

LEITFADEN

ZUM
ONLINE-TRAINING

"UMGANG MIT AUSGRENZENDEN ÄUßERUNGEN – VERBALES STOPP-SCHILD SETZEN"



FÜR DIE

Evangelische Medienakademie
Kommunikationswerk
der Nordkirche

2026



Hinweis:

In den Beispielzitaten auf den folgenden Seiten werden zu Übungszwecken herabwürdigende, menschenverachtende und rassistische Äußerungen reproduziert. Die Beispiele erscheinen uns hilfreich, um Strategien zu vermitteln, die helfen, in Situationen, in denen ausgrenzende Äußerungen fallen, sicher und angemessen auf diese reagieren und ein verbales Stoppschild setzen zu können. Dennoch bleibt die Reproduktion natürlich ein Dilemma. Prüft für Euch, ob Ihr Euch das zumuten könnt und wollt, insbesondere wenn ihr Diskriminierung erfahrt.

EINLEITUNG

Wenn in Gesprächssituationen herabwürdigende, menschenverachtende oder rassistische Sprüche fallen, lässt uns das oft schockiert, getroffen und sprachlos zurück. Es ist meist gar nicht so leicht, sich gegen Diskriminierung zu positionieren.

Aber: Aussagen, denen nicht widersprochen wird, gelten als sagbar. Die Grenzen dessen, was akzeptiert und als „normal“ erachtet wird, verschieben sich.

Widerspruch bietet dem Gegenüber Alternativen zu gewohnten Denkmustern an. Vielleicht lässt die Person es sich nicht gleich anmerken, dennoch können wir mit verbalen Stoppschildern Denkprozesse anregen.

Handlungs- und Argumentationsstrategien im Umgang mit ausgrenzenden Äußerungen können uns dabei helfen, ein verbales Stoppschild zu setzen. Wie genau dieses Stoppschild aussieht, kann von Situation zu Situation und von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein. Je nach dem, mit wem wir aneinandergeraten, in welcher Beziehung wir zu unserem Gegenüber stehen, ob wir im Zwiegespräch oder einer großen Gruppe sind, wie sicher wir uns in der Situation fühlen und wie viel Offenheit wir bei unserem Gegenüber vermuten.

Die Hauptsache ist, dass wir reagieren, am besten schnell. Wenn wir unsere Reaktions- und Argumentationsmuskeln gut trainieren, werden wir handlungsfähiger und mit der Zeit immer schlagfertiger.

Dabei geht es um folgende Fragen:

Wie können wir mit diskriminierenden und menschenverachtenden Aussagen umgehen?

Was können wir entgegnen und wann ist Widerspruch und Argumentation gegen solche Aussagen nötig und sinnvoll?

Wie können wir ein Stoppschild setzen und was hilft, wenn Argumentieren nicht mehr nützt?

Wie können wir uns auf Gesprächssituationen vorbereiten?

AUSGRENZENDE ÄUßERUNGEN

Hinter vielen ausgrenzenden Äußerungen und rechten Parolen stecken rhetorische Taktiken. Typische Muster zu durchschauen, kann uns helfen, schneller zu reagieren.

Beispiel:

„Ich bin einfach nicht mehr bereit, die ganzen Bürgergeld-Leute, die sich faul vor den Fernseher hängen, mitzufinanzieren. Und die Genderpolizei geht mir auch auf die Nerven.“

Typische Elemente:

- **Verallgemeinerung**

Alle Menschen, die Bürgergeld empfangen, werden in einen Topf geworfen, seien es alleinerziehende Menschen, die ihren Job durch eine Firmenauflösung verloren haben, Menschen mit Behinderung, Menschen, die Schicksalsschläge erlitten haben, Menschen mit nicht-anerkannten Abschlüssen, pflegende Angehörige, Frauen nach einer Trennung, etc.

- **Flickenteppich: Aneinanderreihung verschiedener Themen**

Hier werden finanzielle Ungleichheit und Geschlechtergerechtigkeit zusammenhangslos aneinandergereiht. Oft wird zu weiteren Gruppen oder gesellschaftlichen Themen gesprungen, denen etwa die Schuld für die eigene Misere zugeschrieben wird.

- **Schuldzuweisung an Benachteiligte**

Strukturelle Ungleichheit wird ausgeblendet und Missstände werden individualisiert und auf die Anstrengungsbereitschaft von Einzelnen reduziert.

- **Political Correctness-Vorwurf: Umkehrung von Machtverhältnissen**

Gruppen, die strukturell benachteiligt sind und auf mangelnde Anerkennung, Teilhabe und Ressourcen hinweisen, werden dafür angegriffen.

- **Gefühlte Wahrheit**

Die Aussage ist Ausdruck eines momentanen subjektiven Empfindens und basiert nicht auf stichhaltigen Fakten.

- **Berufung auf Meinungsfreiheit**

Demokratie oder Verweise auf Grundgesetz und Meinungsfreiheit werden instrumentalisiert, um die Äußerung ausgrenzender Parolen zu legitimieren.

STRATEGIEN

ALLGEMEINE TIPPS

Bevor wir reagieren, sollten wir uns immer als erstes folgende Fragen stellen:

1. *Wie geht es mir gerade – bin ich in der körperlichen und psychischen Verfassung zu widersprechen?*
2. *Fühle ich mich in der Situation sicher genug, um zu reagieren?*
3. *Helfen hier noch sachliche Argumente, oder braucht es subversive Argumentationsstrategien oder Überrumpelungsstrategien?*
4. *Sind andere Personen anwesend, mit denen ich eine Allianz bilden kann?*

Durchatmen und ruhig bleiben!

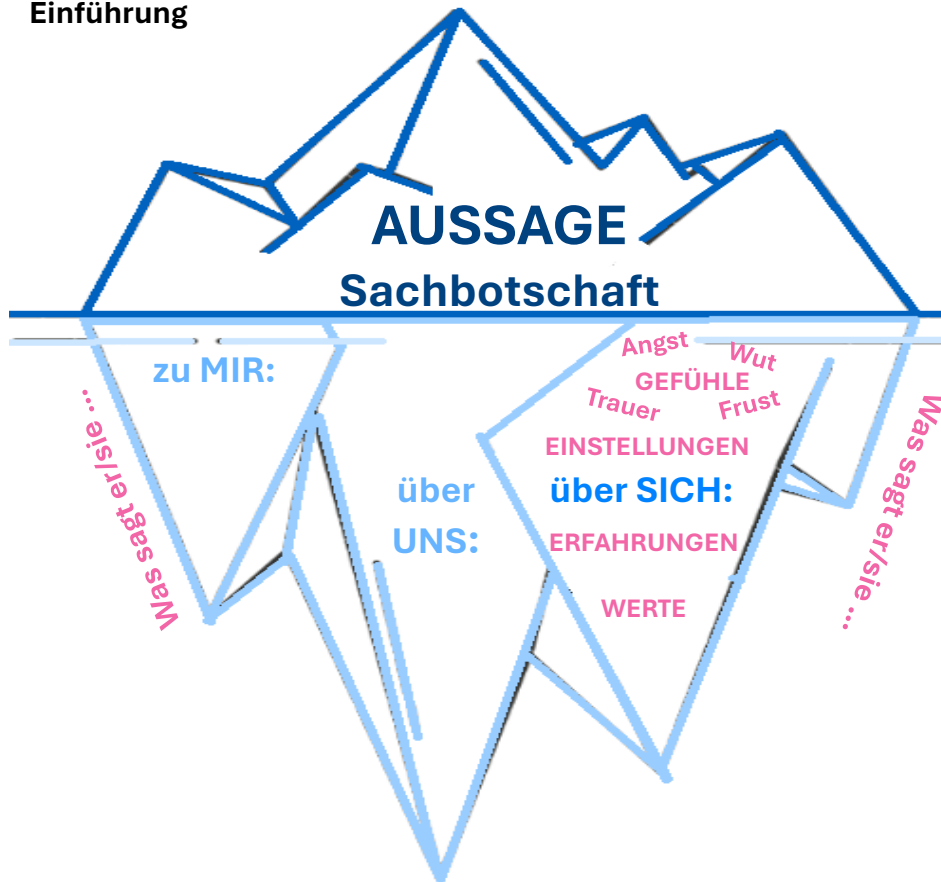
Die Äußerung auf die dahinterliegende Botschaft überprüfen!

Hier kann das Eisbergmodell hilfreich sein.

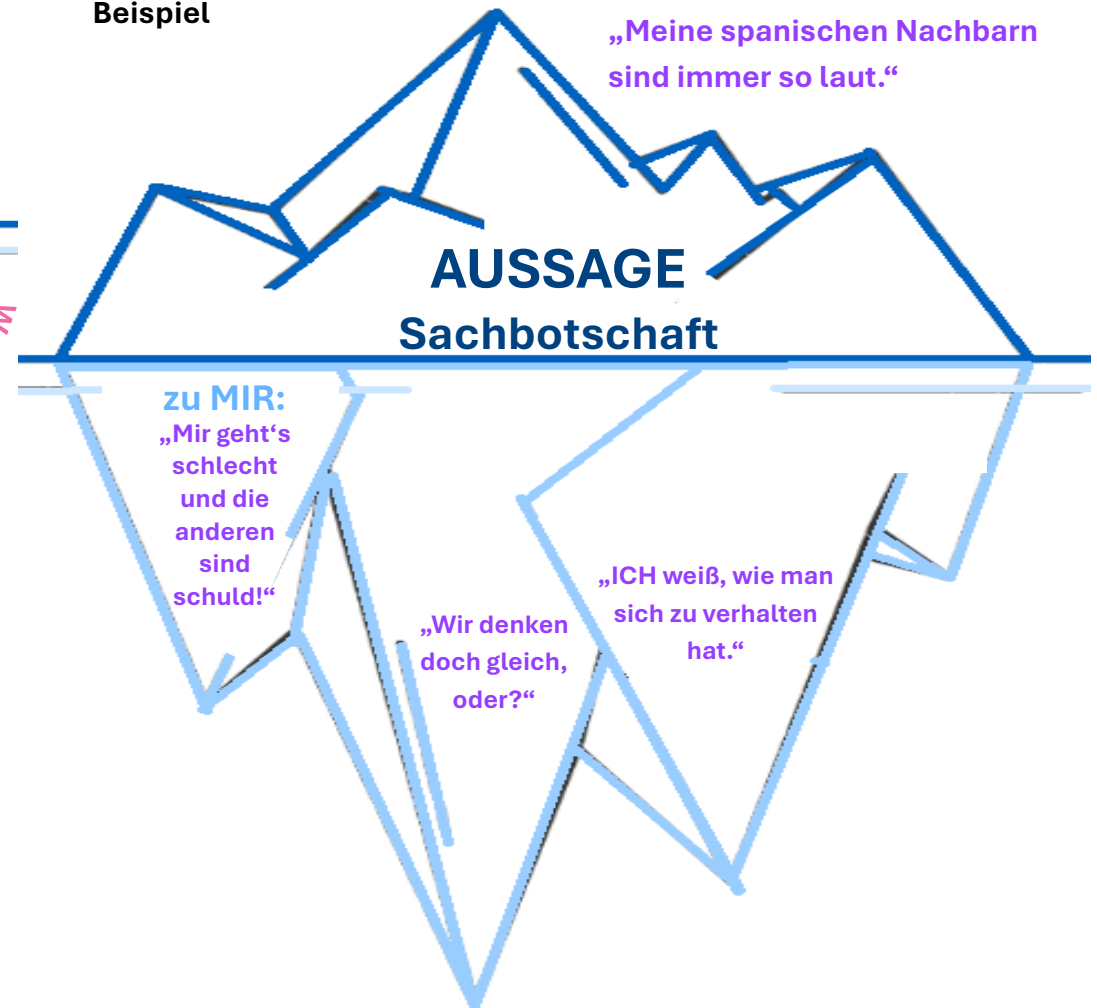
EISBERGMODELL

ANTI
BIAS
PRAXIS

Einführung



Beispiel



Mit veränderten Beispielen nach: Gegen Vergessen Für Demokratie e. V.:
Praxishandbuch – Widersprechen! Aber wie? Argumentationstraining
gegen rechte Parolen. Berlin 2015, S. 27.

HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Die konkreten Handlungsmöglichkeiten bei der Reaktion auf ausgrenzende Äußerungen hängen davon ab, wie viel Offenheit wir bei unserem Gegenüber erwarten.

Vermute ich bei meinem Gegenüber noch Offenheit, gibt es Spielraum für verschiedene Strategien. Hier kann es sich lohnen ein paar **Fakten oder Zahlen** parat zu haben. Weil wir jedoch nicht ständig als wandelndes Lexikon unterwegs sind, kann es hilfreich sein, zunächst **nachzufragen**, wie genau die Aussage gemeint war oder woher die enthaltenen Informationen stammen.

Handelt es sich um eine Person, die ausgrenzende Äußerungen wiedergibt, um die Reaktionen ihrer Umgebung auszutesten und zu schauen, was sagbar ist und was nicht, lohnt es sich **auf Widersprüche hinzuweisen** und **Positionen mit Hilfe von Ich-Botschaften zu vertreten**.

Bei Menschen, die nur ihren Frust loswerden wollen oder ein geschlossen rechtes Weltbild haben, ist mit den besten Argumenten nichts mehr zu erreichen. Hier gibt es kaum noch Spielraum, es bieten sich stattdessen **subversive Argumentationsstrategien** oder **Überrumpelungsstrategien** an.

Die Wahl einer Strategie ist immer situationsabhängig und individuell.

Sachlich mit Fakten argumentieren

Es ist eher die Ausnahme, dass sich die sachliche Argumentation mit Fakten anbietet, denn sie erfordert zwei Voraussetzungen: Offenheit beim Gegenüber und dass man selbst das nötige Hintergrundwissen parat hat.

Ist beides der Fall kann man beispielsweise auf Statistiken oder Studien verweisen, die die ausgrenzende Äußerung widerlegen oder in Frage stellen. Dabei sollte unbedingt vermieden werden, andere zu belehren. Das Gegenüber soll nicht das Gefühl bekommen, als unwissend oder dumm dargestellt zu werden.

Nicht nur *was* wir sagen, sondern auch *wie* wir es sagen, macht einen Unterschied. Die besten Argumente helfen nicht, wenn wir kein Gehör finden. Daher gilt für eine sachliche Auseinandersetzung: Zuallererst Zuhören, Nachfragen und respektvoll ins Gespräch gehen.

Zur Vorbereitung auf besonders weit verbreitete Plattitüden und Falschaussagen finden sich in "[Das stimmt! ... so nicht.](#)" gute Beispiele mit den dazugehörigen sachlichen Gegenargumenten.



https://www.mein-grundeinkommen.de/das-stimmt-so-nicht?utm_campaign=dssn&utm_source=mge-homepage

Nachfragen

Nachfragen signalisiert dem Gegenüber erst einmal: Ich höre Dir zu. Fragen, wie z.B.: „Wie genau meinst Du das?“ „Woher hast Du diese Informationen?“ „Hast Du das selbst schon erlebt?“ können zeigen, dass die Äußerung oft auf wenig Grundlage beruht.

Es kann dabei vermieden werden, die Aussagen sofort infrage zu stellen, da sich sonst schnell Fronten bilden können.

Widersprüche aufzeigen

Personen, die etwa abfällig über „Ausländer“ reden, reisen oft selbst gerne ins „Ausland“, konsumieren „ausländische“ Produkte, schauen „ausländische“ Filme, haben Freunde mit Wurzeln in einem anderen Land oder gar selbst eine Migrationsgeschichte z. B. in der Generation ihrer Großeltern.

Oft lassen sich auch in der ausgrenzenden Aussage selbst Widersprüche finden. Diese können konkret aufgezeigt werden.

Positionen gewaltfrei mit Ich-Botschaften vertreten

Mit Hilfe von Ich-Botschaften und der WWW-Regel aus der gewaltfreien Kommunikation (Marshall B. Rosenberg) können wir uns wirkungsvoll von ausgrenzenden Äußerungen abgrenzen, ohne das Gegenüber zu demontieren.

ICH BOTSCHAFTEN MIT DER WWW-REGEL FORMULIEREN



Was?	Wie?	Warum?	Beispiel
Wahrnehmung Wenn Du ...	Die Äußerung des Gegenübers wiederholen	Stellt gemeinsame Realität her (Gegenüber denkt: "Ja, stimmt!") Macht Gegenüber die Verantwortung für seine/ihre Worte bewusst	"Wenn Du sagst, dass alle Muslime Terroristen sind, ...
Wirkung ... ich bin ..., weil...	Die eigenen Gefühle, Werte und Gedanken offen und ehrlich äußern (ohne dabei das Gegenüber zu bewerten) ... und begründen	Macht dem Gegenüber die Folgen seiner/ihrer Äußerungen bewusst Verhindert Vorwurfshaltung auf der einen und eine Abwehrreaktion auf der anderen Seite	... bin ich verärgert, weil damit alle Muslime gleichgemacht werden, bin ich traurig / tut mir das weh, weil ich selbst Muslim bin und mit Terrorismus nichts zu tun habe, ...
Wunsch Und ich möchte/ wünsche mir...	Wir-Formulierung Positiv formulieren (kein "Nicht-Satz")	Macht ein Gesprächsangebot	... und ich wünsche mir, dass wir zwischen Terroristen und Muslimen unterscheiden."

Nach: Gegen Vergessen Für Demokratie e. V.: Praxishandbuch – Widersprechen! Aber wie? Argumentationstraining gegen rechte Parolen. Berlin 2015, S. 28.

WIE KANN ICH EINE ICH-BOTSCHAFT MIT DER WWW-REGEL FORMULIEREN?

Äußerung, die Du nicht so stehen lassen möchtest:

Deine Ich-Botschaft

Wenn Du ...

... bin ich ...

Weil ...

Und ich möchte / wünsche mir, dass ...

Nach: Gegen Vergessen Für Demokratie e. V.: Praxishandbuch – Widersprechen! Aber wie? Argumentationstraining gegen rechte Parolen. Berlin 2015, S. 29.

Subversive Argumentation

Gegen viele rassistische, antisemitische, antiziganistische etc. Äußerungen kann man schwer argumentieren, weil sie nicht auf Argumenten beruhen. Aber man muss deswegen nicht sprachlos werden.

Der Philosoph Hubert Schleichert sagt:

„... was ohne Argumente geglaubt wird, kann auch niemand mit Argumenten schlüssig widerlegen. Aber man kann es erschüttern, unterminieren, untergraben. Das ist der subversive Gebrauch der Vernunft.“

Hier findest Du mögliche Strategien der subversiven Argumentation.



Das Ideal zeichnen:

Eine Lehre beim Wort nehmen, auf jedem Wort und auf jedem Satz herumreiten, Absurditäten oder Brutalitäten ans grelle Licht zerren und schonungslos die Konsequenzen aufzeigen.

“Wenn Du sagst, die Ausländer sollen alle zurück zu ihren Wurzeln – wohin gehst Du dann? War nicht Dein Ur-Ur-Großvater aus Polen? Und woher kam noch mal Deine Ur-Ur-Großmutter?”

Lachen:

Wer über eine Sache lacht, hat keine Angst und keinen Respekt mehr vor ihr.

„Ha ha, echt lustig!“

Das Objekt austauschen:

Die Grauenhaftigkeit einer Äußerung wird gezeigt, indem eine andere Personengruppe eingesetzt wird, die als Objekt von Hass und Aggression nicht akzeptiert wird.

“Ich kann Dir nur zustimmen, dass die Ausländer ihre Frauen unterdrücken - man hört ja nur das Schlimmste von skandinavischen Männern!”

Bagatellisieren:

Möglichst häufig zum Ausdruck bringen, dass die Äußerung uninteressant, nebensächlich oder lächerlich ist.

“Dass Du keine Lust hast zu gendern, ist der Welt völlig egal.”

Emotionalisieren:

Deutlich machen, dass eine*n die Äußerung erschrickt, traurig, wütend oder fassungslos macht.

“Es macht mich wirklich traurig, das von Dir zu hören! Ich bin erschüttert, dass Du so denkst.”

Ausgrenzen:

Deutlich machen, dass die Person mit dieser Ansicht allein / in der Minderheit ist und daran erinnern, dass ganz viele / die Mehrheit anders denkt.

“Du traust Dich was, das in dieser Runde hier zu sagen!”

Verfremden:

Die Äußerung bzw. die in ihr steckende Ideologie mit den Augen einer*s Zuschauers*in betrachten, die*der nicht in der Ideologie aufgewachsen ist.

“Was ist es noch mal genau, das alle Männer gemeinsam haben und sie zu besseren Führungskräften macht?”

Grenzen setzen:

Beharrlich zum Ausdruck bringen, dass man diese Äußerung nicht mehr hören will, die Person auffordern, wegzugehen bzw. still zu sein

“Es reicht jetzt mit diesen menschenverachtenden Äußerungen!”

Karikieren:

Polemisch oder ironisch ein scharfes Bild von dem zeichnen, was durch die Äußerung in die Aufmerksamkeit gerückt wird.

“Man darf wirklich nichts mehr sagen. Ich höre schon die Sirenen der Gender-Polizei, gleich wirst Du festgenommen.”

An historische Tatsachen erinnern:

Die Geschichte in Erinnerung rufen und ihren Zusammenhang mit der Äußerung deutlich machen, so die Unmenschlichkeit aufzeigen.

“Anfang der 1930er Jahre haben auch noch nicht alle erkannt, wie gefährlich die Rechten sind.”

Unter anderem nach: DGB-Bildungswerk Thüringen e. V.: Baustein zur nicht-rassistischen bildungsarbeit. Erfurt 2008, S. 103 f.

<https://baustein.dgb-bwt.de/PDF/B4-Widersprechen.pdf>.

Überrumpelungsstrategien

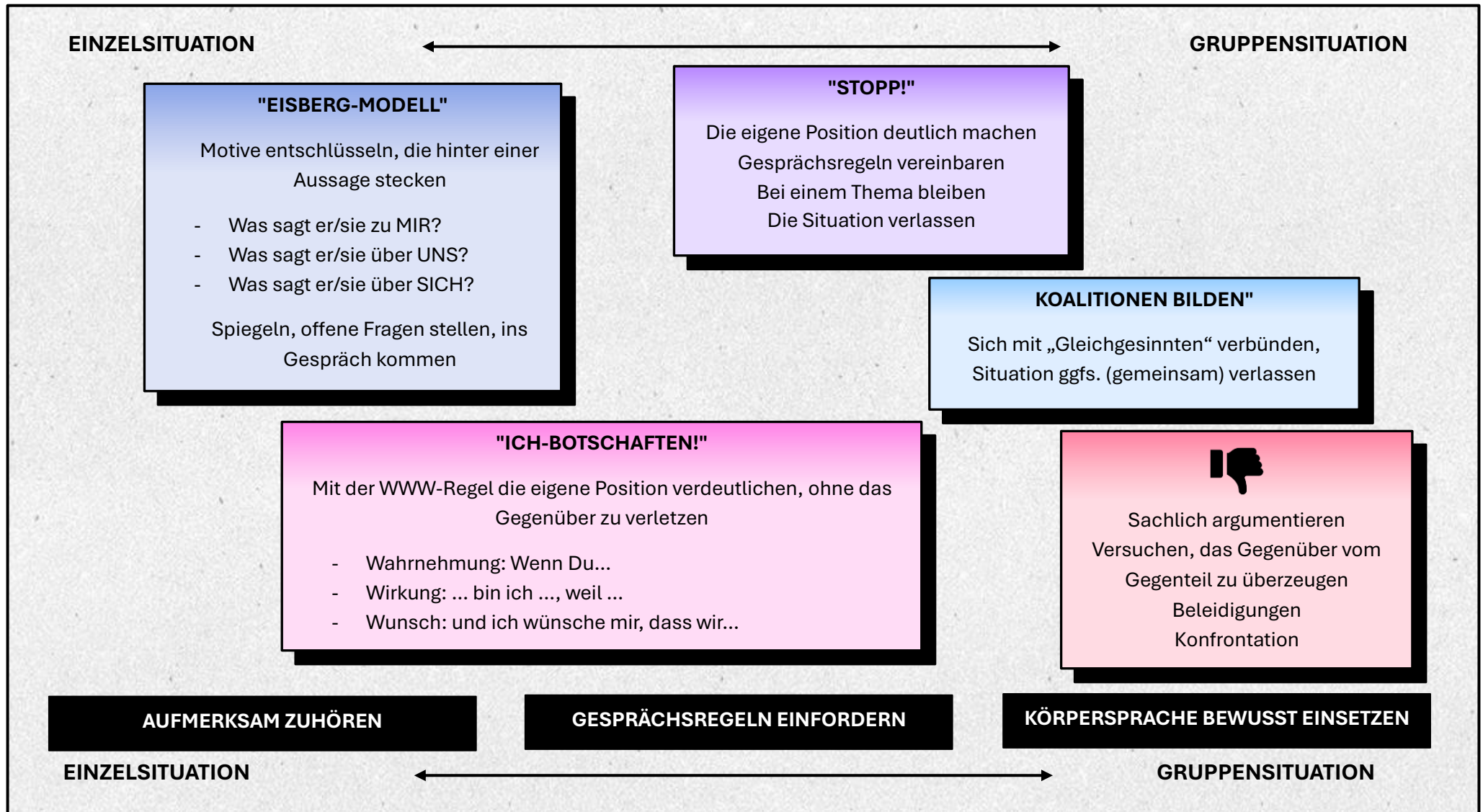
Überrumpelungsstrategien sind nicht in jedem Kontext passend oder zielführend. Aber um spontan auf ausgrenzende Parolen zu reagieren, kann in manchen Fällen auch mit Phrasen reagiert werden, z. B.

- Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass ...
- Ich brauch' Dir doch wohl nicht zu sagen, dass ...
- Als guter Deutscher sollte man ...
- Du bist ja noch viel zu jung, um beurteilen zu können, ...
- Die Erfahrung lehrt uns, dass ...
- Es bedarf wohl keiner Begründung, dass ...
- Tatsache ist doch, dass ...
- Wer sich auskennt weiß, dass ...
- Du wirst schon sehen, in zehn Jahren ...

Satzanfänge nach: Volkshochschulverband Baden-Württemberg (2003): Rechte Sprüche – ohne mich. Ein Argumentationstraining für Jugendliche gegen rechtsextreme Parolen. Hier nach: DGB-Bildungswerk Thüringen e. V.: Baustein zur nicht-rassistischen bildungsarbeit. Erfurt 2008, S. 105.

<https://baustein.dgb-bwt.de/PDF/B4-Parolen.pdf>

STRATEGIETAFEL



MEINE TOP-STRATEGIEN IM UMGANG MIT AUSGRENZENDEN ÄUßERUNGEN

SAMMLUNG AUSGRENZENDER ÄUßERUNGEN & MÖGLICHER REAKTIONEN

In sechs Online-Trainings „Umgang mit ausgrenzenden Äußerungen – Verbales Stoppschild setzen“ im Juni und Juli 2026 haben die Teilnehmer*innen ausgrenzende Äußerungen gesammelt und geübt, darauf zu reagieren.

Im Folgenden findet sich eine Auswahl der in den Veranstaltungen gesammelten Äußerungen und Reaktionsmöglichkeiten, die je nach Person und Situation passend sein könnten. Selbstverständlich gibt es sehr viele weitere Argumente und Strategien.

Wichtig bleibt, überhaupt zu reagieren und die Aussagen nicht im Raum stehen zu lassen.

“Wer ist bei denen der Mann?”

- „Stopp. Das ist unerträglich. Was ist Dein Problem, dass Du so was sagen musst? Das möchte ich nicht hören.“
- „Gar keiner. Wir sind einfach zwei Menschen, die sich lieben.“
- „Brauchst Du ein starres Rollenbild?“
- „Warum ist die Frage so wichtig?“
- „Warum ist Dir das so wichtig zu wissen, wer der Mann ist?“
- „Beide, oder? Sieht man doch!“

“Die Ausländer bekommen ja alles bezahlt, wir bekommen gar nichts. Jetzt haben die sogar alle Fahrräder. Wir haben das alles gebraucht gekauft.”

- „Wen meinst Du mit “die Ausländer”? Kennst Du jemanden persönlich der/die ein Fahrrad bezahlt bekommen hat?“
- „Eigentlich eine gute Idee von Dir – ich kaufe auch alles gebraucht, um Ressourcen zu schonen. Wollen wir mal gemeinsam überlegen, ob wir da etwas anstoßen? Ein Fahrradprojekt mit Werkstatt vielleicht...“
- „Fühlst Du Dich ungerecht behandelt?“
- „Die bekommen alles... ich glaube auch einen elektrischen Porsche!“
- „Da bist Du aber nicht gut informiert...“
- „Was meinst Du denn mit ,alles‘?“

„Ich sag weiter Z*schnitzel – ich meine es ja nicht böse.“

- „Ich glaube Dir, dass Du es nicht böse meinst, aber der Begriff ist historisch gesehen ein negativ geprägter Begriff. Es tut Dir nicht weh, wenn Du einfach ein anderes Wort benutzt. Du kannst Dein Schnitzel ja trotzdem genießen.“
- „Wie würdest Du Dich fühlen, wenn jemand Deine Currywurst als „Naziwurst“ bezeichnen würde?“
- „Wie meinst Du es denn?“
- „Du weißt aber schon, dass die Bezeichnung problematisch ist, oder? Ich würde mich freuen, wenn Du den Wunsch der betroffenen Personen ernst nimmst und das Wort nicht mehr verwendest.“
- „Würde es Dir besondere Anstrengung abverlangen, wenn Du es einfach anders nennst?“
- „Wenn ich Dich schlage und dann sage, dass ich es nicht böse meine, wärst Du dennoch verletzt.“
- „Okay, dann nenne ich Dich Bockwurst... meine ich aber nicht so.“
- „Du meinst es nicht böse. Aber Du bist auch nicht von den negativen Konnotationen des Wortes betroffen. Ich würde mir wünschen, dass Du die Perspektive wechselst.“
- „Du kannst doch sagen, was Du willst! Du musst dann nur das Echo auch abkönnen...“
- „Es geht doch darum, wie Worte auf andere wirken. Wenn ein Begriff Menschen verletzt oder rassistische Geschichte hat, kann man ihn doch einfach ersetzen. Ich verstehe Dein Problem nicht.“
- „Kollege Knäckebrötchen, erst denken, dann reden.“
- „Ich höre, dass Du Dich bedroht fühlst. Was ist los?“
- „Sprache und Kontexte ändern sich!“
- „Wenn Du so etwas (immer noch) sagst, macht mich das echt wütend! Ich wünsche mir, dass Du zukünftig bereit bist, Sprache diskriminierungsfrei anzupassen.“
- „Ich möchte in einer Gesellschaft leben, wo Menschen sich nicht verletzen, wenn es sich vermeiden lässt. Du doch auch, oder?“
- „Und anschnallen war vor einigen Jahrzehnten auch noch eine dumme Idee – hat sich glücklicherweise aber genauso durchgesetzt.“
- „Das verbietet Dir ja auch gar keiner. Die Frage ist ja eher, warum Du sowas sagen möchtest, von dem Du weißt, dass es andere verletzt. Das willst Du doch in echt gar nicht.“
- „Hey, Du hast doch schon so viel in Deinem Leben dazugelernt, Du darfst Dich weiter verändern. Lass es doch einfach, wenn es andere verletzt.“
- „Früher haben wir auch geglaubt, die Erde wäre eine Scheibe.“
- „Ich finde, ob das als rassistisch empfunden wird, müssen die Menschen sagen, die es betrifft.“
- „Schade, eigentlich.“

“Ich hätte gern mal wieder eine Gruppe nur mit deutschen Kindern.”

- „Was wäre dann besser?“
- „Was ist denn an deutschen Kindern so besonders, so toll?“
- „Definiere deutsch!“
- „Dir ist schon klar, dass das sehr ausgrenzend ist, oder?“

“Ich kann nicht in einer Kirchengemeinde tätig sein, wo gleichgeschlechtliche Ehen toleriert werden.”

- „Du brauchst ganz klar eine Zeitreisemaschine.“
- „Die Pastorin, die die Beerdigung von meiner Oma gemacht hat, ist ja auch lesbisch. Die hat das echt gut gemacht.“
- „Wieso, was stört Sie daran? Gott liebt alle Menschen.“
- „Das ist nicht so schlimm, dass Du das nicht kannst, wir können das dann auch nicht mit Dir.“
- „Wenn Du gleichgeschlechtliche Ehen nicht tolerierst, macht mich das wütend, weil den Menschen nicht mit christlichen Werten und Menschenwürde begegnet wird. Ich wünsche mir eine offene Kirche für alle.“
- „In der Bibel steht: ‘Ich habe Dich bei Deinem Namen gerufen, Du bist mein. ’ Dann liebt er alle Menschen und akzeptiert sie, wie sie sind.“

“Wenn eine Frau die Pilotin ist, steige ich nicht ins Flugzeug.”

- „Warum? Das verstehe ich nicht!“
- „Ok, dann eben mit dem Auto oder zu Fuß. Klappt bestimmt auch entspannt.“
- „Dann bleibst Du halt zu Hause – da ist Urlaub ja auch schön.“
- „Also ich glaube, dass die Fähigkeit, als Pilotin zu arbeiten, nicht vom Geschlecht abhängt, sondern von der persönlichen Eignung.“
- „Interessant, das weißt Du also schon vorher? Wenn nicht, steigst Du dann aus?“
- „Ach so. Also ich würde mich ja freuen, wenn mehr Frauen Pilotin wären - schon im Straßenverkehr verursachen ja Männer die meisten schweren Unfälle. Also ich hänge an meinem Leben.“

„Dass die Frauen alle Kopftücher tragen müssen, die werden doch total unterdrückt. Oder wollen sich nicht anpassen.“

- „Als ich Kind war, hatten hier auch alle ein Kopftuch um, meine 90-jährige Nachbarin macht das heute noch bei schlechtem Wetter.“
- „Möchtest Du Dich für die Rechte von Frauen einsetzen?“
- „Kennst Du eine Frau mit Kopftuch persönlich?“
- „Was stört Dich am Kopftuch? Ich finde es schick.“
- „Anpassen, woran?“
- „Wenn Du sagst, dass Frauen mit Kopftuch unterdrückt werden, macht mich das wütend, weil ich das Gefühl habe, Du willst nur provozieren, ohne dass Du Dich auskennst.“
- „Du weißt doch bestimmt, dass Paulus auch Christinnen aufgefordert hat, ihre Haare zu verhüllen.“
- „Meine Großmutter hat auch immer Kopftuch bei der Arbeit getragen.“
- „Die Freundin meiner Schwester trägt auch Kopftuch und sie findet das echt praktisch, weil sie nicht mehr so oft Haare waschen und nachfärben muss. Friseur wird ja auch immer teurer. Ich hab auch schon über ein Kopftuch nachgedacht.“
- „Wenn alle Frauen, die Kopftücher tragen, patriarchal unterdrückt werden, frag ich mich, ob diejenigen mit Kreuz am Hals das gleiche Schicksal ereilt.“

„Die Stadt hat sich so verändert, hier sind nur noch Geschäfte von Ausländern und die lungern rum und arbeiten nicht.“

- „Die, die die Geschäfte betreiben, arbeiten schon mal auf jeden Fall.“
- „Ich muss ganz schön hart dafür arbeiten, um meinen Laden am Laufen zu halten. Weißt Du, wie die das machen - den Laden am Laufen halten und den ganzen Tag rumlungern?“
- „Jetzt wo Du’s sagst: Rumlungern und überall Geschäfte übernehmen - wie machen die das? Vielleicht solltest du mal nachfragen.“
- „Ich bin auch so froh über die vielen ausländischen Geschäfte hier. Eine belebte Innenstadt ist echt Gold wert. Wenn hier auch alles leer stehen würde wie z. B. in Loitz, das wäre echt deprimierend.“
- „Wirklich? Meine Kollegin kommt aus Polen. Sie hat weder ein Geschäft, noch lungert sie rum.“

„Sexismus ist Humor und wer das nicht lustig findet, hat keinen Humor.“

- „Ich kann nicht mitlachen, man muss ja nicht immer Humor haben.“
- „Okay, Sexismus ist also Humor, die Definition von Humor. Also ist nichts anderes lustig oder humoristisch? Finde ich ziemlich einschränkend.“
- „Ich finde es ganz schön peinlich, dass Du Frauen unterdrücken musst, um Spaß zu haben. Das macht mich richtig traurig. Hast Du schon mal überlegt, Dir Hilfe zu holen? Für mich klingt das ganz schön ungesund.“
- „Für mich ist das kein Humor. Ich hör mir das nicht an!“
- „Ich höre hier nur Männer lachen.“
- „Das geht mir zu weit. Sexismus ist eine Form der Diskriminierung und hat nichts mit Humor zu tun, sondern ist bitterer Ernst. Es ist statistisch offensichtlich, dass Frauen drastisch stärker von Altersarmut und Gewalterfahrungen betroffen sind.“
- „Ich mag auch Witze über Männer, z.B.: Männer mit großen Autos sind alle impotent.“

“Diese Ausländer unterdrücken alle ihre Frauen”

- „Ich dachte, ich kenne Dich ganz gut. Das macht mich echt fassungslos und traurig, dass Du so verallgemeinernde Aussagen triffst.“
- „Ich brauche Dir ja wohl nicht zu sagen, dass das kompletter Unsinn ist in der Pauschalisierung.“
- „Stimmt! Von den Schweden hört man das Schlimmste!“
- „Oh, Du kennst alle Ausländer und weißt, wie sie sind? Wie sind denn alle Deutschen?“
- „Vermutlich hast Du nicht mit allen Ausländern gesprochen und behauptest einfach Dünnschiss.“
- „Ich fühle mich keinesfalls unterdrückt.“
- „Verrückt, dass Du alle Ausländer bzw. ihre Frauen kennst!“
- „Alle. Aber bitte auch nicht weniger als alle Ausländer unterdrücken ihre Frauen.“
- „Sorry, die Statistik sagt da leider etwas anderes – es sind vor allem deutsche Männer, die ihre Frauen misshandeln.“
- „Also mein Mann unterdrückt mich überhaupt nicht. Und der kommt aus einem terroristisch geprägten Land. Irland.“

„Du wirkst gar nicht so schwul.“

- „Und Du wirkst gar nicht so blöd.“
- „Wie wirken denn Schwule?“
- „Schade, dabei hatte ich mir solche Mühe gegeben, schwul zu wirken.“
- „Danke. Du dafür umso mehr!“
- „Dann beschreib doch mal Deinen idealen Schwulen!“
- „Alles rausgevögelt! Bloß kein Neid!“
- „Dir sieht man ja auch nicht an, wie schlau Du bist.“
- „Du auch nicht so hetero.“
- „Das ist jetzt total verletzend.“
- „Huch, ich verstehe jetzt nicht, was Dein Punkt ist. Willst Du damit anzweifeln, dass ich auf Männer stehe? Oder willst Du darüber sprechen, wie Du einen Schwulen erkennen kannst? Warum ist es so wichtig für Dich zu wissen, wen Dein Gegenüber liebt?“

“Wir müssen alle kriminellen Ausländer abschieben! Wir können doch nicht die ganze Welt aufnehmen! Wir müssen doch erstmal an Deutschland denken und nicht den Ausländern alles in den Arsch schieben!”

- „Das ist Deine Meinung. Ich habe eine andere. Möchtest Du sie hören?“
- „Dann bitte die kriminellen Deutschen auch gleich mit abschieben!“
- „Sei doch froh, dass Du keine Stütze vom Staat brauchst. Wer will sich schon gern vor den Ämtern “nackig” machen?“
- „Kennst Du kriminelle „Ausländer“? Hast Du persönlichen Kontakt zu „Ausländern“?“
- „Wenn ich Dich höre, könnte man meinen, die ganze Welt ist kriminell.“
- „Woher hast Du die Statistik der überwiegend kriminellen Ausländer?“
- „Was ist mit Deinen Kolleg*innen, findest Du die auch kriminell?“
- „Das waren jetzt aber viele unterschiedliche Aussagen, die eigentlich nichts miteinander zu tun haben. Was bewegt Dich am meisten?“
- „Na die ganze Welt müssen wir ja nicht aufnehmen.“

“Die (Nachbarin im Dorf) gehört hier nicht her, das merkt man sofort.”

- „Dann gehöre ich auch nicht hierher.“
- „Ich habe sie als liebenswerte Person kennengelernt. Alles andere ist mir egal.“
- „Für mich hört sich das an, dass Du sehr intolerant bist.“
- „Wer hat zu bestimmen, wer in unser Dorf passt und wer nicht?“
- „Jeder ist mal irgendwo neu dazugekommen.“
- „An was machst Du das fest, dass die nicht hierhergehört? Wie muss eine Person denn sein, die hierhergehört? Denkst Du nicht, dass Vielfalt auch einen positiven Impact haben kann?“
- „Wie meinst Du das?“
- „Wie kommst Du darauf? Nenne mal Beispiele.“
- „Das sehe ich nicht so.“
- „Stimmt, ich habe sie neulich getroffen, sie war nett und freundlich...“

“Ich seh‘ hier nur Männer und Frauen, also spreche ich auch nur die an.”

- „Schon Grönemeyer singt: Wann ist ein Mann ein Mann?“
- „Und was Du nicht siehst, gibt es nicht?“
- „Ich glaube, Du fühlst Dich gerade angegriffen.“
- „Schade, dass wir immer noch diese Diskussionen haben. Ich dachte, wir wären da schon weiter und ich habe Dich eigentlich immer für weltoffener gehalten.“
- „Ich sehe Menschen und möchte, dass sich alle willkommen fühlen.“
- „Es gibt aber doch auch Dinge, die man nicht auf den ersten Blick sehen kann.“
- „Du weißt doch – der Mensch sieht, was vor Augen ist, Gott aber schaut das Herz an.“
- „Mir als Christin ist es wichtig, so zu kommunizieren, dass viele Menschen sich gesehen und mitgenommen fühlen und gendern gehört für mich dazu.“
- „Gott sei Dank lassen sich Menschen nicht in Schubladen stecken. Wir dürfen Vielfalt leben, auch in unserer Sprache und Anrede!“

“Wenn man die Zähne gemacht haben will, dann muss man am besten arbeitslos werden, dann kriegt man alles bezahlt.”

- „Muss ich mir Sorgen machen? Verdienst Du nicht genug?“
- „Bundeswehrsoldaten bekommen auch alles bezahlt!“
- „Als ob sich irgendjemand seine Arbeitslosigkeit aussuchen würde.“
- „Wie kommst Du darauf? Woher hast Du diese Information?“
- „Ist Dir das passiert, das tut mir leid. Ich habe meine Zähne tiptop trotz Arbeitsplatz“.
- „Oh danke für den Tipp! Und dann meinst Du, dass es auch generell ein viel angenehmeres Leben ist, wenn man arbeitslos ist?“
- „Bei mir hat die Krankenkasse auch so alles bezahlt. Mal sehen, ob ich nächstes Mal meinen Job kündigen muss.“
- „Das klingt so, als ob Du Deine Arbeit hasst?“
- „Meine Quellen sagen etwas anderes.“
- „Haben Deine Zähne das sooo nötig? Zeig doch mal und lach mal!“
- „So nen Quatsch habe ich schon lange nicht mehr gehört. Nur das nötigste wird dann gemacht und immer das billigste Material verwendet. Die können noch nicht mal ne Zusatzversicherung abschließen.“
- „Du meinst also, dass es erstrebenswert ist, arbeitslos zu sein?“
- „Ich persönlich kenne keine Person, die die Zähne gemacht bekommen hat. Ich kenne mich persönlich mit der Thematik auch nicht so gut aus, aber ich merke, dass mich das verärgert, wenn Du das Gefühl äusserst, dass man bedürftigen Menschen noch weniger geben sollte. Bist Du verärgert, dass Du keine gute Krankenversorgung erhältst?“
- „Ah, Dir sind Deine Zähne gemacht worden? Zeig mal!“
- „Möchtest Du Deinen Versicherungsschutz verlieren, nur weil Du arbeitslos bist?“

“Du gehst heute aufs Männerklo, oder welches Geschlecht hast Du heute?”

- „Mein ‘aktuelles Geschlecht‘ hatte ich übrigens auch schon gestern.“
- „Ich fühle mich wohl in meiner Haut. Du nicht?“
- „Ja, da ist meistens weniger los.“
- „Das scheint Dir ja echt wichtig zu sein, wo ich aufs Klo gehe.“
- „Und das macht was mit Dir?“
- „Da bin ich mir noch nicht sicher!“
- „Jetzt komm mir nicht damit, ich muss echt dringend.“
- „Was soll denn diese spitze Bemerkung jetzt? Es ist doch völlig egal, auf welche Toilette ich gehe, was geht es Dich an?!“

“Solche Ausländer wie Dich meine ich ja gar nicht.”

- „Welche Unterscheidungen nimmst Du vor und wo stehe ich? Was bin ich für eine Ausländerin?“
- „Das ist trotzdem über einen Kamm geschert. Sag doch konkret, was Dich stört und ordne es nicht pauschal einer Gruppe zu.“
- „Also ich tue mich ja grundsätzlich schwer mit Pauschalisierungen. Damit kann ich gar nichts anfangen. Es gibt nicht ‚den Ausländer‘. Punkt.“
- „Was willst Du denn damit sagen? Ich kann damit jetzt nichts anfangen. Wer sind denn *die Anderen*?“

“Naja bei den syrischen Familien, da sind die Jungs sowieso kleine Paschas.”

- „Warum gerade syrische Familien?“
- „Woher weißt Du, dass sie aus Syrien kommen?“
- „Du behauptest also, dass...“
- „Siehst Du das genauso oder willst Du nur Deinen Frust loswerden?“
- Lachen
- „Ich halte ja oft genug Deinen Frust aus, aber jetzt will ich nicht mehr. Deshalb beende ich jetzt hier dieses Gespräch und gehe.“
- „Ich muss lachen - es prügeln sich nur syrische Jungs? Das halte ich für ein Gerücht (Haha)“
- „Beobachtest Du die Kinder die ganze Zeit auf dem Spielplatz?“
- „Hat die Platte einen Haken? Es kommt immer dieselbe Aussage.“

WEITERLESEN

Grundlagen

Schleichert, Hubert: Wie man mit Fundamentalisten diskutiert, ohne den Verstand zu verlieren. Anleitung zum subversiven Denken. München 2001.

Hufer, Klaus-Peter: Wenn die Worte fehlen - Argumente gegen Stammtischparolen. Bonn 2020.
<https://www.volkshochschule.de/projekte/archiv/praevention-und-gesellschaftlicher-zusammenhalt/publikationen/argumente-gegen-stammtischparolen.php#cookieUsageNotification>

Argumentationshilfen

Mein Grundeinkommen e. V.: Das stimmt! ... so nicht. Eine Argumentationshilfe. Berlin 2026.
https://www.mein-grundeinkommen.de/das-stimmt-so-nicht?utm_campaign=dssn&utm_source=mge-homepage

RE/init e. V.: 10 Strategien zum Umgang mit Stammtischparolen. Recklinghausen 2017.
https://www.vielfalt-mediathek.de/wp-content/uploads/2020/12/re_init_tandem_nrw_10_strategien_gegen_stammtischparolen_vielfalt_mediathek.pdf

Familien Brandmauer: Umgang mit Stammtischparolen. https://familienbrandmauer.de/wp-content/uploads/2025/02/Handout_Stammtischparolen_SR.pdf

FES-Online-Akademie: „Was tun bei Stammtischparolen?“ – kompaktes, dreiseitiges Handout mit den Kernstrategien von Klaus-Peter Hufer.
<https://library.fes.de/pdf-files/akademie/online/50379.pdf>

mobim / Eine-Welt-Gruppen: „Handout Umgang mit rechten Sprüchen“ – 5-seitige Handreichung mit Charakteristika von Stammtischparolen und konkreten Argumentationshilfen für den Alltag.
<https://eine-welt-gruppen.de/wp-content/uploads/2017/01/Handout-Umgang-mit-rechten-Sprüchen.pdf>

Übungen

KonterBUNT. Einschreiten für Demokratie: - Online-Spiel.
<https://konterbunt.de>

Gegen Vergessen Für Demokratie e.V.: Praxishandbuch – Widersprechen! Aber wie? Argumentationstraining gegen rechte Parolen. Berlin 2025.

DGB-Bildungswerk Thüringen e. V.: Baustein zur nicht-rassistischen bildungsarbeit. Erfurt 2008.
<https://baustein.dgb-bwt.de/>
<https://baustein.dgb-bwt.de/B4/Widersprechen.html>
<https://baustein.dgb-bwt.de/PDF/B4-Parolen.pdf>

Impressum

KWB Koordinierungsstelle Weiterbildung und Beschäftigung e. V.
Haus der Wirtschaft | Kapstadtring 10 | 22297 Hamburg
Tel. +49 (0)40 334241-0 | Fax +49 (0)40 334241-299
Geschäftsführer: Hansjörg Lüttke
Amtsgericht Hamburg HRB 94564 | USt-IdNr.: DE243310183

Kontakt: **Anti-Bias Praxis**
Dr. Rita Panesar
rita.panesar@kwb.de
040 334241 422
www.anti-bias-praxis.de

Gestaltung: **Luisa Neumann**
KWB e. V.

Redaktion: **Dr. Rita Panesar**
KWB e. V.
Silke Potthast
KWB e. V.
Anika Dickmann
KWB e. V.
Luisa Neumann
KWB e. V.

Hamburg, im Juli 2026

Für die
Evangelische Medienakademie
Kommunikationswerk der Nordkirche
Gaußstr. 71-75 | 22765 Hamburg
www.evangelische-medienakademie.de
info@evangelische-medienakademie.de

