

Verschwörungstheorien

Extrablatt – Tipps für den Umgang mit Verschwörungsgläubigen

1. Informiere Dich!

Wenn man mit jemandem spricht, der an Verschwörungstheorien glaubt, sollte man sich selbst inhaltlich mit dem Thema befassen und auch über die psychologischen Mechanismen informieren, die zu solchen Annahmen führen.

2. Bleib aufgeschlossen!

Sprich im Idealfall persönlich mit der jeweiligen Person und nicht in einem Chat. Leitet jemand zum Beispiel einen Link mit so einer Erzählung weiter, kann man darum bitten, sich mal zu treffen. Bei einem Gespräch basiert ein offener Ansatz darauf, Fragen zu stellen und zuzuhören, um die Perspektive der anderen Person zu verstehen.

Achte darauf, sorgfältig zuzuhören und dabei nicht Deine eigenen Ansichten zu verteidigen. Eine Konfrontation sollte unbedingt vermieden werden. Fühlt sich die andere Person angegriffen, geht sie vermutlich in eine Verteidigungshaltung. Nutze Fragen für tiefergehende Gespräche, wie etwa: „Seit wann glaubst Du daran?“, „Wie hat das Deine Sichtweise oder Dein Gefühlsleben beeinflusst?“ oder „Welchen Nutzen ziehst Du aus diesen Überzeugungen?“.

3. Sei empathisch!

Zeige Empathie, indem Du offen bist und zuhörst, um Unterschiede in Euren Meinungen zu überwinden. Nutze Aussagen wie: „Ich verstehe, dass...“, „Du meinst also, dass...“, „Wie fühlst Du dich dabei?“, „Erzähl mir mehr darüber...“, „Ich höre zu.“ und „Danke für den Austausch.“.

4. Rege zum kritischen Denken an!

Betone, wie wichtig kritisches Denken ist. Wenn jemand schon kritisch denkt, nutze das, um die jeweilige Verschwörungstheorie genauer zu betrachten. Zum Beispiel: Ihr findet es beide wichtig, Fragen zu stellen. Aber es ist genauso wichtig, angebliche Belege genau zu prüfen. Nur so kann man sicherstellen, dass man nicht nur den Informationen zustimmt, die zur eigenen Auffassung passen, sondern auch die wahrnimmt, die einem nicht gefallen oder unangenehm sind.

Logik und Fakten stoßen bei Verschwörungstheorien oft an ihre Grenzen. Offene Fragen können jedoch dazu beitragen, dass die Person ihre Ansichten überdenkt. Schlage Bücher, Podcasts oder Filme zum Thema vor, damit sie sich in Ruhe damit beschäftigen können. Das kann ihnen helfen, über ihre Zweifel nachzudenken und vielleicht von der Verschwörungstheorie wegzukommen.



Verschwörungstheorien

5. Überlege, was kontrolliert werden kann!

Fördere den Blick nach vorne und motiviere Dein Gegenüber dazu, Energie in Bereiche zu investieren, die tatsächlich kontrollierbar sind. Beispielsweise kannst Du herausarbeiten, in welchen Lebensbereichen Macht und Unabhängigkeit bestehen, um den Fokus darauf zu legen.

Unterstütze die Person dabei, sich sicherer zu fühlen, stärke ihr Gefühl von Kontrolle bei Sorgen oder Ohnmacht, und fördere soziale Bindungen, wenn sie sich isoliert fühlt.

6. Hab Geduld!

Es ist wichtig, geduldig und beharrlich zu sein, wenn Du jemandem dabei helfen willst, von Verschwörungstheorien wegzukommen. Deine Argumente werden nicht sofort überzeugen, denn viele Leute brauchen eine Weile, um ihre Meinung zu ändern. Ehemalige Betroffene selbst sagen oft, dass es ein langer Prozess war, bis am Ende doch Fakten und vernünftige Argumente ausschlaggebend waren. Da jeder Mensch Verschwörungstheorien anders erlebt, kann es dauern, bis Du die Argumente findest, die wirklich ankommen. Wichtig ist, weiter zuzuhören und nicht aufzugeben.

Solche Gespräche können herausfordernd sein, sind jedoch essenziell. Ein empathischer, verständnisvoller und offener Ansatz stärkt das Vertrauen. Studien belegen, wie entscheidend es ist, das Vertrauen von Menschen zu gewinnen, um einer Radikalisierung entgegenzuwirken.

7. Such Dir Hilfe!

Manchmal ist es auch Hilfe nötig, vor allem, wenn jemand sich oder andere in Gefahr bringt. Ihr könnt Euch dann an Beratungsstellen in Eurer Nähe wenden. In manchen Bundesländern gibt es spezielle Stellen dafür. Googelt dazu zum Beispiel nach Eurem Bundesland und „Sektenhilfe“ oder „Beratungsstelle für Weltanschauungsfragen“.

Quellen

- ▶ [La Trobe University – How to talk to someone about conspiracy theories](#)
- ▶ [Bundesregierung – Umgang mit Verschwörungstheorien](#)
- ▶ [Leitfaden für Verschwörungstheorien](#)

Materialien: Lizenz CC BY 4.0 | Video: Lizenz CC BY-ND

