

G+G **Spezial**

**Gesundheit und
Gesellschaft**

Das AOK-Forum für Politik,
Praxis und Wissenschaft
Ausgabe 1/2026



**Gemeinsam
gegen Hass**

**Mehr Solidarität in den
Sozialen Medien**

<u>Start</u>	<u>Kampagne „Augen auf“</u>	<u>Interview</u>
3 Digitale Gewalt	10 Gegen das Wegschauen	18 „Wir reden hier leider nicht mehr von Einzelfällen“
<u>Überblick</u>	<u>Interview</u>	
4 Gemeinsam gegen Hass	11 „Hass ist keine Meinung“	<u>Soziale Medien</u>
<u>Auf einen Blick</u>	<u>Hilfe für Opfer</u>	19 Sichtbar bleiben
6 Hass im Netz	12 Online nicht allein	<u>Statements</u>
<u>Soziale Medien</u>	<u>Selbsthilfe</u>	20 Was können wir gegen Hassrede in den sozialen Medien tun?
8 Aus dem Alltag einer Influencerin	14 Digitale Teilhabe ist ein Grundrecht	
	<u>Wissenschaft</u>	
	16 Hatespeech hat Folgen	

Lese- und Webtipps

Literatur

Kompetenznetzwerk gegen Hass im Netz (Hrsg.)

Lauter Hass – leiser Rückzug. Wie Hass im Netz den demokratischen Diskurs bedroht. Ergebnisse einer repräsentativen Befragung.

Berlin 2024,
ISBN 978-3-00-078034-9

AOK-Bundesverband (Hrsg.)

G+G-Spezial 1/2025:

Vorsicht, Fake! Gesundheitswerbung, Desinformation und falsche Heilsversprechen.

KomPart Verlagsgesellschaft Berlin, 2025

Internet

aok.de/pk/magazin/

Unter dem → *Suchbegriff* „Hate-speech“ bietet das AOK-Gesundheitsmagazin eine Definition und Einordnung des Begriffs sowie Handlungsempfehlungen zum Umgang mit Hasskommentaren in sozialen Medien.

bag-selbsthilfe.de

Unter → *Szene & Impulse* → *Selbsthilfe digital* → *Selbsthilfe in den sozialen Medien* finden sich hilfreiche Informationen rund um das Thema „Selbsthilfe und soziale Medien“ mit Konzeptpapieren oder Leitfäden für Facebook & Co.

hateaid.org

HateAid setzt sich für Menschenrechte im digitalen Raum ein. Die Organisation unterstützt Betroffene von digitaler Gewalt durch Beratung und Prozesskostenfinanzierung.

impulse.nakos.de

Website der NAKOS mit Fach- und Praxisbeiträgen sowie Literaturtipps für die Selbsthilfe. Mit dem → *Suchbegriff* „demokratiefeindliche Strömungen“ sind die Ergebnisse der NAKOS-Befragung 2024 zu finden.

aktion-mensch.de/mobbing

Mit der Kampagne #SagNichtNichts macht die Aktion Mensch auf das Thema Mobbing aufmerksam.

sozialhelden.de

Die Sozialheldinnen und Sozialhelden starten rund um das Thema Inklusion Kampagnen, entwickeln Apps, beraten Unternehmen und schulen Menschen, Organisationen sowie Medienschaffende.

telekom.com

Infos zur Kampagne „Augen auf“ der Telekom sind zu finden unter dem → *Suchbegriff* „Augen auf!“.

Impressum G+G Spezial ist eine Verlagsbeilage von „Gesundheit und Gesellschaft“ (G+G) | **Herausgeber:** Abteilung Prävention des AOK-Bundesverbandes, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Verlag:** AOK Medien GmbH, Lilienthalstraße 1–3, 53424 Remagen, Telefon: 02642 931-0; Niederlassung Berlin: Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin, Telefon: 030 22011-0, E-Mail: info@aok-medien.de, Internet: aok-medien.de | **Redaktion:** Bernhard Hoffmann (verantwortlich), Otmar Müller | Creative Director: Nicola Gerndt; Grafik: Geertje Klausgraber | **Geschäftsführer:** Frank Schmidt, Thomas Reiner, AG Koblenz HRB 13100, W-IdNr.: DE122263947-00001 | Stand: Januar 2026 | 25.0210

Digitale Gewalt

Hass im Netz ist nichts anderes als digital ausgeübte Gewalt, sagt **Renate Künast**. Als Politikerin war sie selbst regelmäßig das Ziel von Hatespeech. Heute fordert sie Politik und Zivilgesellschaft auf, wehrhaft zu bleiben und für mehr Sicherheit im digitalen Raum zu sorgen.



Nach und nach haben wir verstanden: Social Media ist nicht nur ein Weg, Kontakte zu pflegen. Social Media ist nicht nur ein Ort der Information. Hinter Social Media steckt ein Geschäftsmodell, das mit Emotionen und Algorithmen arbeitet. Hass, erfundene Zitate, Mobbing, Stalking, bewusste Desinformationskampagnen – all das ruft starke Emotionen hervor. Der Algorithmus ist die im Hintergrund arbeitende Software, die diese Emotionen weiter anheizt, indem sie gezielt Kommentare und Posts nach oben spült, die noch mehr Aufregung und Klicks auslösen. Das ist Erregungsökonomie, die mit Werbung umso mehr Geld verdient, desto öfter Beiträge geklickt werden.

„Hinter Social Media steckt ein Geschäftsmodell, das mithilfe von Algorithmen Emotionen immer weiter anheizt.“

Rechtsextreme, Menschen mit einer Agenda wie etwa Elon Musk, russische Trollfabriken oder auch Menschen nach Trennungen profitieren mit ihren Botschaften in den sozialen Medien von diesen Mechanismen. So entstehen regelrechte Kampagnen gegen Gruppen oder auch einzelne Personen.

Insbesondere Menschen mit anderen politischen Auffassungen, Frauen sowie Menschen mit Behinderungen oder Krankheiten sind betroffen. Und, nicht zu vergessen: Jugendliche.

Im digitalen Zeitalter bedeutet Sicherheit und Schutz vor Diskriminierung zwingend: Regulierung im Netz, strafrechtliche Verfolgung, Gesundheits-

angebote machen, Beratungsstellen finanzieren und in der Schule Medienkompetenz lehren. Einiges ist passiert, aber noch viel zu wenig. Gerade wenn Hass im Netz zu Übergriffen in der analogen Welt führt.

Ich habe selbst erlebt, wie digitaler Hass und Fake-Zitate systematisch Druck auslösen. Mit anderen zusammen – wie der Organisation HateAid, die Betroffenen auch Beratung anbietet – habe ich Gerichtsverfahren initiiert bis hin zum Bundesverfassungsgericht. Damit auch Gerichte verstehen, welche horrende Wirkung Hass im Netz hat. Mittlerweile gibt es auch EU-Recht, das den sozialen Medien Pflichten zur Löschung auferlegt. Aber wir sind erst am Anfang, Manipulation geschieht immer noch.

Was also tun? Reden Sie öffentlich darüber, ganz egal ob in der Schule, im Krankenhaus, im öffentlichen Raum oder auf Veranstaltungen. Hass oder Mobbing, das ist digitale Gewalt. Sie macht krank. Und sie trifft vor allem schwache und junge Menschen sowie Menschen mit Behinderungen besonders scharf. Die politische Debatte über Sicherheit vernachlässigt das bisher. Das muss anders werden. ●

Renate Künast, Bundesministerin a.D., war als Abgeordnete der Grünen von 2002 bis 2025 Mitglied des Deutschen Bundestages.



Alle Menschen sollten sich in sozialen Medien ohne Angst vor Ausgrenzung präsentieren können.

Gemeinsam gegen Hass

Hatespeech in sozialen Medien ist ein wachsendes gesellschaftliches Problem. Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen sowie jüngere Menschen und Schüler sind zunehmend betroffen.

Text: Claudia Schick

Auf den Social-Media-Kanälen Instagram oder TikTok, die besonders von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen genutzt werden, werden Menschen mit Behinderungen und chronischen Krank-

heiten und andere marginalisierte Gruppen sowie Prominente immer öfter das Ziel von Anfeindungen. Dabei reichen die Formen von der subtilen Herabsetzung über das gezielte Streuen von Falschinformationen bis hin zu Drohungen, extremen Beschimpfungen und

Hasskommentaren. Auch Diskriminierung durch ableistische Sprache – also die Abwertung aufgrund körperlicher, psychischer oder chronischer Einschränkungen – ist heute weit verbreitet. Die Medien, Hilfs- und Selbsthilfe-Initiativen, die Stiftung „Aktion Mensch“ oder auch

die Telekom (*lesen Sie dazu auch den Beitrag auf Seite 10*) machen in Beiträgen und Kampagnen auf den Missstand aufmerksam.

Hasskommentare haben schwere Folgen

Die unmittelbaren Folgen der verbalen Angriffe für Betroffene sind vielfältig, wie die HateAid-Studie

„Lauter Hass, leiser Rückzug“ deutlich macht. 41 Prozent der Befragten geben an, dass bei ihnen ein sozialer Rückzug stattgefunden habe, 35 Prozent berichten von psychischen, 18 Prozent von körperlichen Beschwerden. Mehr als jeder dritte Betroffene (35 Prozent) gibt an, Probleme mit seinem Selbstbild entwickelt zu haben. Auch Probleme mit Freunden oder im schulischen Um-

feld kommen jeweils bei 16 Prozent der Befragten vor.

Laut einer Forsa-Studie aus dem Jahr 2024 sind bereits 16 Prozent der Deutschen mindestens einmal in ihrem Leben selbst von Hatespeech im Netz betroffen gewesen.

Eine repräsentative Befragung der @aktion_mensch zeigt: Rund 80 Prozent der Jugendlichen sprechen selten oder gar nicht über ihre Erfahrungen. Besonders alarmierend ist die Situation von Jugendlichen mit Behinderungen. Drei von vier (75 Prozent) haben bereits Mobbing erlebt – bei Gleichaltrigen ohne Behinderung ist es weniger als die Hälfte der Befragten (46 Prozent).

Die Ergebnisse zeigen, wie weit verbreitet das Problem ist und wie oft es im Verborgenen bleibt. Mobbing – bis hin zu traumatisierenden Hassäußerungen – trifft junge Menschen dort, wo sie eigentlich Schutz und Zugehörigkeit erfahren sollten: in der Schule, im Freundeskreis – und natürlich auch im Netz. Für Jugendliche mit Behinderungen bedeutet es häufig doppelte Ausgrenzung – wegen sichtbarer oder unsichtbarer Unterschiede und weil ihre Stimmen seltener gehört werden.

Gerade deshalb braucht es mehr Aufmerksamkeit, klare Haltung und konkrete Unterstützung. Jugendliche mit Behinderungen verdienen Schutz, Solidarität und eine Kultur des Hinsehens.

Hatespeech unter Jugendlichen und Schülern

Im schulischen Kontext zeigen Studien (*lesen Sie dazu den Beitrag auf Seite 16*), dass Jugendliche mit Diskriminierungserfahrungen ein deutlich höheres Risiko ▶

Auf den Punkt gebracht

„Hassrede als Gesundheitsrisiko ernst nehmen“

Dr. Carola Reimann, Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes



Frau Reimann, wie positioniert sich die AOK zum Thema Hatespeech?

Die Gesundheitskasse sieht sich als große gesetzliche Krankenkasse in einer besonderen Verantwortung, Hassrede und digitale Diskriminierung als Gesundheitsrisiko ernst zu nehmen und Betroffene zu stärken. Die AOK-Gemeinschaft macht deshalb auch in ihrer Öffentlichkeitsarbeit auf psychische Belastungen durch Hass im Netz aufmerksam und vermittelt, wie Betroffene Hilfe finden, etwa durch Beratungsangebote und Selbsthilfe. Zudem gibt es viele Präventionsprojekte, in denen sich die AOK-Gemeinschaft engagiert.

Was sind das für Projekte?

Mit dem langjährigen Kita-Programm JolinchenKids oder mit Programmen zur Stärkung der Medienkompetenz und mentalen Gesundheit von Schülerinnen und Schülern wie etwa wildGreen setzen wir schon in Kitas und Schulen an. Mit Mitteln der Selbsthilfeförderung fördern wir zudem Projekte wie etwa das Kindernetzwerk-Projekt „Inklu-

encer als Digital Speaker & Adviser“, das junge Menschen mit chronischen Erkrankungen dafür starkmachen will, soziale Medien ohne Angst vor Diskriminierung zu nutzen. Auch über inKONTAKT, unser Newsportal für die Selbsthilfe, veröffentlichen wir immer wieder informative Beiträge, erst kürzlich etwa zum Thema Medienkompetenz für junge Menschen mit chronischer Krankheit. Nicht zuletzt veranstalten wir in diesem Jahr unsere jährliche Selbsthilfefachtagung unter dem Motto „Gemeinsam gegen Hass“.

Arbeitet die AOK auch mit anderen Akteuren zusammen, um Betroffene von Hasskommentaren besser zu schützen?

Ja, bei der Bekämpfung von Hatespeech arbeitet die AOK mit ganz unterschiedlichen Partnern zusammen, zum Beispiel mit der bundesweiten Initiative „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht“ sowie mit Trägern wie fjp>media oder fairsprechen.net für Eltern-Kind-Veranstaltungen zu Hass im Netz und Hatespeech in Klassenchats.

Hass im Netz

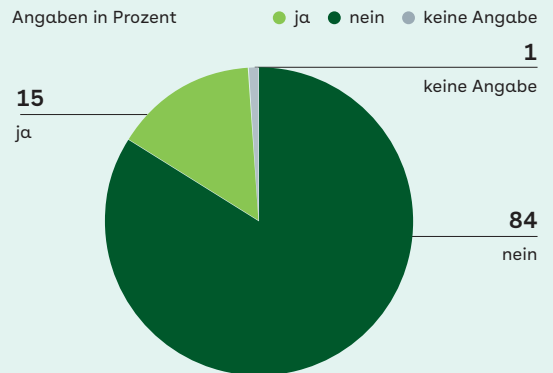
Hasskommentare in sozialen Medien sind kein Randphänomen.

Mir sind im letzten Monat im Internet begegnet ...



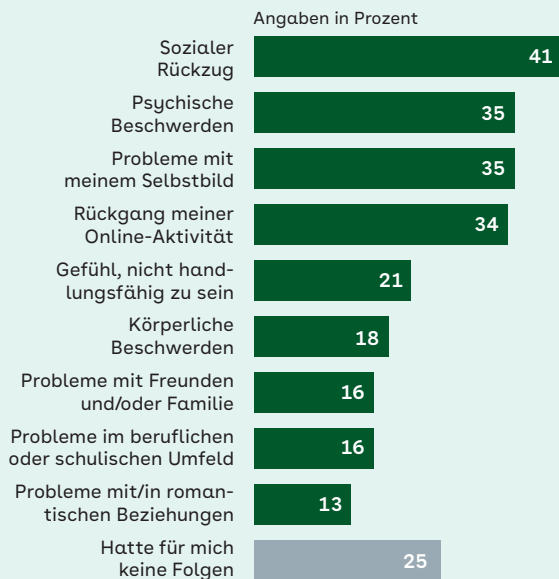
Allein zwischen 2024 und 2025 nahmen Hasskommentare um fast 20 Prozent zu. Quelle: mpfs/JIM-Studie 2024 und 2025

Waren Sie selbst schon von Hass im Netz betroffen?



Im Rahmen der Studie „Lauter Hass, leiser Rückzug“ gaben 15 Prozent der Befragten an, selbst schon Opfer von Hatespeech geworden zu sein. Quelle: HateAid

Welche Folgen hatte Hass im Netz für Sie?



Hass hat Folgen: Neben körperlichen und psychischen Beschwerden berichten viele Betroffene auch von sozialem Rückzug und weniger Online-Aktivitäten. Quelle: HateAid



für Angststörungen, Depressionen oder problematisches Verhalten aufweisen. Die Leistungsfähigkeit im schulischen Umfeld kann sinken, Fehlzeiten und Lernfrust zunehmen. Solche empathischen Reaktionen zeigen sich besonders bei Mädchen – Jungen reagieren oft weniger stark.

Der Medienpädagogische Forschungsverbund Südwest (mpfs) führt regelmäßig Studien zum Medienverhalten der verschiedenen Altersgruppen in Deutschland – vom Kleinkind bis zum älteren Menschen – durch. In der JIM-Studie 2024 des mpfs geben 61 Prozent der befragten 12- bis 19-jährigen Jugendlichen an, bereits mit Fake News und Falschinformationen online konfrontiert worden zu sein, 54 Prozent wurden extreme politische Ansichten und 43 Prozent Verschwörungserzählungen entgegnet. Von Hatespeech, also öffentlichen Äußerungen, die Hass gegenüber bestimmten Gruppen zum Ausdruck bringen oder zu Gewalt gegen bestimmte Gruppierungen aufrufen, berichten 40 Prozent der Jugendlichen. Jüngere nehmen Hatespeech deutlich häufiger wahr, was sich sowohl in als auch außerhalb der Schule bemerkbar macht. Die Schule ist dabei häufig ein Brennpunkt, da dort verschiedene soziale Gruppen aufeinandertreffen und die Kommunikation oft digital in Klassengruppen, Chats und sozialen Netzwerken fortgesetzt wird.

Ursachen und Nährboden

Experten sehen soziale Medien als besonderen Nährboden für Hatespeech, unter anderem wegen der Anonymität der Nutzer, der schnellen Verbreitung von Inhalten und des Gruppeneffekts, der Bösartig-

keit und Ausgrenzung befeuert. Der entgrenzte digitale Raum ermöglicht Tätergruppen ein Gefühl von Straflosigkeit und verstärkt negative Dynamiken. Selbsthilfeorganisationen, Nicht-Regierungs-Organisationen (NGOs), Medien und Inklusionsaktivistinnen und -aktivisten arbeiten aktiv an Gegenmaßnahmen. Sie setzen sich für mehr Sichtbarkeit im Netz, Präventionsprojekte in Schulen und für rechtliche Verschärfungen der Plattform-

tig für die Gefahren von Hass im Netz zu sensibilisieren. Auch die AOK-Gemeinschaft klärt – etwa in ihrem Online-Gesundheitsmagazin – über Hatespeech auf, fordert ihre Leserinnen und Leser auf, Hasskommentare nicht schweigend zu tolerieren, und macht Vorschläge zur Prävention vor Angriffen.

Gesellschaftliche Präventionsarbeit, digitale Gesundheitskompetenz und aktives Einsteigen von Betroffenen und Mitstreitern sind

Experten sehen soziale Medien als besonderen Nährboden für Hatespeech.

Regulierung ein. In diesem Heft präsentieren wir in Beiträgen und Interviews einige dieser Initiativen und Projekte, die dazu beitragen, Hatespeech und Diskriminierung offenzulegen und zu bekämpfen.

Austausch mit Freunden

Der Austausch in der Selbsthilfe sowie bei jungen Menschen die Einbindung von Eltern, Freunden und Lehrkräften können für Betroffene einen entscheidenden Unterschied machen. Ebenso sind gesellschaftliche Initiativen, Aufklärungs- und Unterstützungskampagnen der Krankenkassen und Schulprogramme zentral, um betroffene Bevölkerungsgruppen, aber besonders Kinder und Jugendliche auf problematische Themen aufmerksam zu machen und sie zu befähigen, sich dagegen zu wehren. Viele digitale Lerneinheiten sind inzwischen Teil des Schulalltags, um Kinder und Jugendliche rechtzei-

zentrale Schritte, um dem Hass die Stirn zu bieten und eine nachhaltige, inklusive Gesellschaft zu gestalten.

Die AOK-Gemeinschaft will dazu beitragen, dass sich Menschen mit chronischen Erkrankungen, mit Behinderungen und andere marginalisierte Gruppen unbeschwerter in sozialen Medien bewegen können und, wenn sie es möchten, auch aus ihrem Leben berichten – ohne Beleidigungen, Anfeindungen, Diskriminierungen und Hass ausgeliefert zu sein. Wir wollen, dass sich Schülerinnen und Schüler aller Altersstufen in ihrer Schule, unter ihren Klassenkameradinnen und Klassenkameraden, wohlfühlen und mental gesund aufwachsen können. Egal wer sie sind, egal wie sie sind oder was sie besonders macht. ●

Claudia Schick ist Referentin für Selbsthilfeförderung im AOK-Bundesverband.

Aus dem Alltag einer Influencerin

Wie lebt es sich mit einer unsichtbaren Behinderung? Die Influencerin **Melisa Akdag** spricht auf Instagram darüber ganz offen. Sie will auch anderen Mut machen, sich im Netz so zu zeigen, wie sie wirklich sind.

Text: Melisa Akdag

Für viele ist das Wochenende eine Gelegenheit zum Ausschlafen. Doch bei mir klingelt am Samstagmorgen der Wecker. Denn für mich ist das Wochenende die perfekte Gelegenheit, meine zweite Leidenschaft, die Contentproduktion, auszuleben. Unter der Woche arbeite ich in Vollzeit, da bleibt für Social Media meist nur wenig Raum. Am Wochenende aber verschmelzen Alltag, Kreativität und Selbstfürsorge zu einem ganz eigenen Rhythmus. Bevor ich überhaupt ans Filmen denke, steht mein Körper im Mittelpunkt. Ich lebe mit einer Spastik in den Beinen. Das bedeutet, dass sich meine Muskeln manchmal verkrampfen oder Bewegungen schwerer fallen. Trotzdem ist Bewegung für mich kein Zwang, sondern ein Ausdruck von Selbstfürsorge.

Inhalte aus dem Alltag

Ich beginne den Tag mit Sport, manchmal auch einfach mit Dehnübungen oder einem Spaziergang. Diese Momente nutze ich oft direkt für meinen Content. Denn mein



Ob in New York oder beim Spaziergang hinterm Haus – Melisa gibt der Community Einblick in ihr Leben mit einer unsichtbaren Behinderung.

Motto lautet: Mein Content richtet sich nach meinem Leben – nicht umgekehrt. Ich plane meine Inhalte nicht streng im Voraus, sondern lasse sie aus meinem Alltag heraus entstehen. Wenn ich einen schlechten Tag habe, an dem ich wegen meiner Spastik kaum laufen kann, dann ist das eben so. Ich zwingen mich nicht in ein perfektes Bild, nur damit der Algorithmus zufrieden ist. Meine Community soll sehen, dass auch

Stillstand Teil des Lebens ist. Nach dem Sport mache ich mich fertig. Ein bisschen Make-up, ein Outfit, in dem ich mich wohlfühle. Oft nutze ich das natürliche Tageslicht, besonders im Winter, um zu filmen. Wenn ich ein bestimmtes Format plane, zum Beispiel ein Kleidungs- oder Selbstakzeptanzvideo, stelle ich meine Kamera auf, richte kurz den Hintergrund und lasse die Szene einfach entstehen. Mir ist wich-



Am Wochenende lebt Melisa Akdag für ihre Leidenschaft, die Content-Produktion für soziale Medien.

tig, dass sich Menschen in meinen Videos wiederfinden – echt, ungeschminkt und ohne Filter.

Unterschiedliche Reaktionen

Am Nachmittag gönne ich mir dann meist eine Pause ohne Handy. Es ist mir wichtig, nicht dauerhaft online zu sein. Diese Offline-Zeiten helfen mir, Abstand zu gewinnen und meine Energie zu schützen. Denn Influencerin zu sein bedeutet auch, ständig erreichbar zu wirken. Ich habe gelernt, dass Achtsamkeit wichtiger ist als Dauerpräsenz. Am Abend beginnt dann mein liebster Teil: das Schneiden. Ich liebe es, wenn sich aus einzelnen Momenten eine Geschichte formt. Mit Musik, Tempo und Texten kann ich Emotionen transportieren und dabei meine Botschaft verstärken: Nicht jede Behinderung ist sichtbar. Diese Aussage zieht sich wie ein roter Faden durch alles, was ich poste. Ich möchte Bewusstsein schaffen, ohne zu belehren. Die Reaktionen meiner Community sind dabei sehr unterschiedlich. Viele Menschen schreiben mir, dass sie sich endlich gesehen fühlen. Dass sie sich trauen, offener über ihre eigene Einschränkung zu sprechen. Diese Nachrichten bedeuten mir alles. Aber es gibt auch andere Stimmen – verletzen-

de, unverständnisvolle und manchmal schlicht grausame Kommentare. Besonders dann, wenn ich offen über Behinderung spreche, werden die Nachrichten härter. Manche schreiben, ich solle mich nicht so anstellen, andere zweifeln meine Spastik an, nur weil man sie nicht sofort sieht. Sobald ich Missstände anspreche, etwa wenn ich darüber

rede, wie ich auf einem Behindertenparkplatz schief angeschaut werde, heißt es, ich sei undankbar oder suche nur Aufmerksamkeit.

Diskriminierung im Netz

Früher haben mich solche Worte getroffen. Heute nicht mehr so sehr. Ich habe verstanden, dass diese Kommentare oft mehr über die Menschen aussagen, die sie schreiben, als über mich. Ich lösche nicht alles, manchmal lasse ich bestimmte Kommentare bewusst stehen. Denn ich möchte zeigen, dass Diskriminierung im Netz real ist. Aber ich entscheide selbst, wann ich darauf eingehe. Abends, in Ruhe. Ich

beantworte lieber Nachrichten von Menschen, die ehrlich interessiert sind, als mich mit Hass aufzuhalten. Trotz allem überwiegt das Positive. Ich bekomme täglich Nachrichten von jungen Frauen, die schreiben, dass sie durch meine Videos mehr Selbstbewusstsein gewonnen haben. Dass sie gelernt haben, ihre Narben, Schmerzen oder Einschränkungen nicht länger zu verstecken.

Und genau dafür mache ich das. Mein Alltag als Influencerin ist kein Hochglanzleben. Er besteht aus echten Momenten, kleinen Kämpfen, viel Arbeit und vor allem aus Mut. Mut, sichtbar zu sein, obwohl meine Behinderung unsichtbar ist. Wenn ich abends mein Handy beiseitelege, bin ich dankbar. Nicht, weil jedes Video viral geht, sondern weil ich weiß, dass ich Menschen erreiche. Vielleicht nicht die ganze Welt, aber die, die mich verstehen. Und das ist für mich mehr wert als jede Zahl.

Melisa Akdag teilt auf Social Media ihren Alltag, um das Bewusstsein für unsichtbare Behinderungen zu stärken.

„Ich habe verstanden, dass Kommentare mehr über die Menschen aussagen, die sie schreiben, als über mich.“

Gegen das Wegschauen

Hass und Hetze vergiften das gesellschaftliche Klima im Netz. Gleichzeitig geht die Gegenwehr in der Gesellschaft zurück. Mit der Kampagne „Augen auf“ fordert die Telekom dazu auf, gegen Hass im Netz aktiv zu werden.

In den vergangenen Jahren hat der Hass seinen Weg in den Alltag gefunden. Ob in Kommentarspalten, Messenger-Gruppen, Chats oder Foren: Menschen werden im Netz zunehmend eingeschüchtert, beleidigt oder gezielt ausgegrenzt. Mit der Initiative „Gemeinsam #GegenHassImNetz“ ruft die Telekom seit fünf Jahren die Gesellschaft auf, sich für ein respektvolles und demokratisches Miteinander einzusetzen. Für eine digitale Welt, in der alle Bürgerinnen und Bürger nach demokratischen Prinzipien zusammenleben können. Verschiedene Partner und Organisationen, beispielsweise die Internetbeschwerdestelle, haben die Initiative bereits unterstützt.

Kommunikative Übergriffe

Die aktuelle, im Juni 2025 veröffentlichte Kampagne „Augen auf“ soll nach Angaben der Telekom deutlich machen, dass der Einsatz für eine offene Gesellschaft bereits bei der ganz persönlichen Wahrnehmung eines jeden Einzelnen beginnt. Kernstück der Kampagne ist ein einminütiger Spot, der die kommunikativen Übergriffe im Netz auf unsere reale Alltagswelt überträgt. Das Leid der Betroffenen wird verstärkt, weil ihre Mitmenschen anfangs im entscheidenden Moment die Augen verschließen. Doch genau hier liegt auch die positive Wende, mit der der Film endet: Sobald sich die Protagonis-

ten im Film entscheiden, die Augen zu öffnen, die Stimme zu erheben und aktiv zu werden, wird der Kreis aus Betroffenheit und Täterermutigung unterbrochen. Der Zuspruch schafft eine spürbare Erleichterung. „Die Augen zu verschließen, ist eine zutiefst menschliche Reaktion. Sie zeugt von Überforderung und auch von Mut- oder Hilflosigkeit angesichts der multiplen gesellschaftlichen und politischen Herausforderungen“, sagt Harald Lindlar, Unternehmenssprecher der Telekom. Doch so nachvollziehbar diese auch sei, habe sie fatale Folgen: „Menschen, die Hass verbreiten, fühlen sich von unterlassener Gegenwehr bestätigt, möglicherweise sogar ermutigt, weiterzumachen“, so Lind-

lar weiter. Betroffene bekämen das Gefühl, dass Hass geduldet werde. „Deshalb müssen wir hinsehen, uns verbinden und zusammenhalten. Dazu gehört auch, es nicht zu tolerieren, wenn sprachlich Grenzen überschritten werden.“

Haltung zeigen

Aus Sicht der Telekom heißt das: Vorbild sein, Stärke zeigen, Grenzen setzen und sich für diejenigen einsetzen, die Unterstützung brauchen. Denn jeder könne digitale Zivilcourage vorleben und so andere Menschen vor Hass schützen. Mit Auswirkungen, die weit über das Internet hinausreichen. Denn wie sich Menschen im Netz verhielten, habe nun mal auch Einfluss auf ihr Handeln in der analogen Welt beziehungsweise wie sie innerhalb der Gesellschaft miteinander umgingen. „Hassrede darf nicht zur Normalität werden. Unsere Initiative Gemeinsam #GegenHassImNetz zeigt, dass Marketing Meinungen, Verhaltensweisen und Ergebnisse verändern kann“, betont Telekom-Sprecher Lindlar. Das werde unter anderem auch deutlich an den zahlreichen Anfragen zur Nutzung der Kampagnen-Spots für die Aufklärungsarbeit in Schulen, gemeinnützigen Organisationen oder in der Polizeiarbeit. ●



Augen auf – für ein respektvolles Miteinander ohne Hass

Otmar Müller ist freier Journalist mit dem Schwerpunkt Gesundheitspolitik.

„Hass ist keine Meinung“

Um mehr Sichtbarkeit für Inklusion zu schaffen, nutzt **Raúl Krauthausen** auch das Internet. Doch neben den Chancen, die das Netz bietet, beobachtet der Inklusionsaktivist auch eine bedrohliche Entwicklung.

Herr Krauthausen, welche Chancen bietet das Netz unterrepräsentierten Gruppen, um Teilhabe zu ermöglichen?

Digitalisierung kann zum Guten wie zum Schlechten eingesetzt werden. Sie kann spalten, bietet aber auch viele Chancen. Im Netz kann man sehr einfach und ungefiltert Informationen miteinander teilen. Deswegen haben wir etwa die Onlinekarte WheelMap gegründet, damit Bürgerinnen und Bürger sich darüber austauschen können, wo es in ihrer Nachbarschaft barrierefreie Orte gibt und wo nicht. Social Media bietet die Möglichkeit, dass jeder Mensch seine eigene Geschichte erzählen und sich so zeigen kann, wie er ist. Vorher entschieden Chefredaktionen in Medienhäusern, eine kleine Elite also, was gedruckt oder gesendet und damit sichtbar wird und was nicht. Bei Social Media ist jeder sein eigener Chefredakteur oder seine eigene Chefredakteurin.

Und wie sieht es mit der Kehrseite der Medaille aus?

Die Kehrseite ist, dass Social Media auch davon lebt, dass kommentiert wird. Dort findet also immer auch Bewertung statt – bis hin zum offen gezeigten Hass. Ich sehe, dass sich immer mehr Menschen inzwischen trauen, auch mit Klarnamen das zu sagen, was



„Social-Media-Plattformen wie Facebook oder Instagram sollten die Opfer von Hass besser schützen.“

Raúl Krauthausen ist Inklusionsaktivist, Gründer und Vorstand von Sozialhelden e.V.

früher eher unter anonymen oder pseudonymen Accounts stattfand. Da findet schon eine gewisse Verrohung statt. Und je öfter das passiert, desto mehr sickern diese Themen auch in größere Medien durch.

Wie kann eine gute Medienberichterstattung aussehen, die Hatespeech thematisiert, ohne ihr eine große Bühne zu geben?

Den Medien muss klar werden, dass die bloße Berichterstattung über den Hass nur die Aufmerksamkeitsökonomie bedient. Und genau diese Aufmerksamkeit ist ja gewollt. Statt also nur über den Hass zu reden und damit die

ganze Zeit den ursprünglichen Hass-Post zu reproduzieren, sollte berichtet werden, wie Opfer alleingelassen werden. Eine verantwortungsvolle Berichterstattung sollte stattdessen die Rolle der Plattformen in den Fokus richten und dabei auch die Überforderung der Behörden thematisieren.

Sie halten Gegenrede nicht für die richtige Antwort auf digitale Hassrede. Was fordern Sie stattdessen?

Ich glaube, dass wir die Plattformen noch viel stärker in die Verantwortung nehmen müssen. Anbieter von Social Media wie Facebook oder Instagram sollten die Opfer von Hass viel besser schützen. Hasskommentierende Leute müssten konsequent von den Plattformen verbannt, ihre Accounts gelöscht werden. Zudem sollten die Plattformen verpflichtet werden, mit den Strafverfolgungsbehörden zusammenzuarbeiten. Ganz grundsätzlich sollten User die Möglichkeit bekommen, dass ein Post beispielsweise maximal zwei Stunden lang kommentiert werden kann. Das würde schon eine ganze Menge Resonanzfläche wegnehmen. Leider bietet kaum eine Plattform eine solche zeitliche Beschränkungsmöglichkeit an. ●

Interview: Otmar Müller

Online nicht allein

Diskriminierungen und Hasskommentare im Netz treffen besonders oft vulnerable Gruppen. Wer digitale Gewalt erlebt hat, findet bei der Organisation HateAid Unterstützung.

Text: Anna-Lena von Hodenberg

Soziale Medien sind Orte voller Möglichkeiten: Hier können Menschen Geschichten teilen, Netzwerke aufbauen und Solidarität erfahren. Für Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen bieten sie die Chance, ihre eigenen Themen zu setzen und ihre Geschichten selbstbestimmt zu erzählen. Für chronisch kranke Menschen, die in ihrem Außenkontakt aufgrund der Krankheit oft sehr eingeschränkt sind, sind soziale Medien zudem eine wichtige Quelle der Vernetzung und des Austausches mit anderen Menschen.

Ein zweischneidiges Schwert

Doch Sichtbarkeit im Netz ist ein zweischneidiges Schwert: Sie kann Empowerment bedeuten, aber auch Angriffsfläche bieten. Wer offen über die eigene Erkrankung oder Behinderung spricht, kann – wie im analogen Leben – mitunter auch beleidigt, belästigt oder diskriminiert werden. Solche Angriffe treffen besonders oft vulnerable Gruppen. Neben Politikerinnen

und Politikern, Aktivistinnen und Aktivisten werden besonders Frauen, queere Menschen, Geflüchtete und Menschen mit sichtbarem Migrationshintergrund überdurchschnittlich häufig Ziel digitaler Gewalt. Sie erleben Beleidigungen, Drohungen, sexualisierte Anfeindungen und gezielte Desinformationskampagnen.

Die Folgen: Viele Betroffene ziehen sich zurück, posten weniger oder verschwinden ganz aus der digitalen Öffentlichkeit – und mit ihnen wertvolle Stimmen und Perspektiven. Dieser Rückzug ist menschlich nachvollziehbar, doch er verändert den Diskurs: Die Lauten bleiben, die Leisen werden noch leiser oder verschwinden ganz. Vor allem die Menschen, die



Präsentieren sich Menschen mit Behinderungen auf Social Media, sind sie häufig Opfer von Diskriminierung und Hatespeech.

im Netz gerade erst eine Stimme gefunden haben, werden durch digitale Gewalt oft wieder herausgedrängt oder zumindest abgeschreckt. Dabei folgt digitale Gewalt einer Logik, die Strukturen verändert: Weil digitale Attacken oftmals öffentlich passieren, verändern sie nicht nur das Verhalten der angegriffenen Person. Auch Zuschauende passen ihr Verhalten

Über HateAid

Die gemeinnützige Organisation wurde 2018 gegründet und hat ihren Hauptsitz in Berlin. Sie setzt sich für Menschenrechte im digitalen Raum ein und engagiert sich auf gesellschaftlicher wie politischer Ebene gegen digitale Gewalt und ihre Folgen. HateAid unterstützt Betroffene von digitaler Gewalt konkret durch Beratung und Prozesskostenfinanzierung. Geschäftsführerinnen sind Anna-Lena von Hodenberg und Josephine Ballon.



an: Aus Angst vor Anfeindungen trauen auch sie sich nicht mehr, das Wort zu erheben oder sich solidarisch zu zeigen. Digitale Gewalt wirkt wie eine subtile Form von Zensur: nicht durch Gesetze, sondern durch die Angst davor, selbst angegriffen und verletzt zu werden.

Plattformen fördern Spaltung

Verstärkt wird dieses Ungleichgewicht durch die Logik der Plattformen: Soziale Medien sind keine neutralen Infrastrukturen. Sie entscheiden, welche Inhalte sichtbar sind und welche nicht. Ihre Algorithmen sortieren nach Aufmerksamkeit, nicht nach dem besten Argument oder dem interessantesten Gedanken. Sie fördern Zuspitzung und Spaltung, nicht Differenzierung und Verständigung. So werden vor allem polarisieren-

de und extreme Inhalte verbreitet. Der verrohte Diskurs wird zur neuen Norm.

Der Diskurs verroht

Digitale Gewalt gilt oft als individuelles Problem: Wenn man nur mehr Zivilcourage leisten würde oder mehr Medienkompetenz hätte, dann wäre das alles nicht mehr so schlimm – so hört man es oft. Doch diese Sicht greift zu kurz. Es geht um Strukturen, nicht um Einzelfälle. Digitale Gewalt spiegelt gesellschaftliche Machtverhältnisse wider und offenbart Ungleichheiten. An dieser Schnittstelle arbeitet HateAid: Wir übersetzen die Erfah-

„Menschen sollen selbst entscheiden können, wie sie sich präsentieren, ohne dass Angst ihr digitales Handeln bestimmt.“

rungen von Betroffenen in strukturelle Lösungen. Wir zeigen, wo Gesetze greifen und wo sie scheitern. Wer digitale Gewalt erlebt, findet bei HateAid Unterstützung. Unabhängig von Geschlecht, Herkunft oder öffentlicher Rolle erhalten Betroffene zunächst eine emotional stabilisierende Erstberatung und dann, je nach Fall, spezialisierte Beratung oder finanzielle Unterstützung bei der Durchsetzung von Rechtsansprüchen. Mehr als 7.500 Menschen hat HateAid seit der Gründung 2018 begleitet. Es ist entscheidend, dass gerade Menschen, deren Perspektiven durch digitale Gewalt unsichtbar gemacht

werden sollen, sich trotzdem einbringen und vernetzen. HateAid ermutigt ausdrücklich, sich online sichtbar zu machen – aber nicht ungeschützt. Unsere Workshops, Informationsmaterialien und persönliche Beratung vermitteln, wie man sich schützen, Meldewege nutzen und die eigenen Rechte wahren kann. Menschen sollen frei entscheiden können, wie sie sich präsentieren, ohne dass Angst ihr digitales Handeln bestimmt.

Einige Schritte können präventiv helfen, Risiken zu reduzieren. **Private Daten schützen:** Teilen Sie persönliche Informationen nur sparsam und prüfen Sie Ihre Privatsphäre-Einstellungen. Lassen Sie gegebenenfalls eine Melderegisterauskunftssperre einrichten. **Konten absichern:** Nutzen Sie Passwortmanager, starke Passwörter und eine Zwei-Faktor-Authentifizierung. **Vorbereitet sein:** Setzen Sie sich mit rechtssicheren Screenshots und Meldewegen auseinander und benennen Sie Personen, die unterstützen können, wenn etwas passiert. **Solidarität zeigen:** Suchen Sie Verbündete, unterstützen Sie sich gegenseitig.

Diese Schritte verhindern zwar keine Angriffe, doch sie stärken die digitale Selbstbestimmung und setzen auf ein Miteinander und auf Solidarität. Gerechtigkeit bedeutet, dass alle Menschen – unabhängig von Herkunft, Geschlecht, gesundheitlichem Status oder Lebenssituation – gleichberechtigt teilhaben können. Wie in der analogen Welt müssen wir uns dafür auch im Netz immer wieder einsetzen. Präsent zu sein und dort seine Stimme zu erheben, ist dabei der erste und der wichtigste Schritt. ●

Anna-Lena von Hodenberg ist Mitgründerin und Geschäftsführerin von HateAid gGmbH.

Digitale Teilhabe ist ein Grundrecht

Social Media bietet große Chancen für Sichtbarkeit, Empowerment und Aufklärung. Doch dafür braucht es Strukturen, die Schutz bieten und Teilhabe ermöglichen. Im Rahmen eines Projekts hat das Kindernetzwerk einen Forderungskatalog erstellt und an die Politik adressiert.

Text: Yeliz Kidis

Social-Media-Plattformen wie Instagram oder TikTok sind aus dem Alltag vieler Menschen nicht mehr wegzudenken. Für junge Menschen mit chronischer Erkrankung oder Behinderung bieten sie wichtige Räume des Austauschs und der Selbsthilfe. Auch Selbsthilfeorganisationen nutzen soziale Medien zunehmend, um ihre Themen sichtbarer zu machen und jüngere Zielgruppen zu erreichen. Online entstehen so neue Formen der Selbsthilfe – niedrighschwelliger, vielfältiger und unmittelbarer. Dort können Betroffene Erfahrungen teilen, Solidarität erfahren und Ableismus sichtbar machen.

Hass gehört zum Alltag

Doch wer sich öffentlich äußert, erlebt nicht nur Unterstützung. Abwertende Kommentare, Vorurteile oder Hassbotschaften gehören für viele Menschen, die über Behinderung oder Krankheit sprechen, zum Alltag. In diesem Spannungsfeld bewegen sich viele, die auf Social Media ihre Le-

bensrealität zeigen wollen – nicht als Vorbild, sondern als Teil gesellschaftlicher Vielfalt. Das vom AOK-Bundesverband geförderte und vom Kindernetzwerk e.V. ab Sommer 2024 umgesetzte Projekt „Influencer als Digital Speaker & Adviser“ widmete sich der Frage, wie soziale Medien zu Räumen werden können, in denen Inklusion, Selbsthilfe und Teilhabe gelingen. In einer sogenannten Fokusgruppe tauschten sich junge Menschen, die sich in sozialen Medien für In-

„Digitale Räume machen Mut, die eigene Perspektive einzubringen und mit Gleichgesinnten zu teilen.“

klusion einsetzen – sogenannte Influencer – und Aktive aus der Jungen Selbsthilfe über ihre Erfahrungen aus. Dabei standen Themen wie Social-Media-Content, politische Kommunikation und digitale Selbsthilfe im Vordergrund. Wäh-

rend viele klassische Selbsthilfeorganisationen noch am Anfang digitaler Öffentlichkeitsarbeit stehen, hatten die Influencer durch ihre Arbeit auf Social Media bereits gelernt, komplexe Inhalte kreativ und wirkungsvoll zu vermitteln. Als „Digital Adviser“ gaben sie ihr Wissen in verschiedenen praxisnahen Workshops und digitalen Vorträgen weiter. So brachte das Projekt die beiden Perspektiven zusammen und zeigte, dass klassische und digitale Selbsthilfe keine Gegensätze sind, sondern starke Partner sein können. In den vielen Treffen der Fokusgruppe wurde deutlich: Social Media eröffnet zwar große Chancen für Sichtbarkeit und Austausch, spiegelt aber zugleich bestehende gesellschaftliche Ungleichheiten wider. Barrieren und Diskriminierung verschwinden im Digitalen nicht, sie verändern nur ihre Form.

Austausch ohne Zugangshürden

Die klassische Selbsthilfe ermöglicht persönliche Begegnungen, Vertrauen und langfristige Unter-

stützung. Digitale Selbsthilfe erweitert diese Strukturen: Sie schafft Austausch über Distanz hinweg, senkt Zugangshürden für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen und kann niedrigschwellige Formen der Beteiligung bieten. Beide Ansätze haben ihre Stärken und ergänzen sich. Viele Organisationen nutzen Social Media, um Einblicke in ihre Arbeit zu geben und politische Anliegen zu teilen. Gleichzeitig bleibt der persönliche Austausch vor Ort unverzichtbar. Erst das Zusammenspiel aus analoger und digitaler Selbsthilfe schafft

Die Protagonistinnen und Protagonisten sind dort sichtbar, aber häufig ungeschützt. Es fehlt an institutionellen und rechtlichen Rahmenbedingungen, die digitale Diskriminierung wirksam eindämmen könnten. Hier ist gesellschaftliche Verantwortung gefragt, nicht individuelle Belastbarkeit.

Wenn Sprache im Netz zur Waffe wird

Hatespeech in sozialen Medien ist keine harmlose Meinungsäußerung, sondern eine Form der

behindertenfeindliche Beiträge werden selten gelöscht, barrierefreie Meldefunktionen fehlen. So äußerte sich eine Teilnehmerin aus der Fokusgruppe: „Social Media ist ein Hort für Hatespeech. Die Hemmschwellen sind sehr gering, solche Äußerungen zu posten.“ Studien zeigen, dass dauerhafte Diskriminierung im digitalen Raum das Sicherheitsgefühl und das Vertrauen in Institutionen nachhaltig beeinträchtigt. Menschen ziehen sich aus politischen Diskursen zurück. Aus diesen Beobachtungen ergeben sich klare Anforderungen an Politik und Gesellschaft.

Zentrales Ziel des Kindernetzwerk-Projektes war es, mit der Politik in einen Dialog einzutreten. Die Fokusgruppe erarbeitete dafür Forderungen, die dann in der Broschüre „Zukunft ohne Barrieren – Bist du dabei?“ zusammengefasst wurden. Am 4. Juni 2025 konnte die Broschüre im Rahmen eines parlamentarischen Nachmittags an eine Gruppe Bundestagsabgeordneter übergeben werden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Fokusgruppe diskutierten im Anschluss mit den Abgeordneten über Teilhabe, Menschenrechte und die Zukunft einer inklusiven Politik. Die Botschaft war deutlich: Digitale Teilhabe ist ein demokratisches Grundrecht. Sie darf nicht von der Belastbarkeit der Betroffenen abhängen, sondern muss durch Politik, Gesellschaft und Plattformbetreibende aktiv gesichert werden. Social Media bietet große Chancen für Sichtbarkeit, Empowerment und Aufklärung. Doch dafür braucht es Strukturen und politische Vorgaben, die Schutz bieten und Teilhabe ermöglichen. ●

Yeliz Kidis ist Projektleiterin beim Kindernetzwerk e. V.



Social Media bietet die Sichtbarkeit ganz unterschiedlicher Perspektiven.

ein vielfältiges und inklusives Netzwerk. Viele junge Menschen berichten, dass ihnen digitale Räume nicht nur Austausch bieten, sondern auch Mut machen, die eigenen Perspektiven einzubringen in dem Wissen, dass andere ähnliche Erfahrungen teilen. Doch das Veröffentlichen auf Social Media bewegt sich in einem Spannungsfeld:

Gewalt. Menschen mit Behinderungen sind in sozialen Netzwerken systematisch abwertenden Kommentaren, zynischen Witzen, Memes und gezielten Diffamierungen ausgesetzt. Diese Angriffe sind Ausdruck struktureller Diskriminierung. Plattformen wie Instagram, Facebook oder TikTok moderieren solche Inhalte oft unzureichend,

Hatespeech hat Folgen

Hatespeech ist auch an Schulen weit verbreitet. Präventionsarbeit im schulischen Umfeld kann durch die Förderung von Empathie und Respekt dieser Entwicklung entgegenwirken.

Text: Ludwig Bilz



Hat schwere Konsequenzen: Hatespeech an der Schule

Hatespeech ist längst kein reines Onlinephänomen mehr. Auch Schulen sehen sich zunehmend mit menschenfeindlichen Äußerungen konfrontiert – ob auf dem Pausenhof oder in WhatsApp-Gruppen. Eine Studie, die wir an der Brandenburgischen Technischen Universität Cottbus-Senftenberg (BTU) zusammen mit Kolleginnen und Kollegen der Universität Potsdam durchgeführt haben, zeigt: Zwei Drittel der

Jugendlichen haben im letzten Jahr schon einmal Hatespeech an ihrer Schule beobachtet, ein Drittel war selbst zum Ziel geworden und rund jede oder jeder Fünfte hatte selbst schon Hatespeech ausgeübt. Für diese Studie wurden fast 3.600 Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen sieben bis neun in Deutschland und der Schweiz befragt.

Der Begriff Hatespeech bezeichnet abwertende Äußerungen über Menschen aufgrund ihrer Religion, ihrer Herkunft, ihres Geschlechts,

ihrer sexuellen Orientierung oder ihres Aussehens – also über Menschen als Angehörige bestimmter sozialer Gruppen. Hassrede kann verbal, schriftlich oder auch bildlich erfolgen, etwa in Form von Memes oder Symbolen. Anders als Mobbing, das sich meist auf einzelne Personen bezieht, zielt die Abwertung hier auf die soziale Gruppenzugehörigkeit. Und während Diskriminierung auch unbeabsichtigt erfolgen kann, ist Hatespeech intentional – sie will also absichtlich verletzen.

Vorurteile, Lügen, Gerüchte

Die Studie belegt, dass Hatespeech in der Lebenswelt Jugendlicher weit verbreitet ist – online und offline nahezu gleich stark. Besonders häufig sind abwertende Witze und das Verbreiten von Vorurteilen, Lügen oder Gerüchten über bestimmte Gruppen. In der Schule berichteten die Schülerinnen und Schüler häufig von Hatespeech mit Bezug auf Hautfarbe und Herkunft (50 Prozent), auf sexuelle Orientierung (44 Prozent), die Geschlechtsidentität (32 Prozent) oder religiöse Überzeugungen (23 Prozent).

Online stießen die befragten Jugendlichen häufig auf Hatespeech

mit Bezug auf sexuelle Orientierung (63 Prozent) sowie Hautfarbe und Herkunft (63 Prozent), gefolgt Geschlechtsidentität (56 Prozent) oder religiösen Überzeugungen (44 Prozent). Dabei hinterlässt Hatespeech deutliche Spuren. Für Kinder und Jugendliche, für das Zusammenleben in der Schule und für die Gesellschaft ist Hassrede potenziell schädlich. Betroffene leiden häufiger unter Stress, Angst oder einem geringeren Wohlbefinden. Manche ziehen sich aus Diskussionen zurück oder übernehmen selbst aggressive Kommunikationsmuster. Langfristig droht eine Normalisierung menschenfeindlicher Sprache, die demokratische Werte wie Respekt und Gleichberechtigung untergräbt.

Menschenfeindliche Sprache

Hatespeech ist damit nicht nur ein individuelles Problem, sondern

auch ein Risiko für den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Lehrkräfte nehmen bei der Eindämmung von Hassrede eine Schlüsselrolle ein. Sie sollten Hatespeech klar benennen, Grenzen setzen und Schülerinnen und Schüler unterstützen, die zum Ziel von Abwertungen geworden sind. Ein positives Klassenklima mit klaren Normen wirkt präventiv: Wo Empathie und Respekt gefördert werden, sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass Hassrede toleriert oder gar weiterverbreitet wird. In unserer Studie berichteten Lehrkräfte, dass sie bei Fällen von Hatespeech sehr unterschiedlich reagieren – von Gesprächen mit den direkt beteiligten Schülerinnen und Schülern bis hin zu unterrichtsbezogenen Maßnahmen, die sich an die gesamte Klasse richten. Vergleichsweise selten wurden Eltern, andere Lehrkräfte, die Schulsozialarbeit oder externe Fachstellen einbezogen.

Auch Vorbeugung ist wichtig und die Schule ein geeigneter Ort dafür. In einer weiteren Studie an der BTU haben wir alle für den schulischen Einsatz verfügbaren Präventionsprogramme analysiert und nach wissenschaftlichen und praxisorientierten Kriterien bewertet. Gute Programme beruhen auf einem theoretischen Wirkmodell, verbinden Prävention und Intervention, fördern Kompetenzen wie Empathie und Medienkompetenz und setzen auf interaktive Methoden, die Schülerinnen und Schüler aktiv einbeziehen.

Im Unterricht verankern

Ein positives Beispiel ist das Programm HateLess, dessen Wirksamkeit zudem in einer umfassenden wissenschaftlichen Evaluation belegt wurde. In einer aktuellen Stellungnahme plädiert die Ständige Wissenschaftliche Kommission der Kultusministerkonferenz dafür, Demokratiebildung als fächerübergreifendes Unterrichtsprinzip zu verankern und Lehrkräfte aller Fächer zu befähigen, „kritische Themen aufzugreifen, hochemotionale Debatten zu versachlichen und menschenfeindliche Äußerungen sowie diskriminierendes Verhalten entschieden zurückzuweisen“.

Hatespeech ist mittlerweile Teil des schulischen Alltags geworden und spiegelt aktuelle gesellschaftliche Konflikte wider. Schulen sollten deshalb Orte sein, an denen Kinder und Jugendliche auch lernen, Vielfalt zu respektieren und Abwertungen sozialer Gruppen entschieden entgegenzutreten. ●

Prof. Dr. Ludwig Biltz leitet das Fachgebiet „Pädagogische Psychologie“ an der Brandenburgischen Technischen Universität Cottbus-Senftenberg.

Initiative #SagtNichtNichts

Über Mobbing sprechen

Christina Marx, Mitglied der Geschäftsführung und Sprecherin der Aktion Mensch.



Fast jede oder jeder zweite Jugendliche in Deutschland hat bereits Mobbing erlebt. Und doch bleibt das Thema häufig unsichtbar: Laut unserer repräsentativen Befragung sprechen rund 80 Prozent der Betroffenen selten oder gar nicht über ihre Erfahrungen – aus Angst, Scham oder Hoffnungslosigkeit. Unsere Initiative #SagtNichtNichts will dieses Schweigen brechen. Denn hinter dem Satz „Es ist nichts“ verbirgt sich oft sehr viel: Ausgrenzung, psychischer Druck und Hilflosigkeit. Mehr als ein Drittel der Betroffenen erlebt sogar mehrere Formen von Mobbing gleichzeitig – von Beleidigungen, Bloßstellungen und sozialer Ausgrenzung bis hin zu körperlicher Gewalt. Besonders stark betroffen sind Jugendliche mit Behinderung. Unter ihnen haben drei von vier bereits Mobbing erfahren gemacht. #SagtNichtNichts möchte junge Menschen ermutigen, offen über ihre Mobbing Erfahrungen zu sprechen und sich Hilfe zu holen. Gleichzeitig sind Eltern, Lehrkräfte und Beteiligte in der Pflicht, Mobbing frühzeitig zu erkennen und konsequent entgegenzuwirken. Unsere Kampagne zeigt, wo Jugendliche Unterstützung finden – und wie unsere Förderprojekte ihnen helfen können, wieder Vertrauen und Gemeinschaft zu erleben.

„Wir reden hier leider nicht mehr von Einzelfällen“

Wie im Rest der Gesellschaft machen sich auch in der Selbsthilfe demokratiefeindliche Stimmungen immer deutlicher bemerkbar. Dies zeigt auch eine Umfrage der NAKOS in Selbsthilfekontaktstellen, wie **Peggy Heinz** im Gespräch erklärt.

Die NAKOS hat eine Umfrage unter Mitarbeitenden in Selbsthilfekontaktstellen gemacht. Was war Ziel dieser Umfrage? Selbsthilfe steht für gelebte Demokratie, Vielfalt und gegenseitige Unterstützung. Dennoch berichten uns Selbsthilfekontaktstellen von Beleidigungen gegenüber Menschen mit Erkrankungen oder der Ablehnung neuer Gruppenmitglieder aufgrund ihrer Migrationsgeschichte. Mit der Befragung wollten wir uns einen objektiven Überblick verschaffen, wie häufig solche menschen- oder demokratiefeindlichen Handlungen wirklich vorkommen.

Wie sahen die Ergebnisse aus? Zentrale Erkenntnis ist: Wir reden hier leider nicht von Einzelfällen. Mehr als die Hälfte von 140 an der Umfrage teilnehmenden Kontaktstellen in ganz Deutschland berichtet von menschen- und demokratiefeindlichen Vorfällen. 21 Prozent der Befragten präzisierten, sie hätten Abwertungen oder Beleidigungen gegenüber Personen oder Personengruppen erlebt, zum Beispiel gegenüber queeren Menschen. Jede fünfte Kontaktstelle gab zudem an, dass bei ihnen Gruppen gegründet werden sollten, deren Positionen



„Selbsthilfe steht für gelebte Demokratie und Vielfalt.“

Peggy Heinz ist stellvertretende Geschäftsführerin der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle für die Selbsthilfe (NAKOS).

den Grundwerten der Selbsthilfe klar widersprachen. Weitere 13 Prozent der Befragten berichteten von Problemen bei Gruppentreffen, weil dort versucht wurde, die Ausrichtung der Gruppe in eine menschen- oder demokratiefeindliche Richtung zu lenken.

Selbsthilfe ist traditionell sehr analog. Welche Rollen spielen soziale Medien mittlerweile für die Selbsthilfe?

Soziale Medien sind ein wichtiges Kommunikations- und Interaktionsmedium und können in der Selbsthilfe bei der ersten Suche nach Gleichgesinnten eine

zentrale Rolle spielen. Sie sind sehr niedrigschwellig und bieten einen schnellen Zugang zu Informationen ohne Wartezeit. Wir kennen viele Beispiele, wo auf Basis solcher Erstkontakte später digitale Selbsthilfegruppen gegründet wurden.

Sieht sich die NAKOS in der Pflicht, auch im digitalen Raum ein gutes Miteinander zu gewährleisten?

Absolut. Jeder, der in unserer Vermittlungsdatenbank mit einer digitalen Gruppe aufgeführt werden möchte, verpflichtet sich, die von uns vorgegebenen Kriterien zu wahren und zu gewährleisten. Dazu gehört beispielsweise, dass es für Foren immer eine Moderation gibt, sodass Beiträge, die gegen Gruppenregeln verstoßen, auch gelöscht oder moderierend aufgefangen werden können. Ganz wichtig ist auch, dass die digitale Selbsthilfe-Community weltanschaulich und parteipolitisch neutral ist, die Menschenrechte achtet und sich an die freiheitlich-demokratische Grundordnung hält. Ob analog oder digital – die Grundregeln sind im Prinzip die gleichen. ●

Interview: Otmar Müller

Sichtbar bleiben

Neben vielen positiven Zuschriften erhält **Janina Nagel** für ihre Arbeit in den sozialen Medien auch immer wieder Hasskommentare. Doch davon will sie sich nicht einschränken lassen – auch wenn das manchmal unbequem ist.

Wenn man meinen Namen googelt, taucht kein typisches LinkedIn- oder Xing-Profil auf. Stattdessen bekommt man Reels, Interviews und Kommentare. Ich bin nicht im klassischen Sinne vernetzt und doch wahrscheinlich sichtbarer als viele meiner Kolleginnen und Kollegen. Ich arbeite im AI Innovation Hub der AOK Nordost, begleite dort den Rollout von KI-Anwendungen und unterstütze meine Kollegin im Projektmanagement Office. Ein Job, der mich fordert, mir Sicherheit gibt und in dem ich wirklich aufgehen kann. Meinen beruflichen Kontext trenne ich bewusst von meinem Social-Media-Auftritt, um diese Verbindung nicht überall automatisch sichtbar zu machen.

Aufklären, nicht verkaufen

Tagsüber beschäftige ich mich also mit KI Rollout, abends mit meinem Reel-Rollout. Ich bin Content Creatorin, nicht „nur“ Influencerin. Schon das Wort hat für mich einen Beigeschmack, der nach Rabattcodes und Dauerwerbung klingt. Ich will aufklären, nichts verkaufen. Über meinen Kleinwuchs, über Barrieren, über Ableismus. Menschen mit Behinderung sollen sich repräsentiert fühlen – und Eltern kleinwüchsiger Kinder sehen, dass Kleinwuchs kein K.-o.-Kriterium für ein selbstbestimmtes Leben ist. Mit Ausbildung, mit Beruf, mit Zukunft. Diese Sichtbarkeit hat zwei Seiten. Es gibt überwiegend positive Rück-

meldungen, die mich tief berühren, etwa Eltern, die selbst nicht kleinwüchsig sind und ein kleinwüchsiges Kind erwarten. Sie erzählen mir, wie überfordert sie sind, wie sehr sie nach Informationen, Orientierung und Hoffnung suchen. Und dass es für sie etwas verändert, wenn sie jemanden wie mich sehen, der mit dieser Behinderung selbstbestimmt lebt, arbeitet und sichtbar ist.

Ein Stückchen mutiger

Genauso schreiben mir junge kleinwüchsige Menschen. Sie erzählen von Momenten, in denen sie wegen ihres Körpers ausgelacht oder beleidigt wurden. Und dass sie sich, nachdem sie meine Beiträge gese-

hen haben, ein Stück mutiger fühlen. Genau dafür mache ich das: um zu zeigen, dass sie nicht allein sind – und dass man sich trotz allem zeigen darf. Aber es gibt eben auch diese andere Seite: Hasskommentare, Spott, offene Gewalt- und Fetischfantasien. Ich lese Dinge, die man 2025 eigentlich nicht mehr lesen sollte. Gedanken über Euthanasie, über „unnützes Leben“. Öffentlich, in den Kommentaren unter einem Video, in dem ich gerade erkläre, wieso ich Kleidung zu einem Änderungsschneider bringe. Ich habe früh gelernt, Grenzen zu setzen. Zu blockieren, zu löschen, laut zu sein, wenn es nötig ist. Das Netz ist kein straffreier Raum. Und trotzdem versuche ich, mich davon nicht bestimmen zu lassen.

Auf dem richtigen Weg

Mein Fazit nach all den Jahren? Ich mache weiter. Solange ich in den Kommentaren noch lesen muss, dass Menschen wie ich „nicht leben sollten“ – und gleichzeitig Nachrichten bekomme, die mir sagen: „Danke, dass du dich zeigst“ – weiß ich, dass dieser Weg richtig ist. Und auch von außerhalb wird meine Arbeit ja wertgeschätzt, sei es die Einladung des Bundespräsidenten zu seinem Bürgerfest oder als Speakerin bei einem Paneltalk. ●

Janina Nagel veröffentlicht auf Instagram Content rund um die Themen Fitness, Outfit und Kleinwüchsigkeit.



Janina Nagel präsentiert auf Instagram auch Fitnessvideos.

Was können wir gegen Hassrede in den sozialen Medien tun?

Zwei Experten aus Selbsthilfe und Politik skizzieren, was nötig ist, um digitale Inklusion in den sozialen Medien zu verwirklichen.



Als Dachverband von chronisch kranken und behinderten Menschen setzen wir uns entschieden gegen Hatespeech in den sozialen Medien ein. Denn Diskriminierung darf keinen Platz in digitalen Räumen haben – schon gar nicht dort, wo Betroffene Mut fassen, offen über Krankheit und Behinderung zu sprechen. Mit unseren inklusiven Formaten, etwa auf der Plattform Twitch, schaffen wir digitale Räume, in denen Respekt und Teilhabe selbstverständlich sind. Durch aufwendige Präventionsmaßnahmen wie Anonymität im Stream, technische Bots oder das Nicht-Zulassen von Nachrichten mit beleidigenden Begriffen im Chat ist es möglich, die Teilnehmenden zu schützen. Weitere Maßnahmen sind Echtzeitüberprüfung der moderierten Chats, Vorabschulungen der Moderation sowie die Inanspruchnahme von externen psychologischen Expertinnen und Experten auf Stand-by, die im Fall des Mobbings eine Nachbetreuung übernehmen. Auf diese Weise konnten wir bereits 15 sichere Streams realisieren. Digitale Inklusion ist möglich, wenn Schutz, Struktur und Solidarität Hand in Hand gehen. Wir machen vor, wie digitale Selbsthilfe sicher, empowernd und zukunftsweisend gestaltet werden kann. Das sollte beispielhaft für alle Angebote auf allen digitalen Plattformen sein. ●

Dr. Martin Danner ist Bundesgeschäftsführer der BAG SELBSTHILFE.

Hatespeech im Netz ist längst kein Randproblem mehr. Personen werden angefeindet, Debatten vergiftet und unser demokratisches Miteinander erschwert. Für Menschen mit Erkrankungen und Beeinträchtigungen, die in ihrem Alltag bereits täglich mit Barrieren konfrontiert sind, kann das besonders hart sein. Das ist nicht nur verletzend und kann weitreichende psychologischen Folgen haben – es ist auch ein politisches Problem. Wenn Menschen im Netz etwa in Online-Diskussionen verdrängt werden, werden ihre politische Stimme geschwächt und gesellschaftliche Teilhabe eingeschränkt. Dabei werden Wirklichkeiten oft verzerrt, da Hate-Speaker häufig besonders laut und aufdringlich auftreten. Umso wichtiger ist es, dass wir nicht wegschauen. Plattformen müssen einschreiten, und auch wir als Gesellschaft müssen uns solidarisieren – etwa durch die Beteiligung an Aktionstagen, Supportgruppen oder Awareness-Kampagnen. Wir müssen Mut zeigen, auch wenn es oft nicht einfach ist. Mut, für sich oder seine Mitmenschen einzustehen und sichtbar zu sein. Mut, Hasskommentaren öffentlich zu widersprechen und sie zu melden. Mut für gelebte Inklusion. So schaffen wir zusammen ein digitales Gegengewicht zu Hass im Netz. ●

Stefan Schwartz (MdB) ist Patientenbeauftragter der Bundesregierung.

