



Was jetzt?

Orientierung bei Hass,
Hetze und schwierigen
Kommentaren im Netz

Tom Wannenmacher

M I M I K A M A

Was jetzt?

*Orientierung bei Hass, Hetze und schwierigen
Kommentaren im Netz*

Tom Wannenmacher

Mimikama – Verein zur Aufklärung über Internetmissbrauch

Impressum

Was jetzt? – Orientierung bei Hass, Hetze und schwierigen Kommentaren im Netz

Autor: Tom Wannenmacher

Herausgeber, Medieninhaber und Verleger: Mimikama – Verein zur Aufklärung über Internetmissbrauch
Schimmelgasse 9, 1030 Wien, Österreich
ZVR-Zahl: 897971856 E-Mail: buero@mimikama.org · Web: www.mimikama.org
Verlagsort: Wien

Redaktion und inhaltliche Verantwortung: Tom Wannenmacher
Umschlaggestaltung: Tom Wannenmacher

1. Auflage 2026 · E-Book-Ausgabe (ePub)

Text © 2026 Tom Wannenmacher. Ausgabe und Veröffentlichung © 2026
Mimikama – Verein zur Aufklärung über Internetmissbrauch.

Alle Rechte vorbehalten. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlichen Schranken des Urheberrechts bedarf der vorherigen Zustimmung der Rechteinhaber.

Die Fallgeschichten beruhen auf anonymisierten realen Mustern, zusammengesetzten Situationen oder klar gekennzeichneten Beispielen. Namen und erkennbare Einzelheiten wurden verändert.

Dieses Buch dient der Orientierung. Es ersetzt keine individuelle Rechtsberatung, psychologische oder medizinische Beratung und keine Gefahreinschätzung durch zuständige Stellen.

Redaktioneller Transparenzhinweis: Bei Strukturierung und sprachlicher Bearbeitung des Manuskripts wurden KI-gestützte Werkzeuge eingesetzt. Auswahl, Prüfung und inhaltliche Verantwortung liegen bei Autor und Herausgeber.

*Für die stillen Mitlesenden. Ihr scrollt durch die
Streits, ohne euch einzumischen. Ihr seid die
Mehrheit, auch wenn immer nur die anderen zu
hören sind.*

*Und mit Dank an jene, die über fünfzehn Jahre
unermüdlich das Material für dieses Buch
geliefert haben. Ihr wisst, wer ihr seid. Ihr habt
es unter jeden zweiten Beitrag geschrieben.*

Inhalt

Impressum

Widmung

Vorwort – Warum dieses Buch entstanden ist

Teil I – Der Moment vor der Antwort

1 Dieser eine Kommentar

2 Was in Kommentarspalten wirklich passiert

3 Was möchte ich erreichen?

4 Antworte ich der Person oder den Mitlesenden?

Teil II – Entscheiden statt reflexhaft reagieren

5 Wann sich eine Antwort lohnt

6 Wann man nur den Troll füttert

7 Nicht jede Kritik ist ein Angriff

8 Sachlich, kurz oder sarkastisch?

9 Aussteigen — und nicht auf alles reagieren müssen

Teil III – Moderieren und Grenzen setzen

10 Löschen, verbergen, blockieren oder melden?

11 Gemeinschaft ohne Gegenjagd

12 Gute Moderation schützt Menschen

Teil IV – Wenn Grenzen überschritten werden

13 Nicht jeder schlimme Kommentar ist dasselbe

14 Woran erkennt man eine mögliche Drohung?

15 Erst sichern, dann handeln

16 Melden reicht nicht immer

17 Wenn persönliche Daten veröffentlicht werden

18 Polizei, Opferhilfe und Beratung

Teil V – Rückhalt

19 Wie unterstütze ich angegriffene Menschen?

20 Was häufig nicht hilft

21 Was digitale Angriffe mit Menschen machen

22 Rückhalt geben, ohne sich selbst zu verlieren

Teil VI – Fakten prüfen und Desinformation erkennen

23 Nicht alles, was oft geteilt wird, stimmt

24 Wer behauptet was?

25 So prüft man eine Quelle

26 Bilder und Videos können täuschen

27 Screenshots sind keine Quellen

28 Emotionen als Warnsignal

29 Korrigieren, ohne die Falschinformation größer zu machen

Teil VII – Werkzeuge und Praxis

30 Die persönliche Entscheidungshilfe

31 Das Werkzeug „Was jetzt?“

32 Antwortbeispiele

33 Checklisten für den Ernstfall — und eine Community
für Haltung und Rückhalt

Nachwort — Wir sind auch noch da

Über den Autor — Tom Wannenmacher

Anhang – Checklisten, Matrix und Glossar

VORWORT

Warum dieses Buch entstanden ist

Es gibt einen Moment, den fast alle kennen, die sich im Netz zu Wort melden. Man hat etwas geschrieben, ein Foto geteilt, eine Nachricht kommentiert, vielleicht nur eine harmlose Beobachtung notiert. Kurz darauf steht darunter ein Satz, der nicht mehr weggeht. Manchmal ist er hämisch, manchmal offen feindselig, manchmal so vage formuliert, dass man ihn zweimal lesen muss, um zu verstehen, dass da gerade eine Drohung mitschwingt. Und dann sitzt man da, mit einem unangenehmen Ziehen im Magen, und fragt sich: Was jetzt?

Diese Frage höre ich seit Jahren. 2011 habe ich Mimikama gegründet, und seither ordne ich mit meinem Team Falschmeldungen ein, erkläre Betrugsmaschen und zeige Menschen, wie sie Behauptungen selbst überprüfen können. Was dabei anfangs eher am Rand mitlief, ist längst zum eigentlichen Kern geworden: nicht die Falschmeldung selbst, sondern das, was in den Kommentarspalten darunter passiert. Dort wird gestritten, beleidigt, gedroht, klargestellt, ausgewichen und geschwiegen. Dort

entscheidet sich, ob eine Behauptung stehen bleibt oder Widerspruch bekommt. Und dort entscheidet sich auch, ob Menschen sich weiterhin äußern oder ob sie irgendwann aufhören, weil es ihnen zu viel wird.

Die Anfragen, die mich erreichen, wiederholen sich mit erstaunlicher Regelmäßigkeit. Eine Frau schreibt, dass sie unter ihrem Beitrag über eine Baustelle im Ort plötzlich als Lügnerin bezeichnet wird und nicht weiß, ob sie darauf eingehen soll. Ein Vereinsvorstand fragt, ob er einen Kommentar löschen darf oder ob das schon Zensur ist. Eine Lehrerin schildert, dass in einer Elterngruppe ein Video kursiert, das offensichtlich nicht zeigt, was behauptet wird, und dass ihr Widerspruch dort als Angriff gelesen wurde. Ein Mann erzählt, dass er drei Stunden lang mit jemandem diskutiert hat, der ihn ohnehin nie überzeugen wollte, und dass er danach nicht einschlafen konnte. Immer geht es um dieselbe Unsicherheit: Reagieren oder nicht? Und wenn ja, wie, in welchem Ton, mit welchem Ziel?

Aus diesen Fragen ist zuerst eine Gruppe entstanden. „Wir sind auch noch da! – Die Community für Haltung und Rückhalt im Netz“ sollte ein Ort sein, an dem Menschen ihre Fälle schildern können, ohne sich dafür rechtfertigen zu müssen, und an dem sie Antworten bekommen, die über ein schulterzuckendes „Ignorier es einfach“ hinausgehen. Für diese Gruppe habe ich Info-Guides angelegt: kurze Texte zu den Fragen, die immer wieder kamen. Wann lohnt sich eine Antwort? Wann füttert man nur den Troll? Was

sichert man, wenn eine Drohung im Postfach liegt? Aus einem dieser Guides wurde das Werkzeug „Was jetzt?“, mit dem man einen Kommentar Schritt für Schritt einordnen kann, statt im Affekt zu entscheiden.

Irgendwann waren die Guides dann keine Guides mehr. Sie wurden länger, verzweigter, und sie stießen an eine Grenze, die in sozialen Netzwerken schnell erreicht ist: Was Zusammenhang braucht, lässt sich nicht in Beiträgen erklären, die zwischen zwei anderen Beiträgen durchgescrollt werden. Ein Kommentar richtig einzuschätzen ist keine Technik, die man in fünf Regeln lernt. Es ist eher eine Art Lesefähigkeit, und die entwickelt man an Beispielen, an Zwischentönen, an Fällen, die nicht eindeutig ausgehen. Genau dafür ist ein Buch das bessere Format.

Dieses Buch will dir also nicht sagen, was du zu tun hast. Es will dir helfen, deine eigene Lage genauer zu sehen, bevor du handelst. Es unterscheidet zwischen Kritik, Provokation, Beleidigung, Hetze und Drohung, weil auf diese Dinge unterschiedlich zu reagieren ist. Es erklärt, warum Empörung in Kommentarspalten so gut funktioniert und wem das nützt. Es beschreibt, wann eine einzige sachliche Antwort mehr bewirkt als zwanzig weitere, wie man eine Diskussion beendet, ohne das Gefühl zu haben, verloren zu haben, und was zu sichern ist, wenn aus einem unangenehmen Kommentar ein Fall für Beratung oder Polizei wird.

Zwei Dinge sind mir dabei wichtig, und sie ziehen sich durch alle Kapitel. Das erste: Niemand muss auf alles reagieren. Nicht zu antworten ist keine Feigheit und kein stilles Einverständnis, sondern häufig die vernünftigste Entscheidung, die zu treffen ist. Das zweite: Rückhalt heißt nicht Gegenangriff. Ich halte nichts von koordinierten Meldeaktionen, von öffentlichen Prangern, von der Recherche über Privatpersonen und ihrer Verbreitung im Netz. Wer zurückschlägt, bekommt selten Ruhe, meistens eine Eskalation. Der Unterschied zwischen Solidarität und Mobilisierung ist schmal, aber er ist entscheidend, und dieses Buch versucht, ihn ernst zu nehmen.

Was du hier nicht findest, ist eine Rechtsauskunft. Ob ein bestimmter Satz strafbar ist, entscheidet nicht ein Ratgeber, sondern eine Behörde oder ein Gericht, und die Rechtslage unterscheidet sich zwischen Österreich, Deutschland und der Schweiz in Details, die im Einzelfall wichtig werden. Ich sage, worauf zu achten ist und wo Hilfe zu finden ist. Ich sage nicht, wie ein Verfahren ausgehen wird. Ebenso wenig stelle ich Ferndiagnosen über Menschen, die andere im Netz beschimpfen. Warum jemand so schreibt, wie er schreibt, ist für die eigene Entscheidung meist ohnehin zweitrangig.

Und schließlich: Dieses Buch geht nicht davon aus, dass du automatisch im Recht bist, weil du dich unwohl fühlst. Manche Kommentare, die im ersten Moment wie ein Angriff wirken, sind schlicht unbequeme Kritik. Sie auszuhalten

und gelegentlich einen eigenen Fehler einzuräumen gehört zu einer Haltung, die den Namen verdient, genauso wie das Setzen klarer Grenzen. Beides zu unterscheiden ist Übung. Fangen wir dort an, wo alle beginnen: bei diesem einen Kommentar.

TEIL I

Der Moment vor der Antwort

Kapitel 1 bis 4



Dieser eine Kommentar

Miriam hat am Sonntagabend ein Foto vom Flohmarkt ihres Kindergartens gepostet, dazu drei Sätze über den Erlös und ein Dankeschön an die Eltern, die geholfen haben. Es ist der Sorte Beitrag, bei dem man mit vierzehn Herzen rechnet und mit sonst nichts. Am Montag in der Mittagspause öffnet sie die Benachrichtigung und liest: „Interessant, dass das Geld immer bei denselben Leuten landet. Aber ihr wisst schon, was ihr tut, gell.“

Sie liest den Satz noch einmal. Dann ein drittes Mal. Nichts daran ist ein Schimpfwort, nichts daran ist eine Drohung, es steht sogar ein freundliches Wort am Ende. Und trotzdem ist Miriams Puls schneller als eine Minute davor, ihre Ohren sind warm, und sie hat den Daumen schon über der Tastatur, weil sich in ihrem Kopf bereits ein Satz formt, der mit „Vielleicht solltest du erst einmal“ beginnt. Die Mittagspause dauert noch zwanzig Minuten. Sie wird die nächsten zehn davon mit diesem einen Kommentar verbringen.

DER KOMMENTAR, UM DEN ES GEHT

DER KOMMENTAR, UM DEN ES GEHT

Miriam K. Kindergarten St. Anna · Sonntag, 19:12

Danke an alle, die beim Flohmarkt geholfen haben — der Erlös geht an die neue Sandkiste.

W. Berger Montag, 12:04

Interessant, dass das Geld immer bei denselben Leuten landet. Aber ihr wisst schon, was ihr tut, gell.

Abbildung 1: Zweiundzwanzig Wörter, kein Schimpfwort, keine überprüfbare Behauptung. Nachgestellt.

In diesen zehn Minuten schreibt Miriam drei Antworten. Die erste beginnt mit „Vielleicht solltest du erst einmal“ und endet nach zwei Zeilen, weil ihr auffällt, dass sie nicht weiß, wie der Satz weitergehen soll. Die zweite ist sachlich und enthält die Zahl, die im Beitrag ohnehin schon steht. Die dritte ist die längste. In ihr kommt vor, dass sie den Flohmarkt unbezahlt organisiert hat, dass sie sich freigenommen hat und dass manche Leute offenbar nichts Besseres zu tun haben. Sie löscht alle drei. Dann liest sie den Kommentar noch einmal, weil sie hofft, dass er inzwischen harmloser geworden ist.

Eine Kollegin kommt in die Küche, sieht auf ihr Telefon und fragt, ob alles in Ordnung sei. Miriam sagt, ja, alles gut, nur so ein Kommentar. Sie hört sich selbst dabei zu und

merkt, wie klein das klingt: nur so ein Kommentar. Zweiundzwanzig Wörter, geschrieben von jemandem, den sie flüchtig aus dem Elternbeirat kennt, und trotzdem hat sie ihre Pause damit verbracht. Am Nachmittag wird sie zweimal nachsehen, ob jemand darauf reagiert hat.

Wenn du dieses Buch aufgeschlagen hast, kennst du diese zehn Minuten wahrscheinlich. Vielleicht waren es bei dir zwei Stunden oder ein ganzer Abend. Vielleicht ging es nicht um einen Flohmarkt, sondern um deine Arbeit, deine Herkunft, deine Familie oder um etwas, das du im Netz richtiggestellt hast. Der Anlass ändert sich, der Ablauf bleibt derselbe: lesen, treffen, tippen, löschen, wieder lesen. Was in diesem Kapitel passiert, ist deshalb nichts Besonderes. Es ist der Normalfall, über den nur selten jemand spricht.

M. K.	
Interessant, landet. Aber	dass das Geld immer bei denselben Leuten ihr wisst schon, was ihr tut, gell.
Gefällt mir ·	Antworten · 2 Std.
WAS ES IST	Andeutung ohne überprüfbare Behauptung
WIRKUNG	Der Verdacht bleibt stehen, ohne belegt zu sein
FALLE	Wer widerlegt, spricht den Verdacht erst aus
MÖGLICH	Zahlen nennen · Grenze setzen · nicht antworten

Abbildung 2: Ein Kommentar, der nichts behauptet und trotzdem wirkt. Das Beispiel ist nachgebaut, nicht zitiert.

Warum manche Sätze sofort treffen

Was Miriam gerade erlebt, ist keine Überempfindlichkeit, sondern eine ziemlich zuverlässige Reaktion. Der Kommentar greift nicht ihre Formulierung an, sondern etwas, das für sie mit Anstrengung und Ehrenamt verbunden ist. Er unterstellt, ohne etwas zu behaupten. Genau darin liegt seine Wirkung: Er bietet nichts, was sich sauber widerlegen ließe, und lässt gleichzeitig eine Andeutung im Raum stehen, die jede mitlesende Person selbst zu Ende denken kann. Wer versucht, eine Andeutung zu widerlegen, muss zuerst benennen, was angedeutet wurde. Damit hat man den Verdacht ausgesprochen, den vorher nur eine Person vage formuliert hat.

Dazu kommt der Ort. Ein solcher Satz fällt nicht in einem Vieraugengespräch, sondern in einem halböffentlichen Raum, in dem Miriam Nachbarinnen, Elternvertreter und die halbe Kindergartenleitung vermutet. Kränkung und Publikum treffen zusammen, und das erzeugt einen Druck, der körperlich spürbar ist: schnellerer Herzschlag, flachere Atmung, das Gefühl, sofort etwas richtigstellen zu müssen, bevor es jemand glaubt. Dieser Impuls ist verständlich, aber er ist ein schlechter Ratgeber, weil er nur ein Ziel kennt, nämlich das unangenehme Gefühl möglichst schnell loszuwerden.

Hilfreich ist an dieser Stelle eine Unterscheidung, die im ganzen Buch wiederkehrt: Der Kommentar ist bereits geschrieben, an ihm ist nichts mehr zu ändern. Was noch

offen ist, ist die Frage, was als Nächstes passiert – und diese Frage entscheidet Miriam, nicht die Person, die den Satz getippt hat. Solange sie unter Anspannung antwortet, entscheidet faktisch der Kommentar. Sobald sie kurz innehält, entscheidet sie.

Die kurze Pause

Diese Pause muss nicht lang sein. Es geht nicht darum, drei Tage über einen Flohmarktkommentar zu meditieren, sondern darum, das Gerät für einige Minuten aus der Hand zu legen und danach mit etwas mehr Abstand noch einmal zu lesen. Erfahrungsgemäß verändert sich in dieser Zeit die Einschätzung erstaunlich oft. Manche Sätze wirken beim zweiten Lesen deutlich harmloser, andere deutlich unangenehmer, weil man erst dann bemerkt, dass sie ein Muster fortsetzen, das dieselbe Person seit Wochen betreibt.

Miriam hat es einmal anders gemacht, ein Jahr davor, unter einem Beitrag über die Öffnungszeiten. Damals hat sie sofort geantwortet, mit einem Satz, den sie heute nicht mehr zitieren möchte. Es folgten neun Kommentare, zwei davon von Menschen, die sie im Ort regelmäßig trifft, und am Ende eine Nachricht der Kindergartenleitung mit der Bitte, das nicht mehr öffentlich auszutragen. Der ursprüngliche Kommentar hatte drei Reaktionen gehabt. Der Streit darunter hatte vierzig.

Diese Erfahrung ist der eigentliche Grund für die Pause. Nicht Höflichkeit, nicht Gelassenheit, sondern eine schlichte Rechnung: Der Kommentar allein wäre nach zwei Tagen verschwunden. Die Antwort hat ihn drei Wochen am Leben gehalten.

In der Pause sind drei Fragen nützlich. Die erste: Was steht hier eigentlich, wörtlich genommen, ohne meine Ergänzungen? Die zweite: Was will ich erreichen, wenn ich antworte – informieren, klarstellen, eine Grenze setzen, oder einfach zurückgeben, was ich empfangen habe? Die dritte, oft die wichtigste: Für wen schreibe ich? Für die Person, die kommentiert hat, oder für die vielen, die mitlesen und nichts schreiben werden? Miriam wird gleich merken, dass ihre Antwort sich je nach Adressat vollständig unterscheidet.

DREI MÖGLICHE ANTWORTEN AUF DENSELBEN SATZ

Sachlich, an die Mitlesenden gerichtet: „Der Erlös beträgt 640 Euro und geht wie im Elternbeirat beschlossen an die neue Sandkiste. Die Abrechnung liegt ab Mittwoch im Eingang aus.“ Diese Antwort widerlegt keine Unterstellung, sie ersetzt sie durch überprüfbare Information – und sie wirkt vor allem auf die stillen Mitlesenden.

Kurze Grenzsetzung: „Wenn du eine konkrete Frage zur Abrechnung hast, beantworte ich sie gern. Andeutungen kommentiere ich nicht.“ Damit ist gesagt, wo das Gespräch weitergehen kann und wo nicht, ohne dass jemand beschimpft wird.

Keine Antwort: Der Beitrag bleibt stehen, die Zahlen stehen ohnehin darin, und der Kommentar bekommt keine zusätzliche Sichtbarkeit. Für viele Situationen ist das die ruhigste und wirksamste Variante.

Der zweite Kommentar an diesem Abend

Um 19:50 Uhr, also lange nachdem Miriam ihre Antwort mit den Zahlen geschrieben hat, kommt unter demselben Beitrag ein zweiter Kommentar. Er ist von einem Konto, das sie nicht kennt, und er enthält kein einziges freundliches Wort. Er sagt, dass in diesem Kindergarten offenbar Leute das Geld verwalten, die selbst nicht rechnen können, und

dass ihn das nicht überrasche. Dann folgt ein Satz über Miriams Beruf, den sie in ihrem Profil stehen hat, und die Bemerkung, das erkläre ja einiges.

Dieser Kommentar ist deutlich unangenehmer als der erste, und er verlangt weniger Nachdenken. Er behauptet nichts, was zu prüfen wäre. Er stellt keine Frage. Er richtet sich nicht an die Sache, sondern an die Person, und er kommt von jemandem, den in dieser Gruppe niemand kennt.

Miriam merkt das an ihrer eigenen Reaktion: Der erste Kommentar hat sie zehn Minuten gekostet, dieser kostet sie zwanzig Sekunden Ärger und dann nichts mehr.

Sie hat ihn stehen lassen. Nicht aus Größe, sondern weil ihr nichts einfiel, was durch eine Antwort besser geworden wäre. Am nächsten Morgen war der Kommentar weg — jemand aus der Kindergartenleitung hatte ihn entfernt, ohne dass darüber gesprochen wurde. Zwei Wochen später hat Miriam beim Elternabend erfahren, dass dasselbe Konto in derselben Woche unter drei weiteren Beiträgen aus dem Ort kommentiert hatte, immer in dieser Tonlage, immer mit einem Verweis auf den Beruf der jeweiligen Person.

Der Vergleich der beiden Kommentare ist lehrreicher als jeder von beiden allein. Der erste war leiser, kam von jemandem aus dem Umfeld, betraf die Sache und hat gewirkt — deshalb war eine Antwort sinnvoll. Der zweite war lauter, kam von außen, betraf nur Miriam und hätte durch eine Antwort erst Publikum bekommen. Die

Lautstärke sagt also nichts darüber, ob eine Reaktion nötig ist. Was etwas sagt, ist die Frage, ob jemand mitliest, der glauben könnte, was dort steht.

Miriam hat für sich daraus eine Unterscheidung gemacht, die sie seither benutzt und die in diesem Buch immer wieder auftauchen wird. Kommentare aus dem eigenen Umfeld haben Folgen im eigenen Leben, auch wenn sie freundlich klingen. Kommentare von Fremden haben meistens keine, auch wenn sie grob sind. Das ist keine Regel, und es gibt Fälle, in denen es genau umgekehrt ist — davon handelt Teil IV. Aber als erste Sortierung um 19:50 Uhr an einem Montagabend ist sie brauchbarer als die Frage, wie schlimm etwas klingt.

Was schiefgehen kann

Die häufigste Fehlentscheidung ist nicht die falsche Wortwahl, sondern die verkehrte Zielsetzung. Wer antwortet, um sich besser zu fühlen, schreibt fast automatisch einen Satz, der die andere Person herabsetzt. Das erzeugt eine Erwiderung, die Erwiderung erzeugt Publikum, und aus einem beiläufigen Kommentar wird ein Strang mit vierzig Beiträgen, den in einer Woche noch alle im Ort kennen. Plattformen belohnen genau diesen Verlauf, weil Streit Aufmerksamkeit bindet; darauf kommen wir im nächsten Kapitel ausführlich zurück.

Ebenso ungünstig ist die überlange Verteidigung. Wer auf eine Andeutung mit acht Absätzen antwortet, wirkt auf

Mitlesende oft weniger souverän, nicht mehr. Und es gibt den umgekehrten Fehler: aus Sorge vor Eskalation gar nichts zu klären, obwohl eine einzige nüchterne Information genügt hätte, damit sich der Verdacht nicht festsetzt. Es gibt hier keine Regel, die immer gilt. Es gibt nur die Frage, was in dieser Lage, mit diesem Publikum und mit deiner momentanen Kraft sinnvoll ist.

ENTSCHEIDUNGSHILFE

- Was steht wörtlich da, und was ergänze ich selbst?
- Ist das Kritik, Provokation, Beleidigung – oder etwas, das mir Angst macht?
- Was möchte ich erreichen, und ist das mit einem Kommentar erreichbar?
- Schreibe ich für diese Person oder für die Mitlesenden?
- Wie viel Kraft habe ich heute für eine Diskussion, die länger dauern kann?
- Was passiert, wenn ich nichts schreibe?

Miriam hat sich für die erste Variante entschieden, mit den Zahlen und dem Hinweis auf die Abrechnung. Darunter kam noch ein Satz von derselben Person, diesmal etwas kleinlauter, und dann zwei Kommentare von Eltern, die sich für die Organisation bedankten. Das ist kein triumphaler Ausgang, sondern ein normaler. Die meisten dieser

Geschichten enden unspektakulär, wenn sie nicht künstlich am Leben gehalten werden.

Bemerkenswert ist etwas anderes: Miriam hat am Abend erzählt, das Unangenehme sei nicht der Kommentar gewesen, sondern die zehn Minuten davor – dieses Gefühl, sofort handeln zu müssen, ohne zu wissen, wie. Genau darum geht es in diesem Buch. Nicht darum, die perfekte Erwiderung zu finden, sondern darum, in diesem Moment nicht mehr ratlos zu sein.

Ein Kommentar ist eine Zumutung, keine Aufforderung. Was du damit machst, entscheidest du – und die Entscheidung beginnt nicht mit der Antwort, sondern mit der kurzen Pause davor.

Was in Kommentarspalten wirklich passiert

Daniel hat am Dienstag einen Beitrag über den geplanten Radweg in seiner Gemeinde geschrieben, sachlich, mit zwei Zahlen aus dem Gemeinderatsprotokoll. Bis Mittwochabend stehen 213 Kommentare darunter. Er kennt vielleicht zwölf der Menschen, die geschrieben haben. Sieben Personen bestreiten seine Zahlen, drei schreiben, dass ihn das alles nichts angehe, eine erklärt in vier Kommentaren hintereinander, dass es in Wahrheit um etwas ganz anderes gehe, nämlich um Enteignung. Daniel hat inzwischen 41 Antworten geschrieben und das Gefühl, an einer wichtigen Debatte teilzunehmen.

Der Verlauf lässt sich am Zeitstempel ablesen. Bis Dienstagabend antwortet Daniel ausführlich und mit Quellen. Ab Mittwochmittag werden die Antworten kürzer. Um 22:40 Uhr schreibt er zum ersten Mal einen Satz, in dem das Wort „offensichtlich“ vorkommt. Um 23:15 Uhr erklärt er einer Person, die er nicht kennt, wie Kommunalpolitik funktioniert. Um 0:04 Uhr antwortet er jemandem, der ihn „Radweg-Daniel“ nennt, und um 0:20 Uhr löscht er diese Antwort wieder, aber nur, weil ein Tippfehler darin war.

ÖSTERREICH

Opfer-Notruf. Kostenlose und anonyme Beratung für Opfer von Straftaten und Angehörige, werktags von 8 bis 20 Uhr. Telefon 0800 112 112 · opfer-notruf.at

Gewaltschutzzentren. Kostenlose und vertrauliche Beratung bei Gewalt, Stalking und Gefährdung; regionale Begleitung und Unterstützung. Zentrale Nummer 0800 700 217 · gewaltschutzzentrum.at

Polizei und Notruf. Polizeinotruf 133, europäischer Notruf 112

Psychosoziale Krisenhilfe. Telefonseelsorge 142, täglich rund um die Uhr, kostenlos und vertraulich · telefonseelsorge.at

Kinder und Jugendliche. Rat auf Draht 147, rund um die Uhr, kostenlos und anonym · rataufdraht.at

Deutschland

WEISSER RING. Opferhilfe, persönliche Begleitung, Onlineberatung und bundesweite Außenstellen. Opfer-Telefon 116 006, täglich von 7 bis 22 Uhr, kostenlos und anonym · weisser-ring.de

TelefonSeelsorge. Rund um die Uhr, kostenlos und anonym. Telefon 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123 · telefonseelsorge.de

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen. Rund um die Uhr, kostenlos, mehrsprachig, auch bei digitaler Gewalt und Stalking. Telefon 116 016 · hilfetelefon.de

Polizei und Notruf. Polizeinotruf 110, europäischer Notruf 112

Beratung bei digitaler Gewalt. HateAid berät Betroffene digitaler Gewalt kostenlos und auf Wunsch anonym; Kontakt über die Betroffenenberatung · hateaid.org

Kinder und Jugendliche. Nummer gegen Kummer 116 111, Montag bis Samstag von 14 bis 20 Uhr, kostenlos und anonym · nummergegenkummer.de

Schweiz

Opferhilfe Schweiz. Kostenlose, vertrauliche und auf Wunsch anonyme Beratung; seit 1. Mai 2026 landesweit rund um die Uhr unter 142. Die Beratungsstelle kann auch außerhalb des Wohnkantons gewählt werden. Die 142 ist keine Notrufnummer · opferhilfe-schweiz.ch

Polizei und Notruf. Polizeinotruf 117, europäischer Notruf 112

Beratung bei Gewalt und Stalking. Opferhilfe Schweiz 142; die kantonalen Beratungsstellen beraten unter anderem bei Bedrohung und Stalking · opferhilfe-schweiz.ch

Psychosoziale Krisenhilfe. Die Dargebotene Hand 143, rund um die Uhr, anonym und vertraulich · 143.ch

Kinder und Jugendliche. 147, rund um die Uhr, kostenlos und vertraulich · 147.ch

Stand der Angaben: 6. August 2026. Bei unmittelbarer Gefahr: Österreich Polizei 133, Deutschland Polizei 110, Schweiz Polizei 117; zusätzlich ist 112 in Österreich, Deutschland und der Schweiz als allgemeine Notrufnummer erreichbar.

Anhang 7 — Glossar

Algorithmische Reichweite. Automatisierte Auswahl, welche Inhalte angezeigt werden. Interaktion kann die Sichtbarkeit erhöhen, unabhängig davon, ob sie zustimmend oder ablehnend ist.

Beweislastverschiebung. Eine Person stellt eine unbelegte Behauptung auf und verlangt von anderen, deren Falschheit vollständig zu beweisen.

Doxxing. Veröffentlichung persönlicher Informationen in einem einschüchternden, schädigenden oder mobilisierenden Zusammenhang. Beschreibender Sammelbegriff, kein einheitlicher Straftatbestand im deutschsprachigen Raum; je nach Fall können strafrechtliche, zivilrechtliche oder datenschutzrechtliche Bestimmungen berührt sein.

Gegenrede. Widerspruch gegen menschenfeindliche, falsche oder abwertende Aussagen. Kann öffentlich oder privat erfolgen und muss keine organisierte Aktion sein.

Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit. Abwertung von Menschen wegen einer zugeschriebenen Zugehörigkeit, etwa rassistische, antisemitische oder sexistische Abwertung.

KI-generierter Inhalt. Text, Bild, Ton oder Video, das ganz oder teilweise mit einem System künstlicher Intelligenz erzeugt wurde.

Mitlesende. Personen, die eine öffentliche Diskussion verfolgen, ohne selbst sichtbar zu kommentieren.

Plattformmeldung. Hinweis an den Betreiber eines sozialen Netzwerks, dass ein Inhalt möglicherweise gegen dessen Regeln verstößt.

Primärquelle. Ursprüngliches Dokument, Datensatz, vollständige Aufnahme oder direkte Aussage, auf die sich eine Behauptung bezieht.

Sekundärquelle. Bericht oder Analyse, die Primärquellen einordnet und vermittelt.

Trollverhalten. Kommunikationsverhalten, das vor allem Reaktionen und Störungen erzeugt. Der Begriff beschreibt Verhalten und ist keine Diagnose für jede unangenehme Person.