

Hannah Schieferle

# Stellung beziehen gegen Stammtischparolen

*Tipps für den Alltag*



## Über die Autorin

Als langjähriges Mitglied bei Amnesty International und als Trainerin und Multiplikatorin des Projekts „Profil zeigen – für eine starke Demokratie“ der Bayerischen Landeszentrale für politische Bildungsarbeit und des Netzwerks Politische Bildung Bayern engagiert sich Hannah Schieferle (\*1982) aktiv für die Verteidigung der Menschenwürde und der Menschenrechte.

Die Erkenntnisse aus dieser Arbeit und ihre Erfahrungen als Referentin am Goethe-Institut e.V. sowie als Systemische Moderatorin fließen in ihre Trainings und Veröffentlichungen mit ein.

*„Ich wünsche mir, dass wir für eine demokratische Gesellschaft eintreten, dabei auch unterschiedliche Meinungen aushalten und trotz verschiedener Weltanschauungen in der Lage sind, miteinander ins Gespräch zu kommen.“*

*Hannah Schieferle (\*1982) befähigt andere, auf rechte Parolen, Feindbilder und Vorurteile zu reagieren.*

Mehr Informationen finden Sie unter [www.schieferle-moderation.de](http://www.schieferle-moderation.de),  
aktuelle Trainings unter [www.fes.de/bayern](http://www.fes.de/bayern)

**Hannah Schieferle**

# **Stellung beziehen gegen Stammtischparolen**

*Tipps für den Alltag*

*Das Handbuch wird von der KommunalAkademie Bayern der FES Bayern veröffentlicht.*

*Die in dieser Publikation zum Ausdruck gebrachten Ansichten sind nicht notwendigerweise die der Friedrich-Ebert-Stiftung e.V.*



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>5</b>
<b>1. Ab jetzt Stellung beziehen</b> .....	<b>6</b>
<b>2. Reagieren – aber wie?</b> .....	<b>8</b>
<b>3. Reaktionsmöglichkeiten</b> .....	<b>12</b>
1. Mit Fakten argumentieren .....	14
2. Nach Fakten fragen .....	15
3. Nachfragen, worum es genau geht .....	15
4. Nachfragen, ob man die Aussage richtig verstanden hat .....	15
5. Nach persönlicher Erfahrung fragen .....	15
6. Gemeinsamkeiten suchen .....	16
7. Verbündete suchen .....	16
8. Sich distanzieren .....	17
9. Thema wechseln .....	17
10. Gespräch beenden .....	18
11. Körper, Stimme und Mimik einsetzen .....	18
<b>4. Rhetorische Fallen erkennen</b> .....	<b>20</b>
1. Themen-Hopping .....	23
2. Meinungsfreiheit und Opferrolle .....	23
3. Verallgemeinerungen von Einzelfällen .....	24
4. Gruppen gegeneinander ausspielen .....	24
5. Bedrohliche Sprachbilder .....	25
<b>5. Quellen und Empfehlungen</b> .....	<b>26</b>



# Vorwort der FES Bayern

Ob auf der Familienfeier, am Arbeitsplatz oder im politischen Ehrenamt – die Wahrscheinlichkeit mit Stammtischparolen konfrontiert zu werden, ist hoch. Rechtspopulismus ist in den letzten Jahren auch in Deutschland anschlussfähiger geworden und seine demokratiegefährdenden Spuren reichen weit bis in die sogenannte Mitte der Gesellschaft hinein. Stammtischparolen sind ein Nährboden für die Ausbreitung menschenverachtender und abwertender Einstellungen und oft der erste Schritt in einer möglichen Eskalationskette, die zu Gewalt führen kann.

In diesem Klima ist es wichtig, Haltung zu zeigen, für eine solidarische, freiheitliche und gerechte Gesellschaft. Das sind die Ziele der politischen Bildungsarbeit der Friedrich-Ebert-Stiftung.

Wer für eine demokratische und tolerante Gesellschaft eintreten will, muss gegen Vorurteile, Hetze und Diskriminierung Stellung beziehen. Aber wie geht das? Diese Publikation enthält praxisnahe Tipps, wie Sie sich von diskriminierenden Äußerungen abgrenzen können. Sie bestärkt uns, für unsere eigenen Werte einzustehen. Sie erfahren, wie Sie Sprachlosigkeit überwinden, aber auch impulsive Reaktionen vermeiden. Sie lernen systemische Perspektiven kennen und wie diese helfen, trotz unterschiedlicher Weltanschauungen im Gespräch miteinander zu bleiben.

Die Friedrich-Ebert-Stiftung Bayern unterstützt Menschen, die sich politisch oder gesellschaftlich engagieren mit Qualifizierungsangeboten. Deshalb veröffentlicht die KommunalAkademie der Friedrich-Ebert-Stiftung Bayern diese praxisnahen Tipps. Sie entstammen der Erfahrung vieler Workshops und Schulungen, welche die Trainerin Hannah Schieferle zum Thema „Stellung beziehen gegen Stammtischparolen“ mit unterschiedlichen Gruppen durchgeführt hat.

Eva Nagler und Simone Reperger

*FES Bayern*

# 1 Ab jetzt Stellung beziehen





Demokratie und die Wahrung der Menschenrechte bilden das Fundament einer lebenswerten Gesellschaft.

Feindbilder, also die Vorstellungen von anderen als etwas Bedrohliches, zeigen sich zum Beispiel in Rassismus, Homophobie oder Antisemitismus. Sie nehmen in der Gesellschaft beängstigende Ausmaße an. Diese Feindbilder sind häufig Projektionen, die durch unreflektierte Vorurteile entstehen. Prinzipiell wird durch die Herabsetzung von anderen das eigene Selbstbild positiv herausgestellt – nicht selten werden dabei auch kaum zu durchschauende Zusammenhänge auf Kosten dieser anderen vereinfacht.

Durch Hetze und Vorurteile werden die individuelle Freiheit und die Vielfalt der Gemeinschaft gefährdet.

### **Das geht alle an!**

Wir alle spüren, welche Konsequenzen es hat, wenn Feindbildern nichts entgegengestellt wird: Wird kein Einspruch erhoben, stimmen die, die schweigen, den Vorurteilen zu. Das belastet nicht nur die Demokratie, sondern untergräbt auch die eigene Selbstachtung.

Es erfordert Mut, auf diskriminierende Vorurteile und Verallgemeinerungen mit einer eigenen Position zu reagieren. Doch auch wenn es in manchen Situationen schwierig ist – jede\_r kann es lernen.

Im Folgenden erfahren Sie, wie Sie im Alltag ...

- gegen diskriminierende Äußerungen Stellung beziehen,
- für Ihre eigenen Werte eintreten,
- Ihre Sprachlosigkeit überwinden,
- Eskalationen vermeiden ...

sowie künftig mutig und souverän für sich selbst als auch für eine freie, gerechte und solidarische Gesellschaft eintreten können.

# 2 Reagieren - aber wie?



Endlich Feierabend! Sie sitzen mit Bekannten im Biergarten und wollen sich gerade den ersten Schluck Ihres kühlen Getränks genehmigen, da sagt jemand aus Ihrer Runde: „Seit so viele Flüchtlinge in der Stadt sind, ist es nachts nicht mehr sicher auf der Straße.“ Einige an Ihrem Tisch nicken zustimmend.

## Was tun?

Viele bleiben stumm, wenn sie so genannte Stammtischparolen, also ausgrenzende, generalisierende oder herabsetzende Vorurteile und Halbwahrheiten hören. Vielleicht geht es Ihnen ähnlich. Diese Sprachlosigkeit hat verschiedene Ursachen:

- Wir sind von der Situation überfordert, erschüttert und überrumpelt, fühlen uns hilflos und ohnmächtig.
- Wir sind konfliktscheu und meiden Meinungsverschiedenheiten.
- Wir haben Angst, vor anderen blöd dazustehen oder mit unserer Meinung alleine zu sein.
- Wir fühlen uns dem Thema nicht gewachsen, weil uns konkrete Argumente fehlen.
- Wir wollen hitzige Diskussionen und lange Debatten vermeiden.
- Wir erkennen keinen Sinn darin, uns mit dieser Person auseinanderzusetzen, da wir glauben, dass diese ihre Meinung nicht ändern wird.
- Wir hoffen, dass andere mutiger sind und etwas sagen.
- Wir wollen einfach unsere Ruhe haben.

In der Situation selbst sind wir sprachlos, aber im Nachhinein fallen uns oft die besten Reaktionen ein. Leider zu spät!

*„An allem Unfug, der passiert, sind nicht etwa nur die schuld, die ihn tun, sondern auch die, die ihn nicht verhindern.“*

*Erich Kästner (1899–1974), Schriftsteller, in Kinderbüchern ebenso gesellschaftskritisch wie in seinen Glossen.*

Dieses Verhalten ist nachvollziehbar, aber es hinterlässt ein ungutes Gefühl. Wir ahnen, dass wir durch unser Schweigen dem Gesagten zustimmen und den anderen die Bühne überlassen.

Sprachlosigkeit hat Konsequenzen:

- Verzicht auf eigene Meinungsäußerung und klare Stellungnahme
- Demokratie und Menschenrechte werden geschwächt
- Diskriminierte werden allein gelassen
- Die eigene Selbstachtung leidet

## **Daher gilt: Unsere Reaktion ist wichtig Und: Widerstand ist gar nicht so schwer.**

Es ist wichtig, sich von Hetze und Diskriminierung zu distanzieren. Dafür ist keine hitzige Debatte und auch keine perfekte Rhetorik nötig. Denn mehr noch, als das Gegenüber von der eigenen Meinung zu überzeugen, geht es darum, deutlich zu zeigen, dass noch eine andere Sichtweise existiert.

Manche Weltbilder sind so fest zementiert, dass sachliche Argumente oder Fakten nicht zur Meinungsänderung führen. Und trotzdem lohnt es sich auch dann, Haltung zu zeigen, zu den eigenen Werten zu stehen und sich deutlich von einer diskriminierenden Grundhaltung abzugrenzen. Das ist leichter, als Sie vielleicht denken – wenn Sie ein paar Aspekte berücksichtigt.

Stammtischparolen fußen auf einer vereinfachten Weltanschauung, denn demokratische Lösungen für die dahinterliegenden Probleme sind häufig sehr komplex. Wir geraten in der Argumentation daher automatisch in eine Abwehr-Position.

Wir möchten konstruktiv und sachlich diskutieren. Es geht jedoch häufig nicht um einen objektiven Austausch, sondern um Emotionen.

Menschen, die sich durch Veränderungen bedroht fühlen oder Angst vor Verlust haben, neigen dazu, (mit Worten) um sich zu schlagen und Vorurteile oder Hass gegenüber anderen aufzubauen. Es werden Schuldige gesucht, die für die eigene Situation verantwortlich gemacht werden können. Die Vorurteile werden oft über Generationen weitergegeben, was diejenigen, die sie übernehmen, sehr resistent gegenüber Argumenten macht.

*„Wo die Zivilcourage keine Heimat hat, reicht die Freiheit nicht weit.“*

*Willy Brandt (1913–1992) war von 1969 bis 1974 Bundeskanzler der Bundesrepublik Deutschland.*

## **Was können wir also tun?**

Bevor wir uns ins Schweigen zurückziehen oder vor Wut schäumend auf das Gegenüber losgehen, überlegen wir, was wir in einem Gespräch erreichen können und wollen. Was ist das Ziel?

Wenn wir ehrlich sind, möchten die meisten von uns in einem Gespräch eine andere Person von der eigenen Meinung überzeugen. Mindestens aber streben wir einen Konsens an, in dem wir uns einander annähern.

## **Ist das realistisch?**

Stellen Sie sich vor, jemand versucht Sie davon zu überzeugen, dass alle Geflüchteten kriminell sind. Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie dieser Meinung irgendwann zustimmen?

Wenn wir in einem Gespräch erreichen, dass jemand seine oder ihre Einstellung ändert und sich unserer Meinung anschließt, ist das großartig. Haben wir es aber mit Verschwörungsmithen oder rechtsextremen Einstellungen zu tun, ist es fast unmöglich, die andere Person umzustimmen. Es gibt also Situationen, in denen es wenig realistisch ist, dass Sie Ihr Gegenüber von Ihrem Weltbild überzeugen.

### **Das Ziel kann dann nur sein, sich klar und deutlich abzugrenzen und zu distanzieren.**

Leider glauben viele, dass es sich in einem solchen Fall überhaupt nicht lohnt, etwas zu sagen. Wir dürfen aber die Wirkung von Widerspruch nicht unterschätzen:

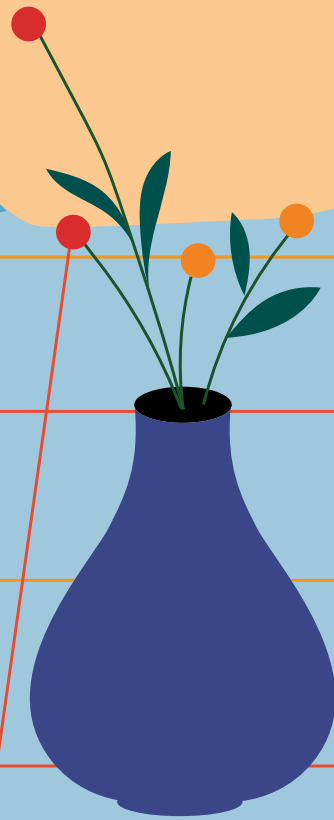
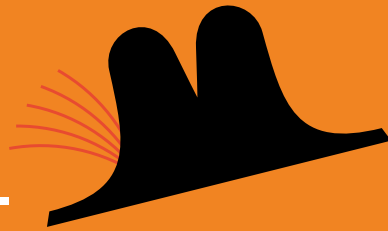
- Schweigen signalisiert Zustimmung.
- Wir können anwesenden Mithörenden und Unentschlossenen zeigen, dass es auch andere Meinungen gibt.
- Die, die anders denken, lassen sich nicht von uns überzeugen. Bei stillen Mithörenden können wir aber noch ein Umdenken bewirken.
- Wir stärken und schützen von den Aussagen betroffene Personen.
- Wer eine freie, gerechte und solidarische Gesellschaft will, muss für sie eintreten und sich zu seinen eigenen Werten bekennen. Es geht nicht darum, **gegen** eine andere Person zu argumentieren, sondern **für** die eigenen Werte.
- Wer für die eigenen Werte einsteht, stärkt seine Selbstachtung.

*„Gewalt beginnt, wo das Reden aufhört.“*

*Hannah Arendt (1906–1975) war eine der wichtigsten Denkerinnen des 20. Jahrhunderts.*



# 3 Reaktionsmöglichkeiten





Es gibt nicht **die** perfekte Reaktion auf Stammtischparolen. Leider. Jede Situation ist anders:

- Wie ist meine Beziehung zur anderen Person: Ist sie bekannt oder unbekannt?
- Wie viel Zeit habe ich?
- Wie sicher erscheint mir die Situation?
- Wie ist mein Kommunikationsverhalten normalerweise: Bin ich eher zurückhaltend oder impulsiv?

Je nachdem, was wir uns zutrauen und was die Situation erlaubt, passen wir unsere Reaktionen entsprechend an. Im Folgenden lernen Sie verschiedene Optionen kennen.

Mit Sicherheit sind Ihnen Stammtischparolen schon begegnet. Hätten Sie im Nachhinein gerne anders reagiert? Überlegen Sie beim Lesen der hier aufgeführten Möglichkeiten, welche Reaktion für Ihre Situation geeignet gewesen wäre. Entscheiden Sie, welche Erwiderung am besten zu Ihnen passt!

---

## 1. Mit Fakten argumentieren

**Äußerung:** „Deutschland wird von der Flüchtlingswelle überrollt. Das sind zu viele, und wir können nicht alle aufnehmen!“

Wer sich auskennt, mischt sich ein! Die Meisten fühlen sich am sichersten, wenn sie sich in einem Thema so gut auskennen, dass sie mit Zahlen, Daten, Fakten argumentieren können. Tatsächlich reagieren wir im Gespräch umso aktiver und mutiger, je besser wir mit einer Sache vertraut sind. Aber wer hat schon zu allem die Fakten parat?

Viele Themen lassen sich leicht recherchieren. Warum nicht im Gespräch das Smartphone nehmen und direkt die aktuellen Zahlen heraussuchen?

**Reaktion:** „Lass uns mal schnell schauen, wie viele Asylanträge von Geflüchteten in Deutschland im vergangenen Jahr gestellt wurden. Dann können wir darüber sprechen, ob das für uns hier zu viele sind.“

**Achten Sie dabei auf seriöse Quellen.**

Tatsache ist aber, dass wir bei den meisten Stammtischparolen mit Fakten und Argumenten nicht überzeugen können. Oft geht es eigentlich um Emotionen, Gefühle und diffuse Ängste, etwa die Furcht vor Sicherheitsverlust, Kontrollverlust oder Veränderung. Diese können zu stereotypen Weltbildern führen.



## 2. Nach Fakten fragen

Bevor wir selbst Fakten und Argumente einbringen, sollten wir nachfragen, ob unser Gegenüber sinnvolle Fakten und Zahlen zu seinen Aussagen hat. Oft ist das nämlich nicht der Fall.

**Reaktion:** „Wie kommst du darauf?“  
„Woher hast du diese Daten?“  
„Zeig mal, wo du das gelesen hast.“

---

## 3. Nachfragen, worum es genau geht

**Äußerung:** „Deutschland muss sich vor der Islamisierung schützen!“

Worum geht es Ihrem Gegenüber? Fragen Sie nach, bevor Sie Gegenargumente bringen.

**Reaktion:** „Was verstehst du unter Islamisierung genau?“  
„Was genau macht dir dabei Sorgen?“

---

## 4. Nachfragen, ob man die Aussage richtig verstanden hat

**Äußerung:** „Nur noch Schwule hier. Das ist ja ekelhaft.“

Manchmal sind wir so geschockt von dem, was wir hören, dass wir es nicht glauben können. Bevor Sie schweigen oder zum Angriff übergehen, fragen Sie erst einmal neutral nach. Stimmt es wirklich, was Sie da gehört haben?

**Reaktion:** „Ich habe dich gerade nicht richtig verstanden. Kannst du das noch mal wiederholen?“  
„Hast du gerade gesagt, dass Schwule ekelhaft sind? Habe ich das richtig verstanden?“

Wenn Menschen ihre Aussage wiederholen oder bestätigen sollen, wird ihnen oft erst klar, was sie tatsächlich gesagt haben. Außerdem merken sie, dass sie auf Widerstand stoßen. Manche nehmen ihre Aussagen dann sogar zurück.

Eine sehr simple und doch wirkungsvolle Reaktionsmöglichkeit: Sie zeigen durch Ihre Rückfrage deutlich, dass Sie diese Meinung nicht teilen – und das ohne lange Erklärungen.

---

## 5. Nach persönlicher Erfahrung fragen

**Äußerung:** „Flüchtlinge nehmen uns Deutschen Arbeitsplätze und Wohnungen weg.“

Viele Stammtischparolen sind Vorurteile, die Menschen irgendwo aufgeschnappt haben, Fragen Sie nach der persönlichen Erfahrung.

**Reaktion:** „Hast du deinen Job oder deine Wohnung deshalb verloren?“

„Welche Auswirkungen hat das auf deinen persönlichen Alltag, auf dein Leben?“

### Nachfragen statt Dagegenhalten!

- Fragen sind ein gutes Mittel, um zu verstehen, worum es dem Gegenüber genau geht. Sie schützen davor, direkt mit Gegenargumenten in die Konfrontation zu gehen.
- Rückfragen zeigen, dass wir Interesse an den Beweggründen des Gegenübers haben und signalisieren gleichzeitig, dass wir der Äußerung kritisch gegenüberstehen.
- Fragen bieten außerdem eine hilfreiche Pause. Wir spielen den Ball wieder zurück und verschaffen uns damit Zeit, das weitere Vorgehen zu überdenken.

Fragen lassen damit alle Möglichkeiten offen, in welche Richtung sich das Gespräch entwickelt.

---

## 6. Gemeinsamkeiten suchen

**Äußerung:** „Ich glaube nicht, dass wir noch mehr Geflüchtete aufnehmen können. Wie sollen wir das schaffen?“

Manchmal können wir die Sorgen hinter einer Aussage nachvollziehen. Trotzdem sind die Konsequenzen, die wir daraus ziehen, andere. Wenn Sie an einem konstruktiven Gespräch interessiert sind, hilft es, wenn Sie zunächst die Gemeinsamkeiten hervorheben, um dann über Lösungen zu sprechen.

**Reaktion:** „Ja, ich mache mir auch manchmal Sorgen, wie alles weitergeht. Aber was wäre die Alternative? Ich bin der Meinung, dass wir Menschen in Not helfen müssen und das auch können.“

---

## 7. Verbündete suchen

Sie sitzen mit Ihren Kolleg\_innen in der Kantine beim Mittagessen. Ein Kollege sagt:

**Äußerung:** „Frauen können einfach nicht führen. Dafür sind sie zu emotional.“

Häufig schießen wir uns auf einen solchen Phrasendrescher ein. Wenn in größe-

ren Runden Einzelne mit Vorurteilen die Aufmerksamkeit auf sich ziehen, wenden Sie sich bewusst den anderen Anwesenden zu:

**Reaktion:** „Ich sehe das ganz anders. Aber mich interessiert, was ihr darüber denkt. Wie seht ihr das?“

Um sich der Situation nicht alleine stellen zu müssen, können Sie Verbündete suchen und einbeziehen. Sie zeigen, – auch den Mithörenden – dass Sie eine andere Meinung vertreten, ohne sich direkt mit dem Gegenüber auseinandersetzen zu müssen.

---

## 8. Sich distanzieren

Sie stehen im Supermarkt an der Kasse. Sie haben wenig Zeit und sind schon etwas nervös, aber gleich sind Sie endlich dran. Hinter Ihnen schimpft plötzlich jemand:

**Äußerung:** „Die stellen auch nur noch Ausländer an der Kasse ein. Die können kein Deutsch und arbeiten langsam. Wahrscheinlich können die nicht mal richtig rechnen.“

Sie möchten sich nicht mit dem Gegenüber auseinandersetzen oder in eine Diskussion einsteigen? In manchen Situationen ist das gar nicht möglich. Dann distanzieren Sie sich kurz und knapp, aber deutlich, von der Aussage des Anderen.

**Reaktion:** „Diese Behauptung schockiert mich.“  
„Ich habe das so noch nie erlebt. Ich kann die Aussage nicht bestätigen.“  
„Das glaube ich nicht.“  
„Ich bin entsetzt, so etwas zu hören.“

---

## 9. Thema wechseln

Auf dem runden Geburtstag Ihrer Tante kommt endlich mal wieder die gesamte Familie zusammen. Sie genießen den Tag und das feine Essen, doch das wird gestört durch die ausländerfeindlichen Sprüche Ihres Cousins.

In manchen Situationen wollen wir keinen Streit anzetteln und uns trotzdem von einer Aussage distanzieren. Wechseln Sie diplomatisch das Thema und zeigen Sie, dass Sie anderer Meinung sind.

**Reaktion:** „Zu diesem Thema sind wir sehr unterschiedlicher Meinung. Bevor wir im Streit enden, lass uns über etwas Anderes sprechen.“  
„Ich sehe das ganz anders und teile deine Meinung nicht. Aber das möchte ich hier nicht vertiefen. Erzähl lieber mal von deinem Urlaub!“

## 10. Gespräch beenden

Selbstverständlich können Sie ein Gespräch auch beenden, wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie nicht weiterkommen.

**Reaktion:** „Lass uns das Gespräch hier beenden. Wir können ja beide noch mal in Ruhe nachdenken.“  
„Wir drehen uns im Kreis, und dieses Gespräch bringt uns nicht weiter.“

---

## 11. Körper, Stimme und Mimik einsetzen

Mit Ihrer Körperhaltung und dem Einsatz Ihrer Stimme senden Sie bestimmte Signale. Eine laute Stimme und ein bestimmtes Auftreten erregt Aufmerksamkeit und sorgt für Respekt.

Es geht dabei aber nicht darum, unbesiegbar zu erscheinen. Wenn Ihre Stimme zittert, ist das nicht schlimm. Schließlich sind Sie emotional aufgebracht oder aufgeregt. Auch damit zeigen Sie, wie ernst Ihnen die Situation ist.

Wenn gar nichts mehr geht, und Sie sich nicht trauen, verbal aktiv zu werden, nutzen Sie als letztes Mittel der Wahl Ihre Mimik:

**Reaktion:** **Kopf schütteln**  
**Augen rollen**  
**Stirn runzeln**  
...

Damit zeigen Sie zumindest dem Gegenüber und den Umstehenden, wie Sie über die Aussage denken. Vielleicht können Sie damit einer anderen Person Mut machen, das Wort zu ergreifen und etwas zu sagen, weil er oder sie sieht, dass Sie hier Rückendeckung geben.



# 4 Rhetorische Fallen erkennen





Wenn wir gegen Stammtischparolen argumentieren, fühlen wir uns schnell wie in einem Hamsterrad. Wir liefern ein Argument nach dem anderen, und trotzdem laufen wir dem Gespräch hinterher. Kein Aspekt wird ernsthaft diskutiert. Das ist ermüdend und frustrierend.

Der Grund dafür sind rhetorische Muster, die im Umfeld populistischer Meinungsmacher verstärkt auftreten. Diese Muster werden bewusst, aber auch unbewusst, eingesetzt. Menschen, die mit diesen rhetorischen Mustern argumentieren, ...

*„Ich bin nicht einverstanden mit dem was Sie sagen, aber ich würde bis zum Äußersten dafür kämpfen, dass Sie es sagen dürfen.“*

*Voltaire (1694–1778), kritisierte gesellschaftliche Missstände und gilt als einer der einflussreichsten Philosophen seiner Zeit.*

- springen gerne von einem Thema zum nächsten (Themen-Hopping),
- begeben sich gerne in die Opferrolle,
- nutzen die Meinungsfreiheit als Deckmantel,
- ziehen Einzelfälle heran, um Vorurteile zu verbreiten,
- spielen Gruppen gegeneinander aus.

Diese Form der Kommunikation ist eine „destruktive Rhetorik“. In diesem Fall ist ein sachlicher, konstruktiver Austausch nicht möglich. Warum? Weil er gar nicht erwünscht ist. Wer diese Rhetorik anwendet, möchte sich nicht mit Lösungen auseinandersetzen, sondern will ...

- Probleme und Schuldige finden und benennen,
- andere gegeneinander ausspielen,
- sich selbst als Opfer darstellen.

Dabei sind Fakten oder Tatsachen nicht relevant. Im Zentrum stehen Ängste und Emotionen.

Wie gehen wir damit um?

Wichtig ist, dass wir diese destruktiv geprägte Rhetorik schnell erkennen, um nicht in die durch sie aufgestellte Falle zu tappen und im erwähnten Hamsterrad zu landen, wo wir uns dann in endlosen Argumentationsketten verlieren.

*Kennzeichen destruktiver Rhetorik*

Folgende rhetorische Muster sind typisch und kommen häufig in Zusammenhang mit Stammtischparolen vor:



## 1. Themen-Hopping

**Äußerung:** „Diese Ausländer haben keine Bildung, und der Islam unterwandert Deutschland. Da ist es kein Wunder, dass wir bei PISA so schlecht abschneiden, und die Politiker taugen sowieso nichts ...“

Beim sogenannten Themen-Hopping werden verschiedene Themenfelder angesprochen und in einen scheinbaren Zusammenhang gesetzt, der so jedoch nicht besteht. Folgen wir dieser Kette, ohne sie zu stoppen, kommen wir mit Gegenargumenten kaum hinterher. Daher gilt: Auf **ein** Thema festnageln und bei diesem Thema bleiben.

**Reaktion:** „Du hast zunächst gesagt, Ausländer hätten keine Bildung. Lass uns bei diesem Thema bleiben. Wie meinst du das genau? Woran machst du das fest?“

Sie können das Themen-Hopping auch konkret ansprechen und darauf hinweisen, dass diese Themen nicht in einen Topf geworfen werden sollten.

**Reaktion:** „Du sprichst ganz unterschiedliche Sachen an. So werden wir keinem Thema gerecht. Was beschäftigt dich am meisten? Lass uns darüber diskutieren.“

---

## 2. Meinungsfreiheit und Opferrolle

Die Meinungsfreiheit wird immer wieder ins Feld geführt, um diffamierende oder verletzende Äußerungen zu rechtfertigen.

Es ist in der Tat möglich, relativ viel und auch Unschönes zu äußern. Und das ist auch richtig so. Die Meinungsfreiheit ist ein hohes Gut. Sie ist konstituierend für eine freiheitlich-demokratische Gesellschaft.

In Zusammenhang mit Stammtischparolen wird die Meinungsfreiheit allerdings oft als Schutzschild vor Kritik verwendet.

Meinungsfreiheit bedeutet, dass jede Person die eigenen Ansichten äußern darf. Sie bedeutet aber nicht, dass niemand dieser Meinung widersprechen darf.

Wer sich hinter der Meinungsfreiheit versteckt, möchte zwar einerseits mit drastischen Äußerungen provozieren, sich aber andererseits keiner Kritik stellen.

**Äußerung:** „Ich dachte, in diesem Land herrscht Meinungsfreiheit ...  
„Das wird man doch noch sagen dürfen ...“  
„... aber das darf man hier ja nicht sagen, sonst gilt man gleich als Nazi.“

Lassen Sie sich von der vermeintlichen Opferrolle nicht vom eigentlichen Thema ablenken.

**Reaktion:** „Ja, du darfst deine Meinung sagen. Aber ich habe auch eine: Ich halte deine Äußerung für falsch und diskriminierend.“  
„Für mich ist deine Äußerung trotzdem rassistisch. Sie ist das Vorurteil über eine andere Religion ...“

*Grenzen der Meinungsfreiheit*

Darf man denn tatsächlich alles sagen, weil unser Grundgesetz die Freiheit auf Meinungsäußerung schützt? Nein, natürlich nicht! Meinungsfreiheit endet dort, wo andere Menschen oder Gruppen beleidigt, bedroht oder diskriminiert werden. Beleidigungen oder Volksverhetzung sind verboten!

Äußerungen wie ...

**„Politiker XY sollte man doch einfach erschießen!“**

... sind keine Meinungsfreiheit, sondern ein Aufruf zum Mord und somit strafbar!

Lassen Sie sich auf keine Diskussion ein und überlegen Sie, strafbare Äußerungen zur Anzeige zu bringen.

---

### 3. Verallgemeinerungen von Einzelfällen

**Äußerung:** „Der Mord an der jungen Frau zeigt doch deutlich, dass islamische Männer für Frauen in Deutschland ein Sicherheitsrisiko darstellen!“

Im Umfeld populistischer Meinungsmacher werden Einzelfälle – oft aus den Medien – sofort auf eine ganze Gruppe übertragen und dienen als Beweis für vorhandene Vorurteile.

Ziel ist es auch hier, eine mögliche Kritik an der Äußerung im Keim zu ersticken, denn niemand wird sagen, der schreckliche Vorfall aus den Medien sei nicht schockierend.

Sprechen Sie daher das Vorgehen direkt an.

**Reaktion:** „Mich hat der Fall auch sehr schockiert. Aber schließt du von diesem Einzelfall gleich auf alle islamischen Männer?“  
„Ja, von diesem Vorfall habe ich auch gehört. Er lässt aber keinen Rückschluss auf alle islamischen Männer zu. Ich möchte ja auch nicht als Mörder bezeichnet werden, nur, weil katholische Männer Frauen umgebracht haben.“

---

### 4. Gruppen gegeneinander ausspielen

**Äußerung:** „Bei uns bekommen Flüchtlinge alles. Aber was ist mit denen, die von Hartz IV leben, oder Obdachlosen?“

## **„Wir stecken Milliarden in den Umweltschutz, während Rentnerinnen in Armut leben und das Geld bräuchten.“**

Oft werden Themen oder Gruppen gegeneinander ausgespielt. Es fühlt sich dann so an, als müssten wir uns für eine der beiden Gruppen entscheiden.

Diese Rhetorik soll den Eindruck erwecken, jemand mache sich für eine besonders schutzbedürftige Gruppe stark. In Wahrheit werden jedoch Themen oder Gruppen von Menschen in eine künstliche Konkurrenz gebracht, die es gar nicht gibt.

Lassen Sie sich nicht auf Diskussionen darüber ein, wer mehr Unterstützung benötigt oder wem es schlechter geht. Stellen Sie klar, dass diese Themen in keinem Zusammenhang stehen.

**Reaktion:** „Es geht nicht um ein Entweder-oder, sondern um ein Sowohl-als-auch. Wie könnte eine Lösung aussehen, die beiden Gruppen hilft?“

„Warum rechnest du ausgerechnet die Unterstützung dieser beiden Gruppen gegeneinander auf? Die eine hat mit der anderen nichts zu tun.“

„Lass uns entweder über Umweltschutz oder über die Situation der Rentnerinnen in Deutschland diskutieren. Beides ist wichtig, hat aber nichts miteinander zu tun.“

---

## **5. Bedrohliche Sprachbilder**

Flüchtlingswelle, Asyltourismus, Lügenpresse oder Genderwahn: Solche Begriffe werden ganz gezielt genutzt, um beunruhigende Bilder und Assoziationen hervorzurufen. Die Metaphern erwecken den Eindruck, es handle sich um eine einheitliche und bedrohliche Masse und nicht um einzelne Individuen. Es ist nämlich viel einfacher, gegen die entmenslichte Flüchtlingsflut zu wettern, als Maßnahmen gegen eine 23-jährige Syrerin einzufordern, die mit ihren kleinen Kindern vor Krieg und Hunger Schutz sucht.

Doch eine rechtspopulistische Sprache kann auch weniger direkt sein. „Ausländer raus“ heißt dann „Remigration“. Die „Rassenlehre“ wird zum „Ethnopluralismus“ – Vokabeln, die zu unserem aktuellen Sprachgebrauch gut passen.

Diese Sprachbilder sind auch deshalb gefährlich, weil sie unterschwellig und unbemerkt die Art und Weise, wie wir denken und handeln, beeinflussen. Wir sollten daher bei solchen Worten wachsam sein, unsere Gesprächspartner\_innen darauf aufmerksam machen, nachfragen und die Begriffe selbstverständlich auch in der eigenen Alltagssprache nicht verwenden.

# Quellen und Empfehlungen

Klaus-Peter Hufer: *Argumente am Stammtisch: Erfolgreich gegen Parolen, Palaver und Populismus* (8. Auflage, 2019)

Tanja Mocosch: *Wie du am besten auf Stammtischparolen reagierst* (Interview mit Klaus- Peter Hufer) [www.fluter.de/gegen-stammtischparolen-argumentieren](http://www.fluter.de/gegen-stammtischparolen-argumentieren) (2017)

Andreas Zick / Beate Küpper (Hg.): *Die distanzierte Mitte. Rechtsextreme und demokratiegefährdende Einstellungen in Deutschland 2022/23* [www.fes.de/lnk/5hk](http://www.fes.de/lnk/5hk)

Anne Frölich, Katja Hübner, Rebecca Weis: *Die Schlaunen Heftel! Gesicht zeigen! – Aber wie?* [www.gesichtzeigen.de/wp-content/uploads/2022/01/diesch1.pdf](http://www.gesichtzeigen.de/wp-content/uploads/2022/01/diesch1.pdf) (8. Auflage, 2021)

Philipp Steffan: *Sag was! Radikal höflich gegen Rechtspopulismus argumentieren* (2019)

Der „Helpdesk“ bietet Hilfe beim Umgang mit Hass im Netz. Dahinter steht die Europarat-Initiative „No Hate Speech Movement“ <https://no-hate-speech.de/> Der Helpdesk wird in Deutschland von unterschiedlichen Organisationen und Akteur\_innen unterstützt: <https://helpdesk.neuemedienmacher.de/>

Franzi von Kempis: *Anleitung zum Widerspruch. Klare Antworten auf populistische Parolen, Vorurteile und Verschwörungstheorien* (1. Auflage, 2019)

Steffen Mau, Thomas Lux, Linus Westheuser: *Triggerpunkte - Konsens und Konflikt in der Gegenwartsgesellschaft* (3. Auflage, 2023)

Verschwörungstheorien: Informationsmaterial rund um das Thema von der Bundeszentrale für politische Bildung <https://www.bpb.de/themen/rechtsextremismus/dossier-rechtsextremismus/210325/verschwoerungstheorien/>

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

# Impressum

**Herausgeberin:**

Friedrich-Ebert-Stiftung Bayern  
KommunalAkademie Bayern  
Lilienthalstraße 8  
93049 Regensburg

**Kontakt:**

bayern@fes.de

**Verantwortlich:**

Simone Reperger, Eva Nagler

**Autorin:**

Hannah Schieferle

**Redaktionelle Mitarbeit:**

Markus Rauchenecker

**Lektorat:**

Barbara Streidl

**Gestaltung:**

Joseph & Sebastian – Grafikdesign

**Druck:**

Brandt GmbH, Bonn

**ISBN Nummer:**

78-3-98628-119-9

Eine gewerbliche Nutzung der von der FES herausgegebenen Medien ist ohne schriftliche Zustimmung durch die FES nicht gestattet.

Publikationen der Friedrich-Ebert-Stiftung dürfen nicht für Wahlkampfzwecke verwendet werden.

© 2025

**Hinweise:**

In diesem Praxishandbuch werden unterschiedliche Schreibweisen verwendet, um Inhalte gendersensibel zu transportieren. Auf das generische Maskulinum wurde weitestgehend verzichtet; werden hier männliche Pluralformen eingesetzt, geschieht das bewusst. Die Nennung von abwertenden Aussagen dient in diesem Handbuch ausschließlich der Darstellung von Gesprächssituationen, nicht aber der Reproduktion von rassistischen oder fremdenfeindlichen Meinungen.



## Stellung beziehen gegen Stammtischparolen - Tipps für den Alltag

Wer für eine demokratische und tolerante Gesellschaft eintreten will, muss gegen Vorurteile, Hetze und Diskriminierung Stellung beziehen. Aber wie geht das? Diese Publikation enthält praxisnahe Tipps, wie Sie sich von diskriminierenden Äußerungen abgrenzen können. Sie bestärkt uns, für unsere eigenen Werte einzustehen. Sie erfahren, wie Sie Sprachlosigkeit überwinden, aber auch impulsive Reaktionen vermeiden. Sie lernen systemische Perspektiven kennen und wie diese helfen, trotz unterschiedlicher Weltanschauungen im Gespräch miteinander zu bleiben.

Weitere Informationen zum Thema erhalten Sie hier:

➔ [fes.de](https://fes.de)