

Wie Du Dich sich vor Online-Störenfrieden schützen kannst.

Online-Diskussionen können eine Bereicherung für unser Wissen, unsere Meinungsbildung und unsere Kommunikation sein. Doch leider gibt es auch Menschen, die durch penetrant formulierte Fragen und Beiträge Unfrieden stiften wollen, Leute, die gerne bewusst falsch verstehen und dadurch zu ungewollten Reaktionen verleiten versuchen, und Leute, die einfach nur provozieren oder beleidigen wollen. Diese Menschen nennt man oft Trolle, Hater oder Stalker. Sie können uns das Leben im Internet schwer machen, uns verletzen, verunsichern oder verärgern. Wie können wir uns vor diesen Online-Störenfrieden schützen? Wie können wir vermeiden, uns selbst in Erklärungsnot zu bringen? Wie können wir deeskalieren, so dass für jene Unfriedensstifter kein Platz ist und wir unangenehme und lange Diskurse vermeiden? In diesem Artikel wollen wir Dir einige Tipps und Strategien zeigen, wie Du mit Online-Störenfrieden umgehen kannst.

Erkenne die Absicht des Online-Störenfrieds

Der erste Schritt, um sich vor Online-Störenfrieden zu schützen, ist, ihre Absicht zu erkennen. Nicht jede kritische oder kontroverse Frage oder Meinung ist gleich ein Angriff oder eine Provokation. Manchmal kann es sich um einen ehrlichen Versuch handeln, eine andere Perspektive zu verstehen, eine konstruktive Diskussion zu führen oder eine sachliche Kritik zu äußern. In diesen Fällen sollten wir offen, respektvoll und höflich antworten, auch wenn wir anderer Meinung sind. Wir sollten versuchen, die Argumente des anderen zu verstehen, unsere eigenen Argumente zu begründen und einen gemeinsamen Nenner zu finden.

Wenn wir jedoch merken, dass die Frage oder Meinung des anderen nur dazu dient, uns zu ärgern, zu verletzen, zu verwirren oder zu diskreditieren, dann haben wir es mit einem Online-Störenfried zu tun. Dies können wir an verschiedenen Anzeichen erkennen, zum Beispiel:

- Der Online-Störenfried stellt Fragen, die er selbst schon beantworten könnte, die er schon mehrmals gestellt hat oder die offensichtlich unsinnig oder beleidigend sind.
- Der Online-Störenfried ignoriert oder verdreht unsere Antworten, stellt unsere Glaubwürdigkeit oder Kompetenz in Frage oder unterstellt uns böse Absichten oder Motive.
- Der Online-Störenfried greift uns persönlich an, macht sich über uns lustig, beleidigt uns oder bedroht uns.
- Der Online-Störenfried versucht, uns in eine Falle zu locken, uns zu einem Fehler zu verleiten oder uns zu einer unüberlegten Reaktion zu provozieren.

Hier ein paar Beispiele:

- Fragen, die offensichtlich falsch, unsinnig oder beleidigend sind, wie zum Beispiel: “Warum bist du so dumm?”, “Wie kann man nur so naiv sein?” oder “Bist du ein Nazi?”
- Fragen, die die Glaubwürdigkeit, Kompetenz oder Motivation des Gesprächspartners in Frage stellen, wie zum Beispiel: “Woher hast du diese Informationen?”, “Was qualifiziert dich, darüber zu sprechen?” oder “Was hast du davon, das zu behaupten?”, oder “Weißt du das nicht, die Wissenschaft sagt...” oder nur so kurze fragende und herausfordernde Antworten, wie „sagt wer?“, oder „aha, warum?“

- Fragen, die die Antworten oder Argumente des Gesprächspartners ignorieren, verdrehen oder missverstehen, wie zum Beispiel: “Hast du überhaupt zugehört?”, “Das hast du doch gar nicht gesagt?” oder “Das ergibt doch keinen Sinn?”
- Fragen, die den Gesprächspartner in eine Falle locken, zu einem Fehler verleiten oder zu einer unüberlegten Reaktion provozieren wollen, wie zum Beispiel: “Kannst du das beweisen?”, “Traust du dich, das zu wiederholen?” oder “Willst du dich etwa mit mir anlegen?”

Wenn wir diese Anzeichen bemerken, sollten wir nicht auf die Fragen oder Meinungen des Online-Störenfrieds eingehen, sondern sie ignorieren oder blockieren. Denn der Online-Störenfried will nur unsere Aufmerksamkeit, unsere Energie und unsere Zeit verschwenden. Er will uns nicht informieren, überzeugen oder verstehen, sondern nur manipulieren, verunsichern oder verärgern.

Bleibe gelassen und souverän

Der zweite Schritt, um sich vor Online-Störenfrieden zu schützen, ist, gelassen und souverän zu bleiben. Das bedeutet, dass wir uns nicht von den Fragen oder Meinungen des Online-Störenfrieds aus der Ruhe bringen lassen, sondern ruhig und selbstbewusst reagieren. Wir sollten uns **nicht rechtfertigen, entschuldigen oder erklären müssen**, warum wir so denken, fühlen oder handeln, wie wir es tun. Wir sollten uns nicht provozieren, verletzen oder ärgern lassen, sondern unsere Emotionen kontrollieren und unsere Würde bewahren. Wir sollten uns nicht auf das Niveau des Online-Störenfrieds herablassen, sondern unseren eigenen Stil, Ton und Humor beibehalten.

Um gelassen und souverän zu bleiben, können wir verschiedene Techniken anwenden, zum Beispiel:

- Wir können uns bewusst machen, dass die Fragen oder Meinungen des Online-Störenfrieds nichts mit uns persönlich zu tun haben, sondern nur seine eigene Unzufriedenheit, Unsicherheit oder Langeweile widerspiegeln.
- Wir können uns fragen, ob es sich überhaupt lohnt, auf die Fragen oder Meinungen des Online-Störenfrieds zu antworten, oder ob wir unsere Zeit lieber für etwas Sinnvolleres oder Schöneres verwenden wollen.
- Wir können uns eine Pause gönnen, bevor wir auf die Fragen oder Meinungen des Online-Störenfrieds antworten, um uns zu beruhigen, zu entspannen oder abzulenken.
- Wir können uns an positive Dinge erinnern, die uns stärken, motivieren oder inspirieren, wie zum Beispiel unsere Ziele, unsere Werte, unsere Freunde oder unsere Erfolge.
- Wir können uns mit anderen Menschen austauschen, die uns unterstützen, bestätigen oder ermutigen, wie zum Beispiel unsere Familie, unsere Freunde oder unsere Gleichgesinnten.

Wenn wir gelassen und souverän bleiben, zeigen wir dem Online-Störenfried, dass wir uns nicht von ihm beeinflussen lassen, dass wir uns nicht von ihm einschüchtern lassen und dass wir uns nicht von ihm unterkriegen lassen. Wir zeigen ihm, dass wir selbstbewusst, selbstbestimmt und selbstsicher sind.

Deeskaliere die Situation

Der dritte Schritt, um sich vor Online-Störenfrieden zu schützen, ist, die Situation zu deeskalieren. Das bedeutet, dass wir versuchen, den Konflikt zu entschärfen, die Spannung zu lösen oder die Aggression zu reduzieren. Wir sollten nicht versuchen, den Online-Störenfried zu besiegen, zu

bekehren oder zu belehren, sondern ihn zu beruhigen, zu besänftigen oder zu befrieden. Wir sollten nicht versuchen, ihn zu ändern, sondern ihn zu akzeptieren, wie er ist. Wir sollten nicht versuchen, ihn zu bekämpfen, sondern ihn zu umgehen, zu vermeiden oder zu verlassen.

Um die Situation zu deeskalieren, können wir verschiedene Strategien anwenden, zum Beispiel:

- Wir können dem Online-Störenfried zustimmen, auch wenn wir das nicht wirklich tun.
- Wir können dem Online-Störenfried ein sogar Kompliment machen, auch wenn wir das nicht wirklich tun.
- Wir können dem Online-Störenfried einen Kompromiss anbieten.
- Wir können dem einfach aber höflich von dem Online-Störenfried verabschieden.

Wenn wir die Situation deeskalieren, zeigen wir dem Online-Störenfried, dass wir uns nicht mit ihm streiten wollen. Wir zeigen ihm, dass wir friedlich, freundlich und fair sind.

Fazit

Online-Diskussionen können eine Bereicherung für unser Leben sein, aber auch eine Herausforderung. Wir müssen lernen, wie wir mit Online-Störenfrieden umgehen können, die uns das Leben im Internet schwer machen wollen. Wir müssen lernen, wie wir ihre Absicht erkennen, wie wir gelassen und souverän bleiben und wie wir die Situation deeskalieren können. Wenn wir diese Fähigkeiten beherrschen, können wir uns vor Online-Störenfrieden schützen und uns auf die positiven Aspekte des Online-Diskurses konzentrieren. Wir können uns informieren, austauschen und vernetzen, ohne uns ärgern, verletzen oder verunsichern zu lassen. Wir können online diskutieren, ohne online zu leiden.