

Workshop
Stark gegen
Hass und Hetze

Denkfabrik Neuried, 21-1-2026



Worum es heute geht

- **Hass – Hetze – Entmenslichung**
- **Weltbild**
- **Was sind Stammtischparolen**
- **Eure Erfahrungen mit Stammtischparolen**
- **Wo wir auf sie treffen können**
- **Zivilcourage zeigen: 10 Strategien gegen Stammtischparolen**
- **Kontakte, weiterlesen oder weitermachen**



Zu meiner Person

- Dipl. Ing. Agrar Ingenieurin, Umweltpädagogin, Fundraising-Managerin FA, Mediatorin univ.
- Seit 2014 grüne Gemeinderätin in Neuried
- Leitung Organisationsentwicklung Grüne Bayern



Stammtischparolen 2026 Birgit Zipfel

Alltägliche Hetze beginnt harmlos



Hass und Hetze beginnen meist scheinbar ganz harmlos am „**Stammtisch**“. Anfangs steht vielleicht nur ein Gerücht, ein Witz, eine Halbwahrheit.

Daraus wachsen sogenannte „Stammtischparolen“, die dann immer und immer wiederholt werden, bis ihnen die „Stammtischhoheit“ gehört.

Alltägliche Hetze beginnt harmlos



Die Behauptung Trumps Migranten essen eure Katzen und Hunde stammen von einem Facebook-Post. Eine Frau behauptete, eine Bekannte habe gesehen, wie ihre verlorene Katze von Haitianern gegessen wurde. Dieser Post wurde später vom X-Account „End-Wokeness“ aufgegriffen und mit einem Bild eines schwarzen Mannes, der zwei Gänse trägt, sowie einem Aufruf an die Anwohner, auf ihre Haustiere aufzupassen, verbreitet.

..... Jetzt erleben wir unmenschlich hartes Vorgehen von US-Bundespolizisten im Zuge der Abschiebepolitik von Präsident Donald Trump



Und führt zur Hassrede

- gewalttätige oder entmenslichende Sprache und Bilder
- negative Zuschreibungen und Begriffen für Gruppen
- Aufrufen, Personen auszuschließen oder zu isolieren
- Aufrufen zu Selbstmord
- Aufrufen zu Gewalt und (Selbst-)Justiz
- Androhung von Gewalt
- **Verallgemeinerungen, Stereotypisierungen, Gleichsetzungen**



Bis hin zur Entmenschlichung

Was vermeintlich harmlos anfängt, endet in der Stereotypisierungen von Gruppenangehörigen, in der **Entindividualisierung einzelner Menschen** dieser Gruppe - bis schließlich zu ihrer Entmenschlichung.

Das „**Die**“ entsteht in all seiner Härte. Dann ist alles erlaubt, sogar zwingend notwendig, für den Schutz der eigenen Gruppe.



- Jede*r hat ein Weltbild, Werte auch ich -> Schneekugелеffekt
- Weltbilder geben dem Individuum Sinn und Orientierung.
- Es ordnet die Welt, vereinfacht die verwirrende Gesamtheit unserer Existenz, reduziert Komplexität, stiftet Gemeinschaft.
- Ein Weltbild ändert sich nicht mal eben in einer Diskussion.
- Aber es kann sich dort verfestigen und ausdehnen auf weitere Menschen.



Bleiben Stammtischparolen, bleibt Hassrede immer und immer unwidersprochen, werden sie stärker. Langsam schleichend verschiebt sich Denk-, Sag- und schließlich Machbares.

Parolen verfestigen sich zu gefühlten Gewissheiten. Oft nutzen Hetzer das Gefühl der Angst. Werte, auf die unsere Gesellschaft sich geeinigt hat, verändern sich. Es gerät zunehmend etwas ins Rutschen.

Deshalb sollten wir Stammtischparolen nicht stehen lassen – Zivilcourage ist gefragt!



Mut ist keine angeborene Charaktereigenschaft.
Es ist eine Fähigkeit, die wie ein Muskel wächst,
wenn man sie benutzt.

Ronja von Wurmb-Seibel

Stammtischparolen



Das Wort „Stammtischparole“ steht stellvertretend für zugespitzte, vereinfachende und drastisch vorgetragene rassistische, populistische, diskriminierende und sexistische Äußerungen.

- Sie fußen auf einem festen, „Ordnung“ schaffenden **Weltbild**.
- Sie teilen Menschen mit oft hasserfüllten Aussagen ein in ein **gutes „Wir“** und ein **schlechtes „Die“**.
- Sie geben (vermeintlich) einfache **„Antworten“** auf komplexe Fragen.
- Sie **„helfen“** gegen Gefühle der Überforderung und des ausgeliefert seins.
- Sie schaffen einen **stärkenden Zusammenhalt**.



Stammtischparolen treffen uns überall

Sie „treffen“ uns überall, auf der Familienfeier, im Bus, beim Arzt, auf der Arbeit, im Gemeinde-/Stadtrat, auf der Bürger*innenversammlung, bei Festen und eben auch an Stammtischen.



Beispiele für Stammtischparolen

- Frauen haben ein viel kleineres Gehirn. Deshalb sind sie emotionsgesteuert und können nicht rational denken.
- Zuwanderer leben auf Kosten der Deutschen und arbeiten nicht.
- Ausländer nehmen den Deutschen die Arbeitsplätze weg.
- Uns Deutschen hat die Einführung des Euro geschadet. Es darf nicht länger sein, dass wir verzichten und zahlen, während die anderen sich schonen und kassieren!
- Die da oben machen doch was sie wollen.
- Wir haben viel zu laue Strafgesetze und brauchen mehr Grenzkontrollen gegen die kriminellen Ausländer.
- Die Studierenden haben doch noch nie im Leben richtig gearbeitet.



Reaktionen

Es gibt sehr vielfältige Möglichkeiten der Reaktion auf Stammtischparolen. Wie ich reagiere hängt oft von der Situation ab, von meiner Zeit, Kraft, Laune, Beziehung zur Person...

Davon wie emotional mich die Person oder die spezielle Stammtischparole trifft.



Umgang mit eigenen Emotionen

Warum genau fühle ich mich angegriffen ? Könnte man das auch anders sehen?	An wen erinnert mich die angreifende Person? Und welche unerledigten Konflikte stecken in der Erinnerung?	Warum fällt es mir hier so schwer, emotionale Distanz zu wahren? Was könnte mir helfen?
Wie würde ich mir wünschen, in Zukunft mit einem solchen Angriff umzugehen?	Ist die angreifende Person jemand, dem man nie etwas Recht machen kann ?	Könnte es sein, dass die andere Person einfach einen schlechten Tag hat? Oder ich selbst vielleicht auch?
Wie kann es mir gelingen, beim nächsten Mal erstmal zuzuhören und tief durchzuatmen ?	Worum geht es bei dem Angriff wirklich ? Geht es wirklich um mich persönlich?	Worauf könnte die andere Person neidisch sein? Oder wovor könnte sie Angst haben?

Eine positive Grundhaltung – den Humor bewahren.

Emotionale Ebene von der Sachebene trennen.

Eigene Triggerpunkte kennen und bearbeiten.



Reaktionen

- Ich hab es ignoriert, um den Frieden zu wahren.
- Ich hab mich so geärgert, dass ich gleich laut und emotional geworden bin.
- In solchen Situationen fällt mir immer nicht das Richtige ein.
- Ich hab nichts gesagt, weil ich nicht genug zum Thema wusste.
- Wir haben nach meinem Widerspruch in ein gutes Gespräch gefunden und ...
- Ich war so fassungslos, ich musste weinen...
- Ich bin gegangen.
- Ich war sprachlos und dann war die Situation schon wieder vorbei.



Ziel setzen

Ruhig bleiben.

Durchatmen und bis drei zählen.

Ziel setzen: Was will ich mit meiner Reaktion erreichen.

Reflektieren: Warum reagiere ich emotional.



Ziel setzen

- In die Schranken weisen / Grenzen ziehen
- Aufrichtiger Austausch
- Betroffene schützen / sich solidarisieren
- Persönliche Beziehung aufrecht erhalten / nicht gefährden
- Den Spaß der Gruppe (Geburtstagsfest, Hochzeit....) nicht gefährden
- Einen Dialog initiieren bzw. aufrecht erhalten / Brücken bauen
- Verbündete suchen (Meinungs-Hilfe)
- Eigene Themen oder Anliegen ins Spiel bringen
- Unentschiedene beeindrucken/ inspirieren
- Gewinnen /überlegen sein /mich durchsetzen /recht behalten
- Andere belehren, aufklären
- Faktenlage klarstellen ...



Reagieren auf Stammtischparolen

1. Situation einschätzen. **Gefahrenlage** beachten!!
2. Vorbereitung ist möglich **Hosentaschensätze**.
3. **Paraphrasieren**, konkretes Rückfragen.
4. **Provozieren**, übertreiben und zeigen wie lächerlich die Parole im Kern ist.
5. **Pauschalierungen** nicht zulassen, Widersprüche aufzeigen.
6. Den **Menschen annehmen**. Kleine Brücken bauen, d. h nicht generell alles abwehren und in Frage stellen.
7. Fragen „**Wie stellst Du Dir die Lösung vor?**“
8. **Themen hopping nicht zulassen**. So kann deutlich werden, dass Parolenvertreter/-innen in „Lösungen“ geraten, die menschenverachtend sind.
9. **Klare Kante** zeigen wenn der/die Parolenvertreter*In nicht auf Argumente eingeht. Dann wenden sich zumindest andere Gesprächsteilnehmer*innen ab, fangen an selbst zu denken. Die **Parole breitet** sich dann zumindest nicht aus.
10. Mit im Kern rassistischen und rechtsextremen Menschen kann man nur das **Gespräch beenden**.



Stress macht dumm

In extremen Stresssituationen übernehmen Hormone unser Handeln – wir sind dann für Argumente nicht mehr erreichbar. Argumente wirken dann oft provozierend.

Ich kann nur mich selbst kontrollieren, nicht andere. Deshalb vorab für sich klären:
Was mache ich in Stresssituationen.

Selbstkontrolle ist der beste Weg raus aus Gefahr.
Ansprüche runterschrauben.
Langzeiteffekt bedenken.



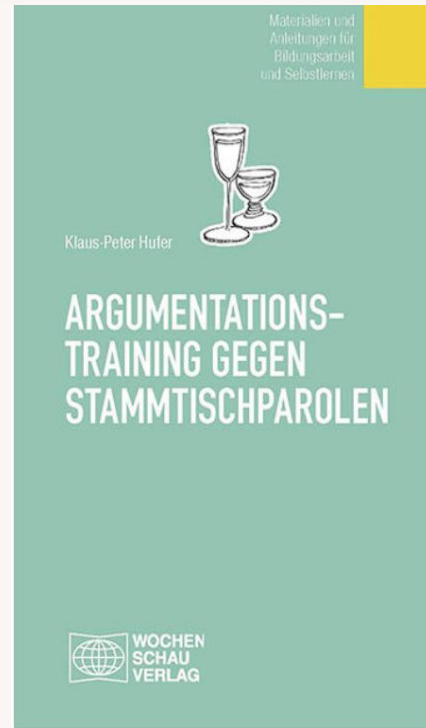
Hosentaschensätze

- „Was bringt dich zu dieser Aussage?“
- „Ich wünsche mir mehr Respekt / einen respektvolleren Umgang“
- „Auf welchem Planeten ist das denn witzig?“
- „Wenn ´s witzig wäre, hätt ich jetzt gelacht. Versuchs nochmal.“
- „Wo bleibt denn da die Menschlichkeit!? Ist dir eigentlich klar, was du da gerade gesagt hast?“
- „Von Pauschalisierungen halte ich nichts, aber ich gebe Ihnen Recht mit ...“
- „Ich habe da ganz andere Erfahrungen gemacht...“
- „Ich versteh die Pointe nicht, wie meinst du das?“
- „Ich habe Respekt vor ihrer Lebensleistung. Stellen sie sich vor...“
- „Das finde ich nicht in Ordnung!“
- „Hören Sie bitte mit diesem menschenverachtenden Gerede auf!“
- „Für mich gibt es keine Menschen 1. und 2. Klasse!“
- „Das sehe ich ganz anders!“
- „Ich verstehe, dass sie sich Sorgen machen. Konkretisieren sie ihre Angst doch bitte.“



<https://konterbunt.de>

Buch



4% (1/24)

Quiz zu Gegenrede

Content-Warnung: Wir zeigen im Quiz beispielhaft Hasskommentare. Wenn du dich damit nicht wohlfühlst oder gerade keine Kapazitäten dafür hast, lies dir lieber unseren Artikel zu Gegenrede durch.

[Beantwortung später fortsetzen](#)



[Über HateAid](#) [Spenden](#) [Datenschutz](#) [Impressum](#)

Weiter



<https://starkedemokratie.de>

**Für Kommunalpolitik
ohne Hass und Gewalt!**



<https://www.demokratie-leben.de>

Programm fördert
zivilgesellschaftliches Engagement



<https://www.mehr-demokratie.de/>

Bieter Formate zum miteinander ins
Gespräch kommen an.
Stärkt direkte Demokratie und
Bürgerbeteiligung, kümmert sich um
Transparenz und ein faires
Miteinander



Im Projekt DEPOLARIZE
lernt man wie man trotz
Unterschieden gut im
Gespräch zu bleiben
kann.



<https://www.streitfoerderer.de/>

Bietet u.a. eine Ausbildung
zum Streiförderer an



Hilfestellungen und Tipps

- Übersicht und Info zu Straftatbeständen bei Hate Aid
- Unterstützung durch psychosoziale Prozessbegleitung
- Rechtliche Einordnung und Unterstützung bei Anzeige durch Organisationen wie: respect!, Hate Aid, Hatefree
- Unterstützung für Kommunalpolitiker*innen: Stark im Amt



Vielen Dank
Für Ihre Aufmerksamkeit

Birgit Zipfel
Mediatorin
birgit.zipfel@gruene-neuried.de

Stammtischparolen 2026 Birgit Zipfel