

Gespräche mit Menschen, die an Verschwörungserzählungen glauben, sind intensiv, können sehr kräftezehrend sein und auch massiv belasten. Wichtig ist daher ein achtsamer und gesunder Umgang mit dir selbst. Dafür hilft es, dass du dir vorab über das Gespräch Gedanken machst, um auch klare Grenzen für deine Selbstfürsorge zu ziehen. Stelle dir vor einem Gespräch daher möglichst folgende Fragen:

## Mit was für einer Person hast du es zu tun?

### Wirkt sie auf dich verschwörungsgläubig oder eher verschwörungsinteressiert?

- **Verschwörungsgläubige** Personen glauben, dass alles miteinander zusammenhängt und nichts per Zufall geschieht. Sie haben ein geschlossenes Weltbild. Diskussionen auf der Sachebene sind daher selten zielführend, denn dabei wird ihr Weltbild angegriffen und ihr Weltbild ist eng mit ihrem Selbstbild verknüpft.
- **Verschwörungsinteressierte** Personen zweifeln und hinterfragen Themen und Ereignisse, sie suchen nach einfachen Antworten in einer komplexer werdenden Welt. Ihr Weltbild ist noch nicht geschlossen, sie sind in der verschwörungsgläubigen Szene noch nicht verankert.



Mehr zu dieser Unterscheidung und weitere Gesprächstipps findest du in unseren zwei Leitfäden “Verschwörungsgläubige” und “Verschwörungsinteressierte”!



### Frage dich weiter:

- In welcher Beziehung stehe ich zu der Person (z.B. Kolleg\*in, Elternteil, Freund\*in)?
- Ist die Person mir wichtig? Wenn ja, wie wichtig ist sie mir?
- Welche Kapazitäten habe ich für ein Gespräch?
- Wie viel Zeit habe ich? Wie viel Kraft habe ich? Wie viel Zeit und Kraft bin ich bereit zu investieren?
- Wie gut kenne ich mich im Thema aus?
- Wie schätze ich die Gesprächssituation mit meinem Gegenüber ein? Welche Szenarien sind möglich?
- Will ich wirklich wissen, wie es der anderen Person geht? Will ich wirklich so nah an den Menschen heran? Denn es verlangt Mut, den Menschen wirklich sehen zu wollen.

### Gestalte den Kontakt:

- Überlege, wie die konkrete Situation, aber auch zukünftige Begegnungen für euch beide so angenehm wie möglich gestaltet werden könnten.
- Frage dich, wie die andere Person sich fühlt. Mache dir bewusst, dass sie sich möglicherweise in einem andauernden Angstzustand befindet.
- Wähle für ein Gespräch einen neutralen Ort. Statt ein Gespräch am Küchentisch, gehe mit der Person lieber spazieren, so wirkt das Gespräch nicht so konfrontativ und beide können die Situation einfach verlassen. Durch die Bewegung werden außerdem Glückshormone ausgeschüttet, die entspannend wirken.
- Briefe schreiben entschleunigt die Kommunikation, es kann also zu keinem Schlagabtausch kommen. Briefe werden außerdem oft als große Wertschätzung wahrgenommen und fördern die Beziehung.

### Überlege dir Exit-Strategien:

- **Grenzen setzen!** Egal ob inhaltlich oder psychisch: Sage deinem Gegenüber klar, wo deine Grenzen sind. Überlege dir im Vorfeld, wo deine persönlichen Grenzen liegen.
- **Beende das Gespräch!** Wenn du eine Pause brauchst, nimm sie dir. Gespräche mit Verschwörungsgläubigen sind anstrengend, du brauchst Regeneration.
- **Themenwechsel:** Es gibt noch so viele andere Themen außer Verschwörungserzählungen. Schau welches Thema euch verbindet und versuche so den Kontakt zu halten. Sollte die Person ihre Verschwörungsbubble irgendwann verlassen wollen, ist es gut, wenn sie zu dir zurück kann.
- **Kontaktabbruch:** Auch wenn es hart ist, wenn dich der Kontakt zu der verschwörungsgläubigen Person stark belastet und dich in deiner Lebensführung beeinträchtigt, reduziere den Kontakt. Eventuell hilft es dir, den Kontakt (zeitweise) abubrechen.
- **Suche dir Verbündete!** Geteiltes Leid ist halbes Leid. Suche dir Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen und tausche dich mit ihnen aus.

### Organisierte Selbsthilfe:



- Im Toolkit stellen wir dir eine Sammlung an Beratungsstellen und Adressen zur Selbsthilfe bereit:

<https://www.kleinerfuenf.de/kontaktadressen-von-beratungsstellen>