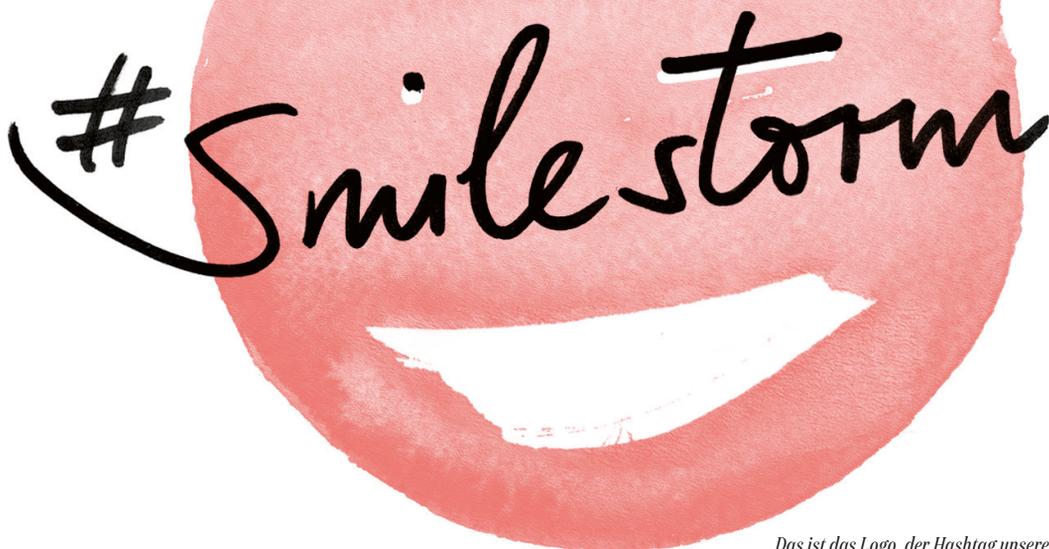


# DER GLAMOUR



*Das ist das Logo, der Hashtag unserer großen Kampagne. Motto: Stop Hating with Kindness! Kreiert von der Münchner Werbeagentur „The Hyphe“, thehyphe.com. Es war ein Erlebnis, mit dem Team zu arbeiten, großen Dank!*

Hating, Cybermobbing, Shitstorms: Die Umgangsformen im Netz sind rau geworden, die persönlichen wie gesellschaftlichen Folgen bisweilen erschreckend. Müssen wir uns damit abfinden? **Wir finden: Nein!** Gemeinsam mit Deutschlands bekanntesten Internet-Experten, Bloggern – und Ihnen! – setzen wir daher zum **Gegenangriff** an: Unsere Aktion **#smilestorm** hier im Heft und auf glamour.de zeigt, wie jeder Einzelne Hass im Internet stoppen kann. **Text:** CORINNA GÖTZ; **Fotos:** ANNA ROSE

**„Ich habe mal einen herrlichen Kommentar bekommen, in dem mir erklärt wurde, wie dumm ich sei. Der hatte aber leider mindestens fünf ganz grässliche Rechtschreibfehler, sodass ich ihn fast schon wieder süß fand.“** Jana Windoffer, bekleidet.net



„Nur weil ich mit einem Smartphone aufwache, heißt das nicht, dass ich das richtige Verhalten im Netz beherrsche. Wenn ich ein Instrument spiele, muss ich auch die richtigen Töne treffen.“  
**Fabian Hart, fabianhart.com**

Hass im Netz hat viele Gesichter. „Das ist so hässlich! Die sollte mal 'nen Zahnarzt aufsuchen! Schwerbehinderte Kinder sehen besser aus als die!“, motzte kürzlich eine Facebook-Userin über ein Cover-Foto mit Georgia May Jagger. Das niederländische Topmodel Lara Stone wiederum musste über sich lesen: „Sieht wie 'ne Ente aus.“ – „Wow“, wunderte diese sich in einem Interview, „dafür opfert jemand Lebenszeit?“

Auch Karin Grüttner sitzt manchmal sprachlos vor den Kommentarspalten ihres Blogs. Seit 2008 schreibt sie auf „Innen & Außen“ über Schönheit und Kosmetik. Mittlerweile hat sie zwar gelernt, mit verletzender Kritik umzugehen, indem sie tief durchatmet und dem Computer für zehn Minuten den Rücken kehrt. In regelmäßigen Abständen aber braucht die Stuttgarterin eine längere Auszeit. Etwa dann, wenn Todesdrohungen und andere Verwünschungen auftauchen: „Da frage ich mich immer: Was geht in diesen Menschen vor? Was habe ich ihnen getan?“

Im Fall der heutigen Cybermobbing-Expertin Sylvia Hamacher fing alles im Deutschunterricht an: „Ein Mädchen stand plötzlich auf, sagte laut und deutlich ‚Sylvia ist eine Fotze‘ und setzte sich wieder“, erzählt die damals 14-Jährige. Von da an waren Beleidigungen an der Tagesordnung: Via ICQ und SchülerVZ wurde sie eineinhalb Jahre lang gehänselt, ausgelacht, gedemütigt, beschimpft, sogar ein Online-Läster-Forum wurde eingerichtet, sichtbar für alle, Lehrer, Freunde, ➔



HAARE & MAKE-UP: PATRICIA WAKOSCH

**„Jedes Kind sollte wissen: Man darf im Grunde nicht böse auf Hater sein, sie sollten uns lediglich leidtun.“**

Sarah Gottschalk (li.) und Nike van Dinther, [thisisjanewayne.com](http://thisisjanewayne.com)

„Es gab mal ein Forum, in dem wurde ich mit Tieren verglichen.“

Anna Frost,  
fashionpuppe.de



„Mein Leben scheint die immerhin so zu interessieren, dass sie sich die Zeit nehmen, etwas zu schreiben.“ Marlen Stahlhuth, paperboats.me



„Zahlt Papi für deine ganzen Klamotten und Reisen? Nein, ich arbeite seit meinem 19. Lebensjahr!“

Lara Maria Gräfen,  
envie-mag.com



„Ich finde dich scheiße!“ Online sind diese vier Wörter schnell getippt, versteckt hinter der Anonymität des WWW.“

Sarah Eichhorn,  
josieloves.de



**„Mir tut das ein bisschen weh, wenn mir jemand den Tod wünscht oder mich grundlos zu einem hässlichen Scheißhaufen erklärt.“**

Nilz Bokelberg, [qlod.org/welfrieden](http://qlod.org/welfrieden)



GROOMING: HENRIETTE THEUERGARTEN/BLOSSOMMANAGEMENT.DE

Eltern. Sylvia wurde depressiv, dachte irgendwann daran, sich das Leben zu nehmen. Heute, mit 21, studiert sie Psychologie und hat ein zweites Buch über ihre Erfahrungen veröffentlicht. Doch noch immer kann sie sich nicht erklären, warum sich damals selbst ihre Freundinnen an den Angriffen beteiligten.

### WARUM WIR HÄSSEN? WEIL WIR ES KÖNNEN

So ist nun mal das Leben 2.0: Im World Wide Web ist ständig unsere Meinung gefragt, wir alle können uns mühelos Gehör verschaffen und ebenso einfach Frust abladen. Über Diktatoren und Umweltsünder, über den Betrug beim ADAC, über die Ansichten einer Blogge-

rin oder die Mitschülerin mit den besseren Noten. Ein 140-Zeichen-Kommentar über den angeblichen Kinderschänder: getweetet! Eine Online-Petition gegen den nervigen TV-Moderator: unterzeichnet! Ach, und die lustig-fiese Parodie auf diese Poetry-Slammerin: gelikt! Für Hintergründe und Zusammenhänge ist keine Zeit, wenn man von allen Seiten mit Neuigkeiten bombardiert wird, Toleranz und Respekt vor der Meinung anderer bleiben auf der Strecke: Schnell lassen wir uns dazu verleiten, Halbwissen zu verbreiten, am besten unter Einsatz von Kraftausdrücken, damit es wirklich jeder versteht.

In den Community Guidelines von Youtube etwa heißt es zwar: „Wir erlauben keine Hassreden!“

Rücksichtsloses Verhalten, Stalking, Drohungen, Belästigung, Verletzung der Privatsphäre würden unter keinen Umständen geduldet. Aber es heißt auch: „Bitte beteiligt euch!“ Soziale Netzwerke brauchen Interaktion, Feedback gehört dazu. „Wir leben in einer digitalen Arena, wie in einem römischen Kolosseum, mit dem Daumen hoch oder runter“, schreibt Hollywoodstar Alec Baldwin in der Februar-Ausgabe des „New York Magazine“ und kündigt damit seinen Rückzug aus der Öffentlichkeit an. Zuvor hatte ein Shitstorm wegen angeblich schwulfeindlicher Äußerungen dem Schauspieler das Leben zur Hölle gemacht. Seine düstere Schlussfolgerung: „*This is all about hate. It's Hate Incorporated.*“ ➔

## WEIL ES ALLE TUN

Der Hass im Netz ist willkürlich und unberechenbar. Wenn dazu die klassischen Medien auf den Zug aufspringen, um der Internetkonkurrenz nicht ganz das Feld zu überlassen, kann sich eine Kritiklawine zu einem rufschädigenden Skandal ausweiten. Je größer die Häme, desto höher Reichweite und Einschaltquoten. Das ist seit Jahren das Prinzip von Stefan Raab, der sich in „TV total“ über jeden öffentlichen Fauxpas von Politikern und sächselnden Hausfrauen lustig macht. Auch eine „Bild-Leser-Reporter“-Aktion ist nichts anderes als die Aufforderung, Mitmenschen bloßzustellen. Mittlerweile kapitulieren nicht nur PR-erfahrene Stars vor der vernichtenden Macht des Schwarms, selbst Angela Merkel gab unlängst im Rahmen einer öffentlichen Diskussion die Angst vor einem Online-Firestorm zu.

Am häufigsten treffen die Läster-Attacken jedoch Heranwachsende. „Die Zahl von Jugendlichen, die sich in psychiatrische Behandlung begeben müssen, weil sie die Schmach nicht mehr aushalten, ist in den vergangenen Jahren stark gewachsen, Selbstmordversuche sind auch in Deutschland keine Einzelfälle mehr“, so Dr. Catarina Katzer vom „Bündnis gegen Cybermobbing“. „Bei uns sind circa 20 Prozent bis ein Drittel der unter 18-Jährigen betroffen.“ Noch fehlt ein Gesamtkonzept zur Prävention und Medienerziehung. „Meine Lehrer waren mit der Situation hoffnungslos überfordert“, sagt Sylvia Hamacher. „Sie haben irgendwann mir die Schuld dafür gegeben, dass ich gemobbt wurde, indem sie behaupteten, dass ich das durch mein Verhalten provoziere.“ ➔

„Diese zwei Minuten Hass könntet ihr dafür nutzen, im Streichelzoo mit Alpakas zu kuscheln. Immerhin ist es eure Lebenszeit!“

Jasmin Arensmeier (li.) und Isabella Meyer, teandtigs.de



**„Journelles ist wie mein Wohnzimmer – da kommt auch nicht jeder rein und kann mir auf die Couch pinkeln.“** Jessica Weiß, journelles.de



**„Nur weil man im Internet die Möglichkeit dazu hat, ist das noch kein Freifahrtschein, zu beleidigen.“**

Dagmara, youtube.com/Dagibeee

„Hinter den Bildschirmen sitzt kein Endgegner, sondern ein echter Mensch.“

Lina Mallon, linamallon.de



HAARE & MAKE-UP: ANA LUCIC/LESARTISTS.COM, PATRICIA MAKOSCH, ELENA KÖHLER/LIGAWEST, ISCHRACK NITSCHKE/BLOSSOMMANAGEMENT.DE; SHIRT (JASMIN): CHINTI AND PARKER ÜBER NET-A-PORTER.COM



„Mich hat mal jemand als ‚hässliche, abgeschaufelte Wurstkuh‘ bezeichnet. Ich hab’s mit Humor genommen.“

Bianca, [youtube.com/BibisBeautyPalace](https://www.youtube.com/BibisBeautyPalace)

„Diese Leute kennen dich nicht persönlich, also darfst du es auch nicht persönlich nehmen.“

Alice M. Huynh, [iheartalice.de](https://www.heartalice.de)



„99 Prozent der Hater würden ihre Kommentare dem anderen nicht ins Gesicht sagen.“

Katja Schweitzberger, [lesmads.de](https://www.lesmads.de)

## WEIL ES SICH GUT ANFÜHLT

Auch Erwachsene wissen häufig zu wenig über die Dynamik im Netz. Unerfahrenheit zieht Hater förmlich an: „Es ist leicht, Neu-linge fertigzumachen, die in einer Community noch keine ‚Freunde‘ haben“, erklärt Catarina Katzer. Gefahr besteht auch dann, wenn man in sozialen Medien sehr offen über seine Probleme redet. Man sollte sich stets bewusst machen, mit wem man was teilen möchte. Einmal gepostet, ist kaum zu kontrollieren, in welche Hände ein Beitrag gerät. Wer fürchtet, dass mit Kreditkarten Missbrauch betrieben wird, gibt nicht jedem Anbieter seine Daten – und wer sich von Hatern nicht den Tag verderben lassen will, bespricht seinen Liebeskummer lieber mit der besten statt der virtuellen Freundin. „Je weniger private Details ich preisgebe, desto weniger kann spe-

kuliert werden“, stellt die Bloggerin Karin Grüttnert fest. „Wenn ich Angriffsfläche biete und die Leser merken, ‚Hier kann ich stänkern‘, kommen nur noch mehr verletzende Beleidigungen.“

Forscher von der University of Manitoba in Kanada haben in diesem Zusammenhang herausgefunden: Trolle, also die, die im Schutz der Anonymität gezielt in Foren, Kommentarspalten oder auf Blogs provozieren, haben einen Hang zum Sadismus, sie genießen die Zerstörung. „Wer andere im Internet beleidigt, beschimpft oder fertigmacht, will Macht ausüben und seine eigene Position stärken“, sagt Dr. Petra Grimm vom Institut für Digitale Ethik. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Tatsache, dass die Folgen des Bashing nicht sichtbar bleiben: „Man empfindet kein Mitgefühl, keine Empathie.“

## WEIL WIR NICHT EINMAL UNS SELBST LIEBEN

Dabei weckt das Internet eigentlich wie kein anderes Massenmedium unser Mitgefühl. Es lässt uns an den Schicksalen von Menschen auf der ganzen Welt Anteil nehmen. Politische Aufstände und Bewegungen („Arabischer Frühling“, „Occupy“) wären ohne den Zorn der Massen im Netz – und nichts anderes ist ein Shitstorm – wofür möglich nie ins Rollen gekommen. Doch die Vorstellung davon, was andere Menschen empfinden, können wir nur dann entwickeln, wenn wir wahrnehmen, was in uns selbst vorgeht. Und in dieser Hinsicht hat unsere Leistungs- und Konsumgesellschaft einiges durcheinandergebracht: Dauerfrust und Verunsicherung, Stress und Überforderung, Burn-out und ähnliche psychische Erkrankungen verstellen unseren Blick und hemmen nachweislich unsere Empathie. ➔

HAARE & MAKE-UP: ELENA KÖHLER/LICAWEST, ANA LUCIC/LESARTISTS.COM, ISCHRAK NITSCHKE/BLOSSOMMANAGEMENT.DE

UND WAS MACHEN WIR NUN?

„Sich im Internet über Ansichten, Meinungen und Verhalten der anderen zu äußern, ist natürlich nicht verkehrt“, sagt Petra Grimm. „Die Frage ist nur, wie dies gehandhabt wird.“ Regeln des sozialen Umgangs, der Höflichkeit und des Takts müssten auch in der digitalen Welt zur Anwendung kommen. „Wir brauchen eine Netiquette, einen Knigge 2.0 und mehr Zivilcourage im Netz“, fordert Dr. Catarina Katzer. Auch Sylvia Hamacher ist überzeugt: „Jeder Einzelne von uns hat es in der Hand, Mobbing und Cybermobbing keine Chance zu geben.“ Wir müssen uns einfach häufiger einmischen, dagegenhalten, Negatives löschen, Positives stärken – zum Beispiel, indem wir auf intolerante Kommentare mit möglichst vielen netten Meldungen an der Pinnwand des Betroffenen reagieren.

Dabei hilft es vielleicht, wenn wir zur Abwechslung mal für etwas sind, statt immer nur dagegen – oder für eine Weile nur gute Nachrichten lesen, was etwa die Verfasser von Seiten wie [positiveneews.org.uk](http://positiveneews.org.uk) vorschlagen. Vielleicht werden wir uns anschließend tatsächlich besser fühlen, kein schlechtes Gewissen mehr haben, netter zu anderen und zu uns selbst sein und die Entwicklung zum Guten wenden. So wie es dem amerikanischen Schüler Jordan Nichols mit seinem Gedicht gelingt, das kürzlich auf Twitter für Furore

**„Haten ist etwas für Leute, die unglücklich mit ihrem Leben sind.“**

Anna Wegelin, [lachsbroetchen.blogspot.de](http://lachsbroetchen.blogspot.de)



„Einer der fiesesten Kommentare? ‚Ich hasse dich und werde auch nicht müde, dir das zu schreiben.“

Masha Sedgwick, [masha-sedgwick.com](http://masha-sedgwick.com)

**„Wenn mir ein Blog nicht gefällt, dann lese ich es einfach nicht.“**

Claire Beermann, [cestclairette.com](http://cestclairette.com)



sorgte: Darin formuliert er die Frage, wofür seine Generation eigentlich steht. Die Antwort liefert er gleich mit: für gar nichts. Dreht man den Text jedoch um und startet mit der letzten Zeile, ändert sich auch die Aussage. Dann werden die Digital Natives zu denen, die sich ihrer Verantwortung für die Welt bewusst sind und einander mit Liebe und Respekt begegnen. Mit anderen Worten: Es wird Zeit für einen #smilestorm! **G**

Unsere Cybermobbing-Experten



„Wir brauchen auch im Netz mehr Zivilcourage, gerade wir Erwachsenen sollten eine Vorbildfunktion ausüben.“

Dr. Catarina Katzer, Sozialpsychologin, [bündnis-gegen-cybermobbing.de](http://bündnis-gegen-cybermobbing.de)



„Jeder Einzelne von uns hat mehr Einfluss darauf, Mobbing und Cybermobbing keine Chance

zu geben, als er oder sie glaubt, also nutzt das!“

Sylvia Hamacher, Psychologiestudentin, [sylvia-hamacher.de](http://sylvia-hamacher.de)



„Wir müssen zur Netiquette im Netz zurückfinden. Man kann Kritik durchaus konstruktiv und nicht verletzend formulieren.“

Karin Grüttner, Bloggerin, [innenaussen.com](http://innenaussen.com)