

# Kommunikationsstrategien– Wie populistischen Aussagen begegnen? (BTW 2025)

Populistische Aussagen sind oft durch **einfache Lösungen, emotionale Botschaften und die Spaltung** von „wir“ und „den anderen“ gekennzeichnet. Sie verbreiten sich besonders in Wahlkampfzeiten, wie zur Bundestagswahl, rasant – vor allem in sozialen Medien. Umso wichtiger ist es, solchen Behauptungen nicht tatenlos zuzusehen, sondern **aktiv und sachlich entgegenzutreten**. Diese Anleitung bietet praktische Tipps, um populistische Aussagen zu erkennen, rhetorisch zu entkräften und gleichzeitig einen respektvollen und faktenbasierten Diskurs zu fördern. Gemeinsam können wir dazu beitragen, eine demokratische und aufgeklärte Debattenkultur zu stärken – online und offline!

## A) Betroffene im Mittelpunkt

Wichtig ist immer, dass das **Wohlergehen der betroffenen Personen im Mittelpunkt** steht. Das heißt: Wenn ihr eine populistische Aussage mitbekommt, die direkt oder indirekt gegen eine andere Person gerichtet ist (bspw. rassistischer verbaler Angriff auf eine Person in den Öffis oder rassistischer Kommentar im Beisein einer rassifizierte Person), dann sollte sich **eure Reaktion daran orientieren, was für die betroffene Person (mutmaßlich) das Beste** ist. Solltet ihr die Person besser kennen, **sprecht ggf. im Vor- oder Nachhinein** darüber und erkundigt euch, was ihr in solchen Situationen am besten hilft. Vielleicht ist es für sie sogar angenehmer, wenn sich gar keine Diskussion entfaltet?

## B) Widerspruch ≠ Diskussion

Grundsätzlich gilt: Populistische und menschenverachtende Aussagen nicht stehen lassen – **Widerspruch sendet wichtige Signale!**

- **An die Täter\*innen:** *Euer Verhalten wird nicht geduldet.*
- **An Unbeteiligte:** *Menschenverachtende Aussagen sind keine Mehrheitsmeinung.*
- **An Betroffene:** *Ihr seid nicht allein.*

**Wichtig: Solltest du Zeug\*in von Diskriminierung werden, sollte deine Priorität stets das Wohlbefinden der betroffenen Person sein (siehe auch A)!**

### Widerspruch (Positionieren) ≠ Diskussion

Diskussionen sind nicht immer möglich oder sinnvoll. Mit Widerspruch kannst du stattdessen:

- **Ablehnung** ausdrücken, ohne inhaltlich zu diskutieren; ggf. auch nonverbal Ablehnung ausdrücken
- Mit betroffenen Personen **solidarisieren**
- **Verbündete** suchen, Vorgesetzte einschalten, später das Gespräch suchen

### In die Diskussion gehen solltest du, wenn

- deine **Verfassung, Zeit und Ort** es zulassen
- du die Person **ausreichend kennst**, um zu ihr durchzudringen (persönliches Verhältnis oder Gemeinsamkeit)
- die Person **offen für Argumente** ist und die Diskussion nicht bloß zur Weiterverbreitung menschenverachtender Aussagen nutzen möchte
- du dadurch **andere Menschen davon abhalten** kannst, sich von den populistischen Aussagen **negativ beeinflussen** zu lassen
- du **betroffene** Personen ansonsten alleine lässt

**Online** solltest du dir überlegen, ob du wirklich etwas bewirken kannst (z.B. aufklären oder Menschen überzeugen).

—> **Positive** Beiträge und Kommentare kannst du gut **durch Teilen bzw. Liken sichtbar machen!** Außerdem ist nicht ganz klar, wie sehr man den Algorithmus tatsächlich durch Kommentare beeinflusst.

## C) Hilfreiche Kommunikationsstrategien

Strategie	Wie vorgehen?	Vorteile	Nachteile / Risiken
<b>Sachlich &amp; ruhig bleiben</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- keine emotionale Sprache</li> <li>- nicht moralisieren</li> <li>- nicht provozieren lassen</li> </ul> <p>-&gt; Das Ziel ist oft, dich zu provozieren und bei anderen starke Emotionen hervorzurufen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keinen Raum lassen für irreführende Emotionalisierung</li> </ul>	/
<b>Nachfragen &amp; Hinterfragen</b>	<p>Den ehrlichen Wunsch signalisieren, die Aussage des Gegenübers <b>nachzuvollziehen</b>:</p> <p>„Ich verstehe das noch nicht genau. Was genau meinst du, wenn du sagst, dass ‘die da oben sich nicht um uns kümmern’?“</p> <p>„Was meinst du mit ‚die‘ oder ‚alle‘?“</p> <p>„Woher hast du diese Information?“</p> <p>„Was ist dein Lösungsvorschlag? Wie genau sollte das weiterhelfen?“</p> <p>„Was macht dir daran Angst?“</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Stille Zuhörer*innen</b> werden zum Hinterfragen angeregt</li> <li>• Entkräftung vermeintlicher Wahrheiten</li> <li>• Emotionale Vereinnahmung kann untergraben werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ist das Gegenüber nicht gesprächsbereit oder sind die Nachfragen zu allgemein, bieten sie nur eine große Plattform</li> <li>• <b>Scheindialoge</b> = es geht dem anderen von Anfang an nicht um den Austausch von Argumenten</li> <li>• effektiver eher bei potenziellen Wähler*innen populistischer Parteien, offizielle Vertreter*innen setzen Populismus als gezielte Strategie ein</li> </ul>
<b>Konkrete Beispiele einfordern &amp; Gegenbeispiel nennen</b>	<p>„Du behauptest, alle Politiker sind XY. Aber was ist mit der und dem...“</p> <p>„Was genau waren denn das für Fälle, in denen ... gewalttätig waren?“</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Innere Widersprüche</b> in populistischen Erzählungen <b>aufdecken</b></li> </ul>	
<b>Daten und Quellen einfordern und nur faktenbasiert antworten</b>	<p>Analysiere, ob die <b>Quelle seriös</b> ist (oder bspw. aus dem rechtsextremen Umfeld kommt), ob sie tatsächlich das Gesagte <b>belegt</b> oder der Inhalt verdreht wurde, etc.</p> <p>-&gt; Wenn keine Quellen genannt werden können, ggf. unterbrechen (erst wieder gesprächsbereit bei <b>quellengestützter Diskussion</b>)</p> <p>-&gt; Belege deine Aussagen selbst mit zuverlässigen Quellen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kann Machtverhältnis drehen</li> <li>• falsche Informationen &amp; Pseudowissenschaft werden enttarnt</li> <li>• <b>Vermeintliche Objektivität</b> wird zerbrochen</li> <li>• Diskussion ist oftmals nach dieser Nachfrage vorbei (<b>exit Strategie</b>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• eher geeignet für Personen, die ihre Positionen nur aus den Medien beziehen</li> <li>• Gefahr, sich an einem Beispiel abzuarbeiten</li> </ul>
<b>Widersprechen</b>	<p>„Stopp! Deine Aussage ist menschenverachtend.“</p> <p>„Das sehe ich anders!“</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>stiller Masse</b> wird gezeigt, dass es andere Haltungen gibt und wird ggf. aktiviert</li> <li>• Stilisierung zum Opfer so unterbinden</li> <li>• rote Linie ziehen</li> </ul>	Entgegnet wird oft nur, dass die Aussage völlig verbreitet ist und oft getätigt wird.
<b>Auf Muster hinweisen &amp; differenzieren</b>	<p>Strategien wie <b>Verallgemeinerungen</b>, Täter*innen-Opfer-Umkehr etc. als solche <b>benennen</b></p> <p>„Kann man von einem Fall auf hunderttausende Menschen schließen?“</p> <p>„Du vertauschst gerade Täter*innen und Opfer.“</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• populistische Kommunikationsstrategien, die ohnmächtig machen sollen, werden unterbunden</li> </ul>	funktioniert nicht, wenn Menschen nicht offen für Diskussion sind

<p><b>Beim Thema bleiben</b> (kein whataboutism)</p>	<p>„Kannst du mir erst noch erklären, was du gemeint hast, als du sagtest...“                  „Das ist auch ein wichtiges Thema, aber gerade sprechen wir doch noch über...“</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ausweichen verhindern</b></li> <li>• Gespräch <b>strukturieren</b></li> </ul>	<p>- erfordert viel Selbstdisziplin: man muss uU verletzende Kommentare und diskriminierende Aussagen erst einmal hinnehmen</p>
<p><b>Perspektivwechsel einfordern</b></p>	<p>Menschen, die populistische Aussagen treffen, haben oft echte Ängste (rational oder irrational), die für eine gesunde Diskussion ernst genommen werden sollten</p> <p>„Wie würdest du dich fühlen, wenn jemand so über dich spricht?“                  „Welche Ängste hättest du, wenn dir XY passieren würde?“                  „Was würdest du dir von anderen Menschen wünschen?“                  „Was würde dir helfen, um mit dieser Situation umzugehen?“</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• von Populist*innen getriggerte <b>Urängste</b> werden so <b>transparenter</b> gemacht und ggf. genommen</li> <li>• eigene Argumente und Perspektiven mit Werten von Populisten ‚reframen‘</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risiko, selbst zynisch zu werden und von sachlicher Ebene zu entfernen</li> <li>• Risiko, populistische Narrative selbst zu übernehmen</li> <li>• kann belastend sein und braucht viel Verständnis</li> <li>• funktioniert in der Regel nur, wenn bereits Vorarbeit geleistet wurde und ein Grundverständnis existiert</li> </ul>
<p><b>Konsequenzen aufzeigen und Zusammenhänge erklären</b></p>	<p><b>Gedanken</b> des Gegenübers <b>konsequent zu Ende führen</b> oder falsche/gefühlte „Fakten“ zuspitzen.                  Stelle den größeren <b>Kontext</b> dar und erkläre, warum vereinfachte Lösungen oft nicht funktionieren.                  „Wenn wir alle Grenzen dicht machen würden, würde das auch bedeuten, dass wir eine riesige Pflegekrise hätten, da viele in Deutschland den Job nicht machen möchten und viele Pfleger*innen aus dem Ausland kommen.“</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• funktioniert gut in Online-Diskussionen, wo mit Übertreibungen und falschen Fakten gearbeitet wird</li> <li>• zeigt Schwächen der Argumente</li> <li>• inhaltlicher Beitrag</li> </ul>	<p>Bei überspitzten Aussagen: Populismus sollte nicht mit Populismus beantwortet werden!</p>
<p><b>Verwertungslogik</b></p>	<p>„Migrant*innen bringen auch neue Arbeitskraft ins Land“                  „Länder mit höherer Geschlechtergerechtigkeit haben auch eine stärkere Wirtschaft“</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• funktioniert vor allem bei sehr <b>ökonomisch denkenden</b> Menschen, selbst wenn sie deine Werte nicht teilen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhetorik löst bei vielen selbst <b>Unbehagen</b> aus: Materialisierung von Menschen</li> </ul>
<p><b>Klare Bekenntnisse fordern</b></p>	<p>Bei „Ich bin ja nicht ..., aber“ nachhaken, z.B. „Hast du nun etwas gegen Homosexuelle oder nicht?“</p>	<p>Die <b>Verharmlosung</b>, die ein u.U. ein rechtsextremes Argument tarnen soll, wird <b>zunichte gemacht</b></p>	
<p><b>Positive Leitbegriffe &amp; Visionen</b></p>	<p><b>Positive</b> Strategien als <b>Antwort</b> auf gesellschaftliche Probleme, Hass und Wut</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alternativen schaffen</li> <li>• positive Impulse zeigen</li> <li>• mit dem Gegenüber kann übereingestimmt werden (z.B. „Ja, Mietpreisstabilisierungen wären super.“)</li> </ul>	
<p><b>Eigene verständliche Botschaften</b></p>	<p>Nutze prägnante, leicht verständliche Sätze</p> <p>Setze <b>eigene, konstruktive Botschaften</b>, die Lösungen und Optimismus vermitteln, anstatt nur auf den Populismus zu reagieren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Online geht es weniger darum, dein Gegenüber zu überzeugen, als viel mehr darum, all die <b>stillen Mitleser*innen</b> der Diskussion zu informieren und zu überzeugen!</li> </ul>	

<p><b>Situativ mit Humor reagieren</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lächerlichkeit einer Aussage enttarnen</li> <li>• unentschlossenes Gegenüber emotional näher-bringen und zum besseren Zuhören bewegen</li> <li>• kann Leichtigkeit schaffen</li> <li>• zeigt Freude an/im Antifaschismus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ironie funktioniert nur analog, online zu leicht missverständlich, hier lieber z.B. mit den zahlreichen lustigen Memes gegen Hass und Hetze austoben</li> <li>• kann schnell zu herablassend sein oder zu sehr die Person als solche attackieren</li> </ul>
<p><b>Positionieren</b></p>	<p>„Ich bin gegen jede Diskriminierung von Menschen. Da geht es doch nicht darum, wer am schlimmsten ist.“</p> <p>„Du kannst sehr wohl deine Meinung äußern. Du musst dir dann aber auch meine anhören“</p> <p>! online auch über Teilen von Share Pics, Memes, Hashtags und reinem Liken anderer Kommentare möglich</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• immer möglich und wichtig, unabhängig davon, ob ich in die Diskussion einsteigen möchte</li> <li>• erzeugt Gefühl der <b>Solidarität</b> mit allen, die ähnlich denken</li> <li>• niedrigschwellig und wichtiges Zeichen an stille <b>Mitlesende / Zuhörer*innen</b></li> <li>• Aktivierung weiterer Gegenstimmen</li> </ul>	
<p><b>Gespräch begründet verlassen</b></p>	<p>„Ich bin jetzt heute hier, weil ich mich für ... einsetzen möchte. Wenn Sie kein sachliches Gespräch haben möchten, dann würde ich gern jetzt mit anderen hier sprechen.“</p> <p>„Ich glaube wir kommen hier nicht auf einen gemeinsamen Nenner, ich gebe Ihnen aber gern einen Flyer mit.“</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>klare Grenze</b> bei Schmerzgrenze ziehen, um dich selbst und andere zu schützen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kann wie Aufgeben/Verlieren der Diskussion verstanden werden, als hätte man nichts zu widerlegen</li> </ul>
<p><b>Melden &amp; anzeigen</b></p>	<p>Problematische Inhalte und falsche Informationen können den Plattformen meist <b>gemeldet</b> werden!</p> <p>Außerdem Anzeigemöglichkeit direkt bei der Polizei (Screenshots machen! Mit URL, Uhrzeit des Postings, Name) sowie bei folgenden Stellen, die mit Jurist*innen zusammenarbeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Reconquista Internet:</b> <a href="https://hassmelden.de">https://hassmelden.de</a></li> <li>• <b>Jugendschutz.net:</b> <a href="http://www.jugendschutz.net">www.jugendschutz.net</a></li> <li>• <b>Internetbeschwerdestelle:</b> <a href="http://www.internetbeschwerdestelle.de">www.internetbeschwerdestelle.de</a></li> <li>• <b>respect!</b> Meldestelle des Demokratiezentrum BadenWürttembergs: <a href="http://www.demokratiezentrumbw.de/demokratiezentrum/vorfallmelden">www.demokratiezentrumbw.de/demokratiezentrum/vorfallmelden</a></li> </ul> <p>Ggf. können auch Screenshots von extremen diskriminierenden Kommentaren an Arbeitgeber*innen geschickt werden.</p>		

Es ist normal, dass du das Argumentieren immer mehr lernst mit der Zeit und auch, dass du nicht jede Diskussion „gewinnen“ wirst. Mit den von uns vorbereiteten [Szenarien für ein Rollenspiel](#) und [populistischen Parolen](#) für ein Murrellager kannst du deine Kommunikationsstrategien auch praktisch einüben!

Überlegt euch gemeinsam Kommentare auf Hate Speech, auf die ihr gestoßen seid. Dafür haben wir für euch diese [Schreibübung](#) mit (echten) Hasskommentaren entwickelt :-)

**Alles muss geübt werden, auch das Argumentieren gegen Populismus!**

## D) Tipps bei Shitstorms (online)

Ein Shitstorm ist wahnsinnig belastend. Innerhalb kürzester Zeit werden eure Kanäle mit Hassnachrichten überflutet. Manchmal werden sogar Einzelpersonen speziell herausgenommen und beleidigend und diskriminierend angegriffen.

Wenn ihr als Amnesty-Gruppe, Einzelpersonen oder anderweitig Opfer eines Shitstorms werden solltet, dann **legen wir euch ganz besonders [diese Publikation der Amadeu-Antonio-Stiftung](#) ans Herz**. Darin findet ihr nicht nur **praktische und erprobte Hinweise zum Umgang mit Shitstorms sowie Selbstschutz**, sondern auch **Anlaufstellen und Unterstützungsangebote**.

- Wenn ihr solidarische Unterstützung braucht, dann **tretet dieser Signal-Gruppe** bei und lasst euch online von unserem Lovestorm unterstützen: [https://signal.group/#CjQKIcFomxfrD-kZH0Bh80oeJbGh\\_REocpp3GgQFZSdHHgQEhDnPmyJCftYvcbfrk4-qDmy](https://signal.group/#CjQKIcFomxfrD-kZH0Bh80oeJbGh_REocpp3GgQFZSdHHgQEhDnPmyJCftYvcbfrk4-qDmy)
- Außerdem könnt ihr der **Facebook-Gruppe #ichbinhier** beitreten und anderen bei Shitstorms beistehen: <https://www.facebook.com/groups/718574178311688/>
- **Im Falle von Sperrungen eurer Amnesty-Accounts** bei Instagram und Facebook bietet [dieses Intranet-Dokument](#) mit hilfreichen Tipps und Supportadressen Abhilfe

## E) Weitere Informationen

- Amnesty International: Wie viel Hass verträgt unsere Gesellschaft (ist eine Art Leporello)  
<https://intranet.amnesty.de/xwiki/bin/download/Kampagnen%20%26%20Aktionen/MenschenrechtsRuck/WebHome/Handzettel%20Wie%20viel%20Hass%20vertr%C3%A4gt%20unsere%20Gesellschaft.pdf?rev=1.1>
  - Stammtischkämpfer\*innen: Argumentieren gegen rechte Parolen (2021)  
[https://www.aufstehen-gegen-rassismus.de/wp-content/uploads/210107\\_PB-2021\\_neu.pdf](https://www.aufstehen-gegen-rassismus.de/wp-content/uploads/210107_PB-2021_neu.pdf)
  - Zusammen für Demokratie: Wissensdatenbank  
<https://zusammen-fuer-demokratie.de/wissensdatenbank/>
  - Forum Streitkultur: Sieben Gegenstrategien  
<https://forum-streitkultur.de/sieben-gegenstrategien/>
  - Amadeu-Antonio-Stiftung: Lasst uns die Debatte führen! Demokratische Kommunikation online  
<https://www.amadeu-antonio-stiftung.de/wp-content/uploads/2019/11/Debatte-f%C3%BChren-Internet.pdf>
- > Amadeu-Antonio-Stiftung hat mit Firewall, re:set und Belltower viele Ressourcen zur Bekämpfung von Hate Speech online