

Die kleine Überlebenshilfe 2.0

10 Tipps zum Umgang mit verschwörungsgläubigen Personen



10 Tipps zum Umgang mit Menschen, die an Verschwörungserzählungen glauben!

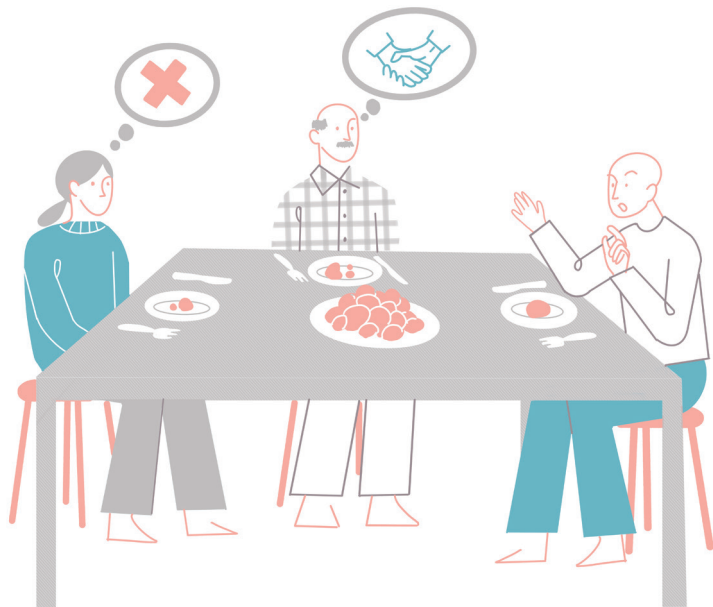
Liebe Leserin, lieber Leser,

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

Danke, dass Sie im Gespräch bleiben wollen!

Diese Broschüre wurde von KAST e.V. entwickelt.

2. Auflage, Mai 2025

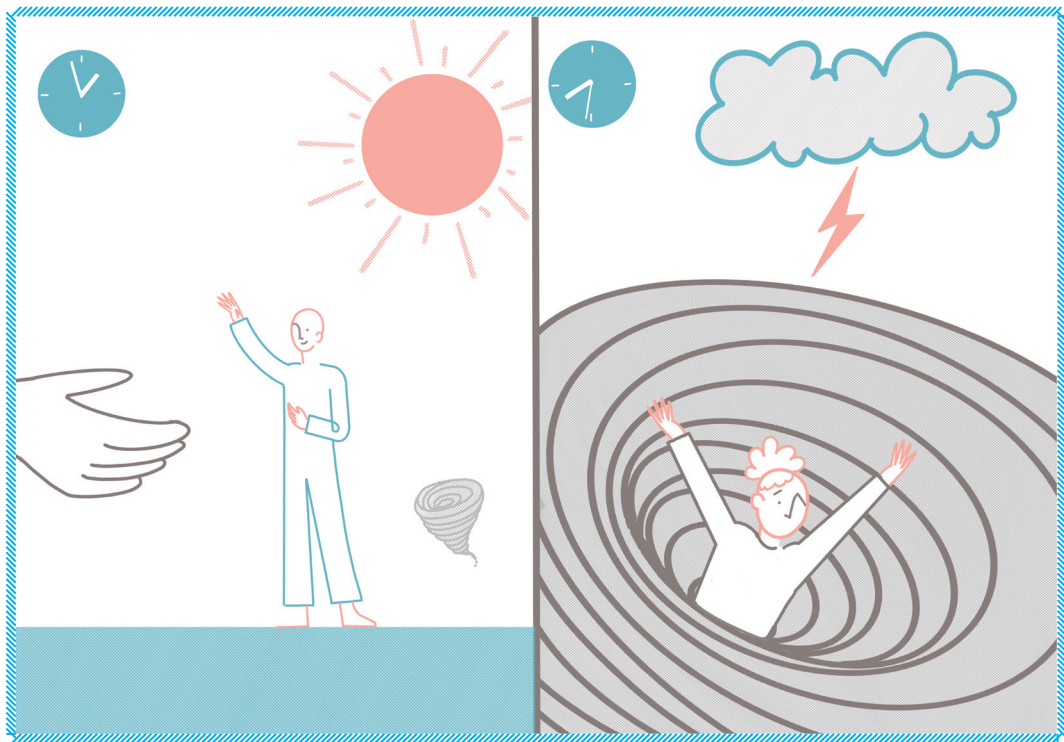


Tipp Nr. 1: Dagegenhalten, aber weiterhin Gesprächsbereitschaft zeigen!

Der Umgang mit Menschen, die an Verschwörungserzählungen glauben, ist meistens sehr herausfordernd. Familienangehörige und Freund:innen haben dennoch die beste Chance, einen Menschen mit derartigen Ansichten zu erreichen. Ein kollektives Schweigen und Ignorieren, z.B. am Mittagstisch, wird oftmals als heimliche Zustimmung gewertet.

Hier kann helfen:

- Identifizieren und benennen Sie Verschwörungserzählungen
- Machen Sie deutlich, dass Sie diesen nicht zustimmen
- Verdeutlichen Sie Ihre eigene Position und zeigen Sie weiterhin Interesse an Gesprächen, damit sich die Person nicht zurückzieht und ausgeschlossen fühlt
- Bleiben Sie wertschätzend gegenüber der verschwörungsgläubigen Person und zeigen Sie Gesprächsbereitschaft

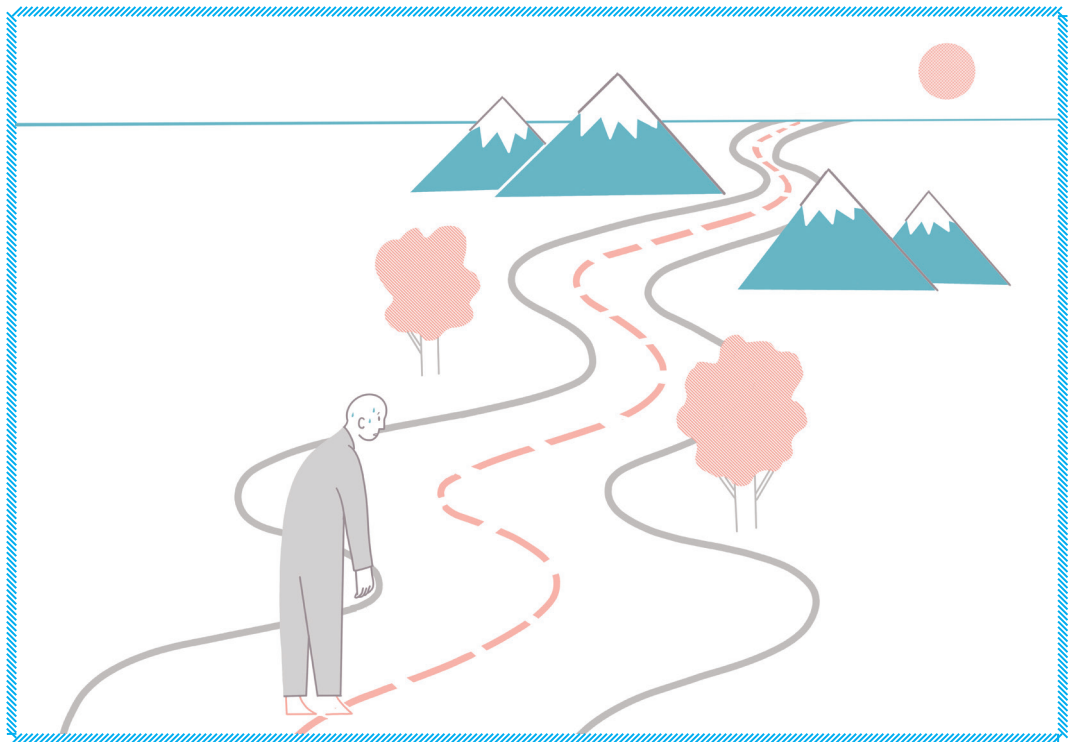


Tipp Nr. 2: Lieber zu früh als zu spät!

Zeit ist sehr entscheidend. Glaubt jemand an eine Verschwörungserzählung, so ist der Schritt zur nächsten und der darauffolgenden Erzählung naheliegend. So kann ein Sog entstehen. Dieser kann so stark sein, dass Sie als Teil der Verschwörung wahrgenommen werden. Dadurch könnte die Person den Kontakt zu Ihnen abbrechen oder möchte mit Ihnen nicht mehr über diese Themen sprechen. Zeit ist ein sehr wichtiger Faktor, um nachhaltig mit der Person im Gespräch zu bleiben.

Hier kann helfen:

- Sprechen Sie die verschwörungsgläubige Person zeitnah an. So bleiben Sie in der Situation handlungsfähig
- Machen Sie andere Personen im Umfeld aufmerksam, um nicht allein mit der Situation umgehen zu müssen
- Wenn Ihnen die Person verloren erscheint, versuchen Sie ihm oder ihr zu vermitteln, dass sie sich vom Verschwörungsglauben distanzieren kann
- Bieten Sie sich im Rahmen Ihrer Möglichkeiten als Ansprechperson für die verschwörungsgläubige Person an

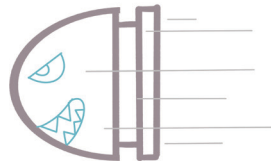


Tipp Nr. 3: Es wird ein Marathon, kein Sprint!

Mit einem Faktencheck oder einem guten Argument löst sich das Problem leider noch nicht in Luft auf. Es bedarf viel Zeit und Geduld, um das Weltbild der verschwörungsgläubigen Person zu verändern. Schauen Sie auch hinter die Fassade und achten Sie auf mögliche zugrundeliegenden Motive und Bedürfnisse.

Hier kann helfen:

- Bleiben Sie in Verbindung, denn dies ist bereits ein Erfolg
- Gewinnen Sie Abstand, atmen Sie durch und reflektieren Sie die Situation
- Frust und Enttäuschung werden nicht ausbleiben. Gehen Sie sorgsam mit sich um
- Achten Sie sowohl auf Ihre Bedürfnisse, aber auch auf die der verschwörungsgläubigen Person

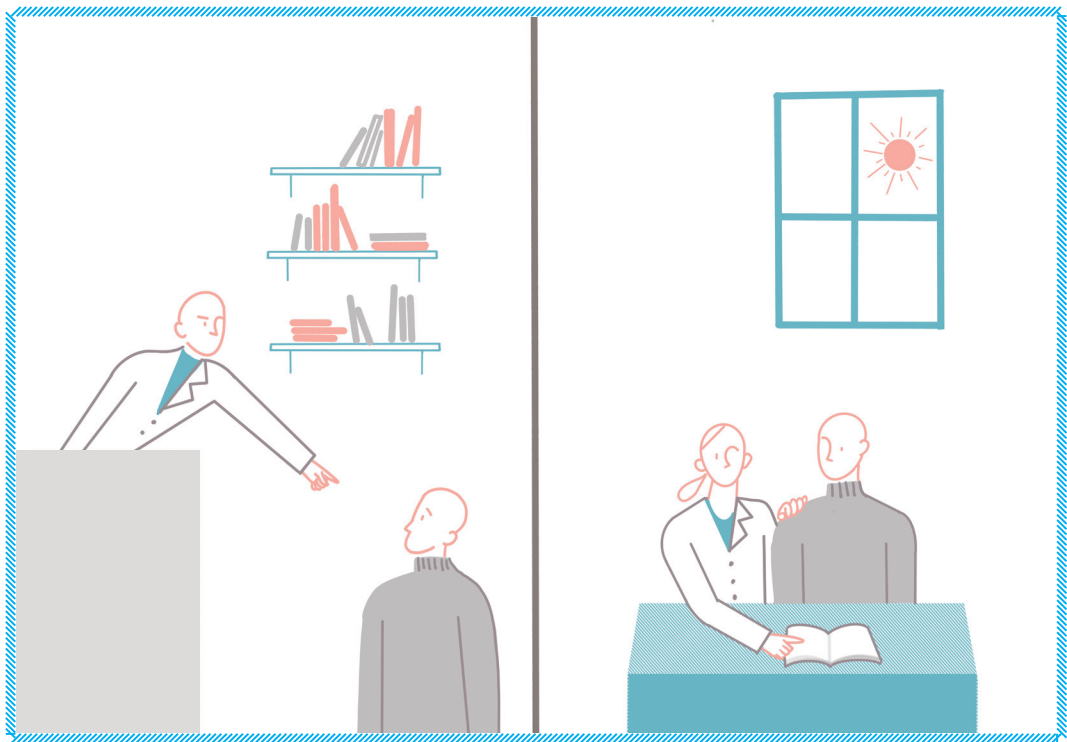


Tipp Nr. 4: Bleiben Sie flexibel!

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 kann helfen:

- 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 ggf. gemeinsam Quellen, wenn die verschwörungsgläubige Person selbst noch Zweifel hat



Tipp Nr. 5: Bleiben Sie auf Augenhöhe!

Auch wenn es zunächst überraschend klingt: Menschen glauben nicht unbedingt aufgrund der vermeintlichen Fakten an Verschwörungserzählungen. Vielmehr bedienen diese Bedürfnisse nach Zugehörigkeit, Kontrolle, Angstminderung und Selbstwerterhöhung. Sie geben der verschwörungsgläubigen Person z.B. das Gefühl im Recht zu sein und verstanden zu haben, wie die Welt funktioniert. Es geht nicht um Fakten, sondern mitunter darum, Erklärungen für Ereignisse zu finden.

Hier kann helfen:

- Bleiben Sie wertschätzend
- Zweifeln Sie nicht an der Intelligenz Ihres Gegenübers. Die Person kann sich zurückziehen oder auf Angriff setzen
- Vermitteln Sie Ihrem Gegenüber ehrlich gemeintes Interesse an ihm/ihr
- Achten Sie auf die zugrundeliegenden Bedürfnisse und Motive



Tipp Nr. 6: Achten Sie auf Ihr inneres Gleichgewicht!

Ein Gespräch mit einem Menschen, der an Verschwörungserzählungen glaubt, gleicht oft einem Drahtseilakt. Es kann sehr frustrierend sein mit jemandem zu sprechen, der solche Auffassungen vertritt. Eine Eskalation führt oft dazu, dass Dinge gesagt oder getan werden, die man anschließend bereut. Dadurch werden die Fronten verhärtet.

Hier kann helfen:

- Sprechen Sie an, was Sie gerade fühlen
- Legen Sie eine Pause ein, wenn Ihnen die Auseinandersetzung zu viel wird
- Achten Sie auf sich und seien Sie geduldig mit dem Prozess Ihres Gegenübers (siehe Tipp Nr. 3)
- Sie haben das Recht eine Kontaktpause einzufordern. Betonen Sie, unter welchen Umständen es für Sie möglich ist, den Kontakt wieder aufzunehmen



Tipp Nr. 7: Stellen Sie Fragen!

Wenn Personen 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/einer Expert:in?“, „Wer produziert eigentlich diese Sendung?“.

Hier kann helfen:

- Versuchen Sie durch offene Fragen das Denken anzuregen
- Nutzen Sie Faktencheck-Tools
- Stellen Sie „neutrale“ Fragen. Wenn die Frage schon eine Abwertung beinhaltet, wird Ihr Gegenüber dies möglicherweise als Angriff werten
- „Der Ton macht dabei die Musik“. Bleiben Sie in der Kommunikation bei sich und Ihren Bedürfnissen

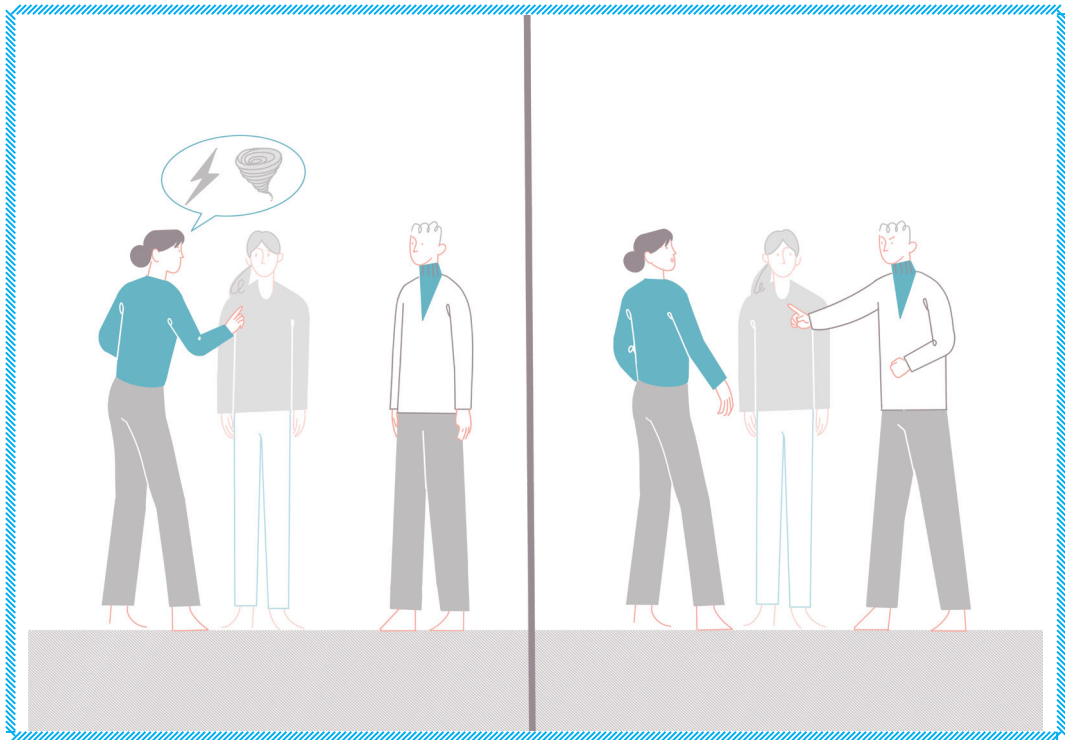


Tipp Nr. 8: Empathie, Empathie, Empathie!

Verschwörungserzählungen werden dazu genutzt, die eigene Ohnmacht oder eine schwierige Situation zu verstehen bzw. diese zu kompensieren. Oftmals fehlen Verschwörungsgläubigen Erfahrungen, in denen sie durch eigenes Handeln etwas Positives erreichen. Signalisieren Sie Empathie für schwierige Lebenssituationen und versuchen Sie gemeinsam die eigentlichen Probleme zu ergründen. Weisen Sie auf die Gefahren einer zu intensiven Beschäftigung mit den jeweiligen Themen hin.

Hier kann helfen:

- Geben Sie Ihrem Gegenüber das Gefühl, dass Sie die Person selbst wertschätzen, aber die Verschwörungserzählung ablehnen
- Lenken Sie das Gespräch auf das Befinden des Gegenübers und auf andere Themen
- Sprechen Sie an, dass Sie sich um ihr Gegenüber sorgen
- Schaffen Sie gemeinsame positive Erlebnisse



Tipp Nr. 9: Klare Kante!

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

Hier kann helfen:

- Positionieren Sie sich klar
- Lehnen Sie Aussagen oder Inhalte ab, ohne dabei den Menschen dahinter kategorisch abzulehnen.
- „Übung macht den Meister!“, denn sich klar zu positionieren kostet Überwindung
- Betroffene von Rassismus, Antisemitismus und gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit sowie Außenstehende werden für Ihre klare Position dankbar sein

Beratung

Beratung



Tipp Nr. 10: Sich Unterstützung suchen!

Sie sind nicht allein! Verschwörungsgläubige Menschen kommen in allen Alters- und Bildungsschichten vor. Suchen Sie (z.B. im Internet) nach für Sie passenden Anlaufstellen. Dies könnten unter anderem sein: kostenfreie Beratungsangebote, Selbsthilfegruppen etc.

Hier kann helfen:

- Viele Beratungsstellen ermöglichen eine anonyme und kostenlose Beratung
- Ein Austausch mit anderen Betroffenen kann hilfreich sein
- Halten Sie nach geeigneten Angeboten und Formaten in Ihrer näheren Umgebung Ausschau
- Viele Beratungsstellen bieten auch telefonische oder Online-Beratungen an



Beratungs- und Präventionsangebot im Kontext von Verschwörungsideologien, Desinformationen und Reichsbürgertum für Schleswig-Holstein

videre ist ein Projekt des Vereins KAST, welches
Betroffenen und Angehörigen durch systemische und
pädagogische Ansätze Unterstützung bietet, um ihre eigenen Ressourcen
zu aktivieren und neue Handlungsoptionen zu finden.
Das Angebot ist kostenfrei, aufsuchend und findet
landesweit an neutralen Orten statt.

Mail: info@videre-sh.de
Website: www.videre-sh.de



Impressum

KAST e.V.
Rendsburger Straße 4
24534 Neumünster

Tel.: 04321 - 3901777
Mail: team@kast-sh.de

Layout: KAST e.V.
Bilddesign: partikel.desi9n@gmail.com
Umschlag: Thorsten Hardel, 39punkt.de

Gefördert vom



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**



LDZ.SH

Landesdemokratiezentrum
Schleswig-Holstein



LPR

SH



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



KAST



