

Mut  
machen

## Impulse für den Umgang mit Rechtspopulismus

Die BDL-Argumentationshilfe für deine Tasche



Bund der Deutschen

Landjugend e.v.

# Was soll das hier?



Klar, diese Broschüre kann nicht jede denkbare Situation behandeln, in der dir populistische Sprüche begegnen. Vermutlich wirst du sie in dem Moment, in dem du sprachlos bist, nicht dabei haben. Auf jeden Fall ist sie ein kleiner Werkzeugkasten, aus dem du dich bedienen kannst: um in Gesprächen reagieren zu können oder in Diskussionen erst gar nicht in unangenehme Situationen zu geraten. Und falls doch, soll sie dir helfen, möglichst cool zu bleiben.

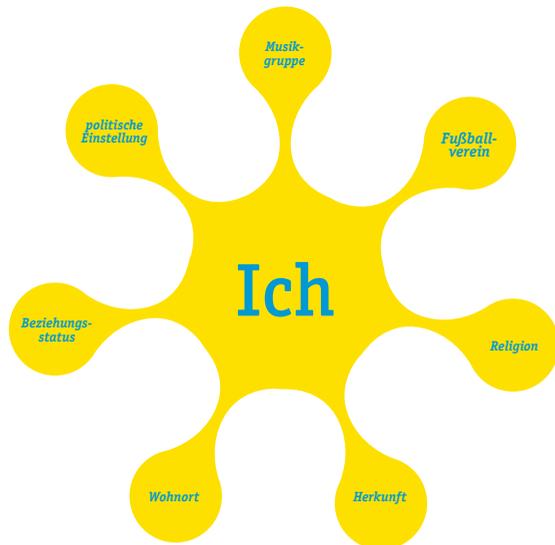
Wir haben praktische Hinweise und interessante Hintergründe zusammengetragen. Dabei greifen wir Strategien aus Argumentationstrainings gegen Stammtischparolen auf. - So was lässt sich zum praktischen Üben auch leicht für die eigene Gruppe organisieren.

In diesem Heft kannst du einfach herumblättern. Du musst es nicht von vorne nach hinten lesen, du kannst ein- und aussteigen, wo du willst.

**Julia Eder und Agnes Scharnetzky**

## »Kennst du einen, kennst du alle.«

Ganz ehrlich? Niemand von uns ist frei von Vorurteilen: gegenüber Bartträgern, gegenüber TurnschuhträgerInnen, gegenüber ZigarrenraucherInnen, ganz egal. Vorurteile sind Denkschablonen, die helfen, uns in einer vielschichtigen Wirklichkeit schnell zu orientieren. Das ist grundsätzlich kein Problem. Oft sind Vorurteile jedoch negativ aufgeladen: Menschen werden pauschal abgewertet, weil sie einer bestimmten Gruppe zugeordnet werden, während man sich selbst in einer anderen Gruppe sieht.



## Was ist schlimm an Vorurteilen?

Verschiedene Gruppen von Menschen sind deutlich häufiger von abwertenden Vorurteilen betroffen als andere. (Was nicht ausschließt, dass diese Menschen selbst Vorurteile gegenüber anderen Gruppen haben.) Das wird in der sozialwissenschaftlichen Forschung »Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit« genannt: Die Abwertung findet nicht wegen persönlicher Merkmale statt, sondern nur aufgrund der Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe. Vorurteile haben damit konkrete Wirkung: Sie führen mehr oder weniger bewusst zu Diskriminierung.

Diskriminierung ist die herabsetzende Behandlung von Menschen aufgrund von Merkmalen wie sozialer Schicht, Herkunft, Hautfarbe, Geschlecht oder sexueller Orientierung.

*In Studien werden die Einstellungen gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit (GMF) erhoben, weitere Informationen findest du hier: [boell.de/de/2016/06/15/die-enthemmte-mitte-studie-leipzig](http://boell.de/de/2016/06/15/die-enthemmte-mitte-studie-leipzig)*



[fes-gegen-rechtsextremismus.de](http://fes-gegen-rechtsextremismus.de)



# »Ich bin ja kein Rassist, aber ...«

## Rechtspopulismus

ist eine politische Strategie, die auf Polarisierung, das Schüren von Ängsten sowie Ab- oder Ausgrenzung setzt. Sie wird in erster Linie von politischen Parteien genutzt. Für rechtspopulistische Parteien gibt es nur ein striktes Entweder-oder: jemand wird zur eigenen Gruppe gezählt oder der Gruppe »der anderen« zugerechnet. Die eigene Gruppe wird dabei als homogen betrachtet, d.h. es ist kein Platz für unterschiedliche Meinungen oder mehrfache Zugehörigkeiten. Die eigene Gruppe wird überdies häufig mit positiven Eigenschaften beschrieben, während »den anderen« überwiegend negative Charakterzüge zugeordnet werden. Es geht darum, wer »drinnen« und wer »draußen« ist.

Wenn »Kultur« kritisiert wird, aber die Menschen angegriffen werden: Während sich der klassische Rassismus vor allem auf Hautfarben bezog, wird der Begriff »Rasse« mittlerweile häufig durch »Kultur« ersetzt. Kulturelle, nationale, ethnische und religiöse Unterschiede werden als quasi-natürlich, absolut und unveränderlich behauptet. Diese Denkweise legitimiert Benachteiligung und befürwortet Ausgrenzung statt Integration.

In vielen Gaststätten lässt sich »Zigeunerschnitzel« bestellen. Bäckereien bieten einen »Mohrenkopf« an. Immer wieder werden Dinge, die doof sind, »schwul« oder »behindert« genannt.

Aber solche Formulierungen sind für die betroffenen Personen diskriminierend. Auch wenn sie nicht direkt anwesend sind, führt die Verwendung solcher Bezeichnungen dazu, dass wir beginnen, Menschen mit dunkler Hautfarbe, Menschen mit Behinderungen, oder LGBT<sup>1</sup>-Menschen abzuwerten, obwohl es doch eigentlich nicht so gemeint sein soll.

»... das wird man ja wohl noch sagen dürfen.«

»Das ist SO behindert!«

»Das habe ich doch nicht so gemeint.«

**Darum: Achte auf deine Worte. Übernimm nicht unreflektiert Begriffe. Sei aufmerksam, wenn Sprache diskriminierend und abwertend wird. Sprachliche Abwertung setzt die Hemmschwelle für gewalttätige Handlungen herab. Wähle deine Worte bewusst und schaffe so Sensibilität. Mache auf problematische Äußerungen aufmerksam und schlage Alternativen vor.**

Formulierungshilfen findest du hier:  
[glossar.neuemedienmacher.de](http://glossar.neuemedienmacher.de)



<sup>1</sup> LGBT-Menschen beschreiben alle die lesbisch, schwul, Bisexuell, oder transsexuell sind. Darüber hinaus beschreibt es alle Menschen, die nicht ausschließlich heterosexuell leben.



# »Das geht zu weit - hier muss ich widersprechen.« Kläre besser vorab einige Dinge für dich.

Es kann dir helfen, wenn du erst einmal überlegst, was du mit deiner Erwiderung erreichen willst. Das hängt natürlich von der konkreten Situation ab. Ziele können sein:

- Ich will Andere schützen. Zum Beispiel jemanden, die oder der gerade beleidigt wird.
- Ich will eine Behauptung entkräften. Was gesagt worden ist, stimmt (so) nicht.
- Ich will rassistische Thesen nicht unwidersprochen stehen lassen. Alle Menschen sind gleich.
- Ich will meine Haltung deutlich machen. Die Anwesenden sollen wissen, dass ich eine klare Meinung habe und dass ich dafür einstehe.
- Ich will die persönliche Beziehung zu meinem Gegenüber aufrechterhalten. Die Meinung lehne ich ab, aber die Person respektiere ich.



Da hilft es, deine Situation, deine Interessen und deine Möglichkeiten abzuwägen:

- Ist es ein Vieraugengespräch? Wie ist die Beziehung zu deinem Gegenüber?
- Spielen Machtverhältnisse bzw. Hierarchien eine Rolle? Z.B. zwischen ChefIn und MitarbeiterInnen.
- Gibt es ZuhörerInnen? Setzt du mit deiner Reaktion einen Impuls? Wird von dir eine Positionierung oder Unterstützung erwartet?
- Geht es um den konkreten Schutz von Betroffenen im Raum?
- Willst du und kannst du gerade diskutieren?
- Willst du nicht diskutieren, aber dich klar positionieren?

Je nachdem, wie du die Fragen für dich beantwortest, wirst du dich auf Diskussionen einlassen oder nur knapp widersprechen, wirst du mit deinem Gegenüber reden, das dieses Vorurteil geäußert hat, oder für alle sicht- und hörbar mit denen, die betroffen sind. Du triffst die Entscheidung. Sie ist immer zulässig.

# Eisbergmodell

Zuerst einmal kann Nachfragen wirkungsvoller sein als Dagegenhalten. Dadurch bist du aktiv und ergreifst die Initiative. Gleichzeitig kann es helfen, die Verallgemeinerungen und Übertreibungen aufzulösen. Dein Gegenüber muss sich erklären und das Vorgebrachte begründen. Widersprüche und Ungereimtheiten können so deutlich werden.

- *Was meinst du damit?*
- *Wie kommst du darauf?*
- *Warum macht dich das wütend?*
- *Wo betrifft dich das ganz persönlich?*

Wenn du mit deinem Gegenüber ins Gespräch kommen willst, ist es hilfreich, wenn du erst einmal **versuchst zu verstehen, worum es ihm oder ihr mit der Aussage eigentlich geht**. Das kannst du dir wie einen Eisberg vorstellen:

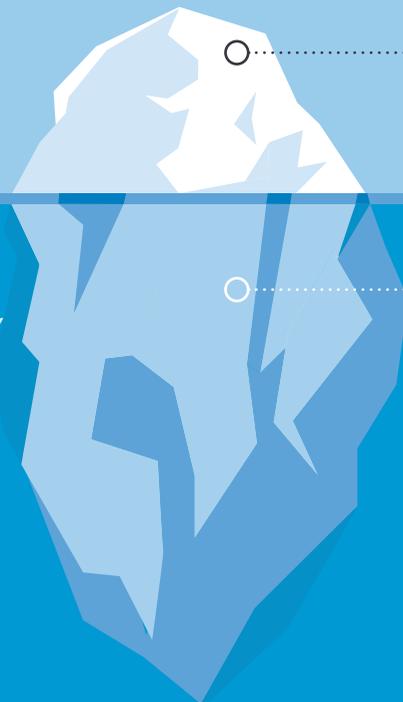
Du kannst ihm/ihr daraufhin erst einmal die Aussage spiegeln. Durch das Wiederholen des eben Gesagten stellst du eine gemeinsame Wahrnehmung her und machst deinem Gegenüber die Verantwortung für seine bzw. ihre Worte bewusst. Beispiel: »Habe ich dich richtig verstanden, dass du gerade gesagt hast, dass ....«

## Sachebene

Zahlen, Daten, Fakten  
→ sichtbar und bewusst

## Beziehungsebene

Instinkte, Gefühle, Triebe,  
Erfahrungen, Traumata  
→ unsichtbar und unbewusst



Was sagt er/sie zu MIR?  
Was sagt er/sie über UNS?  
Was sagt er/sie über SICH?

Was will er/sie (gerade) MIR damit sagen?  
Was sagt er/sie über UNS/unsere Beziehung?  
Was sagt er/sie über SICH?  
(Seine/Ihre Motive, Emotionen, Erfahrungen etc.)

# Ich-Botschaften

Eine »Ich-Botschaft« ist gut, um zu zeigen, dass du eine diskriminierende Aussage nicht stehen lassen willst. Du kannst dich damit abgrenzen, ohne dein Gegenüber anzugreifen. Diese funktioniert besonders gut bei Menschen, die dir nahe stehen. Mit einer Ich-Botschaft kannst du die eigenen Gefühle oder deine Sprachlosigkeit angesichts der Aussage zum Ausdruck bringen und dennoch im Gespräch bleiben.

**Wahrnehmung** *Wenn du sagst, das sei so, klingt das für mich...*

**Wirkung** *... bin ich [irritiert, erschrocken ...], weil [das sehr pauschal ist, das Menschen abwertet, das nicht mit den Fakten übereinstimmt] ...*

**Wunsch** *... und ich wünsche mir, dass wir [die Würde jedes Menschen zunächst vorbehaltlos respektieren, nicht in dieser Art über Menschen sprechen, gemeinsam die Fakten prüfen].*

Du wiederholst das eben Gesagte und konfrontierst dein Gegenüber damit. Indem du deine Gefühle, Gedanken und Werte benennst und begründest, machst du die Folgen der Äußerung deutlich, nimmst aber keine Vorwurfshaltung ein. Durch die abschließende Wir-Formulierung machst du schließlich ein Gesprächsangebot.

Wenn die Diskussion zu laut wird und du einander gerät, macht es Sinn, auch mal ein »STOPP!« einzuwerfen. Es kommt schnell zu einem regelrechten Parolen-Hopping, bei dem eine diskriminierende Aussage nahtlos an die andere gereiht wird. Wer widersprechen möchte und versucht, eine Aussage sachlich zu widerlegen, hat kaum eine Chance, wenn sich das Thema immer wieder ändert. Daher ist es gut, auf ein Thema zu bestehen und hier Nachfragen zu stellen.

Fordere zudem Gesprächsregeln ein und mache deine Grenzen klar.

»Lass mich bitte ausreden.«

*Ich möchte nicht, dass hier jemand beleidigt wird.*

»Lass uns bitte beim Thema bleiben.«

»Lass uns über die Dinge reden, die etwas damit zu tun haben.«

Sollte das nicht funktionieren, die Stimmung zu aggressiv werden oder deine »rote Linie« überschritten sein (z.B. bei Holocaustleugnung) macht es Sinn, die Situation zu verlassen. Dabei ist wichtig, die Äußerungen, die zu weit gehen, zu benennen, ggf. auf die aggressive Atmosphäre zu verweisen und das Gespräch schließlich begründet abbrechen. Damit machst du deine Haltung und Position auch für möglicherweise (unentschlossene) ZuhörerInnen deutlich.

*»Tut mir leid, aber ich habe dich wiederholt gebeten, niemanden zu beleidigen / beim Thema zu bleiben / mich ausreden zu lassen. Ich denke, es ist besser, wenn wir das Gespräch an dieser Stelle abbrechen.«*

*»Du äußerst dich derart menschenverachtend, dass ich auf dieser Grundlage nicht mehr mit dir diskutieren möchte. Es gibt Dinge, die stehen nicht zur Debatte - die Würde jedes Menschen zum Beispiel.«*

# Fordere konkrete Beispiele.

Fordere konkrete (nachprüfbare) Beispiele und eigene Erfahrungen ein! Stelle Fragen nach der Quelle der Behauptungen oder (vermeintlichen) Studien und Statistiken.

- *Woher kommt die Statistik?*
- *Wer hat sie veranlasst?*
- *Woher weißt du das?*
- *Kannst du mir deine Quelle nennen?*
- *Ich würde das gerne selbst einmal nachlesen.*



Es kann auch Sinn machen, die Parole laut zu Ende zu denken:

- ***Wozu führt die menschenverachtende oder demokratiefeindliche Aussage, wenn sie in Handlungen mündet?***

Und Konsequenzen aufzuzeigen:

- ***Willst du das wirklich?***

Oder einen Perspektivwechsel einzufordern:

- ***Was würdest du in der Situation machen?***
- ***Wie fändest du das, wenn so über dich gesprochen werden würde?***

# Gleich und Gleich gesellt sich gern.

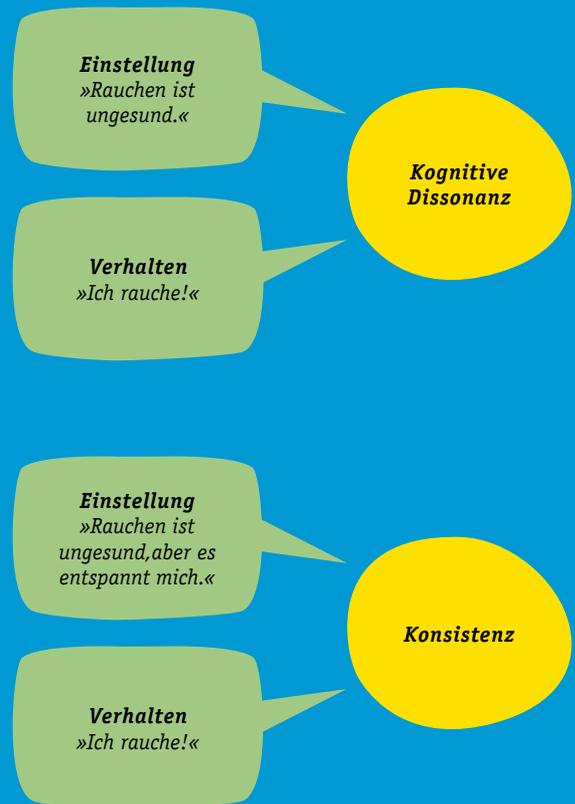
Setze dir nicht unbedingt das Ziel, dein Gegenüber innerhalb eines Gespräches zu überzeugen. Dir wird bei vergangenen Diskussionen sicher aufgefallen sein, dass auf Widerspruch unterschiedlich reagiert wird: Er oder sie wehrt deinen Einspruch ab, stellt die Glaubwürdigkeit deiner Argumente in Frage oder behauptet das Gegenteil. Mit diesen Phänomenen hat sich Leon Festinger intensiv auseinandergesetzt und versucht, den psychologischen Hintergrund der Hartnäckigkeit von Parolen mit seiner „Theorie der kognitiven Dissonanz“ zu erklären.

## Theorie der Kognitiven Dissonanz

20 Jahre hat Leon Festinger an der Frage gearbeitet, wie Menschen mit Dissonanzen (mit Unstimmigkeiten bzw. Frustrationen) umgehen, die aufgrund von Informationen entstehen, die mit eigenen Meinungen nicht übereinstimmen. Eine der eigenen Erkenntnis widersprechende Nachricht oder Argumentation bewirkt eine kognitive Dissonanz. Diese ist „psychologisch unangenehm“ und erzeugt Druck. Daher versuchen wir, Dissonanzen zu reduzieren. Das kann der Versuch sein, Situationen oder Informationen zu vermeiden, die eine solche Unstimmigkeit auslösen. Du wirst dich selbst meist mit Menschen und Medien umgeben, die deinen Werten, Einstellungen und Meinungen weitgehend entsprechen. Es gibt daher verschiedene Strategien, um eine Dissonanz zu vermeiden. Dazu gehört die Fehlwahrnehmung oder Infragestellung der Gültigkeit. Zudem wird versucht, von anderen soziale Unterstützung für die eigenen Aussagen zu bekommen, um die Dissonanz zu reduzieren oder ganz zu beseitigen.

# Kognitive Dissonanz

Das erklärt, warum die Chancen, dein Gegenüber mit rein sachlichen Argumenten, Fakten und Zahlen zu überzeugen, eher schlecht sind. Und es zeigt, dass sich die eigenen Chancen erhöhen, wenn die Person für ihre Parolen von den ZuhörerInnen keinen oder kaum Beistand erfährt.



# Steter Tropfen höhlt den Stein.

Und doch macht es Sinn, sich mit guten Argumenten auszustatten und diese den Parolen entgegenzuhalten:

1. Gute Argumente führen zu mehr Sicherheit, da du weißt, dass deine eigene Position auch seriös dokumentiert und wissenschaftlich bestätigt ist.
2. Ein Gespräch ist nicht vorbei, wenn es formal beendet ist. Das, was du gesagt hast, wirkt nach, wird im besten Falle neu bedacht und mit weiteren Erfahrungen verknüpft.
3. In vielen Situationen gibt es weitere Anwesende - die Unentschiedenen, die ZuhörerInnen. Sie sind die eigentlichen AdressatInnen, da sie sich am ehesten überzeugen lassen.
4. Mit deiner Positionierung überlässt du den Raum nicht denen, die sich diskriminierend und abwertend äußern.
5. Widerspruch irritiert und Irritationen regen zum Nachdenken an.
6. Durch ein klares und entschiedenes Auftreten kannst du Eindruck hinterlassen.



# Bündnis-partnerInnen

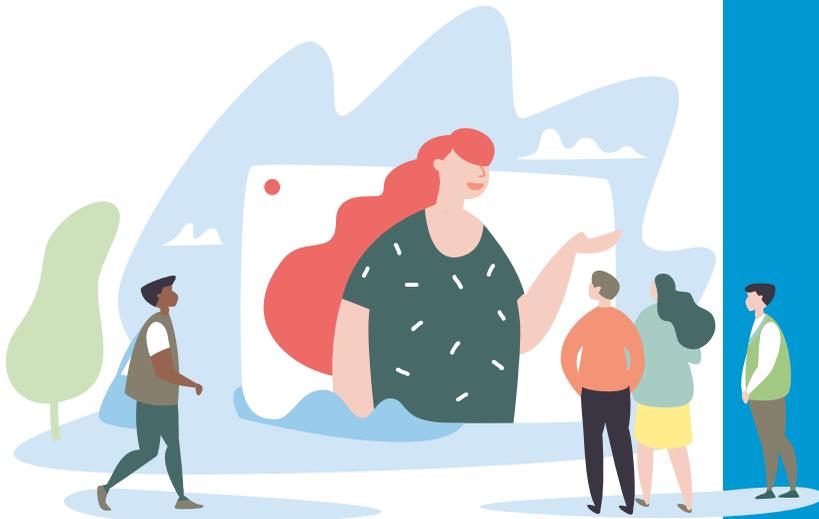
Such dir in Situationen mit mehreren Beteiligten auch Unterstützung. Versuche, die anderen Anwesenden in die Diskussion einzubeziehen und dir mit BündnispartnerInnen Rückhalt zu schaffen. Insgesamt kann es dich stärken, dich mit Gleichgesinnten auszutauschen, gemeinsam Ideen zu entwickeln, wie schwierige Diskussionen gemeistert werden können und gegebenenfalls auch gemeinsam in diese Situationen zu gehen.



# Der Ton macht die Musik.

Versuche eine selbstbewusste und zugewandte Körperhaltung einzunehmen. Achte auf eine ruhige und sachliche Sprache - werde nicht laut und beleidigend. Begegne deinem Gegenüber auf Augenhöhe: Greife nicht den Menschen an, sondern setze dich mit seinen Aussagen auseinander.

Du kannst Diskussionen auch auf einen späteren Zeitpunkt verschieben, wenn du das Gefühl hast, dass dir Vorbereitung und ein anderes Umfeld helfen können. Manchmal hilft auch Humor und eine Portion Selbstironie, um die Gesprächssituation zu entspannen und die Offenheit für eine konstruktive Diskussion wieder herzustellen.



# Deine Stimme ist wichtig!

## »Was soll ICH schon sagen?«

Man kann sagen, dass es nur Worte sind. Aber diese Worte sind wichtig: Du vertrittst deine Haltung selbstbewusst. Du hast viel zu sagen. Du stehst für ein offenes und wertschätzendes Miteinander. Darüber hinaus sendest du ein wichtiges Signal: Du bist MutmacherIn für alle Umstehenden. Und im besten Fall hast du positiven Einfluss auf die Haltung deiner GesprächspartnerInnen. Aber das ist nicht entscheidend:

Es lohnt sich immer, für die eigenen Überzeugungen einzustehen.

Und du bist nicht allein. Es gibt zahlreiche Vereine, Initiativen, Zusammenschlüsse, die dich unterstützen, wenn dir das Problem zu massiv erscheint.

An folgende Stellen kannst du dich z.B. jederzeit wenden:

- ➔ **Landesverband deiner Landjugend**
- ➔ **Mobile Beratung gegen Rechtsextremismus:** eine Übersicht findet sich auf der Seite des Bundesverbandes Mobile Beratung [bundesverband-mobile-beratung.de/angebote/vor-ort](https://bundesverband-mobile-beratung.de/angebote/vor-ort)
- ➔ **Beratungsstellen für Betroffene rassistischer und antisemitischer Angriffe:** eine Übersicht findet sich auf der Seite des Bundesverbandes der Beratungsstellen für Betroffene rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt [verband-brg.de/index.php/ueber-uns/mitglieder](https://verband-brg.de/index.php/ueber-uns/mitglieder)

# Leichter gesagt als getan?!

Immer wieder werden sogenannte Argumentationstrainings von verschiedenen Bildungsträgern oder Verbänden angeboten. Sicher bietet sich auch in deiner Region die Möglichkeit, an so einem Training teilzunehmen, dich mit Gleichgesinnten auszutauschen und verschiedene Strategien in geschützter Umgebung auszuprobieren. Solltest du nicht fündig werden, sprich doch deinen Landesverband an oder organisiere es selbst in eurem eigenen Jugendverband. Geeignete ReferentInnen findest du über den Bund der Deutschen Landjugend e.V.

## Quellen und weiterführende Literatur:

Klaus-Peter Hufer: Argumente am Stammtisch. Erfolgreich gegen Parolen, Palaver und Populismus. 7. Auflage. Schwalbach/Ts. 2016.

Klaus-Peter Hufer: Argumente gegen Parolen und Populismus. Schwalbach/Ts. 2017

IG Metall Jugend Vorstand (Hrsg.): Keine Panik! Ein Themenheft zu Vorurteilen und Gefühlen - und dem Umgang damit. Darmstadt 2016.

Gegen Vergessen - Für Demokratie e.V. (Hrsg.): Widersprechen, aber wie? Argumentationstraining gegen rechte Parolen. Bonn 2016.

Mobile Beratung im Regierungsbezirk Münster (Hrsg.): Mit Rechten streiten?! Zum Umgang mit rechtspopulistischen und rassistischen Herausforderungen. Münster 2016

Mobile Beratung gegen Rechtsextremismus Berlin (Hrsg.): Umgang mit rechten Argumentationen: [www.mbr-berlin.de/wp-content/uploads/2018/01/Handout\\_Argumentationsstrategien\\_web.pdf](http://www.mbr-berlin.de/wp-content/uploads/2018/01/Handout_Argumentationsstrategien_web.pdf). Berlin 2017.

Bundeszentrale für politische Bildung/bpb (Hrsg.): Rassismus begegnen. Praktische Hilfestellung für Demokratiearbeit vor Ort. Bonn 2014.

Neue Deutsche Medienmacher: glossar.neuemedienmacher.de

Decker et al.: Die enthemmte Mitte. Autoritäre und rechtsextreme Einstellungen in Deutschland. Leipzig 2016.

Zick et al.: Gespaltene Mitte. Feindselige Zustände. Rechtsextreme Einstellungen in Deutschland. Bonn 2016.

## Impressum

Herausgeber:  
Bund der Deutschen Landjugend (BDL) e.V.  
Claire-Waldoff-Str. 7, 10117 Berlin  
Tel.: 030 235993 50  
Fax: 030 235993 599  
Mail: [info@landjugend.de](mailto:info@landjugend.de), [www.landjugend.de](http://www.landjugend.de)

Autorinnen:  
Agnes Scharnetzky, (M.Ed.), Referentin für Politische Bildung und Gedenkstättenpädagogik, bietet Workshops und Seminare zu rassistischer Bildung, Demokratie-Lernen und Politik-Verstehen an.  
Julia Eder, Sozialpädagogin (M.A.) und zertifizierte Betzavta-Trainerin, führt Workshops und Seminare zu rassistischer Bildung durch.

Redaktion:  
Sandra Schlee, Carina Gräschke (BDL e.V.)

Visuelles Konzept und Design:  
Nafi Mirzaii

Dieser Mutmacher entstand mit  
Förderung des



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

# Schweigen heisst Zustimmung –

mit diesem Mutmachheft geben wir euch Tipps, um das Schweigen zu brechen. Wir wollen uns nicht machtlos fühlen, denn niemand von uns ist machtlos. Manchmal ist es wichtig, anderen beizustehen, meist ist es richtig, seine eigene Meinung kundzutun.

Wer Haltung zeigen will, muss wissen, wo er steht - auch da helfen euch diese kleinen Seiten weiter. Wir im Bund der Deutschen Landjugend (BDL) e.V. bauen auf die freiheitlich-demokratische Grundordnung und stehen für ein friedvolles, respektvolles und tolerantes Miteinander ein. Was sich dahinter verbirgt, dazu wollen und müssen wir ins Gespräch kommen.

Für uns, für unsere Mitmenschen, für eine angstfreie und rassismuskritische Gesellschaft!

## Lukas Stede

stellv. BDL-Bundesvorsitzender



Bund der Deutschen

Landjugend e.V.



BDLandjugend



info@landjugend.de

[www.landjugend.de](http://www.landjugend.de)