

SICHERHEIT IM KONTEXT ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Du sprichst in der Öffentlichkeit über deine/eure Themen, Erfahrungen und Forderungen – toll!

Weil es aber leider immer Menschen oder Organisationen geben wird, die etwas dagegen haben, kommen hier ein paar Tipps, mit denen du deine Sicherheit vor, während und nach dem Auftritt erhöhen kannst.

Sicherheit, das heißt: Du kannst Situationen richtig einschätzen und mit Gefahren umgehen – digital, körperlich und emotional-psychosozial. **Deine Sicherheit zu erhöhen, das heißt:** deine Handlungsspielräume vergrößern – nicht mehr Ängste entwickeln, was alles passieren könnte.

Im Kontext Öffentlichkeitsarbeit ist das besonders wichtig: Denn mit jedem Auftritt in der Presse, in digitalen Medien, auf einer Veranstaltung, machst du einen Schritt aus deinem Privatleben und deinem sonstigen Umgang mit Sicherheitsfragen heraus. Die zentralen Fragen, die du dir vor einem Auftritt immer wieder stellen solltest, sind:

Was willst du mitnehmen in die Öffentlichkeit und was nicht? Und welche Menschen und Ressourcen hast du in deinem Umfeld, die dich vor, während und nach einem Auftritt unterstützen können?

Die folgenden Fragen & Tipps helfen dir bei der Vor- und Nachbereitung – im Anhang findest du außerdem weiterführende Links und Anlaufstellen.

Vor einem Auftritt:

Frage	Einordnung	Deine Antwort
Mit welchem Namen willst du auftreten?	Willst du, dass dein echter Name mit dem Auftritt verknüpft ist oder nicht? Du kannst auch ein Pseudonym, einen anderen Nachnamen (oder den Anfangsbuchstaben) nutzen.	
Was willst du auf Fotos zeigen und was nicht?	Presse- und Social-Media-Bilder können viel über dich verraten, z.B. wie dein Zimmer aussieht, an welchen Orten du dich aufhältst und so weiter.	
Sind deine Social Media-Profile mit deinem Bild & Namen verknüpft? Sind sie öffentlich oder privat?	Deine Profile können Infos enthalten, die nicht in eine breitere Öffentlichkeit gehören und gegen dich verwendet werden können. Auch ohne Klarnamen im Profil können sie gefunden werden! Stell deine Profile darum im Zweifelsfall auf privat, um einen besseren Überblick zu haben, wer dir folgt.	
Bei Social Media-Posts: Willst du die Kommentare an oder aus lassen? Wer kann sie ggfs. lesen und beantworten?	Wirst du oder eine Person aus deinem Umfeld unter Umständen viele Kommentare lesen und filtern können? (Du kannst sie bei Instagram, TikTok & Co auch nachträglich noch ausschalten!)	

Bei Interviews: Gibt es Auffälligkeiten bei Journalist*in & Medium?	Schau nach, worüber und wie sie sonst so berichten, um ein Gefühl dafür zu kriegen, ob sie dir wohlgesonnen sind oder nicht. Grundsätzlich: Lass dich nicht unter Druck setzen, du kannst jederzeit Verständnis- und Rückfragen stellen und immer auch das Recht einfordern, ein Interview vor Veröffentlichung freizugeben. Mehr dazu findest du in unserem → Interviewleitfaden	
Was brauchst du sonst noch & welche Ressourcen hast du in deinem Umfeld?	Halt nochmal kurz inne: Für wen oder was machst du den Auftritt? Womit kannst du dir noch etwas Gutes tun? Und wer in deiner Gruppe, deiner Organisation, deinem Umfeld kann dich noch unterstützen (z.B. mit einer kleinen Übung vorab oder einem Telefonat danach)?	
Hast du danach ausreichend Zeit runterzukommen?	Falls nicht: Verschieb deine Folge-Termine wenn möglich ein bisschen nach hinten!	

Während eines Auftritts:

Was dir während eines Auftritts hilft, ruhig und souverän zu bleiben, ist individuell ganz verschieden. **Überleg dir, was dir normalerweise in aufregenden Situationen gut tut und frag, wenn möglich, bei 1-2 erfahrenen Personen in deinem Umfeld nach.** Einige weitere Tipps findest du auch in unserem → [Interviewleitfaden](#).

Entscheide am besten auch vorher, worüber du sprechen möchtest und worüber nicht. Überleg dir einen einfachen Powersatz, mit dem du im Zweifelsfall Grenzen ziehen kannst – zum Beispiel, wenn der Journalist zu tief in deiner Biographie bohrt: “Darauf gehe ich nicht ein.” Oder du nutzt die ABC- oder die TTT-Technik, um schnell zu deinen eigentlichen Kernbotschaften zu kommen.

Nach einem Auftritt:

Du hast den Auftritt hinter dich gebracht – Gratulation! Typischerweise fällt jetzt die Spannung ab, es kommen Gefühle hoch und Gedanken, was du hättest anders machen können. **Nimm dir erstmal einen Ort und Zeit, um runterzukommen, stolz zu sein und etwas zu tun, was dir gut tut** (ausruhen, telefonieren, Kaffee oder Tee trinken, rauchen, ...)! Sprich den Auftritt dann nochmal mit mindestens einer (am besten vorher bestimmten) Person durch.

Hast du etwas gesagt, das aus dem Kontext gerissen werden könnte?	Wahrscheinlich! Medien machen das ständig. Du musst aber nur aktiv werden, wenn du das Gefühl hast, etwas Falsches oder Missverständliches gesagt zu haben.	→ Auch wenn du vorher keine Freigabe vereinbart hast, kann es sich lohnen, sie noch nachträglich zu erfragen/einzufordern.
Wann wird der Beitrag veröffentlicht?	Und wer kann für dich ein Auge darauf haben, wie die Resonanz ist oder mit Kommentaren unterstützen?	→ Auch hier kannst du notfalls noch nachträglich deine Gruppe, Organisation, dein Umfeld aktivieren!

Und wenn später ein Shitstorm kommt oder sonst etwas Unerwartetes passiert? **Du bist nicht allein!** Im Anhang findest du weiterführende Links zu Hilfs- und Beratungsangeboten.

ANHANG I: TOOLS ZUM VORBEREITEN (ALLEIN ODER MIT ANDEREN)

Quelle: Front Line Defenders

Reflexion

- Was macht mich sicher/unsicher?
- Was bedeutet Sicherheit für mich?
- Welche herausfordernden/bedrohlichen Erfahrungen haben ich oder andere schon im Kontext Öffentlichkeitsarbeit gemacht?
- Wie bin ich/sind andere damit umgegangen?
- Was hilft mir in mein "window of tolerance" (den Bereich, in dem ich gut mit Stress umgehen kann) zu kommen?

Merk- und Powersätze

Ich schütze mich vor, indem ich

Im Fall von mache ich

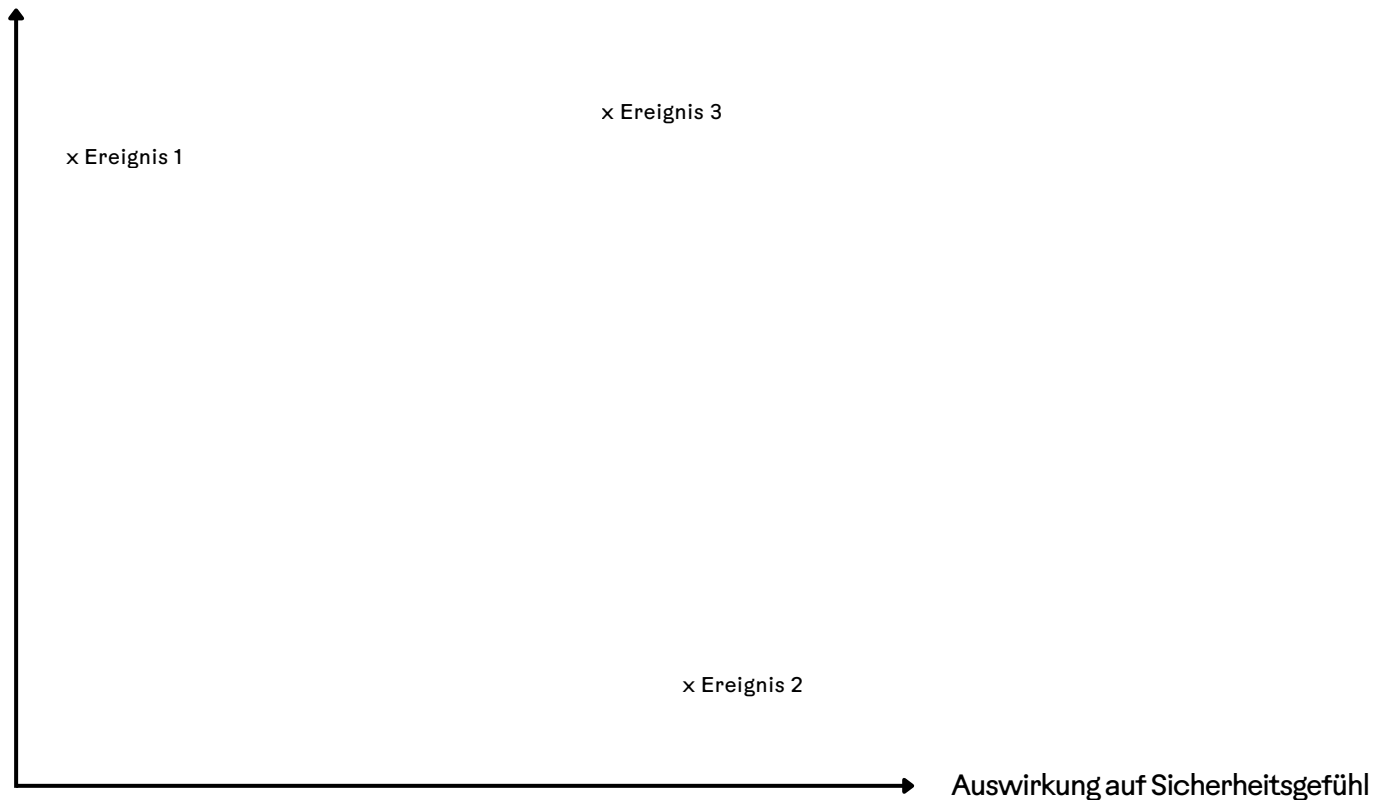
Wenn, kontaktiere ich

Danach

Mich stärkt dabei

Risikoanalyse: Was könnte passieren und wie groß wäre die Auswirkung auf dein Sicherheitsgefühl?

Eintrittswahrscheinlichkeit



→ Je weniger wahrscheinlich/geringer die Auswirkung, desto weniger dringend musst du dich drauf vorbereiten!

Ressourcen-/Netzwerkübersicht: Wo bist du verletzlich, wer und was kann dir helfen?

Risiko	Wunde Punkte	Ressource (vorhanden)	Ressource (benötigt)
z.B.: Shitstorm			

Kontakt	Für was?

Ressourcen-/Netzwerkübersicht in detaillierterer Form

Risiko	
Wahrscheinlichkeit	
Effekt/Auswirkung	
Bedrohung(seinschätzung)	
Wunde Punkte	
Ressourcen	
Handlungsplan	

ANHANG II: WEITERFÜHRENDE LINKS & ANLAUFSTELLEN

Digitale Gewalt & Hass im Netz

- (Akute) Beratung bei digitaler Gewalt inkl. Doxxing + Prozesskostenfinanzierung → www.hateaid.org
- Beratung und Vernetzung → www.toneshift.org/hilfe-und-beratung
- Rechtsberatung & Unterstützung → www.fairsprechen.net
- Vernetzungsstelle gegen Hate Speech → www.das-nettz.de
- Meldung & rechtliche Prüfung von Inhalten → www.internet-beschwerdestelle.de
- Cyberstalking-Beratung für FLINTA → www.anti-stalking-projekt.de/cyberstalking-beratung
- Technische Hilfe gegen Cyberstalking → www.antistalking.haecksen.org/anleitungen
- Organisierte digitale Zivilcourage → www.ichbinhier.eu
- Tipps & Workshops zu Datenschutz & digitaler Selbstverteidigung → www.digitalcourage.de/digitale-selbstverteidigung
- Datenchecks, um herauszufinden, ob Login-Daten gestohlen wurden → www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/digitale-welt/onlinedienste/so-finden-sie-heraus-ob-ihre-logindaten-gestohlen-wurden-92617

Beratungsstellen

- Beratung & Hilfe bei rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt → www.verband-brg.de/beratung
- Vor-Ort-Beratung bei rechtsextremen Vorfällen → www.bundesverband-mobile-beratung.de
- Für bedrohte Kommunalpolitiker*innen & Ehrenamtliche → www.stark-im-amt.de
- Digitale Sicherheitsberatung für Journalist*innen → www.reporter-ohne-grenzen.de/was-wir-tun/unterstuetzung-fur-journalistinnen/digital-security-lab
- Praktische Unterstützung für gefährdete Journalist*innen und Medienschaffende → www.mfrr.eu/wp-content/uploads/2026/07/Practical-Support-German-mfrr.pdf
- Unterstützung bei juristischen Angriffen von rechts: → www.gegenrechtsschutz.de

Weitere Leitfäden und Materialien

- Handreichung zur Erstellung von Schutzkonzepten für (post-)migrantische Organisationen in Ostdeutschland → www.damost.de/publikationen-your-safetykit
- Handlungsempfehlungen zum Umgang mit rechten Bedrohungen auf Veranstaltungen & Demos → www.opferperspektive.de/wp-content/uploads/2026/04/Handreichung-Rechtsextreme-Bedrohungen-Veranstaltungen-2026_fin.pdf
- Leitfaden zum Umgang mit Angriffen auf gemeinwohlorientierte Organisationen → www.amadeu-antonio-stiftung.de/angriffe-auf-die-zivilgesellschaft-ein-leitfaden-fuer-mehr-sicherheit-und-handlungsfahigkeit-165775
- Zivilgesellschaftlicher Katastrophenschutz → www.zukunftdemokratie.org/wp-content/uploads/2026/07/Handreichung_Zivilgesellschaftlicher_Katastrophenschutz_2026.pdf
- Digital Security Tools & Tactics (EN) → www.securityinabox.org/en
- Strategy Manual for Human Rights Defenders → www.holistic-security.org

Du kannst uns außerdem auch immer direkt schreiben! Und wenn wir dir mal nicht selbst weiterhelfen können, kennen wir bestimmte Menschen und Organisationen, die es können

→ hallo@omni-omni.de 