Wie man mit Verschwörungstheorien im Familienkreis umgehen kann

Vor allem ältere Menschen scheinen anfällig für Verschwörungserzählungen. Woran liegt das? Und was kann man tun, wenn man mit vermeintlichen Wahrheiten von Politik bis Medizin konfrontiert wird?

Von Elisabeth Hussendörfer • **Wissenschaftliche Prüfung:** Dr. Andreas Baum **(Internist), Aktualisiert am 08.04.2025**



Britta Rüth* ist es von klein auf gewohnt gewesen, dass ihre Tante hier und da eigenwillige Ansichten hatte. So lag Brittas Multiple Sklerose ganz klar daran, dass sie schon als Kind zu viel Schweinebraten gegessen habe. Und dann das ganze Weißmehl … Kein Wunder, wenn der Körper sich irgendwann wehre, meinte ihre Tante überzeugt. Mit der Corona-Pandemie bekamen die Äußerungen der 60-jährigen Tante eine neue Qualität. Die Pandemie sei staatlich gelenkt. Das Virus sei gezüchtet. Ob Britta das Offensichtliche denn nicht sehe? Die Politiker seien nichts als Marionetten, deswegen kämen ‚die Mächtigen' damit durch.

Wer ist für Verschwörungstheorien besonders anfällig?

Dr. Sarah Pohl von der Freiburger Beratungsstelle Zebra hört seit einiger Zeit gehäuft Geschichten wie die von Britta Rüth und ihrer Tante. In der Pandemie seien es nicht die jungen Erwachsenen gewesen, die sich Verschwörungstheorien zugewandt hätten, „sondern vor allem die so genannten Baby Boomer und Best Ager", ordnet die Erziehungswissenschaftlerin ein.

Pohl hat zusammen mit Miriam Wiedemann von der Geschäftsstelle für gefährliche religiös-weltanschauliche Angebote am Ministerium für Kultus, Jugend und Sport in Baden-Württemberg ein Buch geschrieben, das den Blick auf die Generation 50+ richtet. Sie teilen Studienergebnisse aus den USA, die belegen: Je älter die Menschen, desto schlechter erkennen sie Fake News, also falsche oder irreführende Nachrichten. Gleichzeitig sprechen Pohl und Wiedemann von einer Unterversorgung an Prävention und Aufklärungsangeboten in dieser Altersgruppe.

Wie werden Verschwörungsmythen vorgetragen?

Lügenpresse, Schlafschaf, globale Elite und neue Weltordnung – wenn im familiären Umfeld oder im Freundeskreis solche Schlagworte fallen, macht sich in der Regel erst mal Irritation breit. Gespräche sind plötzlich kein Austausch mehr, sondern eher stakkatoartiges Wiedergeben fragwürdiger Inhalte. Auffällig sind Verallgemeinerungen, etwa dass Menschen mit Migrationshintergrund alles bekämen, während der kleine Mann

leer ausginge. Auch werden komplexe Zusammenhänge sehr verkürzt dargestellt.

Verschwörungsgläubige haben nicht selten ein starkes Mitteilungsbedürfnis, das zu einer Art Missionierungseifer anwachsen kann, schildert Sonja Marzock von der Berliner Beratungsstelle zu Verschwörungsmythen mit dem Namen „entschwört". Die Sozial- und Politikwissenschaftlerin unterstützt Menschen, die Familienmitglieder oder Freunde an, wie sie sagt, ‚andere Realitäten' verloren haben.

Warum tragen Menschen Verschwörungstheorien vor?

Warum passiert das gerade bei älteren Menschen so häufig? Auch bei solchen, die sonst sehr vernünftig handeln und denken können, wie die Ratsuchenden oft betonen. „Sie ist an sich ein offener Mensch und ganz sicher alles andere als blöd," beschreibt auch Britta Rüth ihre Tante und ist ratlos über deren Hang zum „Allwissen".

Verschwörungsmythen sind in einer Vielzahl der Fälle Bewältigungsstrategien, erklären die beiden Fachfrauen Pohl und Marzock. Ein Ventil, um beispielsweise mit Überforderung umzugehen. Die Pandemie hat die Menschen verunsichert, das ist das eine. Doch nicht erst seit Corona ändert sich unsere Gesellschaft im rapiden Tempo. Wo bereits junge Menschen den Eindruck haben, nicht mehr Schritt halten zu können, gilt das für Ältere erst recht.

Wachsende Einsamkeit und die Sehnsucht nach Gleichgesinnten, mit denen man ein verbindendes Thema hat, können in Kombination mit wenig Erfahrung im Umgang mit neuen Medien einen Mix ergeben, der Menschen für Verschwörungsgläubigkeit anfällig macht. Dazu kommt: Ältere beschäftigen sich häufiger mit Gesundheitsthemen als junge Menschen. Und hier, so Dr. Pohl, sei der Weg zur Alternativmedizin mit teils pseudoreligiösen Überzeugungen oft nicht weit.

Wie viele Menschen glauben an Verschwörungserzählungen?

Die gute Nachricht: Auch wenn die Beratungsstellen zuletzt mehr Handlungsbedarf im Umfeld älterer Betroffener sehen, so geben Fachleute insgesamt Entwarnung. Anhand von Befragungen wird regelmäßig geprüft, wie viele Menschen in Deutschland an Verschwörungserzählungen glauben. Der Wert liegt seit Jahren durchgängig zwischen 20 und 30 Prozent, ist also mit den sozialen Medien und auch im Zuge der Pandemie nicht mehr geworden.

Dennoch: „Jede dritte bis vierte Person ist anfällig für solche Erzählungen", sagt Sozialwissenschaftlerin Marzock und rät, diese Tatsache erst einmal anzunehmen. Aber in vielen Fällen gebe es Möglichkeiten, Kontakte trotz allem aufrechtzuerhalten und eine Ebene des Umgangs zu finden.

> **Jede dritte bis vierte Person ist anfällig für solche Erzählungen.**
>
> Sonja Marzock, Sozialwissenschaftlerin

Wie sollte man auf Verschwörungstheorien antworten?

Mit dem Beherzigen schneller Tipps ist es dabei freilich nicht getan. Bevor Angehörige sich an Stellen wie „entschwört" oder „Zebra" wenden, haben sie in der Regel schon eine Menge versucht, und Verwandte oder Freunde mit Faktenchecks oder auch mit emotionalen Appellen konfrontiert.

Und nun? Im ersten Schritt empfiehlt Marzock, verschwörungsideologische und menschenfeindliche Aussagen klar zu benennen (Beispiel: „Ich höre, was du sagst und das ist rassistisch."). Wer sich bei der Skatrunde, am Stammtisch oder im Sportverein klar positioniert, stärkt die Betroffenen und trägt dazu bei, dass Hass und Hetze sich nicht weiter ausbreiten. Im Vier-Augen-Gespräch, so Marzock, könne man mit dem Gegenüber dann ins Detail gehen: „Wie kommst du denn darauf?"

> **Wir sprechen zu viel über Positionen und zu wenig über Bedürfnisse.**
>
> Dr. Andrea Hartmann-Pireaudeau, Konfliktforscherin

Das hält auch Dr. Andrea Hartmann-Piraudeau für einen guten Weg. Die Konfliktforscherin und Mediatorin findet: „Wir sprechen zu viel über Positionen und zu wenig über Bedürfnisse.“ Zum Beispiel während der Pandemie, als sich rund um die Impffrage viele Konflikte entwickelt haben. Impfen ist die Lösung für alles? Oder, andersherum: Impfen ist Unheil? Das sei beides sehr verkürzt. So drohe sich die Situation hochzuschaukeln. ‚Ich lasse mich impfen, weil mir das im Moment nach aller Abwägung als eine sinnvolle Maßnahme erscheint‘ – das klingt ganz anders als Feststellungen wie ‚das gehört jetzt einfach durchgezogen’.

„Auch wenn ich es anders sehe, kann ich anerkennen, dass mein Gegenüber sich Sorgen macht“, findet Marzock, die immer wieder erlebt, dass sich schon durch einen Wechsel der inneren Haltung Druck reduziere. So sagte schon US-Psychologe Marshall B. Rosenberg einst: „Menschen, die sich verstanden fühlen, werden leichter.“

Wer genauer hinhört, erkennt vielleicht Zwischentöne, bestätigt Kommunikationsexpertin Pireaudeau. Und wenn gesehen wird, dass hinter der „knallharten Überzeugung“ eigentlich Ängste stecken, kann das eine Chance für eine Annäherung sein.

Auch Gesprächsregeln können einander näherbringen. Das Virus gab es nie? Der Klimawandel existiert nicht? ‚Bei diesem Thema kommen wir nicht zusammen‘, kann man sagen und bewusst zu einem anderen Thema überleiten.

Dabei geht es nicht darum, die andere Seite mundtot zu machen. Ziel ist es, sich wieder auf Gemeinsamkeiten zu fokussieren, stellt Marzock klar. Manchmal, so die Sozialwissenschaftlerin, helfe es schon, irgendetwas am Setting zu ändern. Wo man sonst immer am selben Küchentisch sitzt, macht man vielleicht einen Ausflug zusammen, um neue Gesprächsfelder zu finden.

Wenn es zum Bruch kommt

Wie geht es deinem Hund? Was macht der Garten? Zu erkennen, dass man eine gute Zeit miteinander haben kann, trotz Wertedifferenzen, kann immerhin ein Anfang sein. Kann! Marzock will nichts beschönigen. Trotz wohlwollender Anläufe wie Gesprächsregeln oder Pausen im Umgang miteinander erlebt sie Beziehungen, die schließlich für immer zerbrechen. Für Betroffene solcher harten Trennungen bietet „entschwört“ moderierte Gruppenangebote an oder verweist an therapeutische Einrichtungen.

Von derartigen Überlegungen ist Britta Rüth weit entfernt. Sie nimmt die Äußerungen der Tante einfach nicht für voll – ohne diese dabei als Person lächerlich zu machen. Für die drei oder vier Treffen im Jahr klappt das. Eine kräftezehrende Gratwanderung, aber für Rüth unterm Strich das kleinere Übel. „Meine Tante ist im Grunde ein lieber Mensch“, sagt sie. Schon die Vorstellung, nichts mehr miteinander zu tun zu haben, tue richtig weh.

*Name von der Redaktion geändert

Quellen:

entschwört.: Beratung zu Verschwörungsmythen im persönlichen Umfeld. Online: https://entschwoert.de (Abgerufen am 08.04.2025)

Zentrale Beratungsstelle für Weltanschauungsfragen BW: Nicht alles ist schwarz-weiß. ZEBRA-BW: https://zebra-bw.com/... (Abgerufen am 18.02.2025)

Pehlivanoglu D, Lighthall N, Lin T et al.: Aging in an “infodemic”, The role of analytical reasoning, affect, and news consumption frequency on news veracity detection. American Psychological Association: https://psycnet.apa.org/... (Abgerufen am 14.03.2025)

Friedrich Ebert Stiftung: Die distanzierte Mitte . Online: https://www.fes.de/... (Abgerufen am 14.03.2025)

Heinrich Böll Stiftung: Leipziger Autoritarismus-Studie 2024. Online: https://www.boell.de/... (Abgerufen am 14.03.2025)

Sarah Pohl/ Mirijam Wiedemann, „Abgetaucht, radikalisiert, verloren? Die Generation 50+ im Sog der Filterblasen“, V&R Verlag, 2025

Erzdiözese München und Freising: Verschwörungstheorien, Beratungsstellen und Verweisberatungsstellen - bundesweit - . Online: https://www.weltanschauungsfragen.de/... (Abgerufen am 14.03.2025)