



# Begleitmaterial

zum



## **Videokurs** *Hass im Netz*

20 Module für die Bildungsarbeit

**love-storm.de**

In 20 Kurzvideos erfahrt Ihr, wie Ihr mit Hass im Netz umgehen könnt, euch und andere davor schützt und selbst aktiv zu einem harmonischeren Umgang beitragen könnt.

Liebe Lehrkräfte, Dozent\*innen und Trainer\*innen,

Hass im Netz ist längst kein Randphänomen mehr – er begegnet Ihren Schüler\*innen und Teilnehmenden täglich. Vielleicht möchten Sie das Thema in Ihrem Unterricht oder Ihrer Bildungsarbeit aufgreifen, Ihre Gruppe für einen verantwortungsvollen Umgang im Netz stärken oder auf konkrete Hassvorfälle reagieren, die bereits in Ihrer Gruppe aufgetaucht sind. Vielleicht suchen Sie auch einfach ansprechende Materialien, die sich unkompliziert in Unterrichtsstunden, Projekttag oder Gruppenarbeiten einbauen lassen und Ihr Methodenrepertoire bereichern.

*Diese Broschüre ist für Sie gemacht.*

## **Was Sie in dieser Broschüre finden**

Die zwanzigteilige Videoserie „Hass im Netz“ von LOVE-Storm bietet einen umfassenden Überblick darüber, was Hass im Netz ist, welche Formen er annimmt und wie man damit umgehen kann – zum eigenen Schutz, zum Schutz anderer und für einen aktiveren, mutigeren Umgang im digitalen Raum. Zu jedem Video finden Sie in dieser Broschüre eine inhaltliche Zusammenfassung sowie Aufgaben, die sich für Einzel-, Partner- oder Kleingruppenarbeit eignen.

## **Wie Sie die Materialien einsetzen können**

Die Videos und Aufgaben wurden ursprünglich für den Einsatz in der Erwachsenenbildung entwickelt, eignen sich aber auch für den Schulunterricht. Jedes Video behandelt ein eigenständiges Thema und kann unabhängig von den anderen eingesetzt werden – eine lineare Bearbeitung aller zwanzig Module ist nicht notwendig.

Wir empfehlen, einzelne Videos gezielt als Einstieg in ein bestimmtes Thema zu nutzen und sie durch die begleitenden Aufgaben sowie weitere Methoden und Materialien aus Ihrer eigenen Praxis zu ergänzen. Die Videos sind als Impulsgeber und Gesprächsöffner gedacht – nicht als vollständiges Curriculum, das Schritt für Schritt abgearbeitet wird. So lassen sie sich flexibel in bestehende Kursstrukturen integrieren, ohne dass ein bestimmtes Vorwissen bei den Teilnehmenden vorausgesetzt werden muss.

## **Wer hinter diesen Materialien steht**

Die Videoserie wurde von LOVE-Storm entwickelt und baut auf über sieben Jahren Erfahrung in der Bildungsarbeit zu Hass im Netz auf. LOVE-Storm setzt sich seit 2017 für ein Netz ein, in dem alle ihre Meinungen frei und ohne Angst äußern können, und hat sich zu einem bundesweit anerkannten Anbieter von Trainings in digitaler Zivilcourage entwickelt. Unser pädagogischer Ansatz beruht auf der Überzeugung, dass Wissen allein nicht reicht – Handlungsfähigkeit entsteht durch Übung. Seit 2018 trainieren wir jährlich bis zu 1.000 Menschen in Schulen, Vereinen und Online-Communities. Unser Online-Trainingsraum wurde mit dem EduMedia-Siegel (2019) und dem Innovationspreis des Deutschen Instituts für Erwachsenenbildung (2020) ausgezeichnet.

Wir kooperieren mit Schulen, Lehrenden, Bundes- und Landeszentralen für politische Bildung sowie Kirchen und politischen Verbänden und stellen Pädagog\*innen Unterrichtsmaterialien, Fortbildungsangebote und praxiserprobte Anleitungen bereit – darunter auch dieser Videokurs.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Gruppen bereichernde Diskussionen und mutige Begegnungen mit dem Thema.

*Ihr LOVE-Storm-Team*

# Inhaltsverzeichnis

---

Modul 1: Hass im Netz?!	5
Modul 2: Auswirkungen von digitalen Hassangriffen	6
Modul 3: Hate Speech und die Situation von Betroffenen	6
Modul 4: Fake News, Verschwörungserzählungen und Fact-Checking	7
Modul 5: Online-Enthemmung und Empörungsdynamiken	7
Modul 6: Scheinriesen und die schweigende Mehrheit	8
Modul 7: Cybermobbing	8
Modul 8: Cyberstalking	9
Modul 9: Ruhe bewahren. Überblick verschaffen. Eigene Grenzen wahren.	9
Modul 10: Grenzen setzen und eigene Grenzen wahren	10
Modul 11: Hol dir Hilfe – Hilfesystem aktivieren	10
Modul 12: Rechtliche Grenzen – Ist Hass im Netz strafbar?	11
Modul 13: Digitale Zivilcourage	11
Modul 14: Netiquette – Etabliere eine gemeinsame Gesprächskultur	12
Modul 15: Respektvoller Umgang	12
Modul 16: Konflikte verstehen	13
Modul 17: Konflikt bearbeiten	13
Modul 18: Angegriffene Unterstützung anbieten und wenn gewünscht umsetzen	14
Modul 19: Konstruktive User*innen stärken	14
Modul 20: Reproduktion von diskriminierenden Inhalten vermeiden und Diskriminierungssensible Sprache	15
LOVE-Storm – Digitale Zivilcourage für eine Welt ohne Hass	16



## Modul 1: Hass im Netz?!

---

<https://love-storm.de/video-selbstlernkurs-hass-im-netz>

### **Inhalt**

Das Leben vieler Menschen findet immer mehr online statt. Social-Media-Angebote wie TikTok, Instagram, Facebook oder Messenger-Dienste wie Telegram und WhatsApp sind mehr und mehr Teil des sozialen Austauschs.

Online-Räume sind echte soziale Räume. Aussagen, Meinungen und Inhalte, die einmal auf Social Media geteilt wurden, bleiben lange oder für immer im Internet und sind damit für alle zugänglich – überall auf der Welt, 24 Stunden am Tag.

Am häufigsten wird über Online Hate Speech (hasserfüllte Äußerungen gegen Menschen aufgrund ihrer Gruppenzugehörigkeit) berichtet. Von Cybermobbing wird gesprochen, wenn eine Einzelperson über einen längeren Zeitraum von einer Gruppe in digitalen Medien herabgesetzt wird. Von Verschwörungserzählungen und Fake News wird gesprochen, wenn erfundene und falsche Inhalte verbreitet werden, die Menschen in einem schlechten Licht darzustellen oder Ereignisse zu vereinfachen.

Digitale Gewalt kann Betroffene wie ein Schlag ins Gesicht treffen. Das führt dazu, dass immer mehr Menschen Angst haben, sich öffentlich im Netz zu äußern.

### **Fragen und Aufgaben**

- Welche Social Media Plattformen oder Dienste nutzt Du?
- Wie häufig begegnet Dir Hass im Netz? Nimm Dir 2 Minuten Zeit und schreibe auf, was für Dich Hass im Netz bedeutet.
- Tausch Dich mit Personen aus Deiner Arbeitsgruppe über Euer Verständnis von Hass im Netz aus – Bedeutet Hass im Netz für Euch das Gleiche? Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede findet ihr?

## Modul 2: Auswirkungen von digitalen Hassangriffen

---

[🔗 https://love-storm.de/2-auswirkung-hassangriffe](https://love-storm.de/2-auswirkung-hassangriffe)

### **Inhalt**

Hass im Netz äußert sich auf verschiedene Weise: in offenen Angriffen gegen Einzelpersonen und Gruppen sowie in doppeldeutigen Kommentaren, Codes oder Bildern.

Wenn Menschen aufgrund des harten Tons im Netz zum Schweigen gebracht werden, spricht man von „Silencing“. Viele verfolgen Diskussionen online mit, beteiligen sich aber nicht mehr aktiv.

Online ausgetragene Gewalt wirkt unterschiedlich: Sie kann starke emotionale Verletzungen und psychische Belastungen auslösen, Menschen sozial isolieren, Gruppen herabsetzen und zu Hass aufstacheln. Digitale Gewalt hat auch Auswirkungen auf das analoge Leben.

Das ist gefährlich für die Demokratie: Während viele Personen verstummen, verbreiten wenige Hassbotschaften – was den Eindruck erweckt, diese wenigen bildeten eine große Mehrheit mit einer allgemeingültigen Meinung.

### **Fragen und Aufgaben**

- Fasse in drei Sätzen zusammen, welche Auswirkungen Hassangriffe im Netz haben können.
- Hast Du eine der beschriebenen Auswirkungen schon einmal selbst erlebt? Wie hast Du Dich dabei gefühlt?
- Wie möchtest du Hass in Messengergruppen oder im Online begegnen?
- Tausche Dich mit Personen aus Deiner Gruppe aus – wie ihr auf Hass im Netz reagiert oder reagieren würdet.
- Werden dabei die Bedürfnisse aller anwesenden Personen und vieler weiterer Personen der Gesellschaft berücksichtigt?

## Modul 3: Hate Speech und die Situation von Betroffenen

---

[🔗 https://love-storm.de/modul3-selbstlernkurs-hate-speech](https://love-storm.de/modul3-selbstlernkurs-hate-speech)

### **Inhalt**

Hate Speech (Hassrede) beschreibt jede Ausdrucksform der gruppenbezogenen Menschenfeindlichkeit. Online Hate Speech umfasst nicht nur gesprochene oder geschriebene hasserfüllte Worte, sondern jede Form der hasserfüllten Äußerung und Diskriminierung – online wie offline.

Häufig werden Worte, Bilder und Erzählungen genutzt, die eine Trennung zwischen einem „Wir“ und „die Anderen“ erzeugen. Den „Anderen“ wird häufig Schuld für gesellschaftliche Probleme gegeben. Diese Unterscheidung wird als Othering bezeichnet.

Online Hate Speech kann dazu führen, dass sich Menschen aus der aktiven Teilnahme in Sozialen Medien zurückziehen, Depressionen und Arbeitsunfähigkeit verursachen oder sogar zum totalen Rückzug im analogen Leben führen. Manche Betroffene können sich durch die Bedrohung radikalieren und bedrohen dann selbst andere Personen.

### **Fragen und Aufgaben**

- Was bedeutet der Begriff ‚Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit‘ und was hat Othering damit zu tun?
- Was bedeutet eigentlich Hate Speech?
- Warum ist digitale Gewalt ein Problem für die Demokratie? Diskutiert es in der Gruppe!

# Modul 4: Fake News, Verschwörungserzählungen und Fact-Checking

---

🔗 <https://love-storm.de/4-fake-news-verschwoerungstheorien-und-fact-checking>

## **Inhalt**

Vielen Menschen begegnen täglich gefälschte Nachrichten (Fake News) und Verschwörungserzählungen auf Social Media. Viele Falschinformationen ranken sich um einen wahren Kern und sprechen bewusste wie unbewusste Vorurteile an. Gefährlich werden Fake News und Verschwörungserzählungen, wenn sie Personengruppen verunglimpfen und zu Gewalt gegen sie aufrufen.

Was Du tun kannst: Suche das Gespräch mit Personen, die Fake News glauben. Prüfe Quellen mit Faktencheck-Angeboten wie CORRECTIV, mimikama oder Volksverpetzer. Gib Personen die Möglichkeit, ihr Gesicht zu wahren, indem Du die Quelle als falsch benennst – ohne zu überschütten. Teile keine Inhalte, die Dir unglaublich erscheinen, auch wenn Du sie unterhaltsam findest.

## **Fragen und Aufgaben**

- a. Wann sind Dir in den letzten drei Monaten Fake News und/oder Verschwörungserzählungen begegnet? Woran und wie schnell hast Du sie erkannt?
- b. Wie hast Du Dich gefühlt, als du gemerkt hast, dass es sich nicht um eine seriöse Quelle handelt?
- c. Hast Du selbst schon einmal Fake News geteilt, ohne es zu wissen? Wie hat Dein Umfeld darauf reagiert?
- d. Überlegt gemeinsam in der Gruppe: Welche Auswirkungen können Fake News auf die Gesellschaft haben? Was kann helfen, dass sie sich weniger weit verbreiten?

# Modul 5: Online-Enthemmung und Empörungsdynamiken

---

🔗 <https://love-storm.de/modul-5-selbstlernkurs-online-enthemmung-empoeerungsdynamiken>

## **Inhalt**

Im Netz schreiben Menschen Beschimpfungen und Herabwürdigungen, die sie außerhalb der Sozialen Medien nicht sagen würden. Das wird Online-Enthemmung genannt.

Diese entsteht vor allem dadurch, dass direkte Reaktionen fehlen: Mimik, Augenkontakt und Stresssignale wie Weinen oder Versteinern – die im Offline als „Stoppssignale“ wirken – bleiben unsichtbar. Stattdessen entwickeln Menschen Fantasievorstellungen voneinander, die durch Vorurteile geprägt sind: Ein Zerrbild entsteht.

Online-Enthemmung ist aber nicht nur negativ: Manche Menschen fühlen sich Online sicherer, zu Wort zu melden. Das Online kann zurückhaltenden Personen helfen, sich aktiv an einer sozialen Gemeinschaft zu beteiligen.

Was Du tun kannst: Tief durchatmen. Ruhe bewahren. Lass Dich nicht von eigenen Emotionen überrumpeln und hilf Dir und Beteiligten, Abstand zu gewinnen und Empathie zu entwickeln.

## **Fragen und Aufgaben**

- a. Was bedeutet der Online-Enthemmungseffekt?
- b. Hast Du es schon einmal erlebt, dass Menschen im Online so richtig ausgerastet sind? Wie hast Du darauf reagiert?
- c. Bist Du auch schon einmal wegen eines Kommentars richtig wütend geworden? Wie hast du reagiert? Und wie hast Du dich dabei gefühlt?

## Modul 6: Scheinriesen und die schweigende Mehrheit

---

<https://love-storm.de/modul-6-selbstlernkurs-scheinriesen-schweigende-mehrheit/>

### **Inhalt**

Manche Menschen machen sich durch ihre Kommentare im Netz groß und werden zu Scheinriesen, die alle anderen Nutzerinnen und Nutzer überragen und zum Schweigen bringen (Silencing). Sie bestimmen häufig den Ton in Kommentarspalten und Chats – oft in organisierten Gruppen, die gezielt Menschen mit Shitstorms und Beleidigungen überhäufen.

Manchen Menschen ist nicht bewusst, dass sie selbst zu Scheinriesen werden: wenn sie im Netz etwas lesen, das sie ärgert, und sich vom Tonfall anderer mitreißen lassen. Das ist der Online-Enthemmungseffekt.

Scheinriesen vertreten ihre Meinung laut. Das bedeutet nicht, dass sie recht haben oder eine allgemeingültige Meinung aussprechen.

Quiz: 1. Wie werden Menschen zu Scheinriesen? → b) und c) 2. Was ist Silencing? → a) 3. Was ist eine/ein Scheinriesin/Scheinriese? → a)

### **Fragen und Aufgaben**

- Du bist nicht alleine. Frage Betroffene in der Diskussion, ob Du ihnen eine private Nachricht schreiben darfst.
- Wenn Du selbst betroffen bist, gibt es verschiedene Möglichkeiten, mit der Situation umzugehen.
- Tausch Dich mit Deiner Gruppe aus: Wie könnt ihr gemeinsam gegen Scheinriesen vorgehen, ohne selbst eskalierend zu wirken?

## Modul 7: Cybermobbing

---

<https://love-storm.de/7-cybermobbing/>

### **Inhalt**

Mobbing ist die über einen längeren Zeitraum anhaltende Herabsetzung, Ausgrenzung, Beleidigung oder Erniedrigung einer Person aus einer Gruppendynamik heraus. Cybermobbing – das ins Online verschobene Mobbing – wird oft als noch verletzender empfunden: Angriffe sind nicht mehr örtlich und zeitlich gebunden, bleiben digital potenziell lebenslang erhalten und ermöglichen anonyme Angriffe.

Betroffene leiden häufig an Depressionen, Angsterkrankungen und Schlafstörungen. In extremen Fällen wurden Suizide auf (Cyber-)Mobbing zurückgeführt.

Was Du tun kannst: Wende Dich sofort an vertrauenswürdige Menschen. Schütze Deine privaten Daten. Stärke Personen, die online Gewalt erfahren. Melde Posts, Personen oder Accounts den Social-Media-Plattformen. Blockiere angreifende Personen. Hilfsangebote: RESpect!, Hate Aid, Cybermobbing-Hilfe e.V., juuport, Nummer gegen Kummer.

### **Fragen und Aufgaben**

- Wie und wo findet Cybermobbing statt?
- Welche Hilfsmöglichkeiten gibt es für Menschen, die von Mobbing und Cybermobbing betroffen sind?
- Was würdest du tun, um einer Person zu helfen, die Dich wegen Cybermobbing um Unterstützung bittet?
- Welche Unterstützung würdest Du Dir wünschen?

## Modul 8: Cyberstalking

---

<https://love-storm.de/modul-8-selbstlernkurs-cyberstalking/>

### **Inhalt**

Stalking bedeutet, dass Menschen absichtlich und wiederholt von einer Person verfolgt und belästigt werden. 75% der Stalkerinnen und Stalker stammen aus dem näheren privaten Umfeld; Betroffene sind überwiegend Frauen. Cyberstalking nutzt digitale Medien wie GPS-Tracker oder Kameras und ist strafbar (§ 238 StGB – bis zu 5 Jahre Haftstrafe).

Betroffene von Cyberstalking leiden häufig an Angsterkrankungen und Depressionen. Es ist schwer, sich den Übergriffen zu entziehen.

Was Du tun kannst: Es liegt nicht in Deiner Verantwortung, dass andere Grenzen überschreiten. Lass Dich beraten (Anti Stalking Projekt, SOS-Stalking, WEISSER RING, Hilfetelefone). Verbirg private Daten online. Verwende sichere Passwörter. Beschränke Deine Social-Media-Accounts und blockiere unerwünschte Kontakte.

### **Fragen und Aufgaben**

- Was bedeutet der Begriff Cyberstalking? Wer ist davon betroffen?

## Modul 9: Ruhe bewahren. Überblick verschaffen. Eigene Grenzen wahren.

---

<https://love-storm.de/modul-9-ruhe-bewahren-ueberblick-verschaffen/>

### **Inhalt**

Die erste Reaktion auf Hass im Netz ist meist Überforderung. Wie bei einem Unfall gilt auch bei sozialen Entgleisungen im Online: Durchatmen und Ruhe bewahren – die Situation verstehen und sich einen Überblick verschaffen – Hilfe holen und selbst helfen.

Dabei ist es sehr wichtig, die eigenen Grenzen im Blick zu behalten. Der Zusammenhalt der Community und das persönliche Umfeld können eine große Unterstützung sein. Es gibt mittlerweile viele professionell arbeitende Anlaufstellen: RESpect!, NO HATE SPEECH, juuuport.

Aktiviere Deine Community, indem Du sie direkt ansprichst. Hol Dir Hilfe – Du bist nicht alleine. Wenn Du Angegriffene unterstützen möchtest, sprich sie in einer privaten Nachricht an. Ungewollte Hilfe kann schnell eine zusätzliche Belastung für Betroffene werden.

### **Fragen und Aufgaben**

- Nimm Dir 3 Minuten Zeit: Welche Schritte würdest Du in welcher Reihenfolge befolgen, wenn Du Hass im Netz beobachtest?
- Tausche Dich mit Deiner/m Partnerin/Partner aus, wie ihr vorgehen würdet.
- Stellt Euch vor, ihr bereitet einen Ersthelfer\*innenkurs zu Hass im Netz vor: Welche Inhalte würdet ihr vermitteln? Begründet und stellt sie der Gruppe vor.

## Modul 10: Grenzen setzen und eigene Grenzen wahren

---

<https://love-storm.de/modul-10-selbstlernkurs-grenzen-setzen-grenzen-wahren/>

### **Inhalt**

Auch online gibt es verschiedene Wege, Hass und Diskriminierung Grenzen zu setzen. Ohne sichtbare und fühlbare Grenzen kann es schnell passieren, dass Personen über die rechtlichen, sozialen und emotionalen Grenzen unserer Gesellschaft hinweggehehen.

Um das Netz zu einem sicheren Ort für alle zu gestalten und die Redefreiheit und Würde aller zu bewahren, ist es wichtig, dass Menschen auch online ihre persönlichen und demokratischen Grenzen vertreten.

Was Du tun kannst: Überlege Dir vorher, wie und wo Du auf Kommentare eingehen möchtest. Vergewissere Dich, dass Betroffene mit einem öffentlichen Eingreifen einverstanden sind. Wenn ein Kommentar Deine eigenen Grenzen übersteigt: Hol Dir Hilfe! Strafrechtlich relevante Kommentare können direkt bei der Polizei oder staatlichen Meldestellen angezeigt werden. Organisationen wie Hate Aid beraten zu rechtlichen Fragen.

### **Fragen und Aufgaben**

- Hast Du schon einmal für Dich oder für andere Personen im Online Grenzen gesetzt?
- Wieso ist es gefährlich, wenn über die Grenzen von Normen und Werten in der Gesellschaft hinweggegangen wird?
- Wenn Du Dir eine perfekte Welt vorstellst: Welche Regeln und Grenzen würdest Du für das soziale Zusammenleben aufstellen? Diskutiert in der Gruppe, welche Werte und Normen die Grenzen der Demokratie setzen.

## Modul 11: Hol dir Hilfe – Hilfesystem aktivieren

---

<https://love-storm.de/11-hol-dir-hilfe-hilfesystem-aktivieren/>

### **Inhalt**

Viele Menschen, die Ziel von digitaler Gewalt werden, ziehen sich aus ihrem sozialen Umfeld zurück. Es entstehen Gefühle der Ohnmacht und Scham. Gerade dann brauchen Personen Unterstützung – Menschen, denen bedingungslos vertraut wird.

Die Community stellt auch online eine wichtige Unterstützung dar. Sie kann unmittelbar während eines digitalen Angriffs eingreifen und Betroffene durch private Nachrichten oder öffentliche Kommentare unterstützen.

Wenn Du selbst betroffen bist: Wende Dich an Menschen, denen Du vertraust. Melde Kommentare und Personen auf der Plattform. Blockiere angreifende Personen. Lass Dich beraten bei juuuport, Hate Aid oder Cybermobbing-Hilfe e.V. Du hast immer die Möglichkeit, Kommentare auch bei der Polizei oder staatlichen Meldestellen anzuzeigen. Wenn Du Betroffene unterstützen möchtest: Biete Hilfe an. Melde Kommentare. Zeige die Person bei RESpect! anonym an.

### **Fragen und Aufgaben**

- Welche Hilfesysteme gibt es für Personen, die von digitaler Gewalt betroffen sind?
- Wie kannst Du Betroffene unterstützen?
- Was können alle User\*innen machen, wenn sie diskriminierende Kommentare oder Bilder online entdecken?

## Modul 12: Rechtliche Grenzen – Ist Hass im Netz strafbar?

---

<https://love-storm.de/12-ist-hass-im-netz-straftbar/>

### Inhalt

Digitale Gewalt und Hass im Netz ist strafbar. Im April 2022 einigte sich die Europäische Kommission auf den Digital Service Act, um Hetze, Hass und Propaganda im Online besser strafrechtlich zu verfolgen. Bereits 2017 trat in Deutschland das NetzDG in Kraft.

Hate Speech und Fake News werden häufig durch das Strafgesetzbuch verfolgt, u.a. unter: Beleidigung (§ 185 StGB), Öffentliche Aufforderung zu Straftaten (§ 111 StGB), Volksverhetzung (§ 130 StGB), Beschimpfung von Bekenntnissen (§ 166 StGB).

Der Digital Service Act soll in allen EU-Ländern einen gemeinsamen Standard entwickeln, damit Personen, die Online-Straftaten begehen, auch grenzüberschreitend bestraft werden können.

Was Du tun kannst: Verstöße gegen das Grundgesetz können bei der Polizei oder staatlichen Meldestellen angezeigt werden. Strafrechtlich relevante Inhalte können anonym bei REspect! gemeldet werden. Hate Aid finanziert und führt Prozesse für Betroffene.

### Fragen und Aufgaben

- a. Wieso ist Hass im Netz strafbar?
- b. Welche Gesetze regeln Hass im Netz?

## Modul 13: Digitale Zivilcourage

---

<https://love-storm.de/13-digitale-zivilcourage/>

### Inhalt

Die erste Reaktion auf Hass im Netz ist häufig Überforderung. Für Betroffene ist die Stille und das Schweigen von Menschen dabei oft schlimmer als der eigentliche Angriff.

Schon ein oder wenige Kommentare gegen den Hass können große Wirkung entfalten: Schon positive Stimmen helfen angegriffenen Personen, wieder selbst aktiv zu handeln. Außerdem ermutigen positive Reaktionen andere Zuschauende (Bystander-Effekt), ebenfalls helfend einzugreifen.

Digitale Zivilcourage dient dazu, Angegriffene zu stärken, Zuschauende zu mobilisieren und Grenzen zu setzen. Sie kann Konflikte nicht lösen, aber helfen, Dynamiken zu stoppen.

Was Du tun kannst: Reagiere schnell. Biete Angegriffenen an, sie per privater Nachricht zu unterstützen. Hebe Gemeinsamkeiten hervor. Unterstütze produktive Kommentare. Behalte Dein Ziel im Auge. Trainiere digitale Zivilcourage bei LOVE-Storm.

### Fragen und Aufgaben

- a. Was ist digitale Zivilcourage?
- b. Bist Du schon einmal im Online zivilgesellschaftlich aktiv geworden? Wie hast du bzw. haben Personen dabei gehandelt?
- c. Tauscht euch in der Gruppe aus: Wie würdet ihr Euch organisieren, um digital zivilcouragiert aktiv zu werden? Erstellt einen Handlungsleitfaden.

# Modul 14: Netiquette – Etabliere eine gemeinsame Gesprächskultur

---

<https://love-storm.de/14-netiquette/>

## **Inhalt**

Der Ton in einer Community oder einem Messenger-Channel wird vor allem durch die Umgangsformen der Nutzer\*innen und des Community Managements geformt.

Immer häufiger werden für Online-Räume Netiquetten formuliert – gemeinsame Gesprächs- und Gruppenregeln. In ihnen werden gemeinsame soziale Werte und passende Umgangsformen festgehalten. Die Netiquette legt auch fest, welche Kommentare und Diskussionen in der Gruppe stattfinden dürfen: Inhalte, die nicht der Netiquette entsprechen, dürfen gelöscht werden.

Was Du tun kannst: Informiere Dich über bereits bestehende Gesprächs- und Gruppenregeln an den Online-Orten, auf denen Du Dich aufhältst. Falls noch keine vorhanden ist, erstelle eine neue Netiquette oder sende sie an das Community Management.

## **Fragen und Aufgaben**

- a. Was ist eine Netiquette?
- b. Welche Umgangsformen im Netz sind Dir besonders wichtig? Wie möchtest Du, dass Dir Menschen begegnen? Wie begegnest du Menschen?
- c. Welche Regeln sind für Dich in einer Netiquette unabdingbar?

# Modul 15: Respektvoller Umgang

---

<https://love-storm.de/15-respektvoller-umgang/>

## **Inhalt**

Menschen ahmen häufig das Verhalten anderer nach – auch im Online. Diese menschliche Eigenschaft lässt sich positiv nutzen: Das Vorleben eines respektvollen Umgangs hat nachweislich Auswirkung auf eine respektvolle Gesprächskultur (Ziegele & Heinbach, 2021).

Was Du tun kannst: Handle empathisch und rücksichtsvoll. Schreibe unterstützende Kommentare, stelle Rückfragen. Äußere Kritik respektvoll und begegne anderen auf Augenhöhe. Bitte Personen in einen privaten Austausch ohne Zuschauende – das kann helfen, Missverständnisse zu klären. Unterstütze angegriffene Personen und zeige ihnen: Sie sind nicht allein. Beziehe Dich in Auseinandersetzungen auf belegbares Faktenwissen. Melde diskriminierende Kommentare auf der Plattform.

## **Fragen und Aufgaben**

- a. Was bedeutet für Dich ‚respektvoller Umgang‘? Nimm Dir 3 Minuten Zeit und notiere Deine Gedanken.
- b. Tausch Dich mit Deiner/m Arbeitspartnerin/partner aus.
- c. Stellt Euch vor, ihr seid Community-Manager\*innen für eine große Social-Media-Plattform. Wie würdet ihr einen respektvollen Umgang fördern?

## Modul 16: Konflikte verstehen

---

<https://love-storm.de/16-konflikte-verstehen/>

### **Inhalt**

Viele Konflikte in unserer Gesellschaft sind durch historische, strukturelle, soziale und politische Ereignisse geprägt. Dabei werden häufig – ohne dass wir es wollen – Vorurteile wiederholt und verfestigt. Wenn Menschen aufgrund solcher Konflikte diskriminiert und ausgegrenzt werden, spricht man von struktureller Unterdrückung.

Diese Dynamik wird sichtbar, wenn unbewusste Vorurteile die Grundlage für einen Konflikt bilden. Auch jene, die Betroffenen beistehen wollen, können unbeabsichtigt angreifen, wenn sie sich ungefragt für andere über Themen äußern, die sie nicht selbst erlebt haben (Empathielücke).

Was Du tun kannst: Reflektiere Deine eigene Rolle und Vorurteile. Höre zu, wenn Dich jemand auf verletzte Inhalte hinweist. Suche bei verletzenden Kommentaren anderer das private Gespräch. Informiere Dich bei Neuen Deutschen Medienmacher\*innen, Amadeu Antonio Stiftung oder Bundeszentrale für politische Bildung.

### **Fragen und Aufgaben**

- a. Was ist eine Empathielücke?
- b. Ist es Dir schon einmal passiert, dass Du einen Konflikt nicht verstanden hast, weil er auf einer anderen Ebene stattfand? Wie bist du damit umgegangen?
- c. Was kannst Du tun, um persönliche, strukturelle und dynamische Konflikte zu verstehen?

## Modul 17: Konflikt bearbeiten

---

<https://love-storm.de/17-konflikt-bearbeiten/>

### **Inhalt**

Die Auseinandersetzung mit Konflikten ist nie leicht. Manchmal merken wir gar nicht, dass wir bereits mitten in einem Konflikt stecken. Wichtig ist: Personen, die verletzt wurden, ernst zu nehmen – den Konflikt anerkennen, nicht abtun.

Strukturelle Konflikte liegen vor, wenn Menschen aufgrund ihrer Zugehörigkeit (Geschlecht, Religion, Aussehen, körperliche oder geistige Leistungsfähigkeit) diskriminiert werden.

Was Du tun kannst: Höre verletzten Menschen zu. Erkenne den Konflikt an. Entschuldige Dich, wenn Du eine Person verletzt hast. Informiere Dich über strukturelle Themen – es ist nicht die Aufgabe der verletzten Person, Dich zu informieren. Bleib beim Thema und benenne klar Dein Ziel. Vermeide Ablenkungen (Whataboutism/Derailing). Achte auf Deine persönlichen und emotionalen Grenzen.

### **Fragen und Aufgaben**

- a. Was ist ein struktureller Konflikt?
- b. Und was haben Vorurteile damit zu tun?
- c. Was kannst Du (online) tun, wenn Du Dich in einer Konfliktsituation findest – auch wenn Du sie nicht direkt verstehst?
- d. Tauscht Euch aus: Was muss sich gesellschaftlich verändern, damit strukturelle Konflikte erkannt und anerkannt werden können?

# Modul 18: Angegriffene Unterstützung anbieten und wenn gewünscht umsetzen

---

<https://love-storm.de/18-angegriffene-unterstuetzen/>

## **Inhalt**

Bei Hassangriffen ist es wichtig, dass angegriffene Personen Unterstützung aus der Community erhalten. Durch die Unterstützung im Online werden Menschen dazu ermutigt, sich öffentlich zu Wort zu melden.

Informiere Dich zuerst bei angegriffenen Menschen, ob sie Deine Unterstützung wünschen – jeder Mensch geht anders mit Konflikten und Verletzungen um. Reflektiere Deine eigene Rolle. Überlege, ob Du Kommentare diskutieren möchtest – manchmal kann es besser sein, sie zu ignorieren, um ihnen wenig mediale Aufmerksamkeit zu geben. Lass Dich nicht durch Nebenthemen (Trolling) ablenken. Geh mit gutem Beispiel voran: Zeige durch unterstützende Kommentare, dass Du an der Seite der Angegriffenen stehst.

## **Fragen und Aufgaben**

- Reflektiere Deine eigene Rolle. Bist Du selbst betroffen? Hast Du eine ähnliche Situation erlebt oder kennst Personen, die betroffen sind?
- Wie kannst Du betroffene Personen im Online unterstützen?
- Wie kannst Du helfen, dass eine Diskussion nicht durch Nebendiskussionen gestört wird? Überlegt als Gruppe, wie ihr hier vorgehen würdet.

# Modul 19: Konstruktive User\*innen stärken

---

<https://love-storm.de/19-konstruktive-userinnen-staerken/>

## **Inhalt**

Wir alle freuen uns über positive Rückmeldung – vor allem wenn wir uns für unsere Werte oder für andere stark machen. Je respektvoller eine Kritik oder Meinungsverschiedenheit angesprochen wird, desto besser kann sie angenommen werden.

Vielen Nutzer\*innen fällt es leichter, sich an Diskussionen zu beteiligen, in denen wertschätzend und rücksichtsvoll miteinander umgegangen wird. Auch der Austausch über persönliche Erfahrungen ist leichter möglich, wenn ein geschützter Raum da ist.

Was Du tun kannst: Versuche selbst respektvoll und konstruktiv zu kommunizieren. Unterstütze konstruktive Kommentare durch stärkende Kommentare und Likes. Geh auf die Bedarfe anderer User\*innen ein und versuche mit ihnen, Lösungen zu erarbeiten. Zeige Dich offen für Nutzer\*innen, die sich konstruktiv in die Community einbringen.

## **Fragen und Aufgaben**

- Hast Du selbst schon einmal stärkende Kommentare auf Social Media hinterlassen? Oder selbst welche erhalten? Wie hast Du Dich dabei gefühlt?
- Tauscht Euch in der Runde aus und teilt Eure Erfahrungen.
- Wenn ihr einen Sätze-Baukasten formulieren müsstet, der möglichst viele Menschen bestärken kann – welche Sätze wären Eure Top Ten?

# Modul 20: Reproduktion von diskriminierenden Inhalten vermeiden & Diskriminierungssensible Sprache

---

<https://love-storm.de/20-diskriminierungssensible-sprache/>

## **Inhalt**

Sprache ist eine der wichtigsten bewussten Ausdrucksmöglichkeiten des Menschen. Durch den täglichen Gebrauch verändert sie sich: Neue Wörter kommen dazu, andere verschwinden. Sprache ist immer auch ein Stück Geschichte.

Beleidigende Worte für Menschengruppen werden auf Social Media benutzt, um Menschen zu verletzen, zu unterdrücken oder zum Schweigen zu bringen. Dabei gibt es sowohl bewusste als auch unbewusste Reproduktion verletzender Inhalte.

Verallgemeinerungen wie „Alle...“ oder die „Anderen“ beinhalten häufig Diskriminierung und Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit. Das Benennen von Menschen als „Andere“ wird Othering genannt.

Die Veränderung eines diskriminierenden Wortes kann nur durch Personen angestoßen werden, gegen die das Wort gerichtet ist. Versucht eine nicht betroffene Person ein Wort zu verändern, verstärkt sie seine Wirkung.

Was Du tun kannst: Achte auf Deine Sprache. Denke darüber nach, welche Worte und Begriffe Du nutzt. Informiere Dich, wenn Du Dir nicht sicher bist. Höre zu, wenn Dich jemand auf diskriminierende Sprache hinweist.

## **Fragen und Aufgaben**

- a. In welcher Sprache und Medien werden Hass und Hetze im Online geteilt?
- b. Und wie steht sie in Zusammenhang mit historischen Ereignissen? Sammle Deine Gedanken und mach Dir Notizen.
- c. Tauscht Euch gemeinsam in der Gruppe aus: Welche Zusammenhänge von Sprache und Geschichte stellt ihr her?
- d. Können Worte und deren Bedeutung verändert werden? Diskutiert es in Eurer Gruppe.

# LOVE-Storm – Digitale Zivilcourage für eine Welt ohne Hass

---

LOVE-Storm ist ein Projekt des Bundes für Soziale Verteidigung e.V. und setzt sich seit 2017 für ein Netz ein, in dem alle ihre Meinungen frei und ohne Angst äußern können. Entstanden im Wendland mit Unterstützung des Bundesprogramms „Demokratie leben!“ des Bundesfamilienministeriums, der Bundeszentrale für politische Bildung, Aktion Mensch und anderer hat sich LOVE-Storm zu einem bundesweit anerkannten Anbieter von Trainings in digitaler Zivilcourage entwickelt.

## Warum Trainings?

Hass im Netz begegnet uns täglich – in Kommentarspalten, Messenger-Gruppen und sozialen Netzwerken. Laut JIM-Jugendstudie 2021 gaben 95 % der jungen Nutzer\*innen an, bereits mit digitaler Gewalt in Berührung gekommen zu sein. Viele Menschen wollen darauf reagieren – doch im Schockmoment wissen sie nicht wie, oder sie haben Angst, selbst zur Zielscheibe zu werden. Für Betroffene ist dieses Schweigen oft genauso belastend wie der Angriff selbst.

LOVE-Storm setzt deshalb auf einen erfahrungsbasierten pädagogischen Ansatz: Wissen allein reicht nicht – Handlungsfähigkeit unter Stress entsteht durch Übung. In unseren Trainings arbeiten wir mit Rollenspielen und interaktiven Methoden, damit Teilnehmende konkrete Strategien nicht nur kennenlernen, sondern wirklich verinnerlichen können. Unser Ziel ist dabei dreiteilig: Angegriffene stärken, Zuschauende mobilisieren und Angreifenden gewaltfrei Grenzen setzen. Bewusst stehen die Angreifenden dabei an letzter Stelle – damit nicht alles um die Provokation kreist, sondern die Betroffenen nicht alleine gelassen werden.

## Erfahrung und Auszeichnungen

Seit 2018 trainieren wir auf diese Weise jährlich bis zu 1.000 Menschen – in Schulen, Vereinen, politischen Verbänden und Online-Communities, von der Facebook-Gruppe über Gamer-Communities bis hin zu Social-Media-Teams von Organisationen wie Greenpeace. Für unsere Arbeit haben wir einen eigenen Online-Trainingsraum entwickelt, der Online-Rollenspiele gegen Hass im Netz sicher und realistisch ermöglicht. Er wurde mit dem EduMedia-Siegel (2019) und dem DIE-Innovationspreis (2020) ausgezeichnet und steht nach über vier Jahren und tausenden zufriedenen Teilnehmenden nun auch zur pädagogischen Eigennutzung frei.

## LOVE-Storm in der Bildungsarbeit

In der schulischen und außerschulischen Bildungsarbeit kooperieren wir mit Lehrenden, Bundes- und Landeszentralen für politische Bildung sowie Kirchen, Gewerkschaften und politischen Verbänden. Für Pädagog\*innen stellen wir Unterrichtsmaterialien, Fortbildungsangebote und praxiserprobte Anleitungen bereit – damit Hass im Netz nicht nur thematisiert, sondern auch handlungsorientiert bearbeitet werden kann. Dieser Videokurs mit seinem Begleitmaterial ist Teil dieses Angebots: Er entstand im Auftrag des LEB Niedersachsen für den Digital Campus Niedersachsen und richtet sich an alle, die das Thema fundiert und methodisch abgesichert in ihre pädagogische Praxis integrieren möchten.

Mehr Informationen, Materialien und Fortbildungsangebote unter: **[love-storm.de](https://love-storm.de)**

## “Begleitmaterial zum Videokurs Hass im Netz – 20 Module für die Bildungsarbeit“

Der Videokurs und Inhalte der Broschüre entstanden für den Digital Campus Niedersachsen, gefördert durch Niedersächsisches Ministerium für Wissenschaft und Kultur und das Niedersächsische Ministerium für Wirtschaft, Arbeit, Verkehr und Digitalisierung.

Der Druck der erweiterten Neuauflage wurde gefördert im Rahmen des Bundesprogramms “Demokratie leben!” des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Projekt „Kooperationsverbund Demokratische Konfliktbearbeitung“.

Die Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung des BMFSFJ oder des BAFzA dar. Für inhaltliche Aussagen tragen die Autorinnen und Autoren die Verantwortung.

LOVE-Storm ist ein Projekt des gemeinnützigen Vereins Bund für Soziale Verteidigung.

### Impressum:

#### Herausgeber\*innen:

#### Trägerverein:

Bund für Soziale Verteidigung e.V.

Schwarzer Weg 8, 32423 Minden

#### Projektbüro:

LOVE-Storm - gemeinsam gegen Hass im Netz

Salzwedeler Str. 13, 29439 Lüchow

Telefon: +49(0)5841 / 979 64 74

E-Mail: info@love-storm.de

#### Erscheinungsjahr: 2026

Diese Broschüre ist unter der Lizenz CC BY 4.0: Namensnennung veröffentlicht.

**Redaktion:** Björn Kunter, Janice Zürn

**Gestaltung:** Maryam Aliakbari | Abid Webdesign

**Druck:** dieUmweltdruckerei Hannover

Die Inhalte und Hinweise in dieser Broschüre wurden mit bestem Wissen und Gewissen erstellt und formuliert. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte übernehmen die Herausgeber\*innen keine Gewähr.

#### Förderer:



Niedersächsisches Ministerium für Wirtschaft,  
Arbeit, Verkehr und Digitalisierung

Gefördert vom



Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

**Für inhaltliche Aussagen und  
Meinungsäußerungen tragen die  
Publizierenden dieser  
Veröffentlichung die Verantwortung.**

# Chats ohne Hate

## Dein Guide für gute Chatgruppen



**Love-Storm – gemeinsam gegen Hass im Netz**  
**Democracy Chats**

# Chats ohne Hate können wir alle!

Die 16-seitige Broschüre für alle, die Chatgruppen gründen, moderieren oder erleben wollen – ohne Hass und sicher vor Angriffen. Diese Broschüre eignet sich auch für den pädagogischen Einsatz für Menschen, die andere auf ihrem Weg in Chatgruppen begleiten möchten.

**Kostenlos zum Download  
auf [love-storm.de](https://love-storm.de).**



LOVE-Storm setzt sich seit 2017 für ein Netz ein, in dem alle ihre Meinungen frei und ohne Angst äußern können, und hat sich zu einem bundesweit anerkannten Anbieter von Trainings in digitaler Zivilcourage entwickelt.



Begleitmaterial zum Videokurs Hass im Netz - 20 Module für die Bildungsarbeit  
**LOVE-Storm - gemeinsam gegen Hass im Netz**  
**März 2026**