

***GRÜNE*NRW**
AKADEMIE





Mut zur Gegenrede

Strammtischparolen parieren

Mit Anna Abbas

Unser Rahmen

- Crashkurs - Inhalt ist fokussiert, ohne Übung
- Schwerpunkt: Ally - nicht persönliche Angriffe
- Es gibt keine Zauberformel - daher „Werkzeugkasten“
- Materialversand
- Dilemma

Check in: Chat-Wasserfall

- Mein Name ist, ich komme aus dem KV ...
- „Wie ist mein persönlicher Umgang mit „Stammtischparolen“...“
- A) ich ignoriere das immer
- B) mich ärgert das, aber mir fällt nie was passendes ein
- C) manchmal reagiere ich, manchmal auch nicht – hängt von der Situation ab
- D) ich reagiere immer

Vielfältige Situationen - vielfältige Wege

Diskussion

Zeit – Lust - Kraft

„Was bringt dich zu dieser Aussage?“

„Von Pauschalisierungen halte ich nichts, aber ich gebe Ihnen Recht mit ...“

„Ich habe da ganz andere Erfahrungen gemacht...“

„Ich versteh die Pointe nicht, wie meinst du das?“

1 Statement

(keine) Zeit – (keine) Lust - (keine) Kraft

„Das finde ich nicht in Ordnung!“

„Hören Sie bitte mit diesem menschenverachtenden
Gerede auf!“

„Für mich gibt es keine Menschen 1. und 2. Klasse!“

„Das seh ich ganz anders!“

Auf Regeln verweisen

Aktion

(keine) Zeit – (keine) Lust - (keine) Kraft

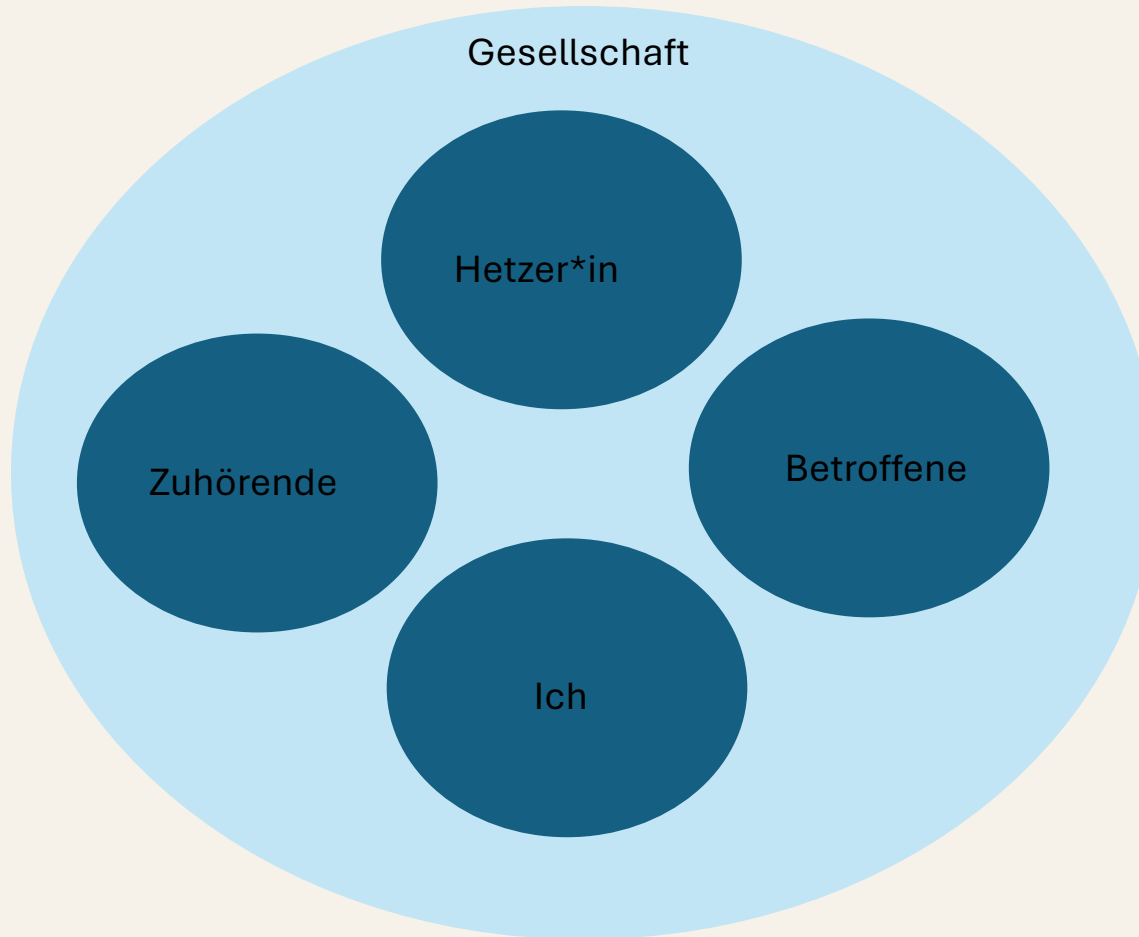
Ablenken

Dazwischen stellen

Fortbildungen / Diskussion anstoßen

Regeln durchsetzen

Beteiligte



Mögliche Ziele in einer Gesprächssituation

- In die Schranken weisen / Grenzen ziehen
- Aufrichtiger Austausch
- Betroffene schützen / sich solidarisieren
- persönliche Beziehung aufrecht erhalten / nicht gefährden
- einen Dialog initiieren bzw. aufrecht erhalten / Brücken bauen
- Verbündete suchen (Meinungs-Hilfe)
- eigene Themen oder Anliegen ins Spiel bringen
- Unentschiedene beeindrucken/ inspirieren
- Und viele mehr

10 Tipps für heikle Gespräche

1. Selbstschutz!
2. Es gibt keine Zauberformel – aber individuelle Stärken und Präferenzen
3. Vorbereitung ist möglich - Hosentaschensätze
4. Ansprüche runterkurbeln
5. Langzeiteffekt beachten
6. Ruhig bleiben - durchatmen , bis 3 zählen etc.
7. Nachfragen verschafft Zeit
8. Verbündete suchen – gemeinsam ist es leichter
9. Brücken bauen (bei Familie, Freunden und Gesprächsbereiten)
10. Gespräche abbrechen ist erlaubt – wenn möglich mit Begründung

Typische Kennzeichen von diskriminierenden "Stammtisch"-Parolen

plakativ, platt	egozentrisch / unsolidarisch	verleumdernd / diffamierend
vorurteilsbehaftet	verächtlich beleidigend	vorwurfsvoll
zusammenhanglos Themen vermischend / Themenhopping	verallgemeinernd, pauschalisierend "Diese..." "Immer" <u>"Alle"</u>	diskriminierend, z.B. sexistisch, rassistisch, queerfeindlich, muslimfeindlich, antisemitisch
tabulos	aufhetzend	dramatisierend
intolerant / absolut / kompromisslos	Polarisierend / "WIR" gegen "DIE"	Verantwortung zurückweisend
Ängste schürend	übertreibend	zusammenhanglos
undifferenziert	penetrant wiederholend	zynisch
laut, heftig, aggressiv	widersprüchlich / unlogisch	arrogant / überheblich
provokant	besserwisserisch	selbstgefällig
populistisch/ massentauglich	sich selbst erhöhend	unüberlegt, unbesonnen
schein-faktisch= unsachlich, falsch informiert	postfaktisch / desinteressiert uninformiert	rücksichtslos, unsozial

<https://www.amadeu-antonio-stiftung.de/digitale-zivilgesellschaft/wann-tun-wenn-flyer-gegen-hate-speech/>

Umgang mit persönlichen Angriffen

- In jedem sozialen Gefüge gibt es Machthierarchien
- In (öffentlichen) Demütigungen/ Beleidigungen wird Macht demonstriert (gesellschaftlicher Status, situative Macht, politische Macht etc.)
- Akteur*innen bekräftigen dadurch ihren Anspruch auf eine herausgehobene, machtvolle Position
- Machtenergie ist Kontext-abhängig und auch unterschiedlich am Tag

- Bin ich Ritter*in oder eher Friedensvermittler*in?
- Ist kämpfen in meinem Sinne?
- Wie kann ich die Machthierarchie neutralisieren?

Entscheidungshilfe

- **Ich kenne die Person**
- => Metakommunikation

- **Ich kenne die Person nicht**
- => diverse (bekannte) Strategien und Vorbereitung

- **Grundsätzlich:** Umgang mit den eigenen Emotionen!

Warum genau
fühle ich mich **angegriffen**?
Könnte man das auch anders
sehen?

An wen **erinnert** mich die
angreifende Person? Und
welche unerledigten
Konflikte stecken in der
Erinnerung?

Warum fällt es mir hier so
schwer, **emotionale**
Distanz zu wahren? Was
könnte mir helfen?

Wie würde ich mir wünschen,
in Zukunft mit einem
solchen Angriff umzugehen?

Ist die angreifende Person
jemand, dem man nie etwas
Recht machen kann?

Könnte es sein, dass die
andere Person einfach einen
schlechten Tag hat? Oder
ich selbst vielleicht auch?

Wie kann es mir gelingen,
beim nächsten Mal erstmal
zuzuhören und tief
durchzuatmen?

Worum geht es bei dem
Angriff **wirklich**? Geht es
wirklich um mich persönlich?

Worauf könnte die andere
Person **neidisch** sein? Oder
wovor könnte sie **Angst**
haben?

Umgang mit Emotionen

- Was hilft bei persönlichen Angriffen? Hier folgen Beispiele zur Inspiration:
- **Präventiv:** gleichmäßig atmen in den Bauch oder die Erde hinein; an einem ruhigen Ort schlechte Gedanken laut aussprechen; lächeln
- **Akut:** gleichmäßig atmen in den Bauch oder in die Erde hinein; länger ausatmen als einatmen (mehr Sauerstoff) ; lächeln; innere Körperhaltung aufrichten; Frage stellen: was will er*sie eigentlich von mir? Ich entscheide über meine Reaktion; ein scheinbar persönlicher Angriff kann auch ein Angriff auf eine Gruppe sein ; aktives Zuhören und Blickkontakt halten - oder ganz bewusst auch Blick abwenden (Bewusstsein über den eigenen Blick), mit jemandem im Nachhinein teilen; Perspektivwechsel/ Ebenenwechsel (emotionale Ebene / Sachebene) ; kleinen Punkt auf die Hand malen (Relation der Herausforderung bewusst machen)
- **Langfristig:** Humor, Abstand zu der Situation kriegen , gleichmäßig atmen in den Bauch oder die Erde hinein; Therapie und Supervision , Resilienz stärken; Triggerpunkt finden und üben damit umzugehen; mit Kolleg*innen einüben; Kreativität, Sport, Natur aufsuchen

High-Power-Posen



Low-Power-Posen

Schlagfertigkeit

- schlagfertig bedeutet : der Mensch Antwort schnell, treffend und spontan
- Wichtig ist auch ein souveräner Auftritt: Blickkontakt halten, sicherer Körperhaltung , souveräne Stimme
- Besser überhaupt etwas sagen, als zu schweigen
- Wir sind oft blockiert von negativen Gedanken (hohe Anforderung an uns selbst, „wieso sagt er/sie das jetzt?“ etc.)
- Immer die Frage stellen : was ist die Folge meiner Strategie / meiner Aussage (zum Beispiel Hierarchie, Verletzungen , Diplomatie , muss ich mit der anderen Person weiter arbeiten)

Beispiele

- 1) Rückfrage Technik
 - wie kommen Sie darauf ? Warum sagen Sie so etwas ? Willst du mir damit was sagen ? (Vorteile : Zeitgewinn , einfache Technik , sofort umsetzbar, sie ist in Wirklichkeit schwierig für das gegenüber , raus aus dem Zugzwang)
- 2) das Kompliment
 - das ist super, dass Sie so kritisch sind / Das ist toll, dass Sie so aufmerksam sind/ Das ist super, dass Sie sich Gedanken machen über unsere Gesellschaft (Vorteil : Spannung ist weg // sollte sicher und positiv rüber kommen , also auch authentisch ; selbst wenn du innerlich kochst)
- 3) die Standard Antwort
 - was soll der blöde Spruch ? War nicht sehr wertvoll der Beitrag ! Du auch ! Danke für den Beitrag ! Sparen Sie sich lieber so blöde Kommentare , die braucht kein Mensch! Verschonen Sie uns bitte mit Ihrem menschenverachtenden Gerede! So was menschfeindliches will keiner hören !

Konkrete nächste Schritte

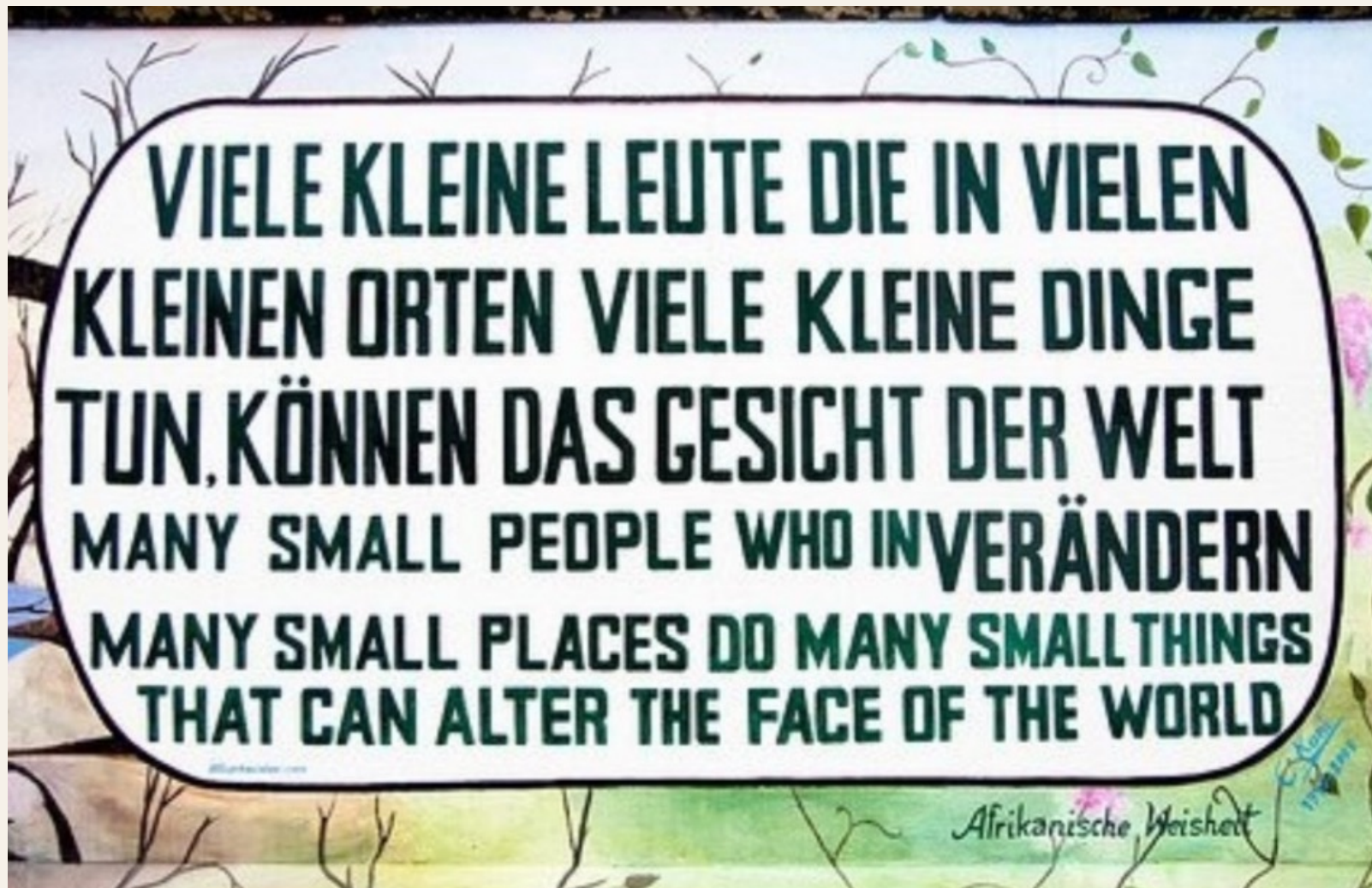
1) Hosentaschensatz

Überlege dir zwei, drei Sätze, die auf viele Situationen passen und notiere sie dir auf einem kleinen Zettel. Dann hast du schneller ein abgrenzendes Statement parat!

z.B. „Ich finde das nicht in Ordnung!“ oder „Sie vermiesen mir meinen Tag mit diesen diskriminierenden Äußerungen“

2) Wenn-Dann-Strategie

Du kannst dir für ganz konkrete Situationen eine Wenn-Dann-Strategie überlegen, also z.B. „Wenn ich Bahn fahre und jemand rassistisch beleidigt wird, dann solidarisiere ich mich mit der betroffenen Person“ - solche Wenn-Dann-Strategien erhöhen die Handlungswahrscheinlichkeit



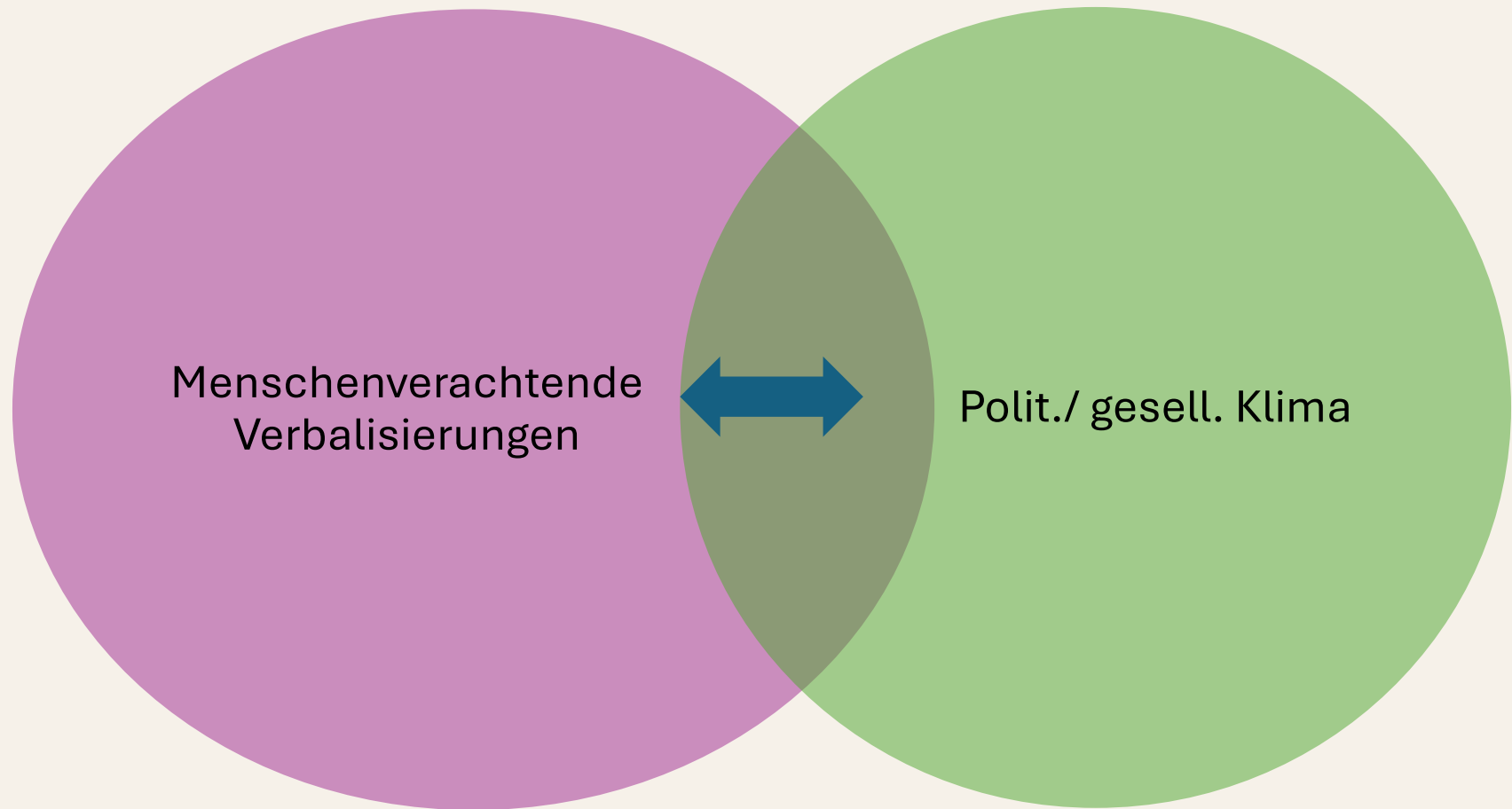
26.01.26

East Side Gallery, Berliner Mauer

Gesellschaftliche Hintergründe

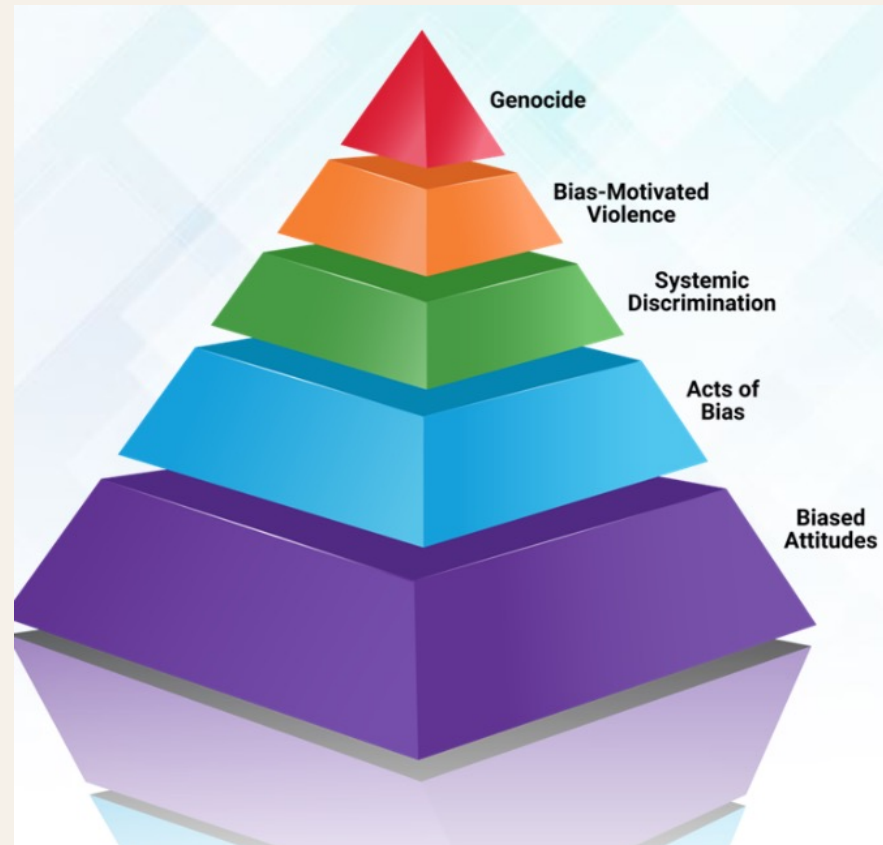
**„Stammtischparolen“ und (somit)
Menschenfeindlichkeit aus der Mitte der
Gesellschaft**

Diskurs-Gesellschaft





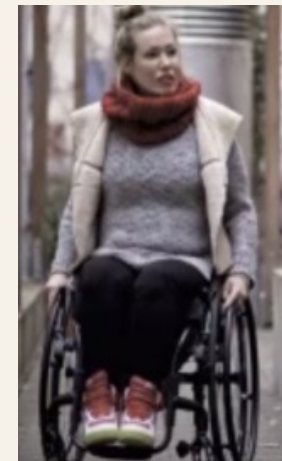
Pyramide des Hesses



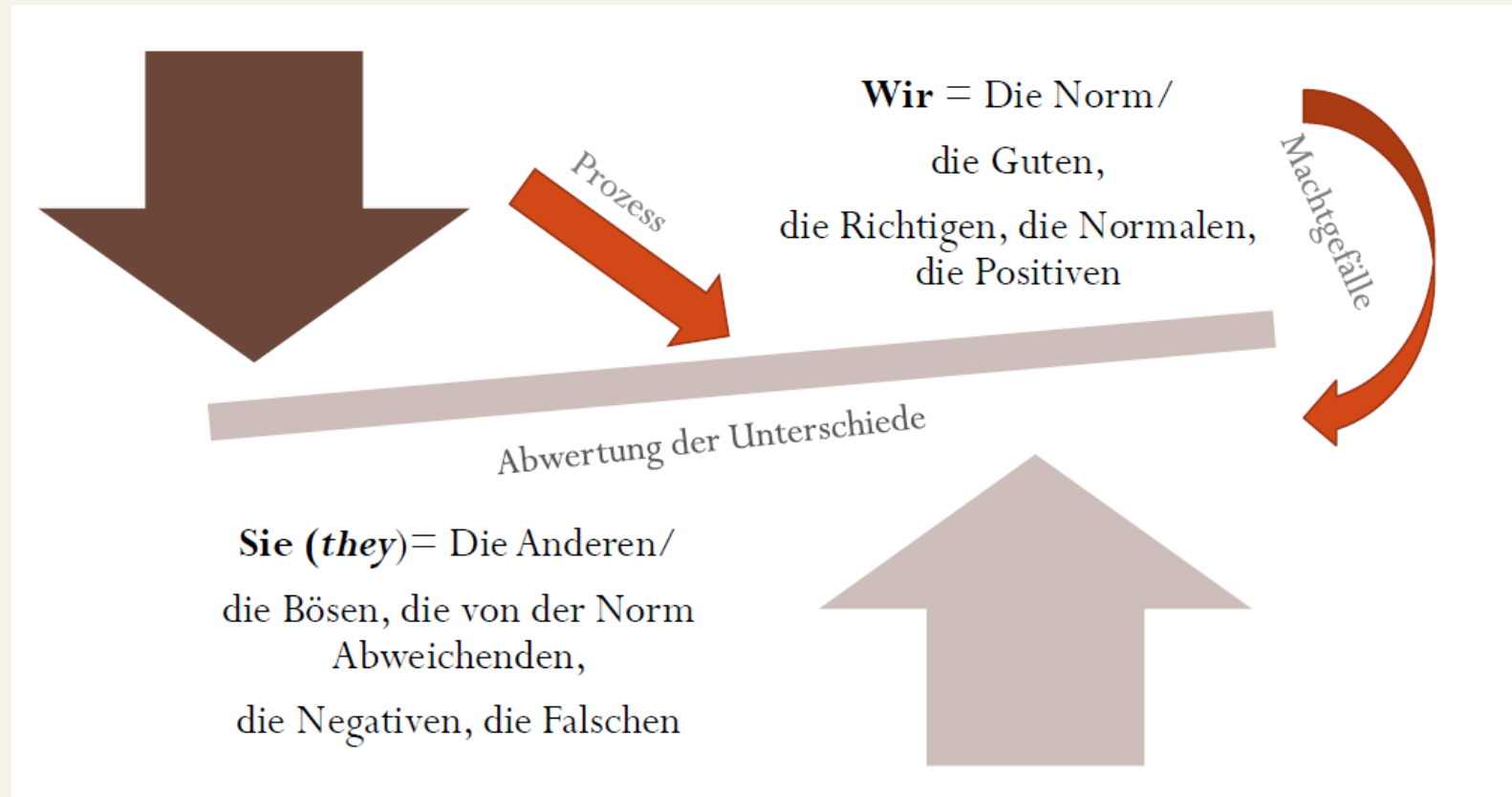
The Pyramid of Hate <https://www.adl.org/sites/default/files/The-Pyramid-of-Hate-Student-Edition-web/story.html> - Student Edition (adl.org)

Wie erkenne ich Diskriminierung?

- **Homogenisierung/ Verallgemeinerung**
 - „Die Ausländer sind alle...“
 - „Frauen können nicht...“
 - „Juden machen alle...“
- **Essentialisierung**
 - *Ein bestimmtes Merkmal als DAS Wesensmerkmal der Person*
- **Dichotomisierung (Othering)/Hierarchisierung und Unvereinbarkeit**
 - *Wer gehört zum „Wir“? Was wird als „normal“ angesehen?*
 - *„Der Islam und der „Westen“ sind nicht vereinbar“*



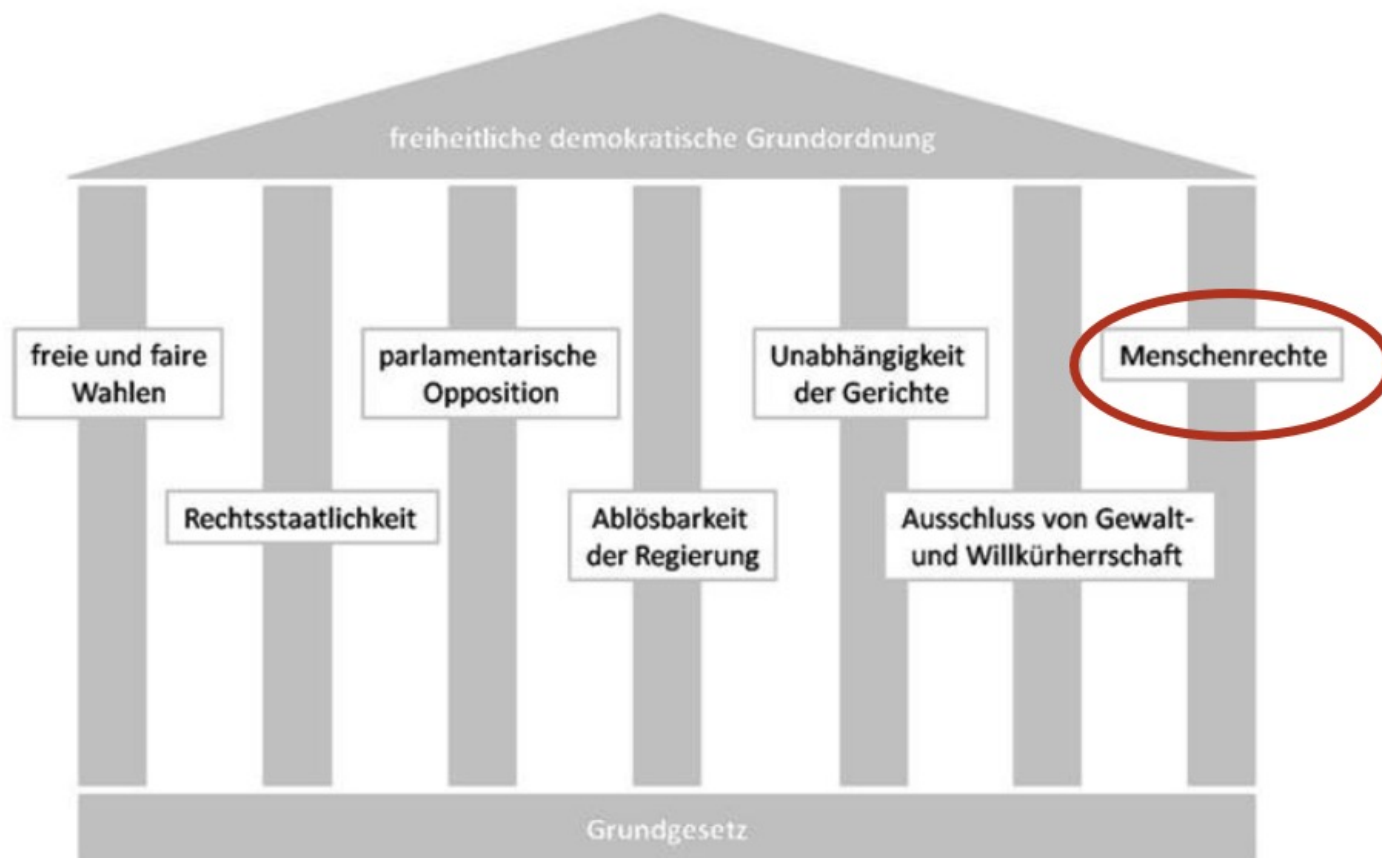
„Othering“



Das Wirken von Diskriminierung

- ➔ negative soziale, materielle Folgen
- ➔ Gewalterfahrungen, abwertende und ausgrenzende Botschaften
- ➔ massive Grenzüberschreitung
- ➔ Verletzungen der Integrität und Würde
- ➔ negative Konsequenzen für Identität und Selbstwertgefühl
- ➔ Mikroaggressionen





Kontakt:

***Anna Abbas | Referentin für Mitglieder- und Organisationsentwicklung
&
Leonie Laryea | Assistentin in der Politischen Personalentwicklung***

akademie@gruene-nrw.de

Tel.: +49 (211) 38 666 41

www.gruene-nrw.de/akademie/

VIELEN DANK.

