Handzettel zum Workshop

„Da fehlen mir die Worte…“–

ARGUMENTATIONSTRAINING FÜR SCHLAGFERTIGES REAGIEREN

ZUM NACHLESEN, MITNEHMEN UND AUSPROBIEREN

Arbeit und Leben
THÜRINGEN

Du engagierst dich.

Du hörst Dinge, die dir querliegen.

Vielleicht kommt dir auch folgende Situation bekannt vor: Du sitzt in einer Runde, jemand sagt einen Satz, der für ein ungutes Schweigen im Raum sorgt. Vielleicht, weil er andere Menschen abwertet oder ausgrenzt. Du spürst, dass du darauf reagieren willst, aber die Worte sortieren sich nicht schnell genug.

Dieser Handzettel kann dich in deinem Alltag und Engagement stärken: Er erinnert, gibt Impulse und lädt ein, Neues auszuprobieren.

Unser Workshop *„Da fehlen mir die Worte…“ – Argumentationstraining für schlagfertiges Reagieren* thematisiert solche wortlosen Momente. Entstanden im Zuge des Projekts „Bleib engagiert!“ (Laufzeit 2025), gefördert durch die Deutsche Stiftung Engagement und Ehrenamt, zeigt er dir Wege, mit schwierigen Gesprächsmomenten souverän umzugehen.

Dabei geht es nicht darum, andere unbedingt zu überzeugen. Gegenargumente sind nur eine Möglichkeit, ebenso wichtig können Fragen, klare Statements oder Distanz sein.
Im Mittelpunkt steht, eigene Grenzen wahrzunehmen und zu markieren, reaktionsfähig zu bleiben oder zu werden.

„Ich bin kein Nazi, aber…“ – Rechtspopulistische Argumentationsstrategien

Vielleicht kennst du das: Jemand sagt: „Ich bin kein Nazi, aber…“.

Du weißt, jetzt kommt etwas, das Menschen abwertet. Aber der scheinbare Abstand in der Einleitung entschärft, tarnt das Folgende als nüchterne Beobachtung und normalisiert Menschenfeindlichkeit.

Viele rechtspopulistische Aussagen folgen diesen Mustern:

- Verharmlosung „Man wird ja wohl noch sagen dürfen…“
- Ablenken vom Thema „Aber was ist mit…“
- emotionalisierte Trigger-Sätze
  „Für alles ist Geld da! Nur nicht für unsere eigenen Leute.“
- Umdeutung von Fakten oder bewusste Falschinformation

Das Erkennen dieser Muster hilft dir, nicht jede Provokation aufzugreifen. Schau nicht auf jeden einzelnen Satz, sondern auf das, was dahinterliegt.

Frage dich: Was wird wirklich gesagt, wo kommt es her und was soll damit erreicht werden?

„Nicht mit mir!“ – Standfestes und selbstsicheres Auftreten

Gute Reaktionen entstehen selten spontan. Sie wachsen aus Haltung und Mut, Grenzen zu ziehen. Dabei müssen die Reaktionen nicht perfekt sein.

Helfen kann dir ein kurzes Innehalten, um sich zu fragen:

- Habe ich Energie? Wie bin ich drauf?
- Was möchte ich erreichen: andere schützen, Werte aufzeigen, in den Dialog gehen?
- Für wen mache ich das?

Aus deinen Antworten ergeben sich verschiedene Reaktionsstrategien.

Achte darauf, welche Reaktion du auf deine Strategien bekommst. Du stehst mit deinem Gegenüber immer in Wechselwirkung. Das betrifft auch eure Beziehung zueinander.

Reaktionsstrategien

Überzeugen	Hinterfragen	Gegenstimmung	Unterbinden
Gegenargumente / Fakten liefern	Wahrnehmung bestätigen lassen	Debatte breit öffnen und Fokus verschieben	Grenzen ziehen
Alternativen aufzeigen	konkrete Positionierung einfordern	Positionierung der Zuhörenden einfordern	Sanktionen androhen
positive Gegenbeispiele	Begriffe oder Beispiele erklären lassen	Zuhörende nach Unterstützung fragen	Wortentzug
Empathie für Betroffene	Widersprüche aufzeigen	Aufmerksamkeit erzeugen	Ausschluss
Chancen			
positives Gegenbild	Selbstentlarvung, Reflexion/Einsicht	Ablehnung der Position durch die Gruppe	Wortentzug, Solidarität mit Betroffenen
Risiken			
Ping-Pong-Diskussion ohne Ergebnis	rechte Aussagen bekommen Raum	offener Ausgang, ggf. Zustimmung von außen	Solidarisierung mit Ausgeschlossenen

Hilfestellungen – Wie finde ich einen guten Einstieg?

Der erste Satz ist oft der schwerste. Vielleicht schlägt dein Herz schneller, Deine Hände werden schwitzig oder die Stimme versagt kurz.

Mit diesen sieben Sätzen kannst du deine ersten Unsicherheiten überwinden. Sie sind kleine Brücken, um selbstbewusst(er) zu reagieren:

1. Das ist mir gerade zu pauschal.
2. Kannst du mir erklären, was du meinst?
3. Hast du dafür drei Beispiele/Quellen?
4. Solche Aussagen machen mir Angst.
5. Ich habe andere Erfahrungen gemacht.
6. Was macht dich so wütend/frustriert/betroffen?
7. Ich sehe das anders – möchte das aber gerade nicht diskutieren.

Manchmal reicht genau einer dieser Sätze, um ein Gespräch in eine andere Richtung zu lenken.

Wähle einen Satz aus, der gut zu dir passt und du hast einen mutigen Einstieg, um Paroli zu bieten!

Herausgeber

Arbeit und Leben Thüringen e.V.
Juri-Gagarin-Ring 152
99084 Erfurt

Tel.: 0361 565730
E-Mail: info@arbeitundleben-thueringen.de
Web: www.arbeitundleben-thueringen.de

Gestaltung: Belén Arellano Cañizares

Neugierig geworden?
Dann schau vorbei oder frag uns direkt für einen Workshop an.

BLEIB ENGAGIERT!
Qualifizierung für gesellschaftliches Engagement

Gefördert durch
Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt