



Mit Menschen reden? Aber richtig.

Wir alle kennen Gespräche mit Bekannten und Verwandten zu polarisierenden politischen Themen — mit diesem Leitfaden geben wir dir Tipps, wie du nachhaltig auf privater Ebene mit Leuten reden kannst, die mit problematischen, extremen Meinungen sympathisieren.

Von allein ändert niemand seine Meinung!

Wir als Gesellschaft müssen lernen, die oft unangenehmen Gespräche besser zu führen — denn daran führt kein Weg vorbei. Das Schönste daran: es funktioniert am besten, wenn wir **alle** es praktizieren und lernen. Wir sind das mächtigste demokratische Organ und benutzen diese grunddemokratische Methode, um extremistischen Positionen den Nährboden zu entziehen.

VORAB

Selbstschutz

Je nachdem, wie bedrohlich eine Situation ist, ob ich selbst diskriminiert werde und wie mein Gegenüber auftritt — Hilfe holen oder das Gespräch abbrechen. Es kann hilfreich sein, mit mehreren Personen in ein Gespräch zu gehen. Ist man selbst von Anfeindungen betroffen, kann es sein, dass erstmal alle Energie benötigt wird, um sich um die resultierende Verletzung zu kümmern. **Es ist jederzeit okay, das Gespräch zu verlassen.**

Mit sich und der Situation einchecken

Bevor und während des Austauschs sollten folgende Faktoren berücksichtigt werden: Haben alle Beteiligten Zeit? Ist mein Gegenüber wirklich an Austausch interessiert? Habe ich jetzt Energie dafür? Gibt es Menschen, die mich unterstützen könnten?

Flexibel bleiben

Es gibt nicht nur „die eine“ Strategie. Probiere verschiedene Dinge aus und habe keine Angst, Dinge nicht perfekt zu machen!

Vorsicht: Nicht jede Debatte ist ein ehrlicher Dialog. Manche Menschen diskutieren nicht, um wirklich eine Lösung zu finden — sondern um zu provozieren oder Aufmerksamkeit zu bekommen. Das Gespräch wird instrumentalisiert, um rechten Ideologien eine Plattform zu ermöglichen. Stattdessen empfehlen wir das private Gespräch.

UNSERE TOP TEN GESPRÄCHSSTRATEGIEN

1 Gespräch auf eine persönliche Ebene holen

Das ist der wichtigste Punkt: Leute werden sich begrenzt an die Inhalte des Gesprächs erinnern. Bleiben wird vor allem, **wie sie sich während des Gesprächs gefühlt haben**. Zeige, dass du hier persönlich stehst und nicht eine Partei mit klarer Agenda im Nacken hast. Wir wollen unser Gegenüber nicht „in die Enge treiben“, sondern suchen mit ihnen nach einer geteilten Wahrheit.

„Im Zweifelsfall ist es besser, das Gespräch so zu gestalten, dass die Person sich gerne noch ein zweites Mal mit dir unterhält, als dass du einen kleinen Punkt machst.“



2 Nachfragen, rückfragen, hinterfragen

Voraussetzung ist aktives Zuhören: Was beschäftigt die Person wirklich? Wo kann ich ansetzen? Ruhige Nachfragen können dazu führen, dass schnell geäußerte Parolen von den Personen selbst relativiert oder überdacht werden.

„Du meinst also, dass ...?“ oder „Wenn ich dich richtig verstanden habe, denkst du ...“

3 Beim Thema bleiben

Oft werden im Gespräch viele Themen angeschnitten. Auf alles gleichzeitig einzugehen ist nicht produktiv. Gestalte mit, über welche Themen geredet wird.

„Lass uns gerne erstmal dabei bleiben.“ / „Für mich ist gerade Thema X sehr relevant.“

4 Zwischenergebnisse festhalten

Um auch im Nachhinein Gedankengänge zu erinnern, lohnt es sich, Aussagen und Meinungen abschließend verbal bestätigen zu lassen.

„Können wir uns darauf einigen, dass der Klimawandel menschengemacht ist?“

5 Probleme anerkennen, alternative Lösung aufzeigen

Viele Sorgen von Menschen sind berechtigt. Probleme anzuerkennen, aber die Schlüsse, die rechte Politik zieht, in Frage zu stellen, ist essentieller Bestandteil unserer Gespräche.

„Wenn ich das richtig verstehe, würdest du dir eine stabile Rente wünschen. Das ist nachvollziehbar! Meiner Meinung nach hat das aber erstmal nicht viel mit Migration zu tun.“

6 Gemeinsamkeiten statt Differenzen betonen

Gerade wenn sich ein Gespräch in einem „Wir gegen die“-Denken festfährt, kann es hilfreich sein, gemeinsame Werte oder Anliegen hervorzuheben.

„Wenn ich das richtig sehe, stehen wir da gar nicht so weit voneinander.“

7 Probleme abstrahieren

Über Ideen und Konzepte zu sprechen kann neue Perspektiven aufzeigen. Oft zeigt sich, dass beide Seiten ähnliche Anliegen haben.

„Wir können uns darauf einigen, dass wir Menschen in Not helfen wollen. Aber wo wollen wir die Grenze zwischen dem moralisch Nötigen und dem real Machbaren ziehen?“

8 Konkrete persönliche Beispiele einfordern & einbringen

Oft sind Meinungen geprägt von medial falschen Bedrohungsszenarien. Persönliche Beispiele des Gegenübers zu erfragen kann offenlegen, dass im Privaten tatsächlich andere Themen viel relevanter sind.

„Hatten Sie schon die Situation, dass ...?“ / „Meiner Erfahrung nach ...“

9 Klare und ruhige Grenzziehung

Statt mit Empörung auf eine Aussage zu reagieren, mit ruhiger **Enttäuschung** rückmelden, dass das Gesagte diskriminierend ist — und erklären, wieso.

„Als du ... gesagt hast, war ich irritiert, weil mir Respekt gegenüber ... wichtig ist.“

1 Gespräch auf sinnvoller Ebene führen

0 Beziehungsebene: „Was macht Sie daran so wütend?“ — **Perspektivwechsel:** „Wie würden Sie sich fühlen, wenn ...?“ — **Sachebene:** „Wie können wir dieses Problem lösen, ohne andere Menschen zu diskriminieren?“ — **Metaebene:** „Ich habe das Gefühl, wir drehen uns im Kreis.“

Bonus-Tipp: Seid nett :)

GRENZEN SETZEN

- Grundsätzlich ist es dir selbst überlassen, wie lange du im Gespräch bleibst und wo du eine persönliche Grenze setzt.
- Offene Diskriminierung und menschenverachtende Äußerungen als solche benennen und klar widersprechen — oder das Gespräch beenden.
- Strafbare Aussagen sind beispielsweise die Leugnung des Holocausts, andere Formen der Volksverhetzung sowie Äußerungen, die gegen das Diskriminierungsverbot im AGG verstoßen.

Wann ein Gespräch in die falsche Richtung gehen kann:

Unreflektierte Wiedergabe: Handelt es sich um eine Person, die rechte Positionen unreflektiert wiedergibt? Dann hat deine Meinung eventuell Gewicht.

Stark gefestigtes Weltbild: Kann ich davon ausgehen, dass mein Gegenüber ein sehr stark gefestigtes Weltbild hat? Dann ist die Person für Sachargumente nicht erreichbar und wir raten von einer Diskussion ab.

Auch „nur“ durch deine Anwesenheit kannst du dich solidarisch mit anderen zeigen und ein Symbol gegen rechts setzen!