

Audio 9

Hast du Tipps für junge

Menschen, wie könnten sie sich psychologisch wappnen, um souverän und handlungsfähig mit extremistischen Inhalten im Netz umzugehen?

Also diesen Tipp würde ich, glaube ich, jedem Menschen geben, egal in welcher Lage er ist und vor allem auch jungen Menschen: man sollte sich gesunde soziale Umwelten suchen. Das ist für Jugendliche eher möglich als für Kinder. Zwar ist das für Jugendliche auch nicht uneingeschränkt möglich, aber der Handlungsspielraum ist schon größer als als Kind.

Und diesen Handlungsspielraum wirklich auszureizen, um zu schauen, was sind gesunde soziale Umwelten? Nicht, was sind coole Umwelten oder die, die mir jetzt am ersten in den Schoß fallen, sondern wirklich zu schauen: Wo fühlt man sich entspannt, wo fühlt man sich sicher, wo gehen Menschen lieb und gesund miteinander um? Das kann ich so dermaßen empfehlen und ich weiß, dass es natürlich reizvoll erscheint, einerseits, gerade wenn man Berührungsängste hat, das einfach zu vermeiden, - nicht neue Menschen aufzusuchen und sich diesen anstrengenden Prozess irgendwie anzutun, da Fuß zu fassen, vielleicht das eher digital zu suchen oder gar nicht. Und gleichzeitig lohnt sich das wirklich sehr und zwar über die Jugend hinaus. Also das ist, glaube ich, bei mir so doppelt unterstrichen als Tipp. Gesunde Menschen um einen herum sind so wichtig und heilsam, dass es sich einfach lohnt, da auch ein bisschen und auch konstant Mühe zu investieren, selbst wenn das beim ersten Mal schief geht oder beim zweiten Mal: einfach dranbleiben. Das löst sehr, sehr viele Probleme schon vorher, bevor sie entstehen.

Dann ist es immer gut, sich emotional reife Vorbilder zu suchen. Klar gibt es viele, die cool wirken und auch so eine Ausstrahlung haben, als wären sie vielleicht reif, weil sie einem die Welt erklären, aber da auch noch mal genauer zu prüfen: ist, dass eine Person, die auf Feindbilder geht? Das ist zum Beispiel nicht besonders reif. Ist das ist eine Person, die einfach die ganze Zeit nur Dominanz repräsentieren muss? Das ist auch nicht besonders reif. Es ist halt auch einfach fragil. Also zu wissen, wo sind die Fallen in diesen vordergründig coolen Shortcuts und Lösungen, die mir, ich sage mal, ein Vorbild anbieten, was ich erstrebenswert finde, zu wissen, dass es ein total fragiles Vorbild eigentlich und das hält auch nicht. Es hat keine gesunden Beziehungen, es wird mit hoher Wahrscheinlichkeit keine guten emotionalen Kontakte aufbauen. Also im Prinzip die Schattenseiten dieser vordergründigen Coolness und auch dieser maskulinistischen Dominanzschiene irgendwie zu kennen und da nicht drauf reinzufallen, sondern zu wissen: Gesunde Beziehungen zu anderen Menschen, die baue ich eher eben über emotionale Intelligenz auf,

nicht über Manipulationen oder über "Guck, ich erkläre dir, wie du als Mann irgendwie laufen musst, damit Frauen dich heiß finden" oder sowas, jetzt mal ganz platt gesagt. Also sich die richtigen emotional reifen Vorbilder zu suchen, nicht die Blender.

Dann würde ich auch empfehlen, weil es gibt auch zurecht Dinge, mit denen Jugendliche unzufrieden sind und auch sein dürfen, dass sie sich Wege des Protests suchen, die aber auch gesund sind, die nicht über Feindbilder laufen, nicht über Dämonisierung laufen, die nicht, ich sag mal, autoritäre Parteien nutzen dafür diesen Protest irgendwie - dem eine Form zu geben, sondern tatsächlich sich eher Möglichkeiten zu überlegen, wie das anders geschehen könnte. Es sollte auf jeden Fall einen Weg geben, der erlaubt ist, diesen Protest auch auszudrücken, weil das ist einfach was Wichtiges auch in dieser Phase, diesen Protest auch für sich zu erkunden und in diese eigene Autonomie auch zu gehen.

Ich würde auch dazu raten Gefühle zu kommunizieren. Das ist eine Hemmschwelle für Jugendliche, nicht nur für solche, die jetzt Männlichkeitsnormen aufgesogen haben. Das ist generell etwas, was verletzlich macht, was vielleicht schon schlechte Erfahrungen auch erzeugt hat in der Vergangenheit, weil andere unsensibel damit umgegangen sind. Aber Gefühle in sich selber zu vergraben, bedeutet in der Regel, dass man sie nicht, also, dass man die Störungsgefühle nicht gut angehen kann. Auch, nicht proaktiv angehen kann und dann halt auch in Defizite immer stärker reinrutscht, was psychische Grundbedürfnisse betrifft, was dann den Nährboden auch für diese Ansprechbarkeit später konstituiert.

Also sich um sich zu kümmern, sich ernst zu nehmen, wenn man sich einsam fühlt, sich nicht runter zu machen dafür, wenn man sich in der Gruppe irgendwie unwohl fühlt oder nicht connectet oder Selbstwertprobleme hat, dann nicht in diese Selbstkasteiung zu gehen oder sich nur zu betäuben über Social Media oder was auch immer, sondern sich selber ernst zu nehmen, auch nicht nur das Problem über Influencer*innen zu lösen, die einen darin validieren, sondern wirklich eher in analoge Begegnungen auch zu gehen, um sich jemanden rauszusuchen, dem man vertraut, mit dem auch Gefühle mal anzusprechen, sich Impulse zu holen, sich vielleicht sogar Strategien abzuholen, wie man dann damit umgehen kann und weiter vorgeht, also diese Selbstwirksamkeit auch zu entwickeln. Das geht aber nur, wenn man wirklich das Risiko auch eingeht, sich da mal zu öffnen, um diese Außenimpulse mal zu erleben oder die Chance zu erhöhen, dass es die gibt und dann auch entsprechend ganz anders agieren zu können.

Das ist nicht nur eine Sache, die einen generell resilienter macht gegen extremistische Ansprachen, die ja immer Hilflosigkeit aufgreifen und dann versprechen: „Wir lösen das für dich“ und „Du kannst über uns wirksam werden“. Das ist so eine Stellvertreterlogik, die auch nie funktioniert, weil niemals die



Interessen der Wählerschaft vertreten werden, sondern ganz andere und dass da an der Stelle, dass man sich was zutraut vielleicht auch, dass man sich zutraut in die Welt zu gehen und Dinge zu probieren, auch wenn man Streit hat, dass man sich Menschen sucht, die einen dann auffangen, die einen unterstützen und nicht über diese Stärke-Schwäche-Konstrukte oder sich über diese Konstrukte nur einliest und versteht, sondern eher über, dass man sich vielleicht sogar wertschätzt, weil man neugierig ist, weil man dran bleibt. Weil man auch Enttäuschungen, die sich schlecht anfühlen, nimmt und sich trotzdem nicht entmutigen lässt und trotzdem wieder aufsteht. Also ich glaube, das ist so ein ganz wichtiger Anfangspunkt, den kann auch einem keiner abnehmen tatsächlich, aber es können wirklich sehr viele gute Dinge passieren, wenn man da dranbleibt, mit so einer guten Mischung aus Neugierde und Umsicht die Welt erkundet.

