



# MACH' MEINEN KUMPEL NICHT AN!



**SO NICHT!**

**KLEINER RATGEBER ZUM UMGANG  
MIT RECHTSEXTREMEN SPRÜCHEN**

---

# Impressum

Düsseldorf

© Dezember 2017

## Herausgeber:

Mach meinen Kumpel nicht an! – für Gleichbehandlung,  
gegen Fremdenfeindlichkeit und Rassismus e.V.

Hans-Böckler-Straße 39

40476 Düsseldorf

Tel.: 0211 / 43 01-193

Fax: 0211 / 43 01-134

E-Mail: [info@gelbehand.de](mailto:info@gelbehand.de)

[www.gelbehand.de](http://www.gelbehand.de)

[www.facebook.de/gelbehand](https://www.facebook.de/gelbehand)

## V.i.S.d.P.:

Giovanni Pollice

## Autorenschaft /Redaktion:

Die Broschüre ist ein überarbeiteter Auszug aus der Broschüre des Kumpelvereins „Stopp, so nicht! Über den Umgang mit rechtsextremen Äußerungen“ von Uta Gröschel. Die Überarbeitung erfolgte durch Dr. Klaudia Tietze

Gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

---

**Unser kleiner Ratgeber zeigt Euch Techniken und Tricks, wie Ihr erfolgreich rechte Sprüche abwehren könnt, ohne immer sofort die richtigen Argumente oder Hintergrundwissen parat zu haben. Abwehr lässt sich nämlich genauso einfach und direkt gestalten wie der Angriff.**

---

# SPRÜCHE WIRKSAM ABWEHREN

Im Umgang mit rechtsextremen Äußerungen wie „Ausländer nehmen uns die Arbeitsplätze weg!“ fühlen wir uns oft ohnmächtig. Wir wollen diesen Äußerungen etwas entgegensetzen, es fehlt uns aber häufig eine ebenso griffige Aussage. Wir wissen nicht, wie wir diesen Sprüchen begegnen sollen oder haben Angst davor, zu scharf zu reagieren und die Beherrschung zu verlieren.

Die Rechtsextremisten dagegen wirken in ihrem Auftreten oft stark. Sie verfügen über einfache, scheinbar selbst erklärende Schlagwörter, mit denen sie – leider – rhetorisch gut gewappnet sind. Das Grundmuster der rechtsextremen Sprüche ist immer gleich: Eine klare Aussage als Hauptsatz formuliert. Zum Beispiel:

„DAMALS BEI ADOLF WAR JA ALLES BESSER. DA HATTEN ALLE ARBEIT UND ÜBERHAUPT HERRSCHTE NOCH ZUCHT UND ORDNUNG.“

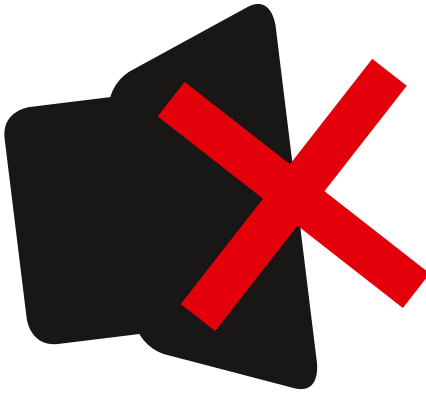
„DIE AUSLÄNDER NEHMEN UNS DIE ARBEIT, DIE FRAUEN UND DIE WOHNUNGEN WEG.“

„DIE GANZEN SCHEINASYLANTEN LEBEN UND SCHMAROTZEN HIER AUF UNSERE KOSTEN.“

„KRIMINELLE AUSLÄNDER GEHÖREN ABGESCHOBEN.“

In jeder dieser Aussagen steckt ein Bündel an Vorstellungen und ein Körnchen Wahrheit neben völlig unakzeptablen Ideen. Selbst wenn man sich die Mühe machen wollte, das alles aufzudröseln, dann bräuchte man in der entsprechenden Konfrontationssituation auch die **Zeit**, um das zu tun. Es ist nicht einfach, die **Aufmerksamkeit** des Gegenübers über mehrere Sätze hinweg zu halten. Auch die Energie, über eine Spanne von mehreren Sätzen, eine hohe **Autorität** und **Überzeugungskraft** aufrechtzuerhalten, ist eine Herausforderung. Daher empfehlen wir eine Strategie, die sich auf der **Kommunikationsebene** und nicht auf der argumentativen Ebene abspielt:

**Abwehr genauso einfach und direkt wie der Angriff.**



## SPRACHLOSIGKEIT DEUTLICH MACHEN

Wenn rechte Sprüche von einer Kollegin oder einem Kollegen aus dem Ausbildungsjahr oder Klasse kommen, kommen sie in der Regel aus heiterem Himmel, die Situation deutet nichts Unangenehmes an und wir können kaum glauben, was wir gerade gehört haben. Wenn wir nicht weiter wissen, können wir einfach unsere eigene Verblüffung oder Sprachlosigkeit deutlich machen.

**„JETZT BIN ICH  
SPRACHLOS.“**

**„SO EINEN SPRUCH HÄTTE ICH  
JETZT NICHT ERWARTET.“**

**„DAS KANN DOCH NICHT  
IHR ERNST SEIN.“**

Das Schwierige an einer Intervention in diesen Situationen ist die Notwendigkeit, aus unserem kuscheligen Wohlfühlzustand heraus in eine **Konfrontation** zu gehen. Bis dahin gehörten wir dazu, fühlten uns als sympathische Person klassifiziert. Das müssen wir aber aufgeben und das ist nicht leicht. Unter Umständen folgen Angriffe wie: sei kein Sensibelchen, stell dich nicht so an, sei nicht so humorlos und so weiter.

# DISKUSSION UMLENKEN

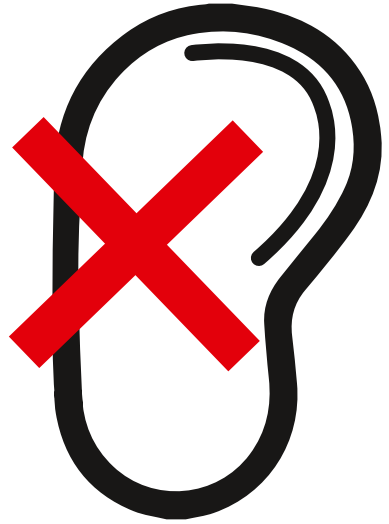
Wir können eine rechte Diskussion oder Beschimpfung durch Umlenkung beenden ohne zugleich eine klare Position zu beziehen. Bei dieser Technik geht es darum, die Diskussion umzulenken auf einen anderen Lästkanal, vorzugsweise einen Missstand zu beschimpfen, der für die andere Seite gut nachzuvollziehen ist.

**„WIR ALIMENTIEREN  
DIE GANZEN  
SOZIALSCHMAROTZER.“**

**„JA, UND DIE GRÖSSTE SAUEREI IST, DASS DAS SOZIALSYSTEM SO ANGELEGT IST, DASS DIE PAAR SCHLAUBERGER, DIE GENAU WISSEN, WELCHE QUELLEN ANZUZAPFEN SIND, SICH GANZ GUT VERSORGEN KÖNNEN, WÄHREND MENSCHEN, DIE WIRKLICH NOT LEIDEN, KAUM DAS NÖTIGE ZUM ÜBERLEBEN BEKOMMEN.“**

**„BEI DEN ASYLANTEN GIBT'S DOCH  
GENUG DROGENHÄNDLER, DIE SICH  
HIER EINEN FAULEN LENZ MACHEN.“**

**JA, UND DIE GRÖSSTE SAUEREI IST, DASS DIE MEHRZAHL DER ASYLSUCHENDEN HIER IN KAUM MENSCHENWÜRDIGEN BEHAUSUNGEN OHNE RECHTE UND CHANCEN VEGETIEREN MUSS. DAS IST DOCH EIN UNDIING. STELL DIR VOR ...**



## AKTIV IGNORIEREN

**Wir können rechtsextreme Sprüche laut Ignorieren. Damit stellen wir klar, dass die Verhaltensweise oder Aussage nicht in Ordnung ist, ohne dass wir uns inhaltlich weiter damit auseinandersetzen müssen. D.h. heißt wir gehen darüber hinweg und machen dies deutlich.**

Wenn das Ignorieren deutlich gemacht wird, wirkt es auch als **inhaltliche Abwehr**. Wir können einfach sagen:

**„DA SAG ICH JETZT NICHTS ZU.“**

und weitermachen.

Wenn wir die Gruppe als **gesprächsfähig** einstufen und es für sinnvoll halten, das Thema zu vertiefen, können wir z. B. mit einer **Wissensfrage** die ganze Gruppe einbeziehen, „Was wisst Ihr eigentlich von/über XY?“, oder das ursprüngliche Thema weiter fortsetzen.

# KONTROLLE ÜBER DIE SITUATION UND DIE/DEN GESPRÄCHSPARTNER(IN) GEWINNEN

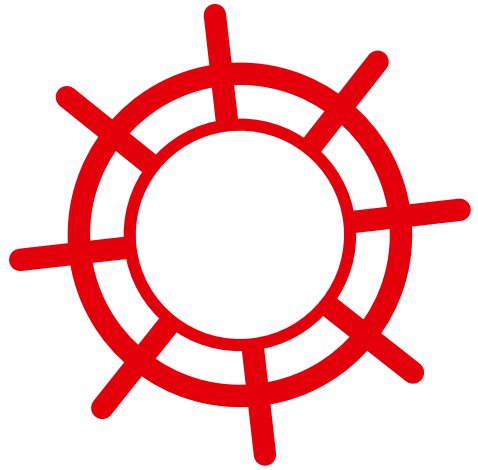
Wenn wir uns entscheiden zu diskutieren oder eine Auseinandersetzung nicht abwendbar ist, müssen wir vor allem die Kontrolle über die Situation und uns selbst behalten bzw. gewinnen.

Unter Druck handeln wir oft wie auf Autopilot und verhalten uns so, dass der Druck noch vergrößert wird:

- Wir sprechen **schneller** und **hektischer**, schließlich müssen wir ja irgendetwas Unerträgliches schnell aus der Welt schaffen.
- Wir **unterbrechen** andere und lassen sie nicht ausreden, schließlich müssen wir dem Gesagten ja sofort etwas entgegensetzen.
- Wir gehen in eine größere **Muskelanspannung**. Wir lehnen den Oberkörper weiter nach vorne und gehen so stärker in die Situation hinein. Wir ziehen die Füße unter den Stuhl. Wir ballen die Fäuste oder halten uns an einem Stift oder Tisch fest.
- Wir vergessen, wie nützlich es ist, einen **Überblick** über die Position des anderen zu gewinnen und machen uns die doppelte Arbeit, indem wir reden, statt Fragen zu stellen.
- Wir **halten die Luft an**, statt ruhig auszuatmen (besonders bei Asthmatikern zu beobachten).
- Wir spielen „Kaninchen vor der Schlange“ und halten **starren Blickkontakt** zur „Gefahrenquelle“.
- Wir **verharren** in der Problemsituation, anstatt sie zu verlassen, zu unterbrechen oder zu ändern.



**Die Kontrolle können wir in vier verschiedenen Bereichen gewinnen: Körpersprache, Sprechweise, Gesprächsverhalten und Sprache.**



## **KÖRPERSPRACHE**

- Den **Kontakt** zu der/dem ProvokateurIn **brechen**.

- Den **Blick weglenken**, im Raum schweifen lassen, aus dem Fenster sehen, andere Gesichter studieren, eigene Unterlagen betrachten.

- Sich **gerade aufrichten** und sich so größer machen.

- Sich etwas **zurücklehnen** oder mit dem Oberkörper etwas **abdrehen**.

- **Festen Boden** unter den Füßen spüren, mindestens eine Fußsohle hat Bodenkontakt, das Knie hat einen Winkel von mindestens 90 Grad.

- Mehrmals bewusst und langsam **ausatmen**.

## **SPRECHWEISE**

- gezielt **langsamer sprechen** oder öfter Sprechpausen machen.

- aufpassen, dass wir **nicht anfangen zu schreien**.



## GESPRÄCHSVERHALTEN

- Andere in Ruhe **ausreden lassen**.

- Sich **Notizen machen** (auch als Blitzableiter für eigene Emotionen; ein gekritzelter Blitz oder ein seriös notiertes „Blödsinn“ sind Balsam für die Nerven!)

- **Gemeinsamkeiten suchen**, anstatt sich auf das Trennende zu stürzen: „Lass uns mal sehen, was da Wahres dran ist.“

- **(Selbst)beruhigende Floskeln** einsetzen:  
„Lass uns das noch einmal langsam ...“,  
„Betrachten wir uns das nochmals in Ruhe. ...“

- **Aufdröseln (lassen)**: Das ist eine Pauschalaussage. „Was meinst Du konkret?“

- **Schweigen** und den anderen **fragend ansehen**. Viele Menschen halten ein Schweigen nicht aus und reden dann weiter – und das, was sie dann sagen, ist meistens schlechter, als ihr Einstieg es war.

- **Fragen stellen**: Wer fragt, führt. Wer fragt, lässt den anderen arbeiten: „Wie meinst Du das?“, „Worauf willst Du hinaus?“, Die „Was-wäre-wenn-Frage“.

# SPRACHE

Wir denken und sprechen häufig in der Ich-Form: „Ich denke, ...“, „Meine Erfahrung ...“, „Mein bester Freund ist ein Amerikaner und schwarz ...“ Damit öffnen wir uns und zeigen ein Stück von uns selbst. Das ist im offenen Gespräch mit FreundInnen positiv und wünschenswert. Wenn wir aber persönliche Erfahrungen und Ansichten in ein Gespräch einbringen, machen wir uns **verwundbar**. Auch wenn die/der Gegenüber nicht gezielt zuschlägt, wirken Gegenargumente auf uns nicht mehr wie reine Sachaussagen, sondern vielmehr wie **Angriffe** auf uns selbst. Daher müssen wir das Wort „Ich“ und seine grammatischen Formen (ich – mir – mein – mich) weglassen. Das schützt davor, zu viel eigene Erfahrungen einzubringen und bringt als nützliches Nebenprodukt einen **sachlich-kompetent** wirkenden Stil hervor.

Anstelle von ich-Bezug können wir folgende Strategien anwenden:

(...*diese sollen jedoch im Vorfeld geübt werden*)

- **Fragen stellen:**

„Was ist für Dich dabei der Knackpunkt?“

„Wieso sollten starke Menschen Bücher verbrennen?“

- **Die Aussage des Gesprächspartners aufgreifen:**

„Du sagtest gerade, dass Dein Vater seinen Job verloren hat und dass den jetzt ein Pole macht.“ „O.K., Du denkst, Deutsche bekommen hier weniger Hilfe als Ausländer.“

- **Allgemeingültige Aussagen formulieren:**

„Fakt ist, dass ...“

- **Klare Sachaussagen:**

„Ausländer zahlen wesentlich mehr in die Sozialkassen ein, als sie bekommen.“





# KONTROLLE ÜBER DIE SITUATION VOR EINER GRUPPE GEWINNEN: SITUATION IM GRIFF BEHALTEN

Wenn wir auf rechte Sprüche reagieren, wenden wir uns nicht nur an unsere/n GesprächspartnerIn, sondern wir kommunizieren mit der gesamten Gruppe.

Um die Situation vor einer Gruppe im Griff zu behalten müssen wir folgendes beachten:

- sich aufrichten,

- kurze, klare Aussagen machen,

- mit fester Stimme sprechen,

- kurze, klare Sätze benutzen,

- die Stimme am Satzende senken,

- den Blickkontakt weg vom Angreifer und hin zur Gruppe wenden,

- die Fortsetzung bestimmen.

# GUTE REAKTIONEN BEI PROVOKATIONEN

## REGELN ANFORDERN

- „Lass uns doch weiter sachlich miteinander reden!“

- „Wir sollten uns gegenseitig ausreden lassen.“

## UNTERBRECHEN MIT ABLENKUNGSMANÖVER

- Ein **neues Thema** anfangen (dabei hilft ein etwas geistesabwesender Blick ins Leere): „Da fällt mir gerade ein ...“

- Ein völlig **unpassendes Sprichwort** anbringen. Bis allen klar wird, wie wenig passend das Sprichwort im Grunde ist, vergeht nützliche Zeit.

- Die **Metaebene** einsetzen: Nicht über den Inhalt des Gesagten sprechen, sondern über die **Art und Weise**, wie in dieser Situation (miteinander) gesprochen und umgegangen wird: „Das ist eine unsachliche Bemerkung.“

- Außerdem ist es immer möglich, ein Thema (oder eine Aussage) **abzulehnen**: „Dazu werde ich jetzt nichts sagen.“



## VERWIRRUNG STIFTEN

- Den anderen (übertrieben) **loben** und **bewundern**:  
„Fantastisch, wie Du wieder einmal alles genau überblickst.“

- Den (vermeintlichen) **Zustand** des anderen **spiegeln**:

„Du bist ja ganz außer Dir!“,  
„Hast Du schlecht geschlafen?“

- **Ein- oder zweisilbige** **Kommentare** geben:

„So, so.“, „Aha.“,  
„Sag bloß“, „Ach was.“

- Den Angreifer **ins Leere laufen** lassen:  
Ignorieren, stumm bleiben, überhören,  
erwartungsvoll ansehen.

- Seine Meinung als **Krankheitsbild** definieren:

„Wenn es Dir hilft ...“,  
„Wenn Du das brauchst ...“

- **Zustimmen** und ins Leere laufen lassen:  
„Wenn Du das so sehen willst, ...“

- **Amüsiert** sein:

„Na, Du hast aber Sinn für  
verquere Denkweisen.“

- **Ad absurdum führen** – andere Absurditäten als  
logische Konsequenz aus der Denkweise ableiten:

„Ja, und Akte X und Raumschiff Enterprise sind  
Dokumentarfilme, oder wie?“

„Genau. Und Stalin war ein großer Staatsmann.“

„Sicher. Und Gregor Gysi ist in Wirklichkeit ein  
Geheimagent der CIA.“

## DIE KÖRPERSPRACHE ZUR ABWEHR EINSETZEN

Die Körpersprache wird meist unterhalb der Bewusstseinsschwelle wahrgenommen und ihre Aussage wirkt deshalb **direkt**, ohne Filter durch den Verstand. Das können wir uns auch bei der Abwehr von dummen Sprüchen zunutze machen.

Wir können durch klar definierte Zeichen die Äußerung **abwerten**:

- Daumen runter,

- Milde Lächeln,

- Augenbrauen hochziehen,

- Man kann Langeweile signalisieren:  
(Scheinbar unterdrücktes) Gähnen,

- Den Kopf schütteln,

- Blick ins Leere,

- Man kann den anderen eindämmen:  
Handfläche zeigen: Stopp!,

- Man kann sich  
größer machen:  
Aufstehen.







# Fördermitgliedschaft

Mit einer jährlichen Spende kannst Du den Verein als Fördermitglied unterstützen und an vielen Aktivitäten teilnehmen. Die Fördermitglieder erhalten regelmäßig Informationen über die Aktivitäten des Vereins. Der Mindestbeitrag beträgt 36 Euro im Jahr. Ein höherer Beitrag ist sehr willkommen.

Ja, ich möchte Fördermitglied werden.

Mein Förderbeitrag:  36€,  50€,  60€,  75€,  100€,  €

und wird jährlich zu Lasten meines Kontos durch Lastschrift eingezogen.

Ja, ich möchte mich aktiv engagieren.

Name	<input type="text"/>	Organisation/ Gewerkschaft	<input type="text"/>
Vorname	<input type="text"/>	Funktion	<input type="text"/>
Straße	<input type="text"/>	Telefon	<input type="text"/>
PLZ/Ort	<input type="text"/>	E-Mail	<input type="text"/>
Geburts- datum	<input type="text"/>		

## **Einverständniserklärung** (zutreffend ankreuzen):

Ich bin damit einverstanden Ich bin NICHT damit einverstanden, dass ich mit Name, Vorname, Gewerkschaftszugehörigkeit, Funktion und Wohnort als Fördermitglied in „Aktiv für Chancen-gleichheit“ (Print-, Webseite und E-Mail-Version) erwähnt werde.

Mach meinen Kumpel nicht an! – für Gleichbehandlung, gegen Rassismus und Fremdenfeindlich-keit e.V., Hans-Böckler-Str. 39, 40476 Düsseldorf

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE40GHF00000595799

## **SEPA-Lastschriftmandat** (Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt. )

Ich ermächtige Mach meinen Kumpel nicht an! – für Gleichbehandlung, gegen Rassismus und Fremdenfeindlichkeit e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von Mach meinen Kumpel nicht an! – für Gleichbehandlung, gegen Rassismus und Fremdenfeindlichkeit e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzu-lösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belastenden Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Nachname (KontoinhaberIn)	<input type="text"/>		
Straße u. Hausnr.	<input type="text"/>	PLZ/ Ort	<input type="text"/>
IBAN	<input type="text"/>		
BIC (8 oder 11 Stellen)	<input type="text"/>		
Ort, Datum	<input type="text"/>	Unter- schrift	<input type="text"/>

An

Mach meinen Kumpel nicht an! –  
für Gleichbehandlung, gegen  
Fremdenfeindlichkeit und Rassismus e.V.  
Hans-Böckler-Straße 39  
40476 Düsseldorf

# WERDE AKTIV UND NUTZE UNSER ANGEBOT!

---

## Informieren und Vernetzen

Anregungen für Deine Aktivitäten kannst Du Dir auf unserer Webseite holen. Dort warten auf Dich u.a. unser Magazin „Aktiv für Chancengleichheit“ (auch als Print- und E-Mail-Version erhältlich) und die Good Practice Datenbank. Im Passwortgeschützten Forum kannst Du Dich mit Kolleginnen und Kollegen austauschen, Aktionen planen und noch mehr Ideen für Deine Arbeit gegen Diskriminierung und Rassismus holen!

---

## Engagement anregen, Engagement auszeichnen

Du, Deine Berufsschule, Dein Berufskolleg oder Betrieb können an unserem Wettbewerb „Die Gelbe Hand“ teilnehmen und mit einem Wettbewerbsbeitrag ein kreatives Zeichen gegen Fremdenfeindlichkeit, Rassismus und für ein solidarisches Miteinander zu setzen! Attraktive Preise warten auf Dich!

---

## Fachwissen teilen

Für Deinen Betrieb, Gewerkschaft, Berufsschule/-kolleg oder Organisation bieten wir Veranstaltungen und Vorträge rund um Rechtsextremismus, Rassismus, Fremdenfeindlichkeit und Gleichbehand-

lung in der Arbeitswelt an. Wir entwickeln auch Bildungsmaterialien, Unterrichtseinheiten und Lernmodule, die in Ausbildungsbetrieben, Berufsschulen und JAV-Seminaren eingesetzt werden können. Ruf uns an, wir beraten Dich gerne auch telefonisch.

---

## Zeichen setzen

Unser Logo, die Gelbe Hand, kannst Du auf Plakate, Flyer oder Broschüren setzen. Unsere Anstecker, Aufkleber und Fahnen eignen sich hervorragend für Aktionen gegen Fremdenfeindlichkeit, Rassismus und Rechtsextremismus. Du kannst sie käuflich erwerben und dadurch auch die Arbeit des Vereins unterstützen.

---

## Fachstelle „Junge Aktive“

Unsere Fachstelle „Junge Aktive“ spezialisiert sich auf die betriebliche und gewerkschaftliche antirassistische Jugendarbeit. Sie bietet Dir Beratung und Unterstützung in Deinem Engagement in der Ausbildung, Berufsschule und in der Gewerkschaftsjugend. Wir entwickeln Vorträge, Workshops und Projekte ausgerichtet an die Rahmenbedingungen bei Dir vor Ort. Wir helfen Dir, Dich mit anderen jungen Aktiven zu vernetzen und auszutauschen.

---

# Unterstütze uns!

---

Unser Verein wurde 1986 von der Gewerkschaftsjugend gegründet und ist somit eine der ältesten antirassistischen Organisationen in Deutschland. Der Verein wird vom DGB und seinen Mitgliedsgewerkschaften unterstützt. Wir setzen uns für Gleichbehandlung, gegen Fremdenfeindlichkeit, Rassismus und Rechtsextremismus insbesondere in der Arbeitswelt ein.

Um unsere Arbeit erfolgreich fortsetzen zu können, brauchen wir Deine finanzielle und ideelle Unterstützung! In Form einer Fördermitgliedschaft als auch durch eine Spende, durch die Werbung weiterer Förderinnen und Förderer, durch das Tragen des Ansteckers, durch aktives Eintreten für Gleichberechtigung, gegen Fremdenfeindlichkeit und Rassismus am Arbeitsplatz und in der Gesellschaft.

## Unsere Bankverbindung:

NORD / LB

BIC: NOLADE2H

IBAN: DE17 2505 0000 0152 0339 99

Sowohl der Förderbeitrag als auch Spenden an den Verein können steuerlich abgesetzt werden.



# MACH' MEINEN KUMPEL NICHT AN!

**Mach meinen Kumpel nicht an! – für Gleichbehandlung,  
gegen Fremdenfeindlichkeit und Rassismus e.V.**

Hans-Böckler-Straße 39  
40476 Düsseldorf

Tel.: 0211 / 43 01-193  
Fax: 0211 / 43 01-134

info@gelbehand.de  
www.gelbehand.de  
www.facebook.de/gelbehand