

Wissensstation 05:

Wie gehe ich mit Verschwörungserzählungen in meinem Umfeld um?

Beschreibung: Der Umgang mit Verschwörungserzählungen ist nicht einfach. In dieser Wissensstation werden hilfreiche Tipps und Strategien dafür angeführt. Zusätzlich gibt es eine Übersicht von Ressourcen und Beratungsstellen in Österreich in Form eines Factsheets.

Skript zu Wissensstation 05

INTRO

Kennt ihr das, wenn ihr in einer Gruppe von Menschen sitzt und gerade ein nettes Gespräch führt, und auf einmal kommt aus der einen Ecke eine Aussage wie: „Wusstet ihr, dass die Erde eigentlich flach ist, und uns die NASA nur austricksen will, damit wir ganz viele Globen kaufen, statt der guten alten Landkarten?“ Aus der anderen Ecke kommt: „Du Verschwörungstheoretiker, das ist doch Blödsinn!“ Dann meldet sich die nächste Person mit: „Müsst ihr immer über Politik streiten?“ Und dann geht es erst richtig los, es wird wild diskutiert, alle reden kreuz und quer. Aber wie reagiert man denn am besten auf so etwas?

Es kann sehr belastend sein, wenn nahestehende Menschen an Verschwörungserzählungen glauben. Deswegen haben wir dem Thema „Wie gehe ich mit Verschwörungserzählungen in meinem Umfeld um?“ eine eigene Wissensstation gewidmet. Wir haben dazu verschiedene Fragen gesammelt und bieten quellenbasierte Antworten. Um unsere Quellen transparent zu machen, wird dieser Podcast durch ein Skript ergänzt. Außerdem haben wir ein Factsheet mit einer Übersicht von Ressourcen und Beratungsstellen in Österreich zusammengestellt. Sollten euch nur einzelne Fragen interessieren, findet ihr im Begleittext auf unserer Website Timestamps.

FRAGE 1: Warum reicht es nicht einfach, Verschwörungserzählungen durch Fakten zu widerlegen?

Diese Herangehensweise, also Verschwörungserzählungen durch Fakten zu widerlegen, nennt man auch *Debunking*. Dieser und anderen Strategien haben wir **Wissensstation 01** gewidmet. Deswegen werden wir

hier nicht näher darauf eingehen. Bei Menschen, die bereits an solche Erzählungen glauben, greift diese Strategie aber ohnehin oft zu kurz.

Ein Blick in den Leitfaden für Verschwörungstheorien der *COMPACT Education Group* zeigt: Es gibt mehrere Gründe, warum Fakten allein oft nicht ausreichen, um Personen vom Verschwörungsglauben abzubringen (2020: 12f.). Hier sind fünf zentrale Aspekte:

- 1) Verschwörungserzählungen erfüllen für viele Menschen unterschiedliche Zwecke; etwa, um sich einer Gruppe zugehörig zu fühlen oder um Widerstand auszudrücken, auch wenn diese Form von Widerstand populistisch ist (Yablokov 2015). Es gibt also nicht die eine typische Form von Verschwörungsgläubigen und somit auch ganz viele verschiedene Motivationen, an solche Erzählungen zu glauben.
- 2) Verschwörungsglaube entsteht selten aus Unwissen. Vielmehr geht es häufig um ein tiefes Misstrauen gegenüber Institutionen oder Expert*innen. Zusätzliche Fakten helfen da oft nicht weiter.
- 3) Viele Verschwörungserzählungen sind so aufgebaut, dass jeder Widerspruch als weiterer Beweis für die angebliche Verschwörung gewertet wird. Kritik daran verstärkt also mitunter sogar den Glauben.
- 4) Schon der Kontakt mit solchen verschwörungserzählerischen Inhalten kann Einfluss haben: Misstrauen wächst, und das Vertrauen in gesellschaftliche Strukturen kann sinken; selbst bei Menschen, die nicht überzeugt sind.
- 5) Verschwörungserzählungen werden in Studien häufig mit politischem Extremismus und dem Rückzug aus demokratischen Prozessen in Verbindung gebracht. Das zeigt, dass hinter dem Glauben an solche Erzählungen komplexe ideologische und psychologische Motive stehen, die sich durch das Konfrontieren mit Fakten nicht auflösen lassen.

Diese Punkte zeigen, warum das Konfrontieren mit Fakten nicht ausreichend ist, um Menschen davon zu überzeugen, dass es sich bei etwas um eine Verschwörungserzählung handelt.

FRAGE 2: Gibt es bestimmte Faktoren, die Menschen empfänglicher für Verschwörungserzählungen machen?

Laut der *COMPACT Education Group*, der über 150 Wissenschaftler*innen angehören, haben einige aktuelle Umfragen ergeben, dass die Mehrheit der Bürger*innen in Europa und den USA an eine oder mehrere Verschwörungserzählungen glaubt (2020: 7). Es ist davon auszugehen, dass sowohl Männer als auch Frauen und nichtbinäre Menschen gleichermaßen empfänglich sind, wenngleich Männer eine größere Rolle in der Verbreitung solcher Erzählungen spielen (ebd.). Das hängt auch mit

gewissen Vorstellungen von Männlichkeit zusammen, die wir in der **Wissensstation 07** näher thematisieren. Wenn es aber um den Glauben an solche Erzählungen geht, stellt der Psychologe Rob Brotherton die These auf, dass Verschwörungserzählungen bei ausnahmslos allen Menschen auf Resonanz stoßen (Basu 2020). Er betrachtet Verschwörungsglauben als menschlichen Verteidigungsmechanismus, um mit Unsicherheiten umzugehen (ebd.).

Ein wichtiger Faktor ist also die Art, wie Menschen mit Unsicherheiten umgehen. Wer an Verschwörungserzählungen glaubt, hat oft das Gefühl, einen besonderen Durchblick zu haben und etwas zu wissen, das andere angeblich nicht sehen wollen oder dürfen. In solchen Fällen geht es auch um die Erhaltung eines bestimmten Selbstbilds (vgl. COMPACT Education Group 2020: 7). Verschwörungserzählungen arbeiten oft mit einer starken Abgrenzung zwischen Gruppen: Es gibt immer ein *wir*, das die Zusammenhänge verstanden hat, und dann *die anderen* (Basu 2020). Wenn man sich mit Verschwörungserzählungen auseinandersetzt, muss man aufpassen, dass man nicht in ähnliche Muster verfällt: *wir*, die verstanden haben, dass es sich um Verschwörungserzählungen handelt, und *die anderen*. Wenn man sich selbst über Verschwörungsgläubige stellt, und somit über eine Mehrheit der Menschen in Europa und Nordamerika, und die eigene Anfälligkeit abstreitet, kann das ebenfalls mit Unsicherheit zu tun haben.

Verschwörungserzählungen haben häufig argumentative Schwächen. Es ist aber wichtig zu verstehen, dass Menschen, die daran glauben oder sie verbreiten, nicht irrational handeln, sondern *politisch* (vgl. COMPACT Education Group 2020: 13). Es gibt Hinweise darauf, dass solche Erzählungen genutzt werden, um politische Ziele zu verfolgen (vgl. Yablokov 2015: 302), sich mit bestimmten Schlussfolgerungen nicht auseinandersetzen zu müssen, das Selbstverständnis als kritische*r Denker*in nicht zu gefährden oder um ein Gefühl von Zusammengehörigkeit innerhalb einer Gruppe zu stärken (COMPACT Education Group 2020: 13). Verschwörungsglaube ist also keine Randerscheinung, sondern eine Reaktion auf weit verbreitete psychologische und gesellschaftliche Bedürfnisse.

FRAGE 3: Aus welchen Gründen glauben Menschen an Verschwörungserzählungen?

Karen M. Douglas, Robbie M. Sutton und Aleksandra Cichocka kommen in ihrer Studie zur Psychologie von Verschwörungserzählungen zu dem Schluss, dass der Glaube an Verschwörungserzählungen vor allem in Verbindung mit erkenntnisbezogenen, existenziellen und sozialen Motiven steht (2017: 538–541). Wir stellen euch diese drei Bereiche kurz vor.

Ein zentraler Faktor sind erkenntnisbezogene Motive. Damit ist das Bedürfnis gemeint, die Welt verstehen und Unsicherheiten reduzieren zu wollen. Verschwörungserzählungen bieten scheinbar klare, umfassende

Erklärungen für komplexe oder beunruhigende Ereignisse. Sie sprechen besonders Menschen an, die stark nach Mustern suchen oder Widersprüche in offiziellen Darstellungen schwer aushalten. Allerdings zeigen Studien, dass diese Theorien oft keine echte Klarheit schaffen, sondern Unsicherheit und Misstrauen eher verstärken (ebd.: 538f.).

Auch existenzielle Motive spielen eine Rolle. Wenn Menschen sich machtlos oder bedroht fühlen, greifen sie häufiger auf Verschwörungserzählungen zurück. Diese vermitteln den Eindruck, eine verborgene Wahrheit zu kennen, was kurzfristig ein Gefühl von Kontrolle geben kann. Langfristig jedoch zeigen Untersuchungen, dass der Glaube an Verschwörungserzählungen das Sicherheitsgefühl schwächt, das Vertrauen in Institutionen untergräbt und sogar politische Passivität fördern kann (ebd.: 539f.). Sich politisch aktiv zu engagieren und sich z.B. für soziale und finanzielle Sicherheit für alle Bürger*innen einzusetzen, wäre ein konstruktiverer Umgang mit berechtigter Unsicherheit.

Nicht zuletzt wirken auch soziale Motive: Verschwörungserzählungen können dazu dienen, das eigene Selbstbild oder das der eigenen Gruppe zu schützen, indem sie Schuld auf andere projizieren, etwa auf Eliten, Ausländer*innen oder politische Gegner*innen. Darauf gehen wir in **Wissensstation 07** näher ein. Besonders anfällig sind Menschen, die sich gesellschaftlich ausgegrenzt oder in ihrer Identität bedroht fühlen. Doch anstatt Zugehörigkeit zu fördern, können solche Überzeugungen soziale Isolation, Misstrauen und Feindbilder weiter verstärken (ebd.: 540).

FRAGE 4: Was kann man vor einem Gespräch mit einer Person, die an Verschwörungserzählungen glaubt, beachten?

Grundsätzlich stellt sich die Frage, mit welchem Ziel das Gespräch geführt werden soll. Soll die Beziehung gestärkt werden? Oder möchte man ein Statement setzen? Will man die Person davon überzeugen, dass sie einem Irrglauben anhängt? Handlungsempfehlungen zur Umsetzung dieser unterschiedlichen Ziele sind auch immer abhängig von der konkreten Situation, in der das Gespräch stattfindet, und der Art der Beziehung, in der die beteiligten Personen zueinanderstehen. Sich der eigenen Erwartungshaltung bewusst zu werden, ist also ein wichtiger erster Schritt. Dazu gehört auch, Ergebnisse realistisch einzuschätzen. Der Versuch, eine Person vom Verschwörungsglauben abzubringen, kann sehr langwierig sein (Spring 2020).

Wenn man die Person davon abbringen möchte, an Verschwörungserzählungen zu glauben, und die Beziehung nicht gefährden will, empfiehlt sich, zuerst zu testen, ob diese Person überhaupt offen für solche Gespräche ist. Je früher man interveniert, desto eher kann eine Person vom Verschwörungsglauben auch wieder abgebracht werden (ebd.). Wenn aber keine Offenheit besteht, kann es konstruktiver sein, nicht direkt zu argumentieren, sondern zu versuchen, den Kontext der

Person nachzuvollziehen und die Aufmerksamkeit auf gemeinsame Werte oder nicht-verschwörerische Themen zu lenken. Es scheint essenziell zu sein, Vertrauen aufzubauen, indem man den wahren Kern der Erzählung findet und dann Verständnis oder, wenn angemessen, auch Zustimmung zeigt (*British Psychological Society* 2021).

Weil Verschwörungsglauben oft um Unsicherheiten einhergeht, kann es auch helfen, sich gemeinsam auf Bereiche zu fokussieren, in denen man möglichst selbstbestimmt handeln kann; Bereiche, in denen man also tatsächlich ein gewisses Ausmaß an Kontrolle und Handlungsmacht hat (Whitson et al. 2018). Die Isolation von Personen fördert Verschwörungsdenken zusätzlich (*COMPACT Education Group* 2020: 16), weswegen es auch hilfreich sein kann, den Kontakt aufrechtzuerhalten. Gleichzeitig sollte man aber unbedingt auf die eigenen Ressourcen achten und professionelle Unterstützung einfordern, wenn die Belastung zu groß wird.

FRAGE 5: Wie kann man sich konkret im Gespräch verhalten?

Grundlegend wollen alle Menschen, dass man sie ernst nimmt und wertschätzend behandelt. Das sollte die Basis aller Interaktionen sein. Um zu verhindern, dass sich eine Person angegriffen oder bloßgestellt fühlt, kann es hilfreich sein, das Gespräch im Privaten zu führen (Basu 2020).

Ansonsten besteht die Gefahr, dass Betroffene noch weiter in den Verschwörungsglauben abrutschen. Außerdem sollte man sich der eigenen Position im Gespräch bewusst werden: Möchte ich das Gespräch „gewinnen“ und mein gegenüber mit Argumenten „besiegen“? Dadurch schädige ich nämlich die zwischenmenschliche Beziehung, überzeuge die Person aber nicht von meinem Standpunkt (vgl. Roberta/Annoni 2024: 6f.).

In der Zeitschrift *MIT Technology Review* werden zwei konkrete Methoden empfohlen, deren Erfolg aber vom Kontext abhängt (Basu 2020):

1) Die „Wahrheits-Sandwich“-Methode:

Diese Methode, entwickelt vom Linguisten George Lakoff, folgt dem Muster: *Fakt – Widerlegung – Fakt*. Man beginnt mit einer belegbaren Wahrheit, entkräftet dann eine Behauptung aus der Verschwörungserzählung und beendet das Gespräch erneut mit einem Fakt.

Zum Beispiel: „Fakt: Corona ist ein durch Tröpfchen übertragener Virus. Widerlegung: Corona kann nicht durch 5G übertragen werden, weil Fakt: Viren nicht über Radiowellen verbreitet werden können“.

2) Sokratische Methode:

Hier stellt man gezielte Fragen, statt direkt zu widersprechen. Ziel ist es, die andere Person dazu zu bringen, ihre eigenen Argumente zu hinterfragen. Wer selbst Lücken entdeckt, ist eher bereit, seine

Meinung zu ändern. Wichtig dabei: ruhig bleiben, nachhaken und auf Widersprüche hinweisen, ohne anzugreifen. Studien zeigen, dass diese Methode weniger Abwehr auslöst als andere und nachhaltiger wirkt.

Wenn das Gespräch verbal gewaltvoll wird, also zum Beispiel in Beleidigungen ausartet, ist es konstruktiver, es zu beenden. Es ist auch immer wichtig, auf die eigenen Ressourcen zu achten und zu akzeptieren, dass manche Menschen nicht kooperativ sind (ebd.).

FRAGE 6: Wie kann ich mich verhalten, wenn ich das Gefühl habe, nicht mehr weiterzukommen?

Es kann für Beziehungen sehr belastend sein, wenn die empfundenen Realitäten der Personen stark voneinander abweichen. Wir haben ein Factsheet mit konkreten Ressourcen zusammengestellt, das einen Überblick über verschiedene Hilfsangebote bietet. Wenn du also Hilfe im Umgang mit Verschwörungserzählungen suchst, für dich selbst oder dein Umfeld, gibt es in Österreich einige sehr gute Anlaufstellen:

- Zum Beispiel die *Bundesstelle für Sektenfragen*, die kostenlos und anonym Beratung anbietet – telefonisch oder per Video.
- Die *Beratungsstelle Extremismus* arbeitet besonders mit Eltern, Lehrer*innen und Sozialarbeiter*innen zusammen. Sie bietet Beratungen und Fortbildungen für den konstruktiven Umgang mit Verschwörungserzählungen an.
- Der *Chat Extreme* der *Vertrauensstelle für Extremismusprävention* ermöglicht niederschwellige Beratung per Online-Chat.
- Dann gibt es noch den *OeAD (Österreichs Agentur für Bildung und Internationalisierung)*, der mit dem Format *Starke Schule – Starke Gesellschaft* Workshops finanziert. Wir vom *Demokratiezentrum Wien* bieten dort auch ein Format für Schüler*innen ab der 8. Schulstufe zum Thema *Verschwörungserzählungen und Extremismusprävention* an.
- Wenn ihr an regelmäßigen Faktenchecks interessiert seid, findet ihr solche auf Plattformen wie *apa.at*, *correctiv.org* oder *mimikama.at*.

Es ist uns wichtig zu betonen, dass der Glaube an Verschwörungserzählungen kein Problem von Einzelpersonen ist, sondern ein gesellschaftliches. Es betrifft uns alle, besonders dann, wenn diese Erzählungen Misstrauen gegen Wissenschaft, Medien oder Demokratie säen. Gerade in sozialen Medien verstärken Algorithmen oft solche Inhalte. Aber sie können auch dazu beitragen, diese zu korrigieren. Deswegen ist es wichtig, die Profiteure von Online-Plattformen auch hier zur Verantwortung zu ziehen (vgl. Bode und Vraga 2018). Der Umgang mit Verschwörungserzählungen braucht strukturelle Antworten: von Bildung

über psychosoziale Unterstützung bis hin zur Regulierung digitaler Plattformen. Individuelle Gespräche sind nur ein Teil der Lösung.

OUTRO

Der Umgang mit Verschwörungserzählungen ist also nicht nur eine persönliche Herausforderung, er ist vor allem eine demokratiepolitische Aufgabe. Es geht darum, wie wir als Gesellschaft mit Meinungsvielfalt, kritischem Denken und Zusammenhalt umgehen. Unterstützung anzubieten und einzufordern ist dabei kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Akt von Verantwortung.

Dieser Podcast ist Teil eines größeren Projekts des *Demokratiezentrum Wien*, in dem eine Reihe von digitalen Selbstlernformaten rund um das Thema Verschwörungserzählungen zu Verfügung gestellt wird. Das Projekt wurde gefördert vom Bundesministerium für Frauen, Wissenschaft und Forschung.

Quellen:

Austrian Presse Agentur (2025): APA-Faktencheck.

<https://apa.at/service/faktencheck-2/> (09.07.2025)

Basu, Tanya (2020): How to talk to conspiracy theorists. And still be kind. In: MIT Technology Review.

www.technologyreview.com/2020/07/15/1004950/how-to-talk-to-conspiracy-theorists-and-still-be-kind/ (09.07.2025)

Beratungsstelle Extremismus (2025): Homepage.

www.beratungsstelleextremismus.at (09.07.2025)

Bode, Leticia/Vraga, Emily K. (2018): See Something, Say Something. Correction of Global Health Misinformation on Social Media. In: Health Communication 33, S. 1131–1140.

British Psychological Society (2021). How Should You Talk to a Loved One Who Believes in Conspiracy Theories? The British Psychological Society. www.bps.org.uk/research-digest/how-should-you-talk-loved-one-who-believes-conspiracy-theories (09.07.2025)

Bundesstelle für Sektenfragen (2025): Homepage. www.bundesstelle-sektenfragen.at (09.07.2025)

COMPACT Education Group (2020): Leitfaden Verschwörungstheorien.

https://conspiracytheories.eu/_wp-content/uploads/2020/04/COMPACT_Guide_Deutsch-2.pdf (09.07.2025)

CORRECTIV (2025): Homepage. <https://correctiv.org> (09.07.2025)

- Douglas, Karen M./Sutton, Robbie M./ Cichocka, Aleksandra (2017): The Psychology of Conspiracy Theories. In: Current Directions in Psychological Science 26/6, S. 538–542.
- Marques, Mathew/ Douglas, Karen/Jolley, Daniel (2023): How to talk to someone about conspiracy theories in five steps. In: The Conversation. <https://theconversation.com/how-to-talk-to-someone-about-conspiracy-theories-in-five-simple-steps-197819> (09.07.2025)
- Mimikama (2025): Homepage. www.mimikama.org (09.07.2025)
- OeAD (2025): Extremismusprävention macht Schule. <https://oead.at/de/schule/extremismuspraevention> (09.07.2025)
- Schmitt, Josephine et al. (2018): Critical Media Literacy and Islamist online Propaganda. The feasibility, applicability and impact of three learning arrangements. In: International Journal of Conflict and Violence 12, S. 1–19.
- Spring, Marianna (2020): How should you talk to friends and relatives who believe conspiracy theories? In: BBC. www.bbc.com/news/blogs-trending-55350794 (09.07.2025)
- Vertrauensstelle für Extremismusprävention (2025): Chat extreme. www.chatextreme.at (09.07.2025)
- Whitson, Jennifer A. et al (2019): Regulatory focus and conspiratorial perceptions. The importance of personal control. In: Personality and Social Psychology Bulletin 45/1, S. 3–15.
- Yablokov, Ilya (2015): Conspiracy theories as a Russian public diplomacy tool: The case of Russia Today (RT). In: Politics 35, S. 301–315.
- Zagarella, Roberta Martina/Annoni, Marco (2024): Rhetorical Strategies of Counteracting Conspiracy-based Dissent on COVID-19 Vaccines. The #ThinkBeforeSharing Institutional Campaign. In: Argumentation et Analyse du Discours 33.