

# Ja zur Demokratie!

Und jetzt? Ideen für kleine und große Veränderungen

*Info: Es handelt sich um eine beispielhafte Auflistung von Einzelpersonen, Vereinen und Podcasts. Wir erhalten hierfür kein Honorar und sind nicht verantwortlich für die Inhalte. Beim Anklicken der Beispiele öffnen sich Instagramlinks.*

*Wir sind mehrere Privatpersonen und freuen uns über Anregungen und Fragen an:*  
[jazurdemokratie@posteo.de](mailto:jazurdemokratie@posteo.de)

## Informationen und Wissen sind der Schlüssel

Manchmal ist es anstrengend, mit der schnellen Veränderung der Welt mitzukommen. Das ändert sich aber nicht, wenn wir den Kopf in den Sand stecken und nichts davon mitbekommen wollen. Bücher, Zeitungen, Radiosendungen, Podcasts, Veranstaltungen, Social Media und vieles mehr helfen uns, die vielen Informationen zu verarbeiten, einzuordnen und besser zu verstehen.

Ganz unten sind außerdem „Gesprächsstrategien“ zu finden, die die Bundeszentrale für politische Bildung bei [Instagram](#) veröffentlicht hat. Dort wird vorgeschlagen, wie wir in schwierigen Gesprächen mit unserem Wissen umgehen können.

## Podcasts und Sendungen, die informieren:

- [Lage der Nation](#)
- [WDR 5 Presseclub](#)
- [Brave New World by Zdf](#)
- [Piratensender PowerPlay](#)
- [Jung und Naiv](#)
- Deutschland3000, als [Podcast](#) und als [Videoformat](#) mit Gästen
- [Brennpunkt](#)
- [Monitor WDR](#)

Überblick über politische Podcasts:

- <https://podwatch.io/charts/politik-podcasts/>



## Personen und Seiten bei Social Media (Instagram), um informiert zu bleiben

- [Tupoka Ogette](#) (Vermittlerin von Rassismuskritik, Autorin)
- [Karim Fereidooni](#) (Professor und Rassismusexperte)
- [Aladin El-Mafaalani](#) (Soziologe zu Bildungs(un)gerechtigkeit, Rassismus)
- [Raul Krauthausen](#) (Aktivist, Autor, Journalist zu Inklusion)
- [Kristina Lunz](#) (Aktivistin, Journalistin zu feministischer Außenpolitik)
- [Max Czollek](#) (Autor, u.a. zu jüdischer Erinnerungskultur)
- [Burak Yilmaz](#) (Autor)
- [Sergej Prokopkin](#) (Antidiskriminierung u.a. zu Antislawismus)
- [Köln gegen Rechts](#)
- [Bundeszentrale für politische Bildung](#)
- [Landeszentrale für politische Bildung NRW](#)
- [Köln spricht](#) (demokratische Speakers' Corner)
- [Verein EL-DE Haus](#)
- [Fridays For Future Köln](#)
- [Widen the Circle](#) (zu Judentum und Antisemitismus)
- [Köln stellt sich quer](#) (gegen Rassismus)
- [Seebrücke Köln](#)
- [Neue deutsche Medienmacher\\*innen](#)
- [Bildungsstätte Anne Frank](#) (gegen Rassismus, Antisemitismus und Menschenfeindlichkeit)
- [Amadeu Antonio Stiftung](#)
- [Pink stinks](#) (Bildung gegen Sexismus)
- [Endstation Rechts](#) (Informationen über extreme Rechte)
- [Monitor WDR](#)
- [Erklär mir mal](#) (postmigrantische und queere Themen)



Die Bundeszentrale für politische Bildung hat einen [Post](#) veröffentlicht, der beim Argumentieren helfen kann: „Fünf Gesprächsstrategien bei Diskriminierung: De-Railing und Re-Railing“. Folgende Screenshots sind alle aus diesem Post:

### De-Railing (Deutsch: “Entgleisen”)

Unter "De-Railing" versteht man den Versuch einer Person, vom ursprünglichen Verlauf eines schwierigen Gesprächs abzulenken.

Die Art und Weise des Entgleisens reicht von der Abwertung der Position des Gegenübers bis hin zur Demoralisierung und Demütigung.

Beispiele:

- “Ich kenne jemanden, der so aussieht wie du, aber anderer Meinung ist als du.”
- “Du suchst nur nach Möglichkeiten, beleidigt zu sein.”

Das Ergebnis ist in jedem Fall, dass Gesprächspartner/-innen von weiteren Gesprächsversuchen abgeschreckt werden.

Eine Person, die versucht, ein Gespräch entgleisen zu lassen, tut dies in der Regel, um ein Gefühl des inneren Unbehagens zu unterbrechen - bewusst oder unbewusst.

In diesem Sinne könnte man das Entgleisen als eine "Flucht"-Reaktion betrachten. Die Person fühlt sich oder ihre Position bedroht und sagt, was immer nötig ist, um diesem Gefühl zu entkommen.

### Re-Railing (Deutsch: “Aufgleisen”)

“Re-Railing” ist die Fähigkeit, den ursprünglichen Verlauf eines schwierigen Gesprächs wiederherzustellen.

Die Ideen, Inhalte oder Gefühle, die Gesprächspartner/-innen ursprünglich mitteilen wollten, werden vermittelt.

Das Aufgleisen beginnt oft damit, dass du erkennst, dass die andere Person entgleist. Daher versuchst du, das Gespräch wiederaufzunehmen.



### Gesprächsstrategie 1: Augen auf das Ziel

Manchmal ist es nützlich, sich ein Ziel für das Gespräch zu setzen, um sich bei schwierigen Gesprächen selbst zu schützen.

Die Festlegung eines Ziels kann dir helfen, dein Gefühl der Überforderung oder Ratlosigkeit in diesen Gesprächen zu überwinden. Damit konzentrierst du deine eigenen Beiträge auf die Bereiche und Richtungen, die dir am wichtigsten sind.

Frage dich daher: Versuchst du einfach deine Botschaft zu vermitteln oder jemanden von einer bestimmten Tatsache zu überzeugen?

### Gesprächsstrategie 2: Benenne es als das, was es ist

Manchmal ist die einfachste Reaktion auf Entgleisungen, sie als solche zu benennen, zum Beispiel:

- "Was du sagst, lenkt vom eigentlichen Thema ab."
- "Die Art und Weise, wie du über dieses Thema sprichst, lenkt die Richtung unseres Gesprächs von einem Anliegen ab, das ich ansprechen möchte."

Wenn eine Person darauf hingewiesen wird, dass sie ein Gespräch entgleist, kann sie besser damit aufhören.

### Gesprächsstrategie 3: Setze es auf die „Tagesordnung“

Es kommt häufig vor, dass der Beitrag deines Gegenübers den Fokus von dem Thema ablenkt, das du ansprechen willst. Wichtig ist es, die Aufmerksamkeit dorthin zurückzubringen, wo sie hingehört, zum Beispiel:

- "Ich höre dich, und ich bin gerne bereit, über das zu sprechen, was du angesprochen hast. Aber ich möchte zuerst über das reden, was ich angesprochen habe."

So zeigst du, dass der Beitrag von deinem Anliegen ablenkt. Die Person, die entgleist, erhält zugleich die Gewissheit, dass ihr Punkt nicht ignoriert wird.

### Gesprächsstrategie 4: Ein Moment der Stille

Stille kann Menschen den Raum geben zu entspannen, das Hin und Her und die Reaktivität zu verlangsamen. Es hilft, deine Gedanken und die Energie eines Gesprächs zu sammeln.

Stille kann auch dazu beitragen, dass alle Beteiligten des Gesprächs sich auf den eigentlichen Inhalt denn auf die Reaktionen im Gespräch konzentrieren.

### Gesprächsstrategie 5: Siehst du, was ich sehe?

Mit dieser Taktik lädst du die Person ein, deine Erfahrungen anzuerkennen, um das Gespräch wieder in Gang zu bringen und voranzukommen.

Du kannst sehr direkt fragen, zum Beispiel:

- "Erkennst du die Gültigkeit meiner Erfahrung an?"
- "Ich höre, was du sagst, und ich höre dir zu, aber ich erzähle dir von meiner Erfahrung und möchte wissen, ob du das anerkennen kannst, was ich erlebe und worüber wir sprechen."

### Hinweise zur Selbstfürsorge

Wenn du Diskriminierung ansprechen willst oder jemand ein Gespräch über Rassismus oder andere Diskriminierungsformen abbricht, wirst du als Gesprächspartner/-in Gefühle empfinden. Dies betrifft vor allem Betroffene von Diskriminierung.

Mit diesen Gefühlen kommen auch körperliche Empfindungen. Einige der Gefühle, die du erleben kannst, sind Wut, Erschöpfung, Frust, Schock, Beschämung, Engegefühl im Bauch, Resignieren und viele mehr.

Achte auf dich, wenn du diese Gesprächsstrategien anwendest.

