

## Strategien im Umgang mit Stammtischparolen:

Wichtig ist die richtige, innere Haltung: Seien Sie sich Ihrer eigenen Werte, aber auch Interessen bewusst und bekennen Sie sich offen dazu.

Informieren Sie sich gründlich, recherchieren Sie: Was sind die realen Fakten? Und wenn Sie Fakten kennen (z. B. Statistiken, Studien, Vorordnungen, Gesetzeslage etc.). Vermeiden Sie jedoch, andere zu belehren. Das Gegenüber soll nicht das Gefühl bekommen, als unwissend oder dumm dargestellt zu werden.

Begegnen Sie aber generell den Menschen auf Augenhöhe. Nehmen Sie z.B. Ängste und Interessen grundsätzlich erst einmal ernst.

Wechseln Sie die Perspektive und versuchen Sie die Gedankengänge des/der andere/n erst einmal nachzuvollziehen. Hinterfragen Sie: Warum und wie ist Ihr Gegenüber zu dieser Überzeugung gekommen?

Verlassen Sie vielleicht manchmal Ihre „Komfortzone“, d.h. haben Sie nicht nur Kontakt zu Menschen, die Ihre Ansichten und Überzeugungen teilen, sondern haben Sie auch Kontakt zu Menschen, die vielleicht eine andere Meinung haben: nur so können Sie herausfinden, wie und warum diese anders ticken als Sie selbst.

Analysieren Sie die Situation und mögliche Konfliktlösungs-Strategien, um dann passend zu reagieren: Ein ironischer oder humorvoller Umgang kann z.B. helfen, Stammtischparolen den Wind aus den Segeln zu nehmen und gleichzeitig die Stimmung aufzulockern. Aber Vorsicht: Eine ironisch bzw. „lustig“ gemeinte Aussage kann auch missverstanden werden oder provozierend wirken. Und manchmal kann es notwendig und wichtig sein, einem Streit nicht auszuweichen, sondern sich der Auseinandersetzung zu stellen, um Position zu beziehen.

Zeigen Sie grundsätzlich Lernbereitschaft und Interesse, statt einfach nur selbst zu belehren oder zu missionieren. Erfolgreicher kann es sein, ins Gespräch zu kommen und mein Gegenüber zum Nachdenken anzuregen.

So könnten Sie z.B. Widersprüche in der „Logik“ des Gegenübers aufzeigen. Oft lassen sich auch in der Stammtischparole selbst Widersprüche finden. Diese sollten konkret aufgezeigt werden. Oder jemand blendet gezielt positive Aspekte aus (z.B. eigene positive Erfahrungen im Ausland oder mit Menschen, Essen, Filmen und Produkten anderer Kulturen), auf die man hinweisen kann.

Verhindern Sie den Gebrauch von „Die“ beim Gegenüber, aber auch bei ihnen selbst. Niemand soll aufgrund seiner Herkunft, seines Geschlechts, Zugehörigkeit zu einer Gruppe in eine Schublade gesteckt werden („Die Araber“, „Die Jugendlichen von heute“, „Die Senioren“). Je allgemeiner die Aussage ist, desto schwieriger kann es sich anfühlen, dageganzuhalten. Diejenigen, die Stammtischparolen äußern, machen es sich sehr einfach, über eine so breite und vielfältige Gruppe zu urteilen. Aber auch einem selber kann es passieren, undifferenziert zu reagieren und zu argumentieren.

Thematisieren Sie Ihre persönliche Betroffenheit und Emotionen: Was stört Sie? Warum fühlen Sie sich angegriffen/ beleidigt/ nicht anerkannt/ verraten etc.?

Erzählen Sie von eigenen Erfahrungen. Durch das Erzählen von eigenen Erfahrungen, erlebten Situationen oder netten Geschichten vermitteln Sie dem anderen auf sehr persönliche Art Wissen, sie

müssen sich nicht auf jemanden anderen beziehen, dessen Glaubwürdigkeit angezweifelt werden kann.

Thematisieren Sie aber auch die Emotionen und Gefühle Ihres Gegenübers: Da Vorurteile besonders durch ihre damit verbundenen Gefühle (z.B. Angst, Unsicherheit, Sicherheit, Überlegenheit) wirken, lassen sie sich oft nicht alleine durch Informationen entkräften. Es sind meistens die Emotionen, die aus denjenigen sprechen, die sich in Vorurteilen und Stammtischparolen äußern. Deswegen ist es wichtig, diese Emotionen anzusprechen.

Äußern Sie Ihr Gefühl dazu und senden Sie „Ich-Botschaften“: Spiegeln sie die Aussage des Gegenübers, zeigen Sie dass Sie diese nicht akzeptieren, sich davon abgrenzen.

Formulieren Sie einen Wunsch, wie das Gespräch weitergehen soll und wie Sie sich eine Lösung vorstellen: Und wiederholen Sie wenn nötig Ihre Position.

Statt im gegenseitigen Anklagen und Schuldzuweisungen zu verharren, versuchen Sie mit der anderen Person herauszuarbeiten, wie man GEMEINSAM Verantwortung für einen tatsächlichen Missstand in der Gesellschaft übernehmen kann.

Oft gibt es nicht nur „Entweder – Oder“, sondern „Sowohl – als auch“, d.h. seien Sie sich der Unerfüllbarkeit widersprüchlicher Erwartungen bewusst

Lassen Sie sich nicht „regieren“, sondern bestimmen Sie bewusst, wie und auf was Sie reagieren. Seien Sie sich bewusst, dass Kommunikation wechselseitig wirkt.

Reagieren Sie nicht sofort mit einer Gegenrede, versuchen Sie es mal mit Fragen!

Wenn möglich und nötig können Sie auch andere Personen ins Gespräch einbeziehen. Wenn einem selber die Worte fehlen, kann man sich so gegenseitig in seiner Argumentation unterstützen. Je mehr Perspektiven ins Bild gerückt werden, desto mehr verliert die Stammtischparole ihren absoluten Charakter.

Wenn keine Kommunikation möglich ist, machen Sie wenigstens deutlich, dass Sie sich von diesen Aussagen distanzieren! Positionieren Sie sich gegen die Haltung und Ansichten der anderen Person. Beziehen Sie klare Gegenposition.

Bekennen Sie klar Farbe gegen Ressentiments, Vorurteilen, Diskriminierungen und Populismus.

Nutzen Sie das Prinzip der „Weichen Wand“: Sagen Sie Ihrem Gegenüber, dass Sie nicht diskutieren wollen oder können oder einfach zu überwältigt von einer Stammtischparole sind. Es dient vor allem zum Selbstschutz, kann Zeit verschaffen und bezieht direkt die emotionale Komponente ein. Die Wand ist „weich“, da trotz eines starken Gefühls der Ablehnung gewaltfrei kommuniziert werden soll.

Solidarisieren Sie sich mit möglichen „Opfern“ der Stammtischparolen und zeigen Sie damit zumindest diesen, dass er/sie nicht alleine dasteht.

## Klarheit über meine eigenen Ziele

Zuerst sich immer im Kontext der aktuellen Gesprächssituation die Frage stellen:

Was will ich in dem Gespräch erreichen? Was könnte Ziel der Diskussion sein?

- „pädagogischer Auftrag“ (mein Gegenüber soll etwas lernen/ einsehen/ (ver)ändern)
- Behauptung entkräften
- rassistischen Thesen keinen Raum geben und Gegenüber in die Schranken weisen
- Eigene Haltung deutlich machen
- Andere schützen
- persönliche Beziehung aufrecht erhalten

## Erfolgreiche Kommunikationsstrategien im Umgang mit Stammtischparolen

Die Do's in der Kommunikation

- Die Möglichkeit zum Austausch geben
- Ruhig und sachlich bleiben und sich ggf. (mit Ankündigung) zurück ziehen, wenn es zu emotional wird
- Ich-Botschaften senden
- Beim Thema bleiben, auf Themenhopping aufmerksam machen
- Auch kleine Gesten (Kopfschütteln) können helfen
- Geduldig sein, auch mit sich selbst

Die Dont's in der Kommunikation

- Die Person als Ganzes ablehnen oder beleidigen
- Belehren, verbessern, Kompetenzen absprechen
- Sich über die Person lustig machen
- Werte absprechen
- Auf mögliche Diskriminierungserfahrungen des Gegenübers aufmerksam machen
- Ignorieren
- Vorwürfe machen
- Wörter wie: Immer, nie, aber, ständig, nur, andauernd, komplett usw.
- Zu viel erwarten, auch von sich selbst

## Fragetechniken

Empfehlung: Reagieren Sie nicht sofort mit einer Gegenrede, versuchen Sie es mal mit Fragen!

### *Nachfragen:*

Nachfragen signalisiert dem Gegenüber erst einmal: *Ich höre dir zu*. Gezielte Fragen können zeigen, dass die Stammtischparole oft auf wenig Grundlage beruht. Es sollte dabei vermieden werden, die Aussagen sofort infrage zu stellen, da sich sonst schnell Fronten bilden können.

### *Analytische Fragen:*

1. Situationsanalyse: Wie siehst Du die Situation? Wie sehe ich die Situation?
2. Ziele: Was sind Deine Ziele? Was sind meine Ziele? Was soll passieren? Was wünsche ich mir?
3. Strategie: Wie willst Du Deine Ziele erreichen? Wie will ich meine Ziele erreichen?

### *Präzisierungsfragen:*

- Offene Fragen (*Wie genau meinst du das? Hast du das selber schon erlebt?*)
- W-Fragen (*Woher hast du diese Informationen?*)
- Nicht argumentieren!
- Darauf abzielen, den anderen zu verstehen.

### *Weichmacher und sich wirklich für die Meinung des anderen interessieren:*

- Ich habe noch nicht verstanden ...
- Der Gedanke ist neu für mich. Ich bin neugierig. Warum siehst Du das so?
- Was genau meinst du damit? Ich bin mir nicht ganz sicher, wie ich es verstehen soll, wenn du sagst ...“
- Mir fällt es schwer, nachzuvollziehen warum ...
- Ich überlege mir gerade, was genau findest du schlimm an ...“

Notfalls eindeutige Distanzierung und Positionierung bei demokratiefeindlichen und menschenrechtsverletzenden Aussagen:

1. Die eigene Position formulieren
2. Das eigene Gefühl ausdrücken
3. den Wunsch formulieren, welche Lösung man sich wünscht

## Link- und Literaturtipps:

- [https://www.demokratie-leben.de/fileadmin/content/PDF-DOC-XLS/Wissen/E0045\\_Tandem\\_NRW\\_10\\_Strategien\\_Gegen\\_Stammtischparolen\\_Broschuere.pdf](https://www.demokratie-leben.de/fileadmin/content/PDF-DOC-XLS/Wissen/E0045_Tandem_NRW_10_Strategien_Gegen_Stammtischparolen_Broschuere.pdf)
- [https://www.amadeu-antonio-stiftung.de/w/files/pdfs/hate\\_speech\\_fake\\_news.pdf](https://www.amadeu-antonio-stiftung.de/w/files/pdfs/hate_speech_fake_news.pdf)
- <http://debate-dehate.com/>
- <https://www.das-netzt.de/>
- „Faktenfinder“ von Tagesschau.de
- Correctiv.org
- Mimikama.at
- Belltower.News.
  
- **Gegen Vergessen – Für Demokratie e.V. (2015):** Widersprechen! Aber wie? 1. Auflage, Berlin.
- **Hufer, K.-P. (2000):** Argumentationstraining gegen Stammtischparolen: Materialien und Anleitungen für Bildungsarbeit und Selbstlernen. 2. Auflage, Wochenschau-Verlag, Schwalbach.
- **Kulick, H./ Staud, T. (2009):** Das Buch gegen Nazis. Rechtsextremismus – was man wissen muss und wie man sich wehren kann, Verlag KiWi Köln.
- **Lanig, J./Schweizer, M. (2005):** „Ausländer nehmen uns die Arbeitsplätze weg!“ – Rechtsradikale Propaganda und wie man sie widerlegt. Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr.
- **Nemeth, C. (1974):** Social Psychology: Classic and contemporary integrations. Rand McNally-Verlag, Chicago.