

# Was tun!

## 10 Tipps gegen Hass im Netz

Lass Hass im Netz nicht stehen! Reagiere!  
Diese zehn einfachen Tipps helfen Dir, schnell und effektiv bei Hass im Netz zu handeln.

### 5 Bleib ruhig!

Vermeide gewaltvolle Reaktionen und stoppe Angreifende auf gewaltfreie Weise!  
So verhinderst Du, dass sich andere mit Hatern solidarisieren.

### 9 Bereite dich vor!

Menschen reagieren auf verbale Gewalt oft instinktiv mit Flucht, Angriff oder Erstarrung. Übe Gegenrede, Argumentieren und Zivilcourage!

Wenn Du mögliche Angriffe und Reaktionen vorher durchgespielt hast, kannst Du Deine Instinkte austricksen und auch im Schockmoment eines Angriffs effektiv handeln.

### 1 Schau nicht weg!

Widerspruch stoppt Hass: Bleibt Hass unbeantwortet, fühlen sich Angreifende bestärkt und Zuschauende schweigen. Schon ein einfaches „Nein, das sehe ich anders“ kann das durchbrechen.

### 6 Versuche, Hass nicht an dich ranzulassen

Wenn du angegriffen wirst, denk daran: Es geht meistens nicht um Dich persönlich, sondern um eine Fantasie im Kopf des Angreifers. Du bist „nur“ Auslöser und Projektionsfläche für ihren angestauten Hass.

### 2 Stärke Betroffene!

Hassangriffe sollen Meinungen und Menschen zum Schweigen bringen und verdrängen. Unterstütze Betroffene, damit sie bleiben und mitreden können.

### 7 Setze klare Grenzen!

Im Internetchat ist es oft schwer, Menschen zu überzeugen. Aber Du kannst klare Grenzen setzen! Zeige Angreifenden, dass ihr Hass nicht toleriert wird! Gehe erst in einen Dialog, wenn die Angriffe aufhören.

### 10 Organisiere Dich!

Verabrede dich mit anderen, dass ihr euch im Ernstfall über Messenger-Gruppen gegenseitig zur Hilfe holt und gemeinsam handelt.

Auf [love-storm.de](http://love-storm.de) könnt ihr digitale Zivilcourage in verschiedenen Szenarien üben. So seid ihr vorbereitet und könnt im Notfall effektiv reagieren.

Je mehr Menschen gemeinsam gegen Hass agieren, desto sicherer wird es für alle und desto weniger Platz bleibt für Hass.

### 3 Suche Hilfe!

Wirst Du oder jemand anderes angegriffen, bitte Freund\*innen und Zuschauende um Hilfe.  
Gib Helfenden möglichst konkrete Tipps, wie sie unterstützen können.

### 8 Schreib Dein eigenes Drehbuch!

Angreifende erwarten Standardreaktionen, um die Diskussion steuern zu können. Lass Dich nicht darauf ein!  
Ignoriere „Trolle“ bewusst, oder missverstehe sie konstruktiv.

### 4 Unterstütze andere Gegenrede!

Siehst Du Gegenrede oder positive Kommentare? Like und unterstütze sie!  
Je mehr Menschen sich beteiligen, desto stärker wird die Gegenrede und desto wirksamer stoppt ihr den Hass.

Jetzt gleich  
online  
Zivilcourage  
trainieren



[www.love-storm.de](http://www.love-storm.de)