ZEIT CAMPUS



RECHTSRUCK

"JEMANDEN KOMPLETT UMZUSTIMMEN, IST WIE EIN MARATHONLAUF"

Von **Erik Hlacer** [https://www.zeit.de/autoren/H/Erik_Hlacer/index] und **Paul Weinheimer** [https://www.zeit.de/autoren/W/Paul_Weinheimer/index]

Ein Kumpel macht rassistische Sprüche? Mit diesen drei Fragen kannst du Rechten etwas entgegensetzen – und weitere Tipps, die beim Gespräch helfen.

7. Februar 2024, 15:06 Uhr · 12 Kommentare · Verschenken ·

Z+ Exklusiv für Abonnenten [https://www.zeit.de/exklusive-zeit-artikel?wt_zmc=fix.int.zonpme.zeitde.wall_abo.premium.packshot.cover.zede&utm_medium=fix&utm_source=zeitde_zonpme_int&utm_campaign=wall_abo&utm_

Gegen den wachsenden Rechtsruck sind in Deutschland in den vergangenen Wochen Hunderttausende Menschen auf die Straße gegangen. Demonstrieren ist das eine, aber wie geht man mit rechten Aussagen im eigenen Umfeld um? Denn auch der Onkel schämt sich heute vielleicht nicht mehr offen zu sagen, dass er die AfD wählt. Acht Tipps, wie man jetzt damit anfangen kann, rechten Sprüchen etwas entgegenzusetzen.

ÜBERSICHT:

- Traut euch
- Das richtige Setting
- Ziele für das Gespräch setzen
- Auf der gleichen Ebene bleiben
- Ich-Botschaften senden
- Mit Fragen aus der Reserve locken
- Grenzen ziehen
- Nicht verzagen

TRAUT EUCH

Ob in der Bar mit Freund:innen oder beim Abendbrot mit der Familie, die Situationen werden mehr, in denen man einen rassistischen Spruch hört und dann doch nichts sagt. Etwa, weil man sich nicht traut, nicht weiß wie oder den Haussegen nicht gefährden möchte. Doch wer etwas verändern will, sollte nicht länger schweigen. "Lieber irgendwie reagieren, als gar nicht reagieren", sagt die Psychologin Pia Lamberty, die zu Verschwörungserzählungen und Rechtsextremismus [https://www.zeit.de/thema/rechtsextremismus] forscht. Wenn einem nicht sofort eine schlagfertige Antwort einfällt, kann man fragen: "Wie hast du das gerade gemeint?" oder "Was hast du da gerade gesagt?" Wenn man die Person gut kennt und sie regelmäßig rassistische Dinge sagt, sollte man sich mit ihr zusammensetzen. Lamberty sagt, man könnte in so ein Gespräch zum Beispiel so einsteigen: "Hey, ich trage jetzt schon länger so eine Aussage von dir mit mir herum. Und ich würde einfach gerne noch mal in Ruhe mit dir darüber reden, weil es mich belastet." So signalisiere man, dass man den anderen nicht verurteilt, sondern das Thema einfach wichtig findet.

NACH OBEN LINK KOPIEREN

DAS RICHTIGE SETTING

Jemanden auf seine rechte Gesinnung anzusprechen, ist unangenehm und kostet einen oft Überwindung. Deshalb sollte man sich schon vorher überlegen: Wo reden wir? Wie lange? Und wann? "Die Rahmenbedingungen festzulegen, gibt einem ein Gefühl von Sicherheit", sagt Anna Schmidt, Mitarbeiterin bei der Mobilen Beratung gegen Rechtsextremismus. Aber nicht nur man selbst, auch die andere Person muss sich wohlfühlen. Man sollte ihr Zeit geben, sich ebenso auf das Gespräch vorbereiten zu können, sonst fühlt sie sich schnell überrumpelt und blockt ab.

Generell ist es sinnvoll, ein Gespräch unter vier Augen zu suchen. Dadurch entsteht ein geschützter Raum, in dem sich die beteiligten Personen frei ausdrücken können. Das kann eine WG-Küche sein, das Wohnzimmer oder ein neutraler Ort wie ein Café. Es sollte im Idealfall ein längeres Gespräch sein. Es kann sich auch lohnen, zu überlegen: Was mache ich danach? Und mit wem rede ich darüber? Mit Freund:innen? Oder anderen Familienmitgliedern? Das kann einem dabei helfen, das Gespräch besser zu verarbeiten.

NACH OBEN LINK KOPIEREN

ZIELE FÜR DAS GESPRÄCH SETZEN

"Jemanden komplett umzustimmen, ist wie ein Marathonlauf", sagt Schmidt. Deswegen sei es wichtig, sich auch kleine und konkrete Ziele zu setzen. Zum Beispiel den Großeltern klarzumachen, dass sie vor den Kindern nicht über das Flüchtlingsheim nebenan hetzen dürfen. Oder den Onkel dazu zu bringen, sich bei Familienfeiern nicht mehr rassistisch zu äußern. Das könne schon dadurch gelingen, dass man ein Stoppsignal setze, indem man sagt: "Ich möchte nicht, dass du in meiner Gegenwart schlecht über geflüchtete Menschen sprichst." Wenn man das erreicht, sei das schon ein großer Gewinn, sagt die Psychologin Lamberty. "Solche Dynamiken darf man nicht unterschätzen. Wenn man rassistischen Personen widerspricht, dann verschiebt sich auf Dauer die soziale Norm."

NACH OBEN LINK KOPIEREN

AUF DER GLEICHEN EBENE BLEIBEN

Oft heißt es: Inhaltliche Diskussionen mit Rechten bringen eh nichts. Also lieber emotional argumentieren? Das könne man so pauschal nicht sagen, sagt Schmidt. "Viel wichtiger ist es, auf derselben Ebene zu bleiben." Wenn jemand mit Zahlen argumentiere, sollte man möglichst auch auf der Faktenebene bleiben. Und Rechte sind nicht dumm. Man sollte dem Gegenüber zeigen, dass man informiert ist und das Gespräch ernst nimmt, sagt Schmidt. Wenn jemand Angst vor Ausländern habe, nutze es wenig, eine Polizeistatistik anzuführen, die das Gegenteil belegt. In diesem Fall solle man selbst auch auf die emotionale Ebene wechseln. Beispielsweise indem man frage, woher die Angst genau komme, etwa die Angst: "Wir kriegen nichts, Flüchtlinge kriegen alles", da kann es helfen nachzufragen: Wo hast du das Gefühl, dass du zu wenig bekommst? Wo brauchst du Hilfe?

NACH OBEN LINK KOPIEREN

ICH-BOTSCHAFTEN SENDEN

Spricht man jemanden auf seine rechte Gesinnung an, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass das als Vorwurf verstanden wird. Für ein konstruktives Gespräch sind daher Ich-Botschaften hilfreich. Dadurch wirkt ein Anliegen weniger konfrontativ, sagt die Psychologin Lamberty. Sie sagt, man könne zum Beispiel sagen: "Du bist mir als Mensch total wichtig, aber die diskriminierenden Dinge, die du sagst, verletzen mich." Das vermittele Wertschätzung, ohne den Ernst der Lage zu verkennen. Außerdem drückt man damit aus: Das ist meine persönliche Wahrnehmung, mein Gefühl. Eine Ich-Botschaft kann im Zweifel deutlich wirkungsvoller sein als Fakten. Zu sagen "Ich habe Freund:innen mit Migrationshintergrund und möchte nicht, dass du gegen sie hetzt" kann mehr bewirken als das Argument, dass abgelehnte Asylbewerber:innen gar nicht immer, sondern nur in Notfällen Anspruch auf eine Gesundheitsversorgung haben.

NACH OBEN LINK KOPIEREN

MIT FRAGEN AUS DER RESERVE LOCKEN

Oft ist es gar nicht zielführend, die eigene Argumentation zu verteidigen. Besser sei es, viele Fragen zu stellen, sagt Psychologin Lamberty. Zum Beispiel: "Wie kommst du darauf? Wer hat das gesagt? Was sind deine Quellen?" So muss die andere Person weiter Inhalte liefern, und wer an populistischen Aussagen festhalten möchte, gerät dann in schwieriges Fahrwasser. Im Idealfall bewirkt das Fragen, dass die Person die Inkonsistenz der eigenen Argumentation bemerkt. "Das löst ganz andere psychologische Effekte aus, als wenn ein Argument von außen aufgezwungen wird", sagt Lamberty. Wichtig sei außerdem, bei einem Thema zu bleiben, sagt die Rechtsextremismus-Expertin Schmidt. "Hinter rechten Parolen steckt oft nicht viel Wissen, deswegen springen die Leute schnell zum nächsten Thema. Wenn man aber darauf besteht, bei einem Thema zu bleiben, fällt den Personen womöglich auf, dass ihre Aussage gar nicht durchdacht ist", sagt Schmidt.

NACH OBEN LINK KOPIEREN

GRENZEN ZIEHEN

Wenn die Menschenwürde angegriffen wird, sollte man eine klare rote Linie ziehen. Insbesondere rassistische Äußerungen wie "Alle Ausländer müssen abgeschoben werden" oder "Muslime sollten nicht mehr wählen dürfen" stellen zentrale Grundrechte infrage und sollten nicht einfach so stehen bleiben. Das sind Momente, bei denen es wichtig ist, zu intervenieren, sagt Psychologin Lamberty. Das solle man dann auch klar kommunizieren. Etwa: "Hier ist für mich gerade eine Grenze überschritten. Auf so einer Ebene kann ich mit dir nicht diskutieren."

Auch gegen Relativierungen sollte man sich argumentativ wehren. Wenn es um rechte Gewalt geht, führen viele Menschen mit rechter Gesinnung etwa die Gewalttaten von links an. "Darauf sollte man sich nicht einlassen", sagt Schmidt. Außerdem steht fest, dass es viel mehr rechte Straftaten gibt und es sich dabei um schwerere Vergehen handelt. Ein anderer typischer Relativierungsversuch lautet "Es sind ja nicht alle in der AfD rechtsextrem". Auch das ist nicht stichhaltig, schließlich dulden Mitglieder der Partei offenen Rechtsextremismus in ihren Reihen. Und genau darin liegt eine große Gefahr. Während die AfD sich nach innen radikalisiert, versucht sie, nach außen gemäßigt aufzutreten.

NACH OBEN LINK KOPIEREN

NICHT VERZAGEN

Es braucht Zeit, um beim Gegenüber wirklich etwas zu bewirken, sagt Psychologin Lamberty. "Viele denken, dass es reichen kann, wenn man einmal ein Gespräch sucht. Aber das funktioniert nicht sofort. Es braucht Zeit, das Weltbild wieder geradezurücken."

NACH OBEN LINK KOPIEREN