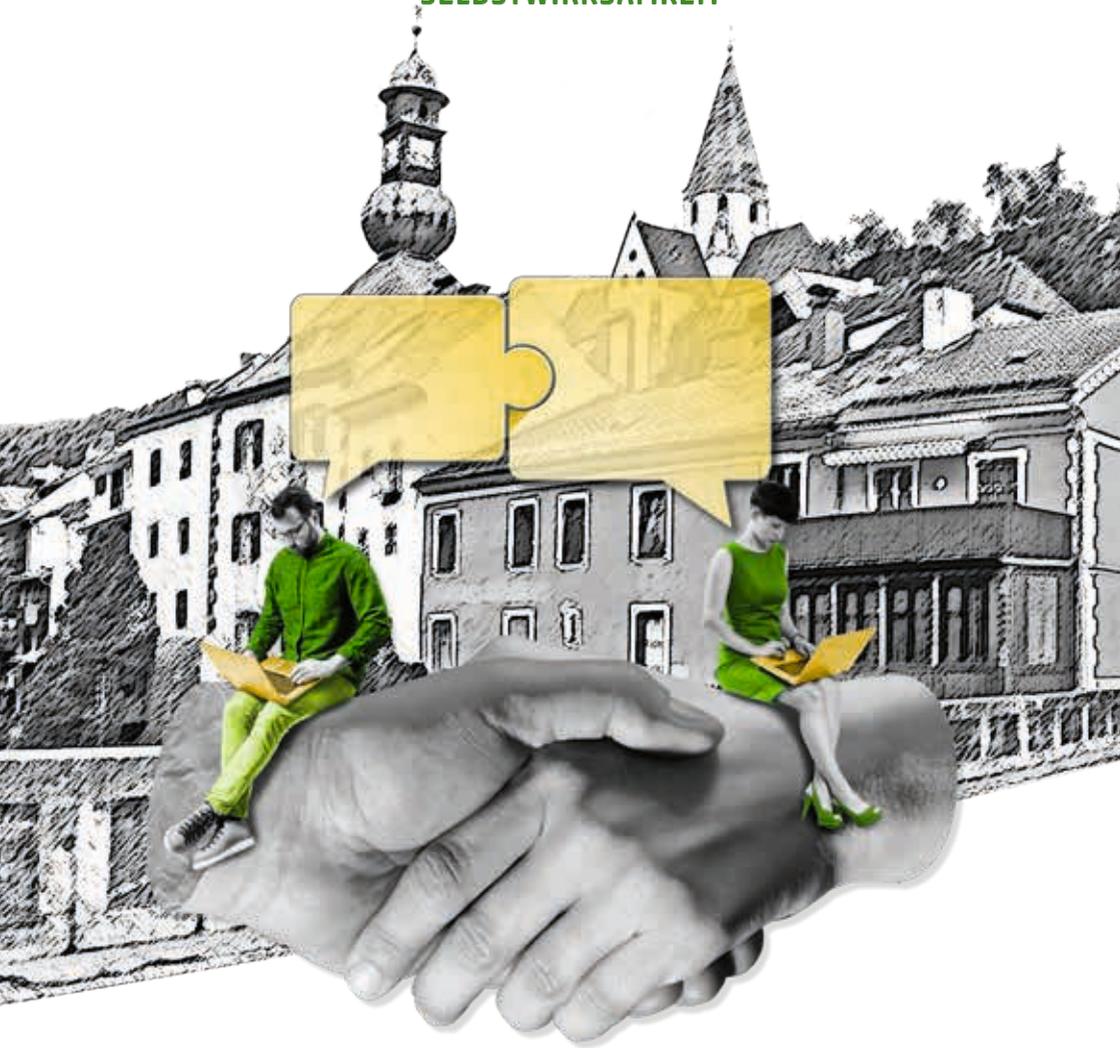


# Wir bleiben im Gespräch

IDEEN FÜR EIN GUTES MITEINANDER UND MEHR  
SELBSTWIRKSAMKEIT



## Impressum

### WIR BLEIBEN IM GESPRÄCH

IDEEN FÜR EIN GUTES MITEINANDER UND MEHR SELBSTWIRKSAMKEIT

Herausgegeben vom Steirischen Volksbildungswerk

Steirisches Volksbildungswerk

Herdergasse 3, 8010 Graz

T: 0316/32 10 20

E: [office@volksbildung.at](mailto:office@volksbildung.at)

W: [volksbildung.at](http://volksbildung.at)

**REDAKTION:** *Isolde Seirer-Melinz*

**PROJEKTTEAM:** *Isolde Seirer-Melinz (Leitung), Susanne Pözl,  
Kathrin Rosenberger,  
Christian Mehlmauer-Ziesler*

**BILDER:** *Shutterstock, Bearbeitung: Gemini Labs GmbH*

**FOTOS:** *Shutterstock, Land Steiermark/Binder, Sporer, Brunner, Forstner, Leis*

**LAYOUT:** *Gemini Labs GmbH*

**DRUCK:** *Offsetdruck Bernd Dorrang e.U.*

**AUFLAGE:** *500 Stück*

**GEFÖRDERT VON:** *Land Steiermark Abteilung 6 Bildung und Gesellschaft*

**KOOPERATIONSPARTNER:** *Regionalmanagement Murau-Murtal*

**VOLKS**  
das steirische  
**BILDUNGS**  
**WERK**  
[www.volksbildung.at](http://www.volksbildung.at)

# Inhaltsverzeichnis

|   |                 |
|---|-----------------|
| <i>Vorwort</i>  | <i>Seite 4</i>  |
| <i>Einleitung</i>   | <i>Seite 5</i>  |
| <i>Christian Mehlmauer-Ziesler: Bleiben wir im Gespräch</i> | <i>Seite 6</i>  |
| <i>Harald Koberg: Das Netz der Wütenden</i>                 | <i>Seite 14</i> |
| <i>Cornelia Forstner: Krisenbewältigung und Resilienz</i>   | <i>Seite 17</i> |
| <i>Edith Zitz: Gleichstellung aktuell!</i>                  | <i>Seite 20</i> |
| <i>Daniela Grabovac: Die BanHate-App</i>                    | <i>Seite 23</i> |





**Werner Amon, MBA**

*Landesrat für Europa, Internationale  
Angelegenheiten, Bildung und Personal*

## **DIE ZUKUNFT UNSERER DEMOKRATIE GESTALTEN**

In herausfordernden Zeiten wie diesen ist die Stärkung der Demokratie und des gesellschaftlichen Zusammenhalts von besonderer Bedeutung. Die Workshop-Reihe »Wir bleiben im Gespräch« bot Handlungsstrategien und Bildungsangebote zur Bewusstseinsbildung und Teilhabe für Bürgerinnen und Bürger der Region Obersteiermark West (Murau und Murtal).

Dieses Projekt zielte darauf ab, gesellschaftlicher Spaltung entgegenzuwirken und sowohl individuelles Empowerment als auch die Vernetzung der Akteurinnen und Akteure zu fördern. Durch wohnortnahes kommunales Lernen entwickeln Teilnehmerinnen ein Bewusstsein für gelungene (Krisen-)Kommunikation und gestalten ihr Lebensumfeld aktiv mit. Ein besonderer Fokus liegt auf Gleichstellung.

Diese Workshop-Reihe war wichtig in der Region, um gemeinsam die Zukunft unserer Demokratie zu gestalten. Dialog, Zusammenhalt und aktive Beteiligung sind in Krisenzeiten wichtiger denn je. Es freut mich, dass diese anregenden Diskussionen stattgefunden haben und konkrete Lösungsansätze herausgearbeitet wurden.

*Ihr  
Werner Amon*



## EINLEITUNG

*Mst.in Mag.a Isolde Seirer-Melinz, MSc*

*Geschäftsführerin im Verein*

*Steirisches Volksbildungswerk*

**M**üssen wir getrennte Wege gehen, wenn wir unterschiedlicher Meinung sind?«, fragt Christian Mehlmauer-Ziesler, der im Projekt »Wir bleiben im Gespräch« in insgesamt sechs Kommunikationsworkshops rund 40 Teilnehmende in der Region Murau-Murtal begleitet hat. Im Mittelpunkt standen dabei der Dialog und die Kommunikation in der Krise. Das eigene Kommunikationsverhalten stand dabei ebenso im Mittelpunkt wie eine Sensibilisierung für komplexe Kommunikationsprozesse.

Ergänzt wurden die Workshops durch Online-Vorträge von Expert\*innen, die das Wissen rund um gesellschaftliche Entwicklungen wie etwa die Radikalisierung im Netz (Harald Koberg), Krisenbewältigung und Resilienz (Cornelia Forstner), Diffamierung aufgrund von Herkunft, Geschlecht und sexueller Orientierung (Edith Zitz) sowie Strategien gegen Hass im Netz (Linda Candido, Gregor Fischer-Lessiak, Sonja Radkohl, Sarah Wiesinger) zum Thema hatten.

Die vorliegende Broschüre zeigt Ideen für ein gutes Miteinander und mehr Selbstwirksamkeit auf. Sie unterstützt dabei, krisenhafte Situationen zu erkennen und besser einzuschätzen. Außerdem macht sie Mut, einen – vielleicht ganz individuellen – Weg aus der Krise zu finden, bei dem das persönliche Umfeld und ein stabiles Netzwerk eine große Rolle spielen.



**Christian Mehlmauer-Ziesler**

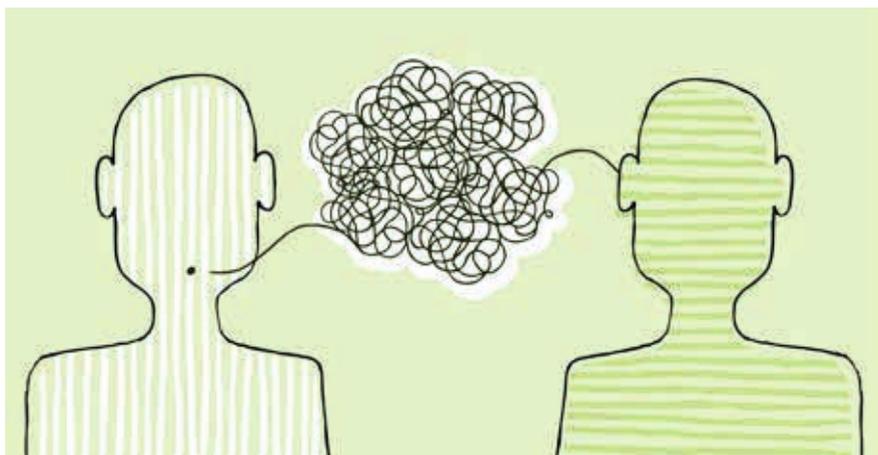
*Akademischer Supervisor, Coach und  
Organisationsberater, Zertifizierter  
Trainer in der Erwachsenenbildung*

## BLEIBEN WIR IM GESPRÄCH – BLEIBEN WIR IN KONTAKT MITEINANDER

**Im Zuge des Projekts Bleiben wir im Gespräch haben rund vierzig Mitarbeitende aus dem Bereich der kommunalen Verwaltung in der Region Murau-Murtal an Kommunikationsworkshops teilgenommen. Sie haben die gemeinsame Zeit unter dem Titel »Dialog und Kommunikation in der Krise« mit ihren Fragen, Themen und Fallsequenzen mitgestaltet.**

Eines der Projektziele von »Wir bleiben im Gespräch« war die Reflexion des eigenen Kommunikationsverhaltens. Zudem stand eine Sensibilisierung auf die verschiedenen Aspekte und komplexen Dynamiken in Kommunikationsprozessen im Fokus. Im Mittelpunkt die Frage: »Müssen wir getrennte Wege gehen, wenn wir unterschiedlicher Meinung sind?«

Die individuelle Bedeutung und Gewichtung eines Themas entscheidet darüber, ob wir – zumindest meinungsbezogen – geeinte oder getrennte Wege gehen. Je persönlicher wir betroffen, vielleicht sogar in unserer Wertewelt bedroht sind, desto stärker werden wir die eigenen Werte verteidigen. Müssen wir nun auch in unseren menschlichen Beziehungen zueinander getrennte Wege gehen? Werfen wir aus nüchterner Entfernung einen Blick auf ein Spannungsfeld, das in jüngster Vergangenheit immer intensiver wahrnehmbar wurde.

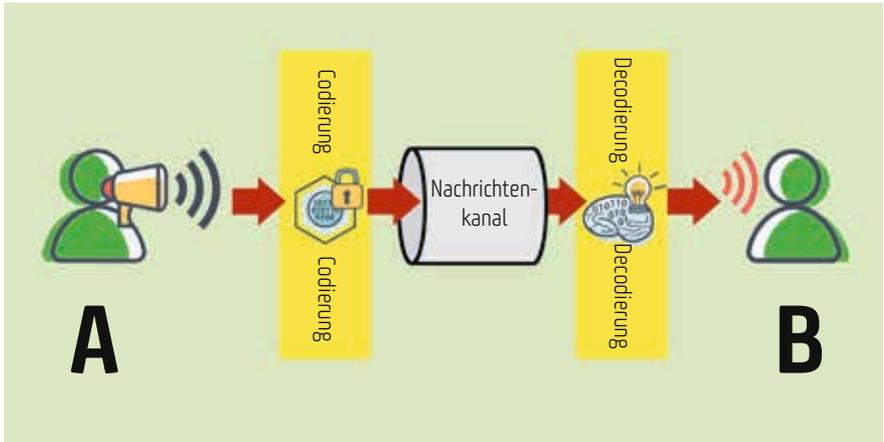


## Kommunikation ist die Wirkung beim Empfangen

Um den komplexen Dynamiken beim Entstehen von Meinungsverschiedenheiten auf den Grund gehen zu können, beachten wir zunächst zwei einfache Aspekte von Kommunikation: zuerst ein sehr technisches, streng reduziertes und zugleich klassisches Prinzip von *Sendung und Empfang*<sup>1</sup>. In diesem Modell wird Information zwischen zumindest zwei oder mehr »Systemelementen« versendet. Solche Systemelemente können einzelne Menschen, aber auch ganze Gruppen oder sehr große Systeme, z.B. Unternehmen, sein. Es setzt vorerst einmal voraus, dass Sender\*in und Empfänger\*in (zumindest annähernd) gleiches Verständnis zur Bedeutung, der »Codierung« der zu übermittelnden Nachricht haben. Dieser Umstand beinhaltet bereits eine erste Fehlerquelle, nämlich jene, die uns menschlich und individuell macht. Nehmen wir als plakatives Beispiel einer Codierung die Verwendung einer Fremdsprache an.

Element A sendet eine Nachricht in japanischer Sprache. Element B (Empfang) verfügt jedoch über keine derartigen Sprachkenntnisse. Somit wird sich der Nachrichteninhalte nicht mit einer erwünschten Wirkung im Sinne der ursprünglichen Intention übermitteln lassen. Ein Missverständnis ist vorprogrammiert und lässt sich vermeiden, indem A und B vorab Klarheit über die Rahmenbedingungen der Kommunikation schaffen.

<sup>1</sup> Shannon, C. E. (1948). A mathematical theory of communication. *The Bell system technical journal*, 27(3), Seite 379 – 423.



Sender\*in-Empfänger\*in-Modell

Konkret über die Verwendung einer Codierung, die auf Empfangsseite auch wieder entschlüsselt werden kann. Oftmals wird keine Klarheit darüber hergestellt, wie, mit welchem Verständnis und worüber wir miteinander sprechen. Obwohl alle Beteiligten der Überzeugung sind, dass es selbstverständlich klar ist. Eben nur selbstverständlich – verständlich für das Individuum selbst, aber eben nicht für die Sache selbst.

Egozentrismus ist eine durchaus menschliche Eigenschaft. Sie führt jedoch leicht dazu, anzunehmen, dass man sich (selbst-)verständlich ausdrückt und jede\*r Empfänger\*in das gleiche Verständnis für den Inhalt und die Bedeutung der Nachricht aufbringt. In vielen Fällen führt diese Annahme zu weiteren Missverständnissen. Womit der zweite zuvor angekündigte Aspekt deutlich wird: Kommunikation ist nicht die Absicht beim Senden, sondern die Wirkung beim Empfangen. Paul Watzlawick hat als bedeutender Kommunikationstheoretiker treffend gesagt: *»Wahr ist nicht, was A sagt, sondern was B versteht.«*<sup>2</sup>

Die Herausforderung guter Kommunikation besteht darin, Informationen unmissverständlich, verlustfrei und jenseits von Interpretationsspielräumen weiterzugeben. Ein hehres Ziel, das viel Zeit und Präzision abverlangt. Faktoren, die im Alltag nicht ständig ausreichend zur Verfügung stehen. Wie bereits erwähnt: Missverständnisse sind vorprogrammiert.

<sup>2</sup> Watzlawick, P., Beavin, J., & Jackson, D. (2016). *Menschliche Kommunikation: Formen, Störungen, Paradoxien*. Hogrefe AG.

Wenn nun davon auszugehen ist, dass die Inhalte von Nachrichten im Alltag nie ausreichend exakt gestaltet sind, entsteht eine weitere potenzielle Fehlerquelle auf der Seite des Empfängens. Die Decodierung führt bei schlecht verständlichen Botschaften zu Interpretationen und Auslegungen im Sinne der Empfänger\*innen.

Es besteht also bereits beim schlichten Austausch von Informationen – und noch längst ungeachtet der sehr persönlichen und individuellen Wertewelten einzelner Menschen oder Systeme – eine große Wahrscheinlichkeit, dass Missverständnisse entstehen. Wie verhält es sich dann erst bei der Kommunikation zwischen zwei Elementen A und B, die grundsätzlich verschiedene Auffassungen haben und die wenig eint?

## Eine Frage der Perspektive

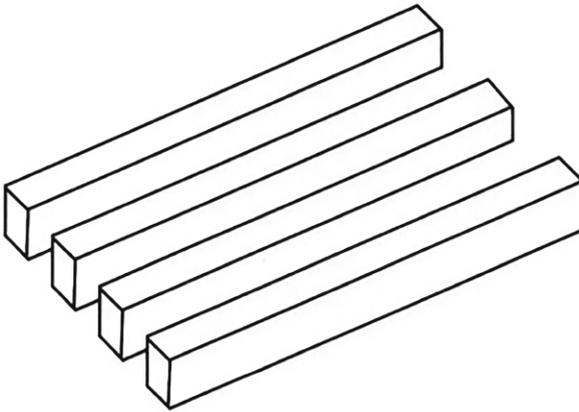
Selbst wenn Menschen die gleichen Haltungen, Sorgen und Meinungen miteinander teilen, gelingt es oft nur schwer, das Einende auch ausreichend klar und präzise mitzuteilen. Unterschiedliche Ansichten und Meinungen zu haben, ist vorerst weder eine große Herausforderung noch ein Problem. Im wahrsten Sinne des Wortes *spannend* wird es dann, wenn die Vertreter\*innen unterschiedlicher Standpunkte miteinander ins Gespräch kommen möchten und daher eine gemeinsame Gesprächsbasis finden müssen.

Wohlmerkt: Es geht darum, eine gemeinsame Basis für das Gespräch zu finden und nicht für die möglicherweise sehr verschiedenen Themenauffassungen und Meinungen. Ein Denkfehler, der häufig stattfindet und zu zwei Umständen führt: zuerst einmal anzuerkennen, mit einer persönlichen Meinung nicht zwingend im Recht zu sein. Und weiter, dass eine andere, wenngleich sehr gegensätzliche Meinung genauso ihre Existenzberechtigung hat. In Folge entstehen daraus möglicherweise eine wechselseitige Dynamik und Mission, die anderen Gesprächspartner\*innen vom eigenen – vermeintlich einzig wahren – Standpunkt überzeugen zu müssen. Gepaart mit einer subjektiv empfundenen Bedrohung der eigenen Werte, beispielsweise dem individuellen Verständnis von Freiheit, ließen sich die Auswirkungen dieser Dynamiken in der intensiven Phase der Pandemie sehr gut beobachten. Sie haben, noch ganz ungeachtet des jeweiligen Standpunktes, dazu geführt, dass manche Menschen nur mehr sehr vorsichtig bestimmte Themenbereiche öffentlich angesprochen haben. Andere wiederum haben jede mögliche und unmögliche Gelegenheit dazu ergriffen, die eigenen Stand-



punkte weithin sichtbar zur Schau zu stellen. Hinter der vermeintlichen Unlösbarkeit dieses Konfliktes unbeachtet bleibt jedoch der Versuch, die Standpunkte der »anderen« mit größtmöglichem Respekt verstehen zu **wollen**. Zu dem Punkt des Wollens kommt es in den meisten Fällen gar nicht mehr, weil bereits das Survival-Programm zur Verteidigung und Legitimation der eigenen Werte und Meinungen gestartet wurde.

Ein weiterer Denkfehler: die – wenn auch noch so gegensätzliche – Position der »anderen« verstehen zu wollen oder, im besten Fall, auch verstehen zu können, bedeutet nicht, diese Positionen auch automatisch akzeptieren oder diese übernehmen zu müssen. Erlauben wir uns daher doch öfter, die Perspektive der anderen einzunehmen.



Nehmen wir als Beispiel die hier abgebildete optische Täuschung von vier Balken. Oder sind es drei? Zwei beobachtende Personen kommen, je nach Perspektive, zu unterschiedlichen Ergebnissen, wenn es darum geht, die Anzahl der Balken bekannt zu geben. Bei optischen Täuschungen handelt es sich zumeist um klug versteckte Konstruktionsfehler. Unser Gehirn, in Urzeiten darauf trainiert, kluge, überlebenswichtige Entscheidungen zu treffen, versucht, die wahrgenommenen Fehler auszugleichen.<sup>3</sup> Weil nicht sein kann, was nicht sein darf.

Also einfach mal kurz und unverbindlich die Seite zu wechseln schafft eine breitere Grundlage, wieder miteinander ins Gespräch zu kommen und zu bleiben.

<sup>3</sup> Frith, C. D. (2010). *Wie unser Gehirn die Welt erschafft*. Spektrum, Akad. Verlag.

## Im Spannungsfeld zwischen Halten und Lösen

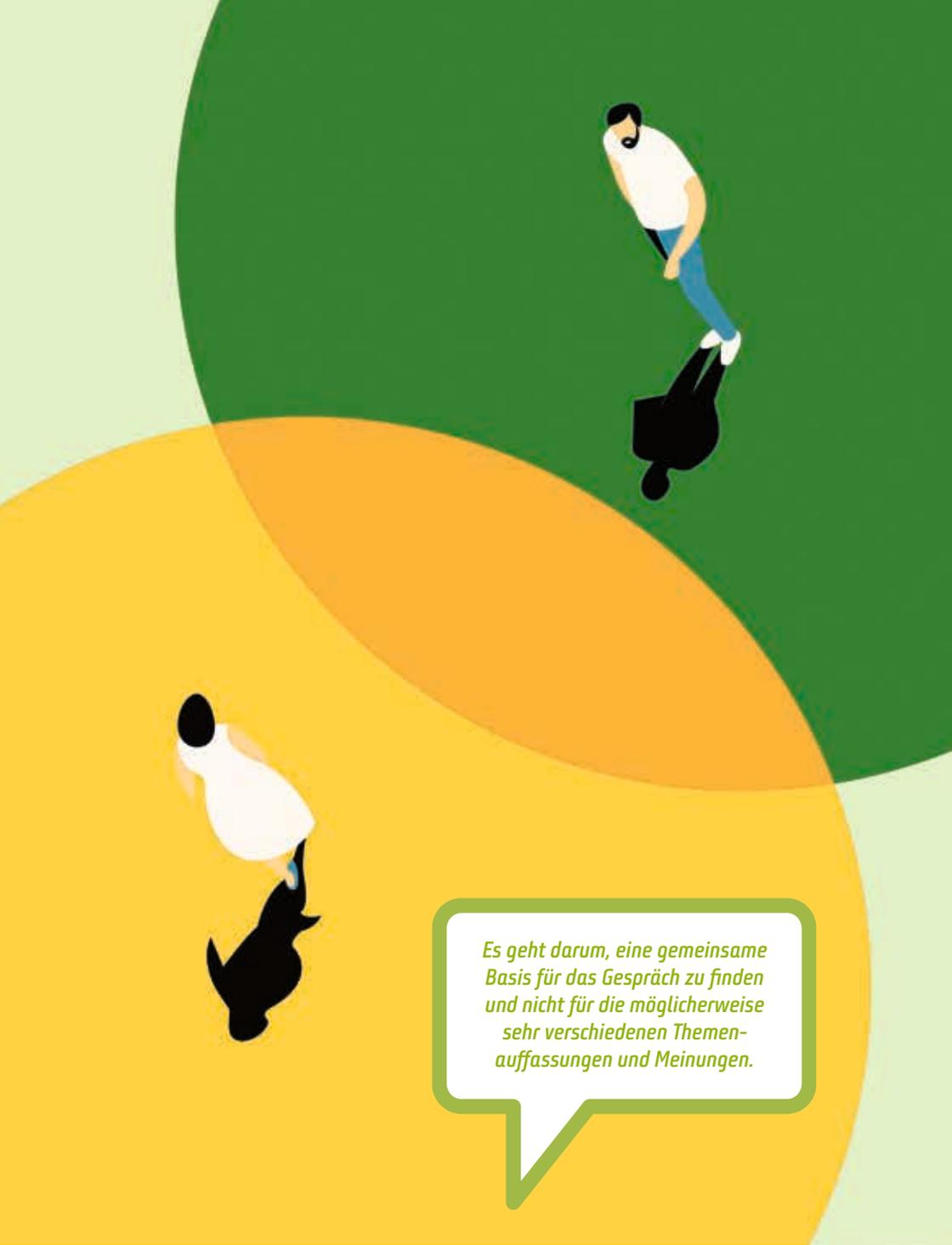
Mit dem gelungenen Schritt, sich auf die gemeinsame Basis des Gesprächs mit noch immer unterschiedlichen Auffassungen und Meinungen der beinhaltenen Themen einzulassen, nähert sich die nächste Herausforderung: das Aushalten dieser Unterschiedlichkeiten.

Lassen wir uns dazu auf ein Wortspiel ein: Um etwas lösen zu können, muss es zuvor gehalten worden sein. Im weitesten Sinne muss der Umstand, in einem Gespräch verschiedene Ansichten aufeinandertreffen zu lassen, vorerst ausgehalten, vielleicht sogar ertragen werden, damit zu einem späteren Zeitpunkt eine Lösung stattfinden kann. In diesem Fall kann das Wort Lösung auch mehrdeutig verstanden werden. Nämlich, dass die sich die Differenzen wie auch die Gesprächspartner\*innen trotz fehlender gemeinsamer Perspektive nicht (voneinander) lösen. Das ist das Spannungsfeld, das (aus-)gehalten werden muss. Und diese Spannung wird erst so richtig deutlich, wenn wir das Tätigkeitsfeld der Workshopteilnehmenden, wie eingangs erwähnt Gemeindebedienstete, betrachten. Diese haben im Rahmen ihrer verwaltenden Aufgaben und Amtsfunktionen zwar die Möglichkeit, im wie oben beschriebenen Gedanken einfühlendes Verständnis (vgl. »verstehen bedeutet nicht automatisch akzeptieren«) für die Anliegen der Bürger\*innen aufzubringen. Jedoch haben sie keine Möglichkeit, von Vorgaben und Grenzen, die der Gesetzgeber bestimmt, nach eigenem Ermessen abzuweichen<sup>4</sup>, auch wenn die Erwartungen und Anliegen der ihnen gegenüberstehenden Bürger\*innen gar nicht oder nicht zur Gänze erfüllt werden können. Den Bürger\*innen bleiben die in einem Rechtsstaat zur Verfügung stehenden Rechtsmittel und -verfahren. Und auch die Option, sich gemeinsam auf einen Perspektivenwechsel einzulassen. Der könnte dazu führen, einander besser zu verstehen, wenngleich ein bestehender Konflikt dadurch noch nicht ausgeräumt wird.<sup>5</sup>

Also **bleiben wir im Gespräch**, auch ohne Lösung.  
Mit Respekt und in Menschlichkeit.

<sup>4</sup> § 302 StGB Mißbrauch der Amtsgewalt

<sup>5</sup> Anmerkung des Autors: Die in diesem Beitrag ausgeführten Dynamiken fokussieren auf sehr grundsätzlich stattfindende Kommunikations- und Konfliktentstehungsprozesse. Gänzlich unbeachtet bleiben an dieser Stelle Vorgänge, Konsequenzen oder präventive Maßnahmen im Zusammenhang mit radikalisierenden, verhetzenden Positionierungen sowie mit bewusst und absichtlich platzierten Falschinformationen.



*Es geht darum, eine gemeinsame Basis für das Gespräch zu finden und nicht für die möglicherweise sehr verschiedenen Themenauffassungen und Meinungen.*



**MMag. Dr. Harald Koberg**

Kompetenzstelle Digitale Gesellschaft  
Abteilung 6, Land Steiermark

## DAS NETZ DER WÜTENDEN

**S**ocial Media-Plattformen profitieren von sozialen Spaltungen und tragen zu diesen bei. Die Lösung liegt nicht im Korrigieren falscher Fakten, sondern im Anerkennen von Sorgen und Bedürfnissen sowie in der Abkühlung öffentlicher Debatten.

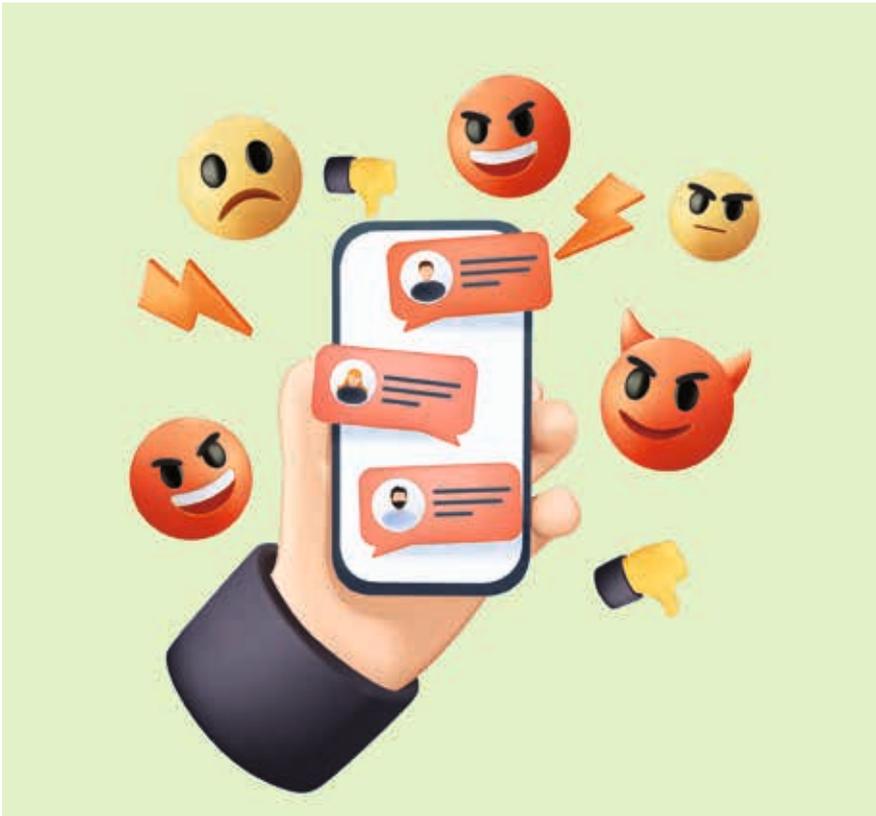
Im Jänner 2021 stürmten wütende Menschen das Kapitol der USA, weil sie das Ergebnis einer demokratischen Wahl nicht anerkennen wollten. Im Sommer 2022 stellte sich eine Reihe deutschsprachiger Politiker\*innen demonstrativ gegen ein »Winnetou-Verbot«, das nirgendwo je vorgeschlagen wurde. Ende 2021 wurden der Gleisdorfer Bürgermeister und seine Frau von Gegner\*innen der CoV-Maßnahmen bedroht. Was diese drei Begebenheiten miteinander verbindet, ist, dass ihnen allen massive Stimmungsmache im Internet vorausgegangen ist.

Derlei aufgebraachte Reaktionen auf gesellschaftliche Entwicklungen werden seit einigen Jahren mit dem Begriff Fake News in Verbindung gebracht. Damit sind absichtliche Falschnachrichten gemeint, die sich primär über das Internet verbreiten. Die Motivation dahinter ist üblicherweise entweder Stimmungsmache in einer bestimmten Sache oder der Versuch, Menschen mit aufregenden Schlagzeilen auf bestimmte Websites zu locken oder zum Teilen von Inhalten auf Social Media zu bewegen.

SEITE

14

Die Medienwelten, die zu Ausschreitungen wie jenen im US-Kapitol und zu aggressiven Überreaktionen wie in Gleisdorf beitragen, sind allerdings nicht allein auf klassischen



Lügen aufgebaut. Vielmehr ergänzen Falschnachrichten in den meisten Fällen absichtlich verkürzte oder irreführende Nachrichten. Vor allem aber basieren sie auf menschlichen und technischen Filtern, die Informationen durchlaufen müssen, bevor sie uns erreichen.

## Das Geschäft mit den Emotionen

**A**ls Einzelne und als soziale Gruppen haben wir Menschen eine starke Tendenz, uns vorrangig mit Informationen zu beschäftigen, die unsere Meinungen bestätigen und Informationen zu meiden, die diesen widersprechen. So klicken wir eher auf Überschriften, die uns in unserem Denken recht geben, und bewegen uns in Instagram-, WhatsApp- und Telegram-Gruppen, in denen Menschen ähnlich denken wie wir.

Allerdings verstärken die Systeme hinter Social Media-Plattformen dieses menschliche Filtern massiv. Sie lernen uns durch unsere Interaktionen immer besser kennen und bespielen uns mit Informationen, die für uns relevant sein könnten. Während diese Systeme noch vor ein paar Jahren darauf ausgelegt waren, uns möglichst lang vor dem Bildschirm zu halten, hat es sich für die großen Plattformen nun als lukrativer erwiesen, Postings zu fördern, die starke Emotionen hervorrufen. Das liegt daran, dass diese Postings mehr Reaktionen auslösen und durch die Reaktionen Daten entstehen, mit denen die Plattformen ihr Geld verdienen. Und Wut lässt sich einfacher provozieren als andere Emotionen.

Daraus ergeben sich für Demokratien gefährliche Entwicklungen. Zum einen entstehen durch die Selektion von Informationen Filterblasen, die es für die verschiedenen Seiten in Konflikten immer schwerer machen, die Positionen der anderen Seite nachzuvollziehen. Die Welt und ihre Probleme werden über die unterschiedlichen Medienkanäle gänzlich unterschiedlich wahrgenommen. Zum anderen funktioniert als authentisch empfundene Aufregung im Netz besser als fundierte Expertise, und differenzierte Positionen bekommen immer weniger Aufmerksamkeit.

Die Chance auf Entspannung liegt nur zu einem sehr geringen Teil im Widerlegen falscher Fakten. Menschen, die diesen Fakten glauben, tun das aus emotionalen Gründen und lassen sich von nüchterner Wissenschaft für gewöhnlich nicht umstimmen. Viel eher liegt sie im Versuch, öffentliche und vor allem politische Debatten weniger emotional zu führen und die Sorgen der Menschen ernst zu nehmen, ohne dabei falschen Fakten Raum zuzugestehen. Die Unsicherheits- und Ungerechtigkeitsgefühle, die Menschen für Desinformation zugänglich machen, sind echt – und ihnen muss begegnet werden.



*Wut lässt sich einfacher provozieren  
als andere Emotionen.*



*Cornelia Forstner, MA MSc, DSA*

*Referentin für KIT Land Steiermark  
Diplomsozialarbeiterin*

## KRISENBEWÄLTIGUNG UND RESILIENZKONZEPTE

**A**lles Krise? G. Sonneck definiert die psychosoziale Krise insofern, dass Menschen mit Lebensumständen konfrontiert werden, die sie aus dem seelischen Gleichgewicht bringen und die momentan nicht bewältigt werden können, da diese in ihrer Art und/oder im Ausmaß die bisherigen Problemlösungsfähigkeiten überfordern.

In Übergangsphasen des Lebens sind Menschen besonders krisenanfällig, dann, wenn mehrere krisenhafte Ereignisse aufeinandertreffen oder wenn sie mit plötzlicher Not oder dem Tod konfrontiert sind. Auch positive Lebensereignisse, wie zum Beispiel die Geburt eines Kindes, können Eltern an ihre Grenzen bringen. S.E. Hobfoll et. al. erforschten Wirkfaktoren, die für die Betroffenen von großer Bedeutung sind. So etwa die soziale Verbundenheit, das Angebundensein an ein soziales Netz.

Auch in der Resilienzforschung, die die psychische Widerstandsfähigkeit beschreibt, Krisen durch persönliche und soziale Ressourcen zu meistern, bestätigt eine Langzeitstudie, die E. Werner auf der Insel Hawaii durchführte, wie wichtig es für Kinder ist, zumindest zu einer erwachsenen Person eine vertrauensvolle Beziehung aufbauen zu können, wahrgenommen, angenommen, verstanden und gesehen zu werden. So braucht es ein Gegenüber, das das subjektive Erleben der Menschen in Ausnahmesituationen ernst nimmt und Interesse an der individuellen Situation der betroffenen Person zeigt. Die Unterstützung erfolgt im Hier und Jetzt. Ratschläge werden unterlassen, allerdings ist das Aufzeigen von Möglichkeiten und Ressourcen hilfreich.

## Selbstwirksamkeit als Schlüssel

Damit Menschen gestärkt aus schwierigen Lebenssituationen hervorgehen können, ist es wesentlich, ihre Selbstwirksamkeit zu fördern. A. Antonowsky beschreibt dies unter dem Überbegriff des Kohärenzgefühls, das die drei Unter-Aspekte der Verstehbarkeit, der Sinnhaftigkeit und der Handhabbarkeit beinhaltet, welches notwendig ist, um nicht zu erkranken. Auch Hobfoll et. al. erforschten die Aspekte des Entscheidens und Handelns als wesentlichen Beitrag zur Selbstwirksamkeit, die es den Betroffenen in der unsicheren und unüberschaubaren Situation der Krise ermöglichen, wieder Kontrolle zu erlangen und Sicherheit zu gewinnen. Sich selbst wirksam zu spüren und zu erleben, wirkt der Ohnmacht und Hilflosigkeit entgegen. Gesicherte Informationen, ein geschützter Ort, Rituale und Alltagsroutinen tragen wesentlich zur Beruhigung der Situation bei.

Schlussendlich ist es wichtig, dass, oftmals in ganz kleinen Schritten, Zukunftsperspektiven erarbeitet werden. Die Entwicklung von alternativen Lösungsmöglichkeiten kann die Chancen der Krise eröffnen. Schaffen es Betroffene selbst nicht mehr, zuversichtliche Gedanken zu fassen, so kann ein niederschwelliges Hilfsangebot ein Rettungsanker sein. H.W. Bierhoff zeigt jedoch auf, dass Menschen schlechte Hilfe-Holer\*innen sind, da sie sich damit eingestehen müssen, es allein nicht mehr zu schaffen. Besser angenommen werden können Angebote der Hilfe, die auch abgelehnt werden dürfen. Hier ist die gesamte Gesellschaft gefordert, auf Menschen in Krisen zuzugehen.

## Die resiliente Gesellschaft

Markus K. Brunnermeier prägt in seinem Buch »Die resiliente Gesellschaft« den Vergleich der robusten Eiche und des biegsamen Schilfes. Resiliente Menschen können durch eine Krise zwar ordentlich geknickt werden, schaffen es jedoch, sich wiederaufzurichten. Die noch so robuste Eiche hingegen ist zwar stark, jedoch starr und kann im Sturm entwurzelt werden. Resilient zu werden bzw. zu bleiben ist ein stetiger Prozess. Das Gehirn und die Gedanken spielen dabei eine wesentliche Rolle. So kann man sich täglich z.B. in einer optimistischen Weltsicht und einer positiven Selbsteinschätzung im Umgang mit Herausforderungen üben.

Eine realistische Einschätzung von Situationen und Zusammenhängen schult die Akzeptanz gegenüber dem Veränder- und Unveränderbaren. Kreativ an Lösungen zu arbeiten, sich vom Schwarz-Weiß-Denken hin zu einer Vielfalt der Grauschattierungen zu öffnen, ermöglicht es, Ziele zu verfolgen und die Zukunft zu gestalten. Sich um sich selbst zu sorgen, wertvolle Beziehungen aufzubauen und zu pflegen stärkt die Widerstandsfähigkeit. Schaffe ich es, mich selbst einzubringen, die Initiative zu ergreifen und flexibel im Umgang mit Unvorhergesehenem zu sein, so bin ich gut gerüstet, mich trotz widrigen Umständen und herausfordernden Lebenssituationen wieder aufzurichten. Um nicht durch die Komplexität, in der wir leben, den Mut zu verlieren, lassen Sie uns mit kleinen Schritten bei uns selbst beginnen und auch in unserem sozialen Umfeld wirksam werden.





**Mag.<sup>a</sup> Edith Zitz**

*inspire – Bildung und Beteiligung*

## GLEICHSTELLUNG AKTUELL!

**B**eim Webinar *Gleichstellen* des Volksbildungswerkes haben wir das Augenmerk auf Diffamierung geworfen, ein harsches, leider topaktuelles Thema: Diese systematischen, massiven Übergriffe können gesellschaftlich aktive Menschen derart aus der Bahn werfen, dass diese sich nicht mehr engagieren. Gerade auch Vereine und Aktivist\*innen sind hier zu nennen. Systematisches, absichtliches Beleidigen, Beschämen, Bedrohen und Entwerten fügt sich zum Phänomen Diffamierung zusammen.

Die zusätzliche »Sexualisierung« der Angriffe ist eine spezifische Frauenrechtsverletzung und bedeutet, dass man als zu fesch oder zu schiach, zu dick oder zu dünn bezeichnet wird, auch die Beziehungsgestaltung wird zum Thema, und das alles beinhaltet offene oder verdeckte Gewaltdrohungen. Betroffene Personen werden leiser, ziehen sich zurück, werden schließlich unsichtbar. Und das ist ein demokratiepolitischer Verlust über Generationen hinweg – am Land und in der Stadt – und betrifft speziell Frauen und Mädchen. Auffallend ist, dass auch das private und (seltener) berufliche Umfeld der betroffenen Personen mit angegriffen wird, was oft als besonders infam und bedrohlich erlebt wird.

Verstärkt durch »Hass im Netz« haben die organisierten, systematischen Diffamierungen schmerzhafteste Effekte, die wir so nicht stehen lassen dürfen. Seit COVID-19 nutzen wir den digitalen Raum verstärkt. Aber der ist weder für alle Menschen gleich zugänglich noch für alle gleich sicher. Frauen erfahren hier deutlich mehr Attacken als



Männer. Hass im Netz gegen sichtbare, positionierte Frauen\* steigt. Diese sind aber interessante Rollenmodelle für ALLE. Daher hat die Bundesregierung 2021 ein eigenes »Hass im Netz«-Gesetz erlassen, motiviert durch die Forderungen zahlreicher Vereine (z. B. Antidiskriminierungsstelle Steiermark) und Fachleute (z. B. Digitalexpertin Ingrid Brodnig). Frauen in Führungspositionen sind ohnehin rar gesät – ein alarmierendes Beispiel aus dem steirischen Gleichstellungsbericht 2022: Von 286 Bürgermeister\*innen sind nur 25 Frauen (= 8,7%).

### »Erste Hilfe« bieten folgende Schritte:

1. Vorsorgliche Auseinandersetzung in der Organisation, bevor noch etwas passiert ist: Diffamierung schädigt und demotiviert ja die ganze Organisation und ihre Werte, nicht nur die einzelne Person! Da braucht es rasche, unbedingte Solidarität, und die kann man planen.
2. Sensibilisierung: wahrnehmen und konkret benennen, was einer Person passiert ist: Das ist sexistisch / rassistisch / antisemitisch! Wir dürfen uns nicht scheuen, diese Begriffe ungeschminkt zu verwenden und uns nicht hinter komplizierten, unklaren Wortkaskaden verbergen.

3. Der betroffenen Person aktiv Begleitung und Unterstützung anbieten → »Ich bin da!« Denn jede und jeder mit öffentlicher Sichtbarkeit kann unversehens in die Lage kommen, diffamiert und attackiert zu werden. Zu wissen, dass man in der Not nicht allein ist, stärkt ungemein.
4. Abklären, wie man von außen unterstützen kann, idealerweise in Absprache mit der betroffenen Person. Hinweise auf Unterstützungsstellen bzw. mit diesen Kontakt aufnehmen oder herstellen.
5. Mit Erzählungen über das positive Engagement der Person nach außen gehen hilft dieser, konstruktiv Raum einzunehmen, und verdrängt Diffamierungsinhalte. Dafür braucht es vorab Überlegungen zur Öffentlichkeitsarbeit – und keine falsche Scheu (gerade bei Frauen 😊), auch den »flower rain« als Danke für das eigene aktive gesellschaftliche Mitwirken anzunehmen.

Gleichstellung tut allen mittelfristig gut. Ein funktionierendes Gemeinwesen ruft daher nach Gegenstrategien gegen Diffamierung. Dies ermöglicht nämlich starke, durchaus konfrontative Auseinandersetzungen, wie wir sie in einer vielfältigen, demokratischen Steiermark brauchen.



## DIE BANHATE APP

**B**anHate« ist die erste mobile Applikation gegen Hasspostings, die von der Antidiskriminierungsstelle Steiermark 2017 entwickelt wurde. Die App ermöglicht das rasche, unbürokratische und plattformunabhängige Melden von Hasspostings. Das mutmaßliche Hassposting wird mit Angabe des Diskriminierungsgrundes, Screenshots und Links dokumentiert und danach automatisch an die Antidiskriminierungsstelle Steiermark weitergeleitet. Dort werden die Postings rechtlich geprüft und im Fall eines diskriminierenden Inhalts beim jeweiligen Provider gemeldet. Zudem ersucht die Antidiskriminierungsstelle Steiermark um Löschung des Postings. Im Fall einer strafrechtlichen Relevanz des geposteten Inhalts kann es auch zu einer Anzeige kommen.



### Nähere Informationen:

Antidiskriminierungsstelle  
Steiermark  
Andritzer Reichsstraße 38/1. Stock  
8045 Graz  
T: 0316/71 41 37  
E: buero@adss.at  
W: www.banhate.com



Müssen wir getrennte Wege  
gehen, wenn wir unterschiedlicher  
Meinung sind?

*Christian Mehlmauer-Ziesler*

