

HEIMAT WESTFALEN

Ausgabe 3/2026

69. WESTFALENTAG 2026 IN HAMM –
ORTE DER GEMEINSCHAFT

WORKSHOP: „PAROLEN PAROLI“ – ARGUMENTATIONS- TRAINING GEGEN STAMMTISCHPAROLEN

Zum 69. Westfalentag haben der Westfälische Heimatbund e. V. und die Landesarbeitsgemeinschaft der Seniorenbüros NRW (LaS NRW) zu einem Workshop mit dem Titel „Parolen Paroli – Argumentationstraining gegen Stammtischparolen“ eingeladen. In einer Zeit, in der gesellschaftliche Debatten zunehmend polarisiert verlaufen und die Grenzen des Sagbaren verschoben werden, ist es aus Sicht des WHB und seiner Kooperationspartner entscheidend, Menschen zu ermutigen, Haltung zu zeigen und sich einzumischen. Das politische Bildungsformat „Parolen Paroli“ stärkt demokratische Handlungskompetenzen und vermittelt praxisnah, wie auf Stammtischparolen, diskriminierende Aussagen und antidemokratische Vereinfachungen reagiert werden kann.

Denn gegen Stammtischparolen vorzugehen bedeutet nicht nur, Argumente zu finden, sondern auch, für eine offene, respektvolle und menschenwürdige Gesellschaft einzutreten.

Die Workshop-Teilnehmenden aus Vereinen, der ehrenamtlichen Heimatpflege und Politik kamen am Nachmittag im Glaselefanten des Maximilianparks zusammen. Nach einer kurzen Begrüßung durch WHB-Referentin Anna Kopetsch stellte Nanke Bechthold die Arbeit der Seniorenbüros vor und präsentierte die Arbeitshilfe „Einsamkeit im Alter – demokratiefeindliche Tendenzen erkennen und handeln“, über die in dieser Ausgabe der *Heimat Westfalen* noch ausführlicher berichtet wird.

Der Workshop „Parolen Paroli“ des Theaterpädagogen Jürgen Albrecht knüpfte inhaltlich an die Veröffentlichung an und überführte deren Inhalte in die praktische Anwendung.

Die Teilnehmenden brachten unterschiedliche Beweggründe für ihre Teilnahme mit. Im Mittelpunkt standen

Fragen danach, wie sich im privaten Umfeld, aber auch gegenüber Unbekannten argumentieren lässt. Diskutiert wurde, wie Gespräche gelingen können, wenn gemeinsame Grundlagen oder ein gemeinsames Verständnis von Fakten fehlen. Auch der Wunsch nach konkreten Hinweisen für eine sachliche und zugleich wirksame Argumentation wurde zu Beginn des Workshops aufgenommen.

WAS IST „PAROLEN-PAROLI“?

„Parolen-Paroli“ ist der Name für ein spezielles, praxisnahes Argumentationstraining gegen sogenannte Stammtischparolen und knüpft an das Konzept des Politikwissenschaftlers Prof. Dr. Klaus-Peter Hufer an. Ziel ist es, Menschen zu befähigen, auf diskriminierende, populistische oder verletzende Äußerungen im Alltag angemessen reagieren zu können und dabei demokratische Werte aktiv zu vertreten.

Ein zentraler Aspekt des Trainings ist die Haltung gegenüber Menschen, die diskriminierende oder ausgrenzende Positionen vertreten. Das Ziel ist nicht, das Gegenüber „zu besiegen“, sondern auch unter den erschwerten Bedingungen den Dialog aufrechtzuerhalten und dadurch die demokratische Diskussionskultur zu stärken. Dazu gehört es, respektvoll zu bleiben, auch wenn die geäußerten Positionen provozieren (sollen). Gleichzeitig ist es wichtig, klare persönliche Grenzen zu setzen und menschenverachtende Aussagen nicht unwidersprochen stehen zu lassen.

Zwar nehmen viele Menschen problematische Äußerungen nicht widerspruchlos hin, doch im entscheidenden Moment fehlen häufig die passenden Worte. Um diese Sprachlosigkeit zu überwinden und mehr Sicherheit im Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen zu gewinnen, vermittelte der Workshop Strategien zur Analyse von Situationen und bot Raum, unterschiedliche Reaktionsweisen praktisch zu erproben.

WAS VERSTEHEN WIR UNTER STAMMTISCH-PAROLEN?

Sogenannte Stammtischparolen sind nicht auf den klassischen Stammtisch in der Kneipe beschränkt. Sie begegnen uns heute in nahezu allen Lebensbereichen: am Arbeitsplatz, im Freundeskreis, in sozialen Medien oder im öffentlichen Raum.

Charakteristisch für solche Parolen sind laut Hufer zugespitzte, vereinfachende und häufig emotional aufgeladene Aussagen, die komplexe Sachverhalte stark verkürzen und oft auf Vorurteilen basieren.

Sie zeichnen sich durch eine aggressive Rechthaberei, ein Denken in Schwarz-Weiß-Kategorien und eine klare Abgrenzung zwischen einem vermeintlichen „Wir“ und „den Anderen“ aus. Dabei werden häufig diskriminierende oder pauschalisierende Aussagen getroffen, die wenig Raum für Differenzierung lassen. Stammtischparolen bringen Gesprächssituationen aus dem Gleichgewicht, da sie oft überraschend auftreten und durch ihre Emotionalität schwer mit sachlichen Argumenten zu kontern sind.

WAS SIND DIE FOLGEN VON STAMMTISCH-PAROLEN FÜR EINZELNE ODER DIE GESELLSCHAFT?

Die Wirkung solcher Parolen ist vielschichtig und betrifft uns auf individueller sowie auf gesamtgesellschaftlicher Ebene.

Zum einen können solche Äußerungen bei den unmittelbar Betroffenen Gefühle von Ausgrenzung, Verletzung oder Angst hervorrufen. Zum anderen beeinflussen sie auch das soziale Klima insgesamt: Sie tragen zur Verrohung der Sprache bei, normalisieren diskriminierende Denkweisen und können langfristig ein Klima fördern, in dem Vorurteile und Ressentiments wachsen.

WARUM FUNKTIONIERT „PAROLEN PAROLI“?

Workshopleiter Jürgen Albrecht ist Theaterpädagoge, Schauspieler und ausgebildeter Trainer im Hufer'schen Konzept. Er verfolgte einen stark handlungsorientierten Ansatz.



Grafik/ © Parolen Paroli – Jürgen Albrecht

Im Rahmen des Westfalentages standen den Teilnehmenden nur knapp zwei Stunden zur Verfügung –, aber auch in der Kürze der Zeit wurden rasch praxisnahe Ergebnisse entwickelt.

Zunächst wurden in Rollenspielen typische Alltagssituationen simuliert, in denen Stammtischparolen auftreten. Die Teilnehmenden wurden aktiv eingebunden und erarbeiteten in Gruppenübungen und Gesprächen Strategien, um auf Parolen zu reagieren.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil des Workshops war auch die allgemeine Analyse von Stammtischparolen: Welche Muster stecken dahinter? Was gehört zu gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit? Aufbauend darauf wurden konkrete Gesprächsstrategien entwickelt. Der Workshop ging aus einer Zusammenarbeit von WHB und LaS NRW zum LaS-Jahresthema 2025 „Zusammenhalt leben, gestalten, fördern – Wie Seniorenbüros Demokratie stärken“ hervor. Ein weiteres Ergebnis der Kooperation ist die Arbeitshilfe „Einsamkeit im Alter – demokratiefeindliche Tendenzen erkennen und handeln“.

Der WHB hatte sich dem gesamtgesellschaftlich hochaktuellen Thema des Umgangs mit demokratiefeindlichen Tendenzen in Gesprächen bereits in den Jahren 2024 und 2025 im Rahmen der Westfalen-Akademie gewidmet. In den Workshops „Vereine unter Druck“ standen Strategien im Mittelpunkt, wie Vereine und Engagierte auf demokratiefeindliche Äußerungen reagieren und eine demokratische Vereinskultur stärken können.

Anna Kopetsch