

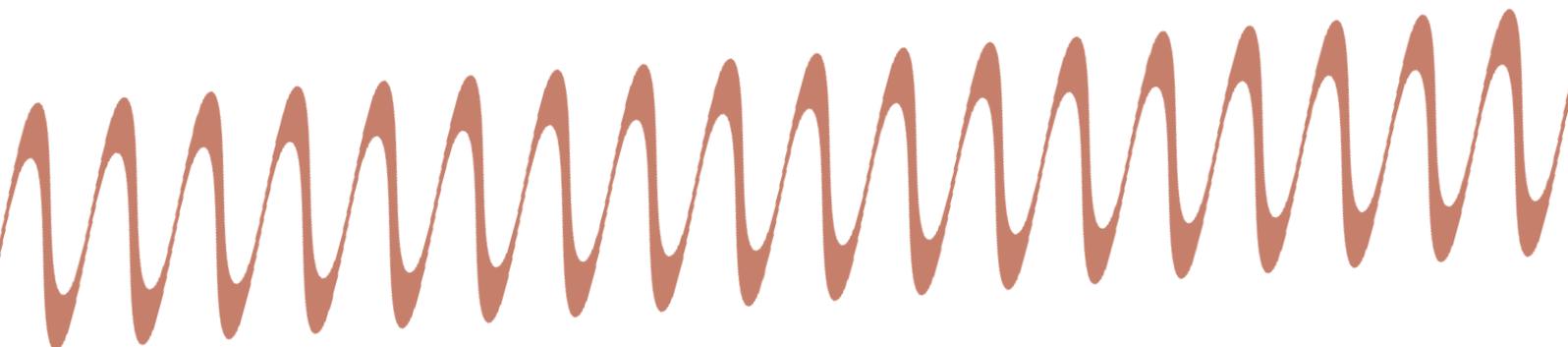
## Umgang mit abwertenden Aussagen im Gespräch: Strategien und Handlungsoptionen für Plauderpartner\*innen

Nachlese zum Webinar „Rassismus & Sexismus“ vom **20. Februar 2025**  
mit **Jakob Sauseng**

**"Und plötzlich sagt er..." - So begann das Webinar zum Umgang mit rassistischen und sexistischen Aussagen im Plaudernetz am 20. Februar 2025. Jakob Sauseng führte uns durch dieses herausfordernde Thema. Jakob verfügt über einen reichen Wissensschatz aus der kritischen Bildungsarbeit mit Fokus auf sexuelle Bildung und geschlechterreflektierende Pädagogik und hat langjährige Erfahrung im Handlungsfeld Flucht und Migration. Dadurch profitierten die Teilnehmenden im Webinar von einem intensiven und erkenntnisreichen Austausch.**

Ob im öffentlichen Raum, bei der Familienfeier oder eben im Plaudernetz – immer wieder begegnen uns abwertende Äußerungen über andere Menschen. Oft sind wir im ersten Moment perplex, erkennen manche Problematik erst beim genaueren Hinhören, und schon ist die Situation vorbeigezogen. Im Plaudernetz haben wir jedoch mehr Zeit, können Grenzen setzen und auch die häufig dahinterliegenden Ängste und Unsicherheiten besprechen.

Das Webinar zielte darauf ab, uns als Plauderpartner\*innen konkrete Strategien zu vermitteln: Wie reagieren wir, wenn unser Gegenüber am Telefon plötzlich diskriminierende Äußerungen tätigt? Dabei ging es nicht nur um das **"Was"**, sondern auch um das **"Wie"** – und die wichtige Frage, wann es notwendig ist, Grenzen zu setzen.



## Grundlegende Begriffe und Ursachen von Abwertung

### Was ist Rassismus?

Rassismus ist eine Form der Diskriminierung, bei der Menschen aufgrund ihrer Herkunft, Hautfarbe, Haare, ihres Namens oder ihrer Sprache abgewertet werden. Es handelt sich um eine Erfindung – die falsche Idee, es gäbe unterschiedliche Menschenrassen mit einer Hierarchie. Diese Idee diente und dient bis heute der Abwertung und Unterdrückung von Menschen und der Rechtfertigung von Gewalt.

### Was ist Sexismus?

Sexismus bezeichnet die Benachteiligung, Abwertung und Unterdrückung von Personen aufgrund von Geschlecht oder geschlechtlicher Identität. Auch hier liegt die Idee einer vermeintlichen Hierarchie zugrunde: die Vorstellung, dass beispielsweise Männer mehr wert seien als Frauen oder queere Personen. Wir leben nach wie vor in einem gesellschaftlichen System, das solche Denkmuster begünstigt.

### Was ist Antifeminismus?

Während Sexismus ein gesellschaftliches Verhältnis beschreibt, ist Antifeminismus eine ideologische Position. Antifeministische Haltungen wollen bestehende Geschlechterverhältnisse zementieren oder sogar verschärfen. Bei Gesprächen mit Personen, die eine gefestigte antifeministische Ideologie vertreten, greifen viele der im Webinar vorgestellten Strategien möglicherweise zu kurz – hier bräuchte es Entradikalisierungsarbeit.

## Warum verwenden Menschen abwertende Aussagen?

Die Gründe für abwertende Äußerungen sind vielfältig:

- **Ausdruck von Ängsten und Unbehagen** – In vielen Teilen unserer Gesellschaft fällt es schwer, offen über Ängste und Bedürfnisse zu sprechen. Manche Menschen wählen daher den Umweg über Abwertung.
- **Aufmerksamkeit erlangen** – Provokante Aussagen ziehen Aufmerksamkeit auf sich und garantieren eine Reaktion.
- **Erhalt des "Normalen"** – Was als "normal" gilt, wird verteidigt, während das "Andere" als bedrohlich wahrgenommen wird.
- **Verbreitung von Ideologien** – Manche Menschen haben ein Interesse daran, menschenverachtende Ideen zu verbreiten.
- **Reproduktion von Differenzen** – Durch das Betonen von Unterschieden ("Wir" vs. "Die Anderen") werden Identitäten geformt und gefestigt.

## Praktische Strategien im Umgang mit problematischen Aussagen

### Der verbale Dreischritt – Eine kraftvolle Kommunikationstechnik

Eine besonders wirksame Methode, die uns Jakob Sauseng aus der Anti-Rassismus-Arbeit des Vereins ZARA (Zivilcourage und Anti-Rassismus-Arbeit) vorstellte, ist der verbale Dreischritt. Diese einfache, aber effektive Technik gibt uns eine klare Struktur für Situationen, in denen wir sonst vielleicht sprachlos wären oder nicht angemessen reagieren könnten.

Der Dreischritt funktioniert so:

1. **Benennen, was passiert:** "Sie sprechen gerade abwertend über Menschen mit Migrationsgeschichte." Oder: "Das war eben ein sexistischer Witz." Durch das ruhige, sachliche Benennen der Situation schaffen wir Klarheit und unterbrechen den gewohnten Gesprächsfluss.
2. **Artikulieren, was das mit einem macht:** "Das macht mich betroffen/traurig/wütend..." Hier teilen wir unsere eigene emotionale Reaktion mit. Das ist authentisch und zeigt dem Gegenüber, dass seine Worte reale Auswirkungen haben. Wir bleiben dabei in der Ich-Perspektive.
3. **Klare Handlungsanweisung aussprechen:** "Bitte sprechen Sie respektvoll über alle Menschen." Oder: "Ich möchte, dass wir respektvoll über alle Geschlechter sprechen." Dieser letzte Schritt gibt dem Gespräch eine Richtung und zeigt Grenzen auf.

Dieser Dreischritt wirkt in mehrfacher Hinsicht: Er gibt uns selbst eine Struktur in emotional aufgeladenen Situationen, er benennt das Problem eindeutig und er bietet dem Gegenüber eine klare Orientierung, wie das Gespräch weitergehen kann.

**Gerade am Telefon, wo uns nonverbale Kommunikation fehlt, ist diese klare verbale Struktur besonders hilfreich.**

### Ziele und Strategien im Umgang mit abwertenden Aussagen – ein differenzierter Blick

Ein zentrales Element des Webinars war die Unterscheidung zwischen Zielen und Strategien im Gespräch. Oft reagieren wir impulsiv, ohne uns zu fragen:

- *Was möchte ich eigentlich in dieser Situation erreichen?*
- *Und welche Herangehensweise passt dazu?*

## Vielfältige Ziele – Was wollen wir bewirken?

Je nach Kontext und persönlicher Verfassung können unterschiedliche Ziele sinnvoll sein:

- **Betroffene unterstützen und Solidarität zeigen:** Manchmal geht es vor allem darum, für jene einzustehen, die durch abwertende Aussagen verletzt werden – selbst, wenn diese nicht direkt anwesend sind. Solidarität bedeutet, nicht schweigend mitzutragen, was andere verletzt.
- **Die eigene Haltung deutlich machen:** Wir müssen unser Gegenüber nicht unbedingt überzeugen, aber wir können klar Position beziehen. "Ich sehe das grundlegend anders" kann ein wichtiges Signal sein – für das Gegenüber und für uns selbst.
- **Eine Reflexion beim Gegenüber anstoßen:** Vielleicht ist es möglich, dass unser\*e Gesprächspartner\*in innehält und die eigenen Aussagen überdenkt. Ein Moment des Nachdenkens kann viel bewirken.
- **Als Vorbild fungieren:** Durch respektvolle Kommunikation selbst bei kontroversen Themen zeigen wir, wie ein wertschätzender Austausch aussehen kann. Dies kann langfristig wirksamer sein als jedes Argument.
- **Gemeinsamkeiten finden statt Unterschiede betonen:** Polarisierung zu überwinden beginnt damit, das Verbindende zu sehen. Vielleicht teilen wir mit unserem Gegenüber Werte wie Sicherheit oder Fürsorge, auch wenn wir unterschiedliche Schlüsse daraus ziehen.
- **Frische Impulse setzen:** Manchmal dreht sich ein Gespräch im Kreis. Neue Perspektiven oder ein Themenwechsel können festgefahrene Muster durchbrechen.

## Wirksame Strategien – Wie können wir diese Ziele erreichen?

Zu jedem Ziel passen unterschiedliche Herangehensweisen. Hier einige praktische Strategien, die in unserem Werkzeugkasten nicht fehlen sollten:

- **Hinterfragen und nachfragen:** "Was genau meinen Sie damit?", "Woher haben Sie diese Information?", "Können Sie mir ein konkretes Beispiel geben?" – Solche Fragen schaffen nicht nur Klarheit, sondern geben auch Zeit zum Nachdenken und lenken das Gespräch in eine sachlichere Richtung.
- **Perspektivwechsel anregen:** "Stellen Sie sich vor, Ihr Kind würde so behandelt werden...", "Was würden Sie an der Stelle dieser Person empfinden?" – Empathie entsteht oft durch das gedankliche Hineinversetzen in andere Lebensrealitäten.

- **Konkret benennen, was gerade passiert:** "Ich bemerke, dass Sie gerade eine ganze Gruppe über einen Kamm scheren", "Was Sie sagen, ist eine Verallgemeinerung" – Diese Technik bringt Klarheit ins Gespräch und macht implizite Kommunikationsmuster sichtbar.
- **Aktives Zuhören und Emotionen spiegeln:** "Ich höre heraus, dass Sie besorgt sind", "Es scheint Sie wirklich zu belasten" – Durch diese Technik fühlt sich das Gegenüber gesehen und verstanden, was Defensivität abbauen kann.
- **Eigene Werte bewusst kommunizieren:** "Mir ist ein respektvoller Umgang wichtig", "Ich glaube an die Gleichwertigkeit aller Menschen" – Wir sprechen dabei nicht über "richtig" oder "falsch", sondern über unsere persönlichen Wertvorstellungen.
- **Vom Sachthema zur Beziehungsebene wechseln:** Manchmal hilft es, vom kontroversen Thema wegzukommen und stattdessen zu fragen: "Wie geht es Ihnen gerade?", "Was beschäftigt Sie heute besonders?"
- **Grenzen ziehen, wenn nötig:** "Bei diesem Thema kommen wir heute nicht weiter, lassen Sie uns über etwas anderes sprechen" oder "Ich beende das Gespräch an dieser Stelle" – Klare Grenzen zu setzen ist manchmal die beste Selbstfürsorge.

Diese Strategien sind keine Zauberformeln, und nicht jede passt in jede Situation oder zu jeder Person. Sie bilden vielmehr ein Repertoire, aus dem wir situativ und authentisch schöpfen können.

## Selbstfürsorge und Grenzen setzen – Die eigene Balance im Blick behalten

Ein zentrales – und von vielen Teilnehmenden besonders geschätztes – Element des Webinars war der Fokus auf Selbstfürsorge und das Setzen persönlicher Grenzen. Jakob Sauseng betonte immer wieder: *"Nicht jedes Gespräch müssen oder können wir führen. Und nicht in jedem Moment haben wir die emotionalen Ressourcen dafür."*

## Innere Ressourcen checken – Reflexionsfragen vor und während des Gesprächs

Um gut durch herausfordernde Gespräche zu navigieren, können uns folgende Reflexionsfragen helfen:

- **Habe ich gerade Zeit und Energie für diese Diskussion?** Manchmal sind wir selbst zu erschöpft, gestresst oder emotional belastet, um konstruktiv mit

schwierigen Themen umzugehen. Das anzuerkennen ist keine Schwäche, sondern Selbstfürsorge.

- **Wo muss ich eine Grenze ziehen?** Jeder Mensch hat persönliche Grenzen – Themen, bei denen wir besonders verletzlich sind oder die uns emotional stark berühren. Diese Grenzen anzuerkennen und zu kommunizieren, ist wichtig.
- **Was passiert gerade in mir?** Ein schnellerer Herzschlag, Anspannung im Körper, Wut oder Traurigkeit – unsere körperlichen und emotionalen Reaktionen geben wichtige Hinweise. Sie zu bemerken hilft uns, bewusster zu reagieren, statt impulsiv zu handeln.
- **Was will ich in diesem Gespräch eigentlich erreichen?** Manchmal setzen wir uns unbewusst unrealistische Ziele – etwa, die tiefverwurzelte Überzeugung von Anrufenden in einem einzigen Gespräch grundlegend zu ändern. Klarheit über realistische Ziele entlastet.
- **Will ich meine Position klarmachen, und wie könnte das aussehen?** Es gibt viele Wege, Haltung zu zeigen – von sachlicher Distanz bis zu emotionaler Offenheit. Welcher Weg entspricht mir und meiner momentanen Verfassung?
- **Sollte ich das Gespräch vielleicht besser beenden?** Manchmal ist das bewusste Beenden eines Gesprächs die beste Option – sei es, weil es im Kreis läuft, weil Grenzen überschritten wurden oder weil die eigenen Ressourcen erschöpft sind.
- **Was würde mir jetzt guttun?** In aufwühlenden Momenten können wir uns selbst fragen: Was brauche ich gerade? Vielleicht ist es ein Moment der Stille, ein paar tiefe Atemzüge oder ein Themenwechsel.

### Grenzen zu setzen ist ein Recht, keine Schwäche

Eine der wichtigsten Botschaften des Webinars: Es ist absolut legitim, ein Gespräch zu beenden, wenn die eigenen Grenzen erreicht sind. Einige Teilnehmende berichteten von Schuldgefühlen, wenn sie Gespräche beendeten oder bestimmte Themen ablehnten. Doch gerade im Ehrenamt ist Selbstfürsorge keine Nebensache, sondern die Grundlage für langfristiges Engagement.

Klare Formulierungen können dabei helfen:

- "Für mich ist das Gespräch an diesem Punkt beendet."
- "Über dieses Thema möchte ich heute nicht weitersprechen."
- "Ich merke, dass wir hier nicht weiterkommen. Lassen Sie uns über etwas Anderes reden."

- "Ich fühle mich mit dieser Art des Gesprächs nicht wohl und würde gerne das Thema wechseln."

Diese Sätze müssen nicht entschuldigend oder rechtfertigend vorgetragen werden. Eine ruhige, klare Kommunikation der eigenen Grenzen ist ausreichend und angemessen.

### Nach dem Gespräch – Fürsorge für die eigene Seele

Besonders nach belastenden oder herausfordernden Gesprächen ist es wichtig, gut für sich selbst zu sorgen. Jakob Sauseng teilte einige bewährte Praktiken:

- **Bewusst atmen:** Einige tiefe, langsame Atemzüge können helfen, das Nervensystem zu beruhigen. Ein bewusstes Ausatmen signalisiert dem Körper: Die Anspannung darf sich lösen.
- **Perspektive schaffen:** Sich vergegenwärtigen: "Dieser Moment geht vorüber. Das war ein Gespräch von vielen." Dies hilft, übermäßige emotionale Belastung zu reduzieren.
- **Reflektieren, aber nicht grübeln:** Ein kurzes Nachdenken über das Gespräch kann helfen, Abstand zu gewinnen. Dabei geht es nicht um endloses Analysieren, sondern um ein kurzes Einordnen des Erlebten.
- **Die eigene Verantwortung begrenzen:** Wir sind nicht verantwortlich für die Meinungen, Überzeugungen oder Worte anderer Menschen. Wir können zuhören, Impulse geben, aber die Veränderung liegt nicht in unserer Hand.
- **Ausgleich schaffen:** Nach emotional fordernden Gesprächen bewusst etwas tun, das Freude macht oder entspannt – sei es ein kurzer Spaziergang, ein Gespräch mit einer nahestehenden Person oder einfach eine Tasse Tee in Ruhe.
- **Mit Kolleg\*innen austauschen:** Der Austausch mit anderen Plauderpartner\*innen – bspw. im Rahmen der monatlichen [Plaudernetz Cafes](#) - kann entlastend wirken und neue Perspektiven eröffnen. Manchmal hilft es zu hören, dass andere ähnliche Erfahrungen machen.

Im Verlauf des Webinars wurde deutlich: Selbstfürsorge ist keine Nebensächlichkeit, sondern eine zentrale Kompetenz für alle, die sich in zwischenmenschlichen Kontexten engagieren. **Nur wenn wir gut für uns selbst sorgen, können wir langfristig auch für andere da sein.**

## Handlungsempfehlungen für Plauderpartner\*innen

Aus dem reichen Erfahrungsschatz des Webinars haben wir sieben goldene Regeln destilliert:

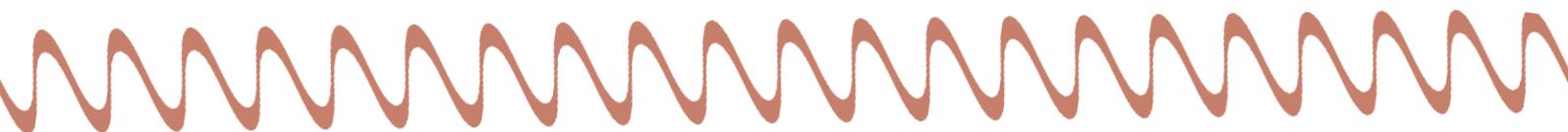
1. **Bleib echt!** Eine aufrichtige Reaktion wirkt stärker als jede einstudierte Antwort. Deine Authentizität ist eine Stärke.
2. **Kenne deine Grenzen** und respektiere sie. Wenn ein Gespräch dich zu stark belastet, darfst du es beenden – ohne schlechtes Gewissen.
3. **Wende den Dreischritt an:** Benennen, was passiert; ausdrücken, was es mit dir macht; klar kommunizieren, was du dir wünschst. Diese einfache Struktur gibt Halt.
4. **Frag nach, statt zu konfrontieren:** "Wie kommen Sie darauf?", "Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht?" öffnet oft mehr Türen als direkte Konfrontation.
5. **Bleib bei dir:** Konzentriere dich auf deine Wahrnehmung und deine Gefühle. "Ich finde diese Aussage verletzend" wirkt anders als "Sie sind rassistisch".
6. **Wähle bewusst** dein Ziel und deine Strategie. Manchmal geht es darum, Haltung zu zeigen, manchmal um Beziehungsarbeit, manchmal um Reflexion.
7. **Sorge gut für dich.** Nimm dir nach fordernden Gesprächen Zeit für dich, atme durch, sprich mit Kolleg\*innen oder gönne dir eine kleine Auszeit.

## Brücken bauen – Jenseits von perfekten Antworten

Nicht alle vorgestellten Strategien passen zu jeder Person. Jede\*r von uns muss den eigenen Weg finden, mit herausfordernden Gesprächssituationen umzugehen. Das Webinar bot einen Werkzeugkasten, aus dem wir nach Bedarf schöpfen können.

Die wertvolle Arbeit im Plaudernetz verdient Anerkennung – jede Minute, die wir ins Zuhören investieren, trägt zu einer verbundenen Gesellschaft bei. Gleichzeitig ist es wichtig, auf die eigenen Grenzen zu achten und diese zu respektieren.

Das vielleicht wichtigste Learning des Abends: Wir müssen keine perfekten Antworten parat haben. Oft reichen Authentizität, echtes Interesse und die Bereitschaft zuzuhören, um Brücken zu bauen – auch über tiefe Gräben hinweg.



## Weiterführende Ressourcen – Vertiefung und Handwerkszeug

Wer tiefer in die Thematik eintauchen möchte, findet zahlreiche hilfreiche Materialien in deutscher Sprache. Jakob Sauseng empfahl besonders die fundierten Ressourcen des Vereins **ZARA (Zivilcourage und Anti-Rassismus-Arbeit)**, der seit über 20 Jahren in Österreich aktiv ist. Aus dem eigenen Werkzeugkasten hob Jakob das praxisorientierte **Workbook "How to be an ally. Verbündete sein ist ein Tunwort" von Karin Bischof und Margot Kapfer** hervor, das konkrete Übungen und Reflexionsfragen enthält.

### Weiters empfiehlt uns Jakob folgende Online-Materialien und -Angebote:

- 1) <https://vms.dissens.de/fileadmin/MS/redakteure/Argumentations-Fragestellungen.pdf>  
Fragestellungen zum Thema Argumentations-Situationen
- 2) <https://www.gwi-boell.de/de/gender-raus>  
Gender raus! Broschüre
- 3) <https://respektcheck.de>  
Informationsseite, leicht erklärt
- 4) [https://www.uibk.ac.at/ma-gender/downloads/allyship-in-action\\_online.pdf](https://www.uibk.ac.at/ma-gender/downloads/allyship-in-action_online.pdf)  
Ressourcensammlung für weiße Verbündete
- 5) [https://zara.or.at/de/wissen/publikationen/broschueren/Handbuch\\_fuer\\_Praktiker\\_innen:\\_Hate\\_Crime\\_entgegengetreten](https://zara.or.at/de/wissen/publikationen/broschueren/Handbuch_fuer_Praktiker_innen:_Hate_Crime_entgegengetreten)  
Handbuch: Hate Crime entgegengetreten
- 6) <https://zara.or.at/de/training>  
Trainingsangebote ZARA
- 7) <https://www.amnesty.at/human-rights-academy/kurse/argumentationstraining-gegen-diskriminierung/>  
Argumentationstraining gegen Diskriminierung