

# Selbstschutz bei der Forschung zu sensiblen oder gefährlichen Themen – Handreichung für Haus- und Abschlussarbeiten

## Wann bin ich gefährdet?<sup>1</sup>

Wenn du in deiner Haus- oder Abschlussarbeit politisch brisante Themen behandelst, die mit aktuellen gesellschaftlichen Kontroversen verbunden sind, kann das potenziell belastend oder sogar gefährlich werden – besonders dann, wenn dein Thema mit den Anliegen extremistischer oder radikaler Gruppen in Berührung kommt. Dazu zählen beispielsweise Männerrechtsbewegungen, TERFs, White Supremacists, Incels sowie religiöse oder politische Extremist\*innen.

Besonders gefährdet durch öffentliche Anfeindungen, Drohungen oder Übergriffe sind Forschende mit marginalisierten Identitäten. Auch Internetforschende, die Diskurs-/Medienanalysen oder Methoden wie Scraping nutzen – also gegen Plattformrichtlinien verstoßende Datengewinnung – sind häufig betroffen. Eine hohe Sichtbarkeit im Netz (z. B. über Universitätswebseiten oder Social Media) kann das Risiko zusätzlich erhöhen.

Trotzdem ist es möglich, zu solchen Themen zu forschen – viele Wissenschaftler\*innen tun das. Manche führen kontroverse Untersuchungen durch, ohne negative Konsequenzen zu erleben. Umgekehrt können auch scheinbar harmlose Forschungsvorhaben unerwartete Reaktionen hervorrufen.

Deshalb gilt: Reflektiere mögliche Risiken im Vorfeld und ergreife entsprechende Schutzmaßnahmen. Es ist ebenso legitim, dich gegen ein Thema zu entscheiden, wenn du das Risiko als zu hoch einschätzt. Und ganz wichtig: Suche frühzeitig das Gespräch mit deinen Lehrenden oder Betreuer\*innen.

Im Folgenden findest du einige erste Tipps zum Selbstschutz in der Forschung.

### 1. Selbstfürsorge ernst nehmen

- **Anerkennen, dass das Thema belastend sein kann.** Gefühle wie Wut, Ohnmacht oder Erschöpfung sind normale Reaktionen auf menschenverachtende Inhalte.
- **Pausen einplanen.** Arbeit an belastendem Material sollte in begrenzten Zeitfenstern erfolgen.
- **Entlastende Routinen pflegen.** Ausgleich durch Bewegung, soziale Kontakte oder kreative Aktivitäten hilft, emotionale Belastung zu verarbeiten.

### 2. Psychische Unterstützung nutzen

- **Supervision oder Coaching** (z. B. an der Hochschule) kann helfen, mit schwierigen Inhalten umzugehen. An der Sozialwissenschaftlichen Fakultät gibt es unterschiedliche Angebote: <https://www.uni-goettingen.de/de/beratungsangebote/607162.html>
- **Austausch mit Peers oder Vertrauenspersonen** entlastet und schafft Verbundenheit.
- **Beratungsstellen der Hochschule** bieten oft psychologische Unterstützung – frühzeitig nutzen! Hier wäre z.B. die Psychosoziale Beratungsstelle eine Ansprechpartnerin: <https://www.studierendenwerk-goettingen.de/beratung-soziales/psb>

---

<sup>1</sup> Quelle: Risky Research Guide: <https://aoir.org/riskyresearchguide/>

### 3. Professionelle Distanz wahren

- **Klare Grenzen setzen:** Du musst nicht alles lesen oder anschauen. Selektiere Material bewusst. Es kann z.B. helfen, Videos ohne Ton oder ohne Farbe anzuschauen oder Material nur in einem Analyseprogramm (z.B. MaxQDA) anzusehen.
- **Dokumentation & Analyse sachlich halten:** Widme den Schwierigkeiten im Forschungsprozess eine Unterkapitel im Methodenteil, führe ggf. ein Forschungstagebuch um Emotionen im Forschungsprozess Raum zu geben. Die Analyse der Daten sollte sachlich und mit Abstand verfasst werden. Plane ggf. extra Zeit ein, um nach und während der Analyse Abstand vom Gelesenen zu gewinnen.

### 4. Sicherheitsaspekte beachten

- **Anonym arbeiten:** Verwende ggf. ein Pseudonym in der Kontaktaufnahme oder bei der Recherche, vor allem online. Denke daran, dein Vorgehen diesbezüglich in der Arbeit (ggf. in einem Ethikteil) zu begründen.
- **Digitale Spuren minimieren:** Überprüfe Privatsphäre-Einstellungen auf Social Media. Verwende separate Mailadressen oder Accounts für Forschungszwecke.
- **Keine persönlichen Daten preisgeben** in Foren, Kommentarspalten oder beim Kontakt mit Interviewpartner\*innen aus problematischen Milieus.
- **Gefährdung realistisch einschätzen:** Bei direktem Kontakt mit extremistischen Gruppen oder Individuen (z. B. über Interviews) unbedingt mit Betreuenden ein Sicherheitskonzept erarbeiten.

### 5. Ethik & Forschungsschutz

- **Ethikvotum einholen**, wenn du mit sensiblen Gruppen arbeitest.
- **Rechtliche Fragen klären** (z. B. bei Zitaten aus menschenverachtenden Foren).
- **Klare Dokumentation** deiner Methodik und Abgrenzung zur Verbreitung extremistischer Inhalte.

### 6. Forschung gemeinsam denken

- **Nicht isoliert arbeiten!** Austausch mit Betreuer\*innen oder Forschungskollektiven gibt Sicherheit.
- **Kollegiale Reflexion** hilft, blinde Flecken oder psychische Belastungen zu erkennen.

### Weiterführende Tipps:

[Risky Research Guide](#): Guidance and reflection about personal, institutional, and political risks faced by researchers

[Vox-Pol Ressourcen](#): This resource is for researchers working in online extremism and terrorism

[Bellingcat](#): How to Maintain Mental Hygiene as an Open Source Researcher (Umgang mit Materialien)

[Digital Data Detox](#): Guides about Artificial Intelligence, digital privacy, security, wellbeing, misinformation, health data, and tech and the environment.