

# Down the Rabbit Hole

[Wissensmanagement](#) » Sie befinden sich auf einer Archivseite.

Es geht um Informationskanäle, Informationsdichte, die Wahrnehmung und die Kommunikation. Bitte beachten Sie auch:

[Rabbit Hole](#) [Doomscrolling](#) [Kommunikation](#) [Wahrnehmung](#) [Informationsverarbeitung](#)

---

Rabbit Hole heißt übersetzt Kaninchenbau. Der Ausdruck *Down the Rabbit Hole* bedeutet so viel wie *runter in den Kaninchenbau*. Der Ausdruck wird als Redewendung genutzt. Sie bezeichnet den Fall, dass Internetbenutzer durch das Verfolgen von Links tiefer und tiefer in ein Thema fallen. Sie bewegen sich in einen immer tieferen und undurchsichtigeren Bereich hinein, ohne zu merken, wie sie dorthin gekommen sind oder wie sie wieder herausfinden. In Bezug auf Verschwörungstheorien beschreibt das *Rabbit Hole* den Prozess, bei dem Menschen immer tiefer in eine bestimmte Theorie oder Ideologie hineingezogen werden. Sie sammeln immer mehr Informationen, die ihre Überzeugungen stützen. Das kann dazu führen, dass sie immer mehr in ihren Überzeugungen einseitig bestätigt werden, bis sie den Kontakt zur Realität und anderen Perspektiven verlieren.<sup>1</sup> Die Vorlage für die Redewendung stammt übrigens aus dem Kinderbuch "Alices Abenteuer im Wunderland" von *Lewis Carrolls*. Dort folgt Alice einem weißen Kaninchen in einen Kaninchenbau hinein, wo sie sehr tief und sehr lange fällt, bis sie schließlich im bizarren Wunderland endet.<sup>2</sup>

## Problem und Wirkung

Es geht um Informationen und wie damit umgegangen wird. Informationen sind die Bausteine des Realitätskonstruktes, in dem wir uns bewegen. Anders als in der Kinderbuchgeschichte ist es dem Internetbenutzer nicht immer klar, wann er in einer bizarren Wunderwelt landet. Es gibt Parallelen zum Doomscrolling, bis hin zum [Realitätsverlust](#). Bei einem Realitätsverlust können Menschen ihre Situation nicht mehr so erfassen, wie es den Tatsachen entspricht.<sup>3</sup> Fakten werden in Lügen umgewidmet und Lügen in alternative Fakten. Das fällt gar nicht auf, wenn dieses [Framing](#) in der Welt, in der die Person gelandet ist, als Realität hingestellt wird. Die Vorstellung der Realität verändert sich, wenn sie auf einseitigen Information beruht. Dabei spielt es keine Rolle, ob sich der User freiwillig dorthin klickt oder ob der Mensch dorthin geführt wird, indem er nur einseitig mit Informationen versorgt wird.<sup>4</sup>

Anders als im realen Leben war es der Heldin Alice im Kinderbuch allerdings klar, dass sie sich in einem Wunderland befindet und dass sie einen Weg zurück in die reale Welt finden muss. Sie hatte Helfer im Wunderland, die ihr den Weg zurück gezeigt haben. Diese Vorgehensweise erinnert an die [NIMBY-Strategie](#). Es ist schwer, den Weg heraus von außen zu zeigen. Er muss in der bizarren Wunderwelt gefunden werden.

## Bedeutung für die Mediation

Sie werden sich möglicherweise fragen, was ein Beitrag über den Kaninchenbau mit der Mediation zu tun hat. Wer aber schon einmal mit Querdenkern in einer Mediation zu tun hatte, kann schnell den Bezug herstellen. Es kann passieren, dass Sie bei einem Medianden auf ein Realitätskonstrukt stoßen, das ihnen außerordentlich fremd erscheint und von außen betrachtet auch völlig unstimmig ist. Die Partei zu überzeugen macht wenig Sinn. Erfolgversprechender ist es, sich auf ihre Welt einzulassen und den Ausweg, also den Weg zurück in die reale Welt zu finden. Meist ist es ein emotionaler Weg. Zweifel sind der Anlass, den Weg zu suchen.

Die Mediation bietet einige Unterstützungsmöglichkeiten an, um dem Realitätsverlust zu begegnen. Abgesehen von Techniken wie die NIMBY-Strategie, das Loopen oder der Realitätstest, bietet bereits ihr Gedankengang eine wirkungsvolle Möglichkeit, die irrealen Welt hinter sich zu lassen. Es kann durchaus genügen, wenn gedanklich in der [3.Phase](#) eine am Nutzen orientierte, heile Welt hergestellt wird, die eine Welt beschreibt, die erst noch herzustellen ist. Die heile Welt könnte den Ausweg zeigen. Ganz nach dem Motto: *Egal wo wir herkommen, da wollen wir hin*. Zumindest könnte sie motivieren, nach dem Ausweg in der [4.Phase](#) zu suchen.

[Weiterempfehlen](#)[Zum Archiv](#)  
Hinweise und Fußnoten

---

Bitte beachten Sie die [Zitier](#) - und [Lizenzbestimmungen](#)

Bearbeitungsstand: 2023-02-20 19:40 / Version 9.

Alias: [Kaninchenbau](#)  
Prüfvermerk: -

Weitere Beiträge zu dem Thema mit gleichen Schlagworten

- 1 So formuliert es übrigens die Anfrage bei Openchat.
- 2 Siehe [Müller \(Was bedeutet "Rabbit Hole"?\)](#) - 2023-02-18
- 3 Siehe [Realitätsverlust](#) - 2023-02-19
- 4 Siehe zur Abgrenzung auch [Gaslighting](#)