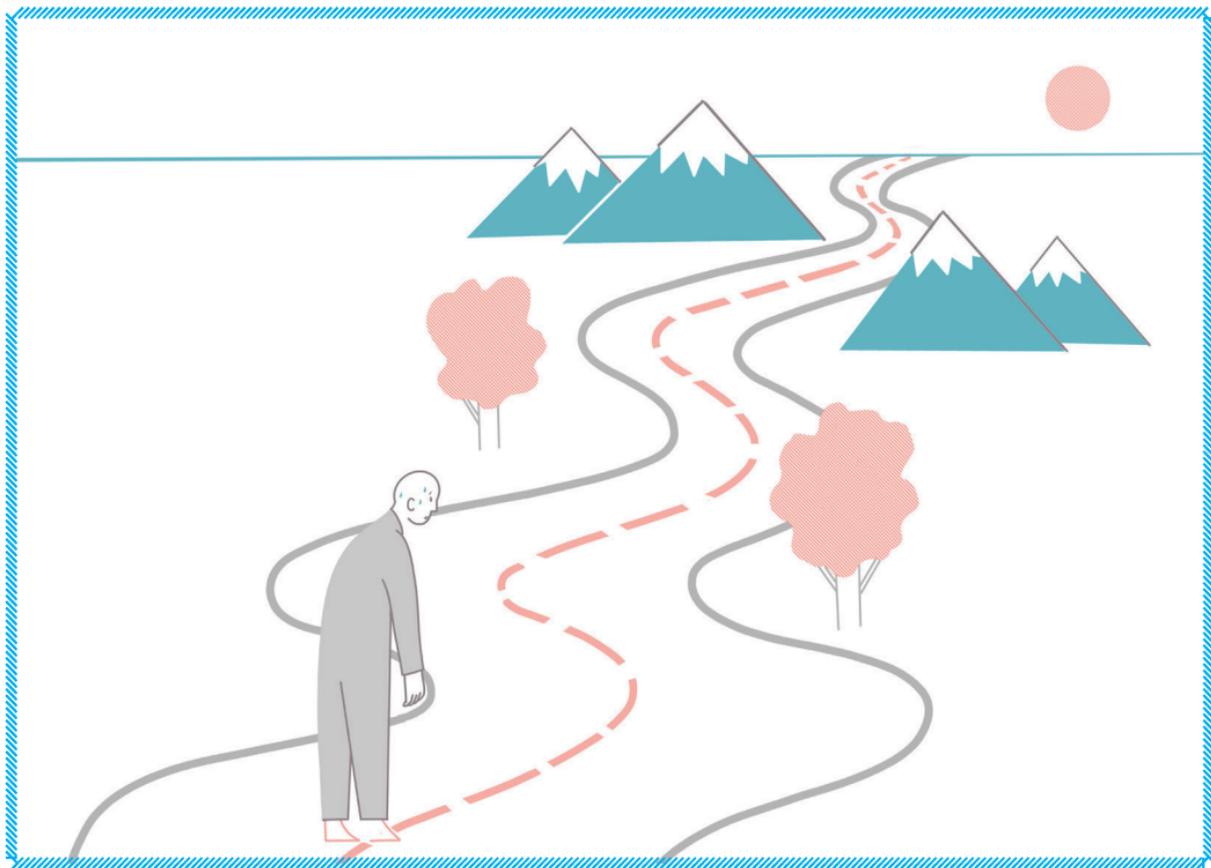


## **Tipp Nr. 2: Lieber zu früh als zu spät!**

Zeit ist ein sehr wichtiger Faktor. Glaubt jemand an eine Verschwörung, so ist der Schritt zur nächsten und der darauf folgenden Verschwörung naheliegend. So kann ein Sog entstehen, der so stark werden kann, dass Sie als Außenstehende als Teil der Verschwörung gelten. Das kann dazu führen, dass diese Personen irgendwann den Kontakt zu Ihnen abbrechen oder mit Ihnen nicht mehr über diese Themen sprechen möchten.

### **Hier hilft:**

- Betroffene Person früh ansprechen!
- Versuchen Sie andere Personen im Umfeld aufmerksam zu machen!
- Wenn Ihnen betroffene Personen verloren erscheinen, versuchen Sie ihm oder ihr zu vermitteln, dass eine Rückkehr möglich ist.

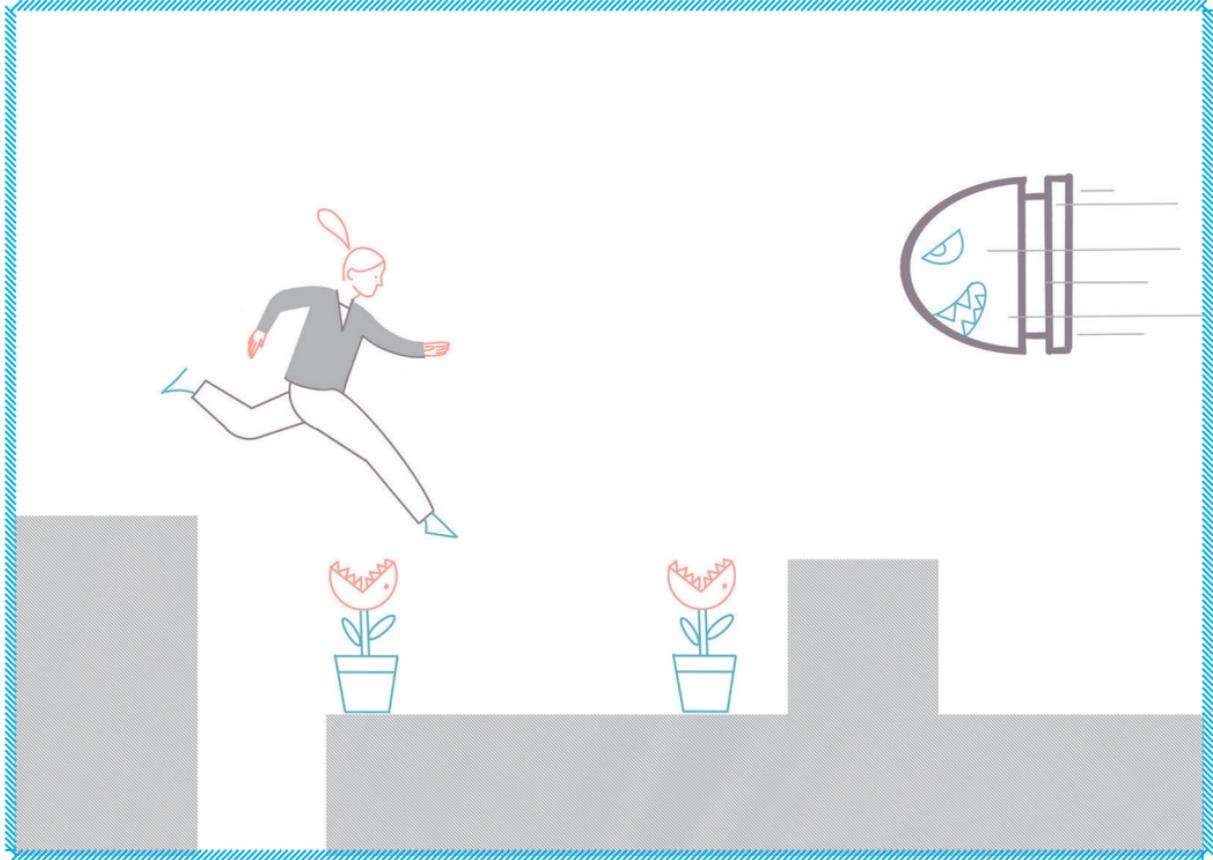


## **Tipp Nr. 3: Es wird ein Marathon, kein Sprint!**

Mit einem Faktencheck oder einem guten Argument löst sich das Problem leider noch nicht in Luft auf. Um das Weltbild betroffener Personen zu verändern, bedarf es viel Zeit und Geduld. Schauen Sie auch hinter die Fassade und achten Sie auf mögliche Motive und Bedürfnisse.

### **Hier hilft:**

- In Verbindung bleiben ist an sich schon ein Erfolg!
- Frust Ihrerseits wird nicht ausbleiben, seien Sie gnädig mit sich selbst!
- Abstand gewinnen, kurz durchatmen und die Situation von außen betrachten kann hilfreich sein!
- Beidseitige Motive und Bedürfnisse beachten!

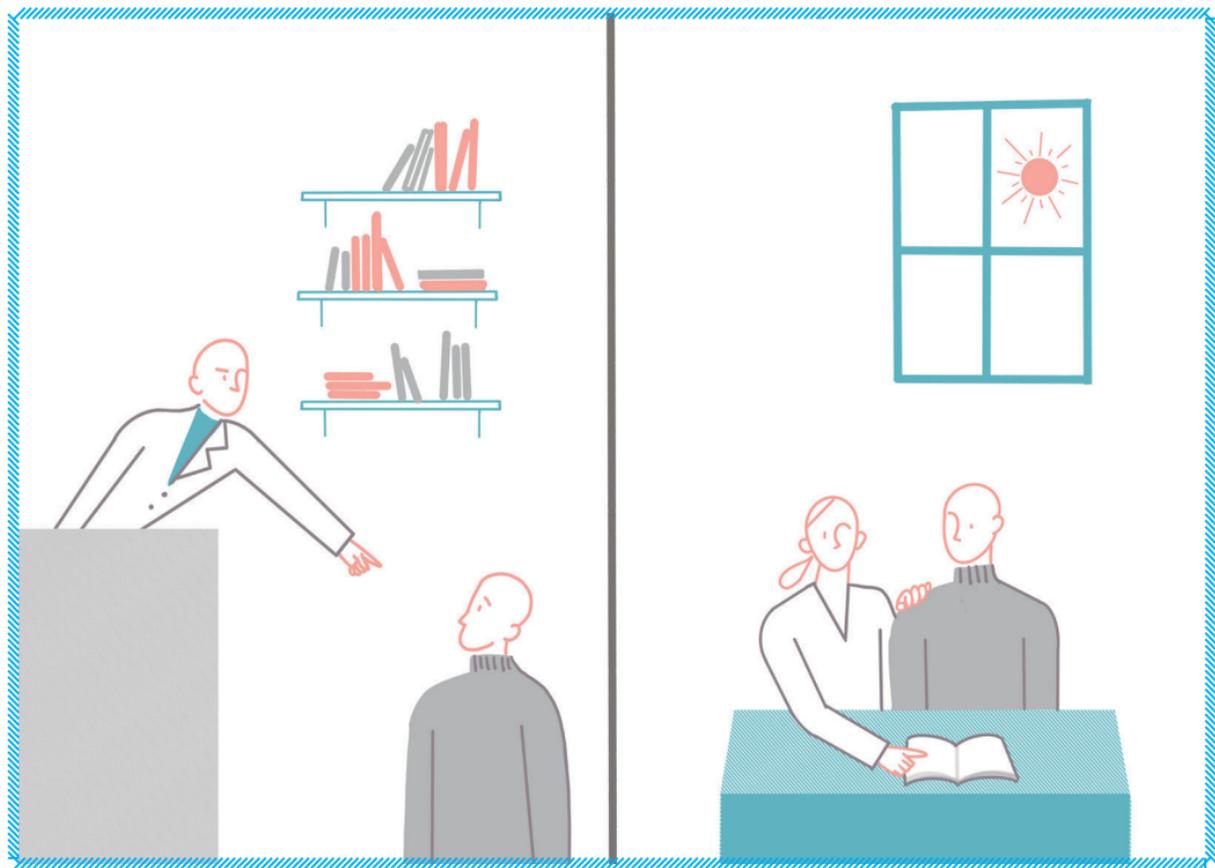


## **Tipp Nr. 4: Bleiben Sie flexibel!**

Eine verschwörungsgläubige Person mit einer Vielzahl von Dokumentationen und Faktenchecks zu fluten und zu erwarten, dass er oder sie das endlich verstehen muss, ist nicht förderlich. Achten Sie auf die Reaktion Ihres Gegenübers und passen Sie Ihr Verhalten entsprechend an. Seien Sie dabei wohlwollend kritisch gegenüber den im Gespräch aufkommenden Quellen und hinterfragen Sie diese.

### **Hier hilft:**

- Einigen Sie sich gemeinsam darauf, wie Sie miteinander sprechen wollen!
- Wenn Sie das Gefühl haben, dass das Gespräch sich im Kreis dreht, ist ein begründeter Abbruch hilfreicher und angenehmer für beide Seiten.
- Versuchen Sie die emotionalen Beweggründe Ihres Gegenübers nachzuvollziehen
- Prüfen Sie gemeinsam Quellen !



## **Tipp Nr. 5: Bleiben Sie auf Augenhöhe!**

Auch wenn es zunächst überraschend klingt, doch Menschen glauben nicht unbedingt auf Grund der vermeintlichen Fakten an eine Verschwörungstheorie. Vielmehr bedienen Verschwörungserzählungen Bedürfnisse nach Zugehörigkeit, Kontrolle und Selbstwerterhöhung. Sie geben dem:der Betroffenen z.B. das Gefühl im Recht zu sein und verstanden zu haben, wie die jeweilige Situation beschaffen ist. Es geht nicht um Fakten, es geht darum, dass sich eine Geschichte richtig anfühlt.

### **Hier hilft:**

- Bleiben Sie wertschätzend!
- Spürt Ihr Gegenüber, dass Sie an seiner:ihrer Intelligenz zweifeln, wird sich die betroffene Person zurückziehen oder auf Angriff setzen, beides ist nicht förderlich.
- Vermitteln Sie Ihrem Gegenüber ehrlich gemeintes Interesse an ihm:ihr!
- Achten Sie auf die zugrundeliegenden Bedürfnisse!



Verzweiflung

Enttäuschung

MIT DIR KANN MAN NICHT  
REDEN !

Wut

KEIN BOCK MEHR

Warum?!

Frustr

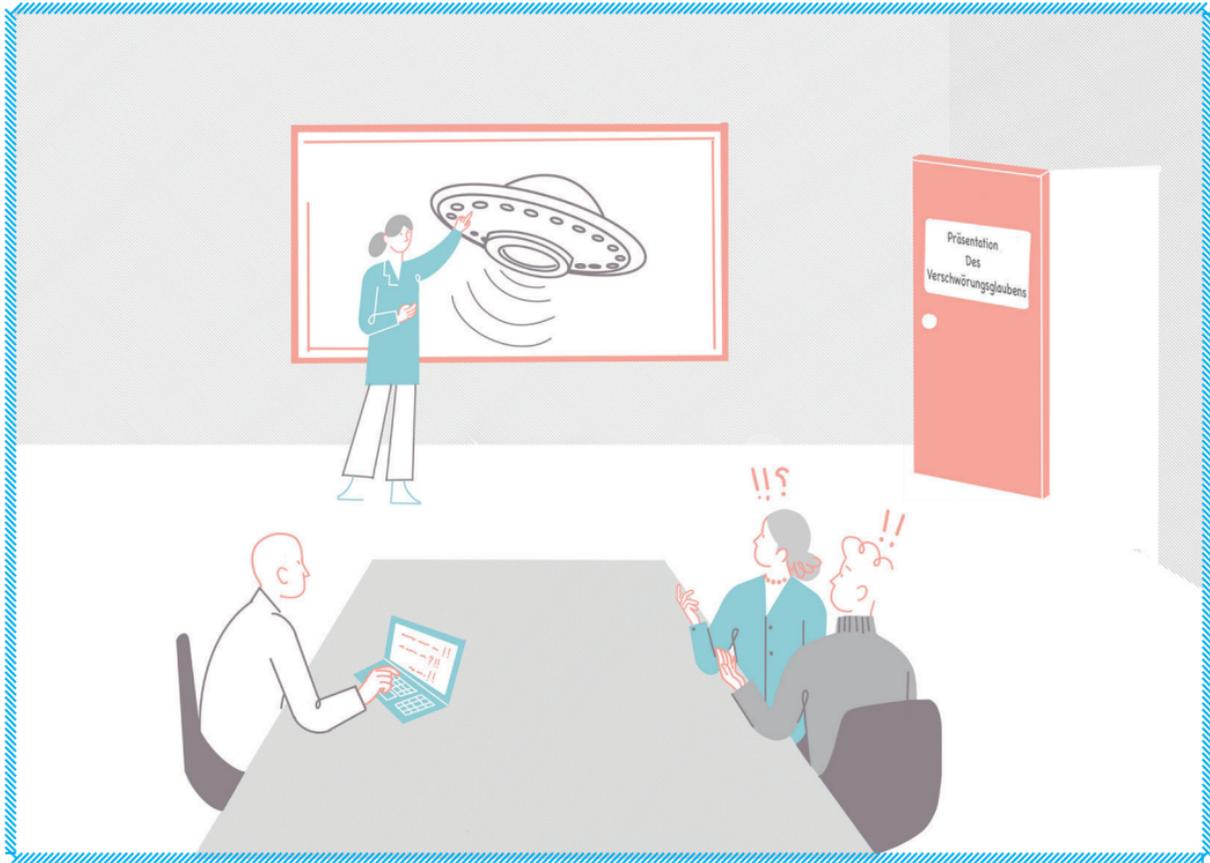
## **Nr. 6: Achten Sie auf Ihr inneres Gleichgewicht!**

Ein Gespräch mit einem Menschen, der an Verschwörungen glaubt, gleicht oft einem Drahtseilakt. Es kann sehr frustrierend sein mit jemandem zu sprechen, der sich nicht an allgemein akzeptierte Normen und Vorstellungen hält.

Eine Eskalation, die oftmals dazu führt, dass Dinge gesagt oder getan werden, die man anschließend bereut, könnte die Fronten verhärten.

### **Hier hilft:**

- Sprechen Sie an, was Sie gerade fühlen!
- Wenn Ihnen die Auseinandersetzung zu viel wird, legen Sie eine Pause ein!
- Achten Sie auf sich und seien Sie geduldig mit dem Prozess Ihres Gegenübers (siehe Tipp Nr. 3)!
- Beachten Sie: Sie haben das Recht eine Kontaktpause einzufordern, betonen sie aber, wenn möglich, dass unter andern Umständen der Kontakt wieder aufgenommen werden kann!

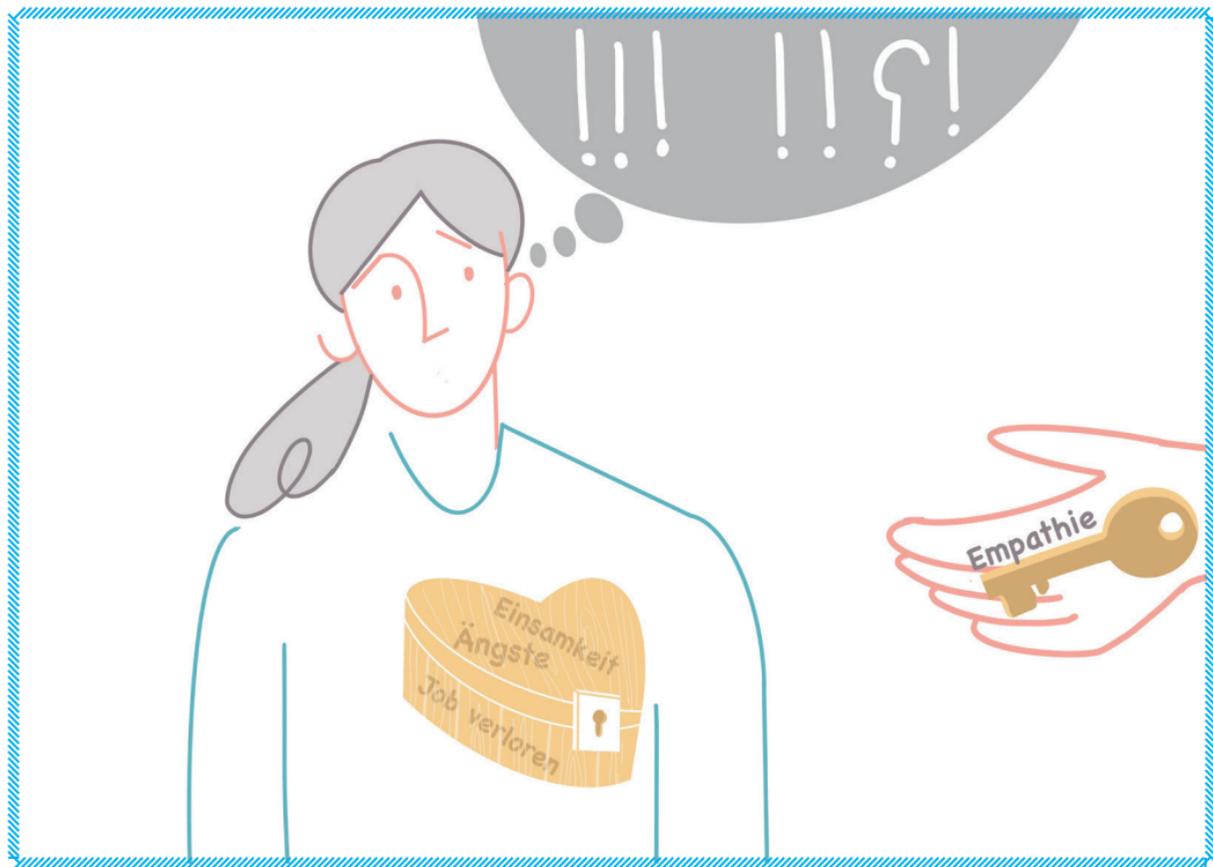


## **Tipp Nr. 7: Stellen Sie Fragen!**

Wenn Betroffene schon tief in die Welt des Verschwörungsglaubens eingetaucht sind, sind sie über Fakten schwer zu erreichen. Hilfreich kann sein, durch offene Fragen das Nachdenken anzuregen. Also z.B. „Wie kommst du auf Umstand xy?“, „Was macht diese Person zu einem:r Experten:in?“ , „Wer produziert eigentlich diese Sendung?“

### **Hier hilft:**

- Stellen Sie offene Fragen! Also Fragen, die sich nicht mit Ja oder Nein beantworten lassen.
- Versuchen Sie „neutrale“ Fragen zu stellen. Wenn die Frage schon eine Abwertung beinhaltet, wird Ihr Gegenüber dies möglicherweise als Angriff werten.

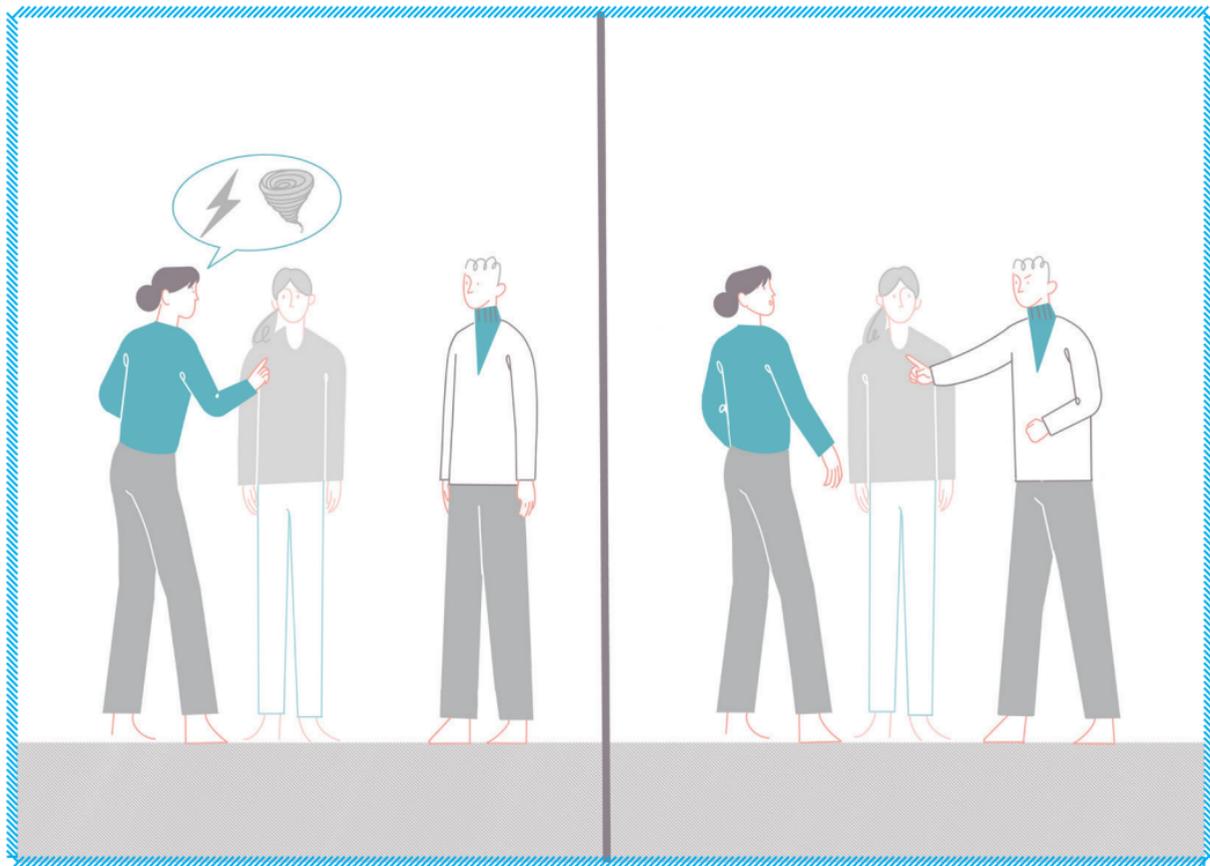


## **Tipp Nr. 8: Empathie, Empathie, Empathie!**

Möglicherweise wird der Verschwörungsglaube genutzt, um die eigene Ohnmacht oder eine schwierige Situation zu erklären. Oftmals fehlen Verschwörungsgläubigen Selbstwirksamkeitserfahrungen, also Erfahrungen, in denen sie durch eigenes Handeln, etwas Positives erreichen. Signalisieren Sie also Empathie für schwierige Lebenssituationen und versuchen Sie, gemeinsam die eigentlichen Probleme zu ergründen. Weisen Sie auch auf die übertriebene Beschäftigung mit dem jeweiligen Thema hin.

### **Hier hilft:**

- Geben Sie Ihrem Gegenüber das Gefühl, dass Sie zwar die Verschwörungserzählung ablehnen, die Person selbst dennoch wertschätzen!
- Versuchen Sie das Gespräch auch auf andere Themen und das Befinden des Gegenübers zu lenken!
- Thematisieren Sie die eigene Sorge um die Person!



## **Tipp Nr. 9: Klare Kante!**

Auch wenn Sie sich bemühen, Eskalationen zu vermeiden, ist es unerlässlich Rassismus und Antisemitismus als solchen zu erkennen und sich hier klar zu positionieren. Viele Verschwörungserzählungen haben antisemitische oder rassistische Anteile und sollten als solche aktiv abgelehnt werden.

### **Hier hilft:**

- Übung macht den Meister! Sich klar zu positionieren kostet Überwindung, doch auch das ist eine Übungssache!
- Außenstehende, die eventuell sogar Betroffene von Rassismus und Antisemitismus sind, werden für Ihre klare Position dankbar sein!

Beratung

Beratung



## **Tipp Nr. 10: Hilfe bei Beratungsstellen!**

Als Angehörige oder Freund:in eines:r Verschwörungsgläubigen sind Sie nicht allein! Viele Menschen, durch alle Alters- und Bildungsschichten verteilt, können an Verschwörungstheorien glauben. Es kann ratsam sein, sich professionelle Hilfe zu suchen. Und auch hier gilt; je früher desto besser.

### **Hier hilft:**

- Viele Beratungsstellen ermöglichen eine anonyme und kostenlose Beratung!
- Oftmals kann ein Austausch mit anderen Betroffenen hilfreich sein!



## Impressum

KAST e.V.  
Rendsburger Straße 4  
24534 Neumünster

Tel.: 04321 - 3901777  
Mail: [team@kast-sh.de](mailto:team@kast-sh.de)

Layout: Laura Adrian • Bilddesign: [partikel.desi9n@gmail.com](mailto:partikel.desi9n@gmail.com) •  
Umschlag: Thorsten Hardel, [39punkt.de](http://39punkt.de)



Gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**



**LDZ.SH**

Landesdemokratiezentrum  
Schleswig-Holstein



**LPR**



Schleswig-Holstein  
Ministerium für Inneres,  
Kommunales,  
Wohnen und Sport



**KAST**



**V.L.M**

