

## Handreichung „Umgang mit Verschwörungserzählungen in der eigenen Familie“

### Was ist eine Verschwörungserzählung?

*„Eine Verschwörungserzählung ist eine Annahme darüber, dass als mächtig wahrgenommene Einzelpersonen oder eine Gruppe von Menschen wichtige Ereignisse in der Welt beeinflussen und damit der Bevölkerung gezielt schaden, während sie diese über ihre Ziele im Dunkeln lassen.“*

(Lamberty/Nocum: 2020)

Verschwörungserzählungen reduzieren komplexe Sachverhalte und verkürzen sie unzulässig. Sie lassen keine Widersprüche zu und dulden keine anderen Meinungen. Die Welt wird in „Gut“ und „Böse“ geteilt. Sie entziehen sich somit einer wissenschaftlichen Herangehensweise, indem sie Erkenntnisse nicht bestätigen oder widerlegen.

Verschwörungserzählungen sind Geschichten, die vermeintliche Lösungen zu komplexen Themen unserer Gesellschaft bieten. Alles ist erklärbar und es gibt eindeutige Ursachen. Alles passiert aus Absicht. Es gibt immer Schuldige, für das was gerade passiert. Und es hängt alles immer zusammen. Es gibt keine Zufälle.

### Warum glauben Menschen an Verschwörungserzählungen?

Verschwörungserzählungen erklären die Welt und machen sie verstehbar. Dies kann einer Personen, die sich in einer schwierigen Lebenslage befindet und ohnmächtig fühlt, Halt und Sicherheit geben. Teil einer verschworenen Gruppe zu sein, schafft ein positives Selbstbild und verleiht Selbstwirksamkeit, wenn die Personen das Gefühl haben, für das Gute zu kämpfen und gegen die vermeintlich Schuldigen zu protestieren. Hierbei sehen sich Anhänger\_innen von Verschwörungserzählungen als die wenigen „Sehenden“, als eine elitäre Gruppe, die im Besitz der Wahrheit ist. Damit ist die eigene Aufwertung verbunden, die automatisch zur Abwertung der „Blinden und Dummen“ führt.

Die Faszination an Verschwörungserzählungen befriedigt auch eine Lust, Rätsel und Widersprüche aufzudecken und dafür Erklärungen und Lösungen zu finden.

### Was hat das alles mit Corona zu tun?

Das Corona-Virus können wir nicht sehen, nicht greifen, nicht riechen. Dies verunsichert und überfordert. Ereignisse, die als Bedrohungen für das eigene Kontrollgefühl angesehen werden, befördern den Glauben an Verschwörungsideologien. Besonders in schweren Zeiten kann ein Gefühl der Ohnmacht entstehen. In solchen Momenten fühlen wir uns oft vernachlässigt und alleine gelassen. Dies führt zu Enttäuschungen, welche uns glauben lassen, ein Spielball größerer Mächte zu sein.

## Meine Mama, mein Opa, meine Schwester glaubt an Verschwörungstheorien – was soll ich tun?

### Mögliche Schritte

#### Wahrnehmen:

Nimm die Aussagen bewusst wahr, ohne sie zu kommentieren. Versuche die Person nicht abzuwerten oder bloßzustellen. Kritik und Zweifel an gängigen Vorstellungen sind grundsätzlich nicht falsch. Probiere jedoch zu verstehen, was hinter den Aussagen steckt.

Stelle Fragen, warum die Person glaubt, dass eine bestimmte Situation so ist, wie sie sie darstellt. Auch Fragen nach den Quellen von Verschwörungserzählungen können hilfreich sein: Gibt es weitere Belege für die Theorie? Welche weiteren Informationen werden von der Seite verbreitet? Gibt es einen Verfasser/eine Verfasserin?

Vermeide eine Diskussion, die sich um Fakten und Daten dreht. Eigene Standpunkte können aber durchaus vermittelt werden, besonders wenn es um die eigene Gesundheit und körperliche Integrität geht. Auch wenn es um abwertende Aussagen oder menschenfeindliche Tendenzen einer Verschwörungserzählung geht, solltest du klar

Stellung beziehen. Versuche auch hier, die andere Person nicht abzuwerten. Bleibe bei dir und deinen Empfindungen: „Für mich ist das schmerzlich, dass du das so siehst.“ – „Ich denke nicht, dass bestimmte Menschen weniger wert sind als andere.“

Bleibe mit der Person in Beziehung und brich nicht den Kontakt ab. Achte aber auf deine eigenen Grenzen. Schau, was dir guttut und was dich selbst belastet.

### **Analysieren:**

Versuche zu verstehen, warum die Person gerade jetzt mit diesem Thema kommt. Was ist vorher passiert? Wie war das Verhalten der Person vorher? Hat sich die Sprache verändert? Wie verbringt die Person ihren Alltag und mit welchen Menschen?

### **Interagieren:**

Sprich mit der Person über ihre Gefühle und Ängste. Dein Gegenüber darf und soll auch wahrnehmen, was dich beschäftigt und worüber du dir Sorgen macht. Gleichzeitig sollst du wahrnehmen, was die Person beschäftigt. Suche Themen, über die ihr ein Gespräch fern ab von Verschwörung und Corona führen könnt. Dies stärkt die Beziehungserfahrung und trägt dazu bei, dass die Situation nicht eskaliert. Frage nach, ab wann du dir Sorgen machen musst. Habe Geduld mit dir und deinem Gegenüber. Mit einem einzelnen Gespräch ist es vermutlich nicht getan.

### **Handeln:**

Suche nach Gemeinsamkeiten anstatt nach Unterschieden. Unternimm etwas mit der Person, was ihr früher gerne gemeinsam gemacht habt. Dies hilft der Person zu erkennen, dass es auch eine andere Welt außerhalb von Verschwörungen gibt. Eine positive Beziehungserfahrung erleichtert das Sprechen über schwierige Themen.

Hol dir Hilfe. Dies kann der Bruder, die Schwester, der Vater, der/die Freund\_in oder aber auch eine professionelle Einrichtung sein. Ein Außenblick kann helfen, eine andere Perspektive zu erhalten und gemeinsame Erfahrungen zu teilen. Du musst dich mit dem Thema nicht alleine beschäftigen. Überlegt euch gemeinsame Strategien. Achte aber auch bewusst darauf, dass die Situation nicht eskaliert.

## Weiterführende Literatur

Raab, Marius (2019): Wie kann man Verschwörungstheorien definieren? In: AK Ruhr, a.a.O

Silberberger, Gulia/Reinhardt Rüdiger (2020): Verschwörungsideologien & Fake News erkennen und widerlegen

Katharina Nocun, Pia Lamberty (2020). Fake Facts. Wie Verschwörungstheorien unser Denken bestimmen. Quadriga.

<https://www.beratungsstelleextremismus.at/thema-verschwörungstheorien/>

## Podcast

<https://www.beratungsstelleextremismus.at/neue-podcastreihe-der-beratungsstelle-extremismus/>

## Faktenchecker-Webseiten zur Überprüfung von Informationen

[www.mimikama.at](http://www.mimikama.at)

[www.correctiv.org/faktencheck](http://www.correctiv.org/faktencheck)

<https://apa.at/faktencheck/ueberblick/>