

# 10 + 2 Strategien für „Gute Antworten“ bei destruktiver Kritik und/oder Anfeindungen

---

(Kurzform)

- 1.** Nachfragen
- 2.** Hintergrundwissen
- 3.** Ironie
- 4.** Widersprüche aufzeigen
- 5.** Das „Die“ auflösen
- 6.** Emotionen ansprechen
- 7.** Ich-Botschaften senden und Gefühle äußern
- 8.** Eigene Erfahrungen
- 9.** Unterstützung suchen
- 10.** Die „weiche Wand“
- 11.** Reframing
- 12.** Verwirrtaktik

## 10 + 2 Strategien für „Gute Antworten“ bei destruktiver Kritik und/oder Anfeindungen

1. **Nachfragen:** Nachfragen signalisiert dem Gegenüber erst einmal: *Ich höre dir zu.* Fragen, wie z. B.: *Wie genau meinst du das? Woher hast du diese Informationen? Hast du das selber schon erlebt?* können zeigen, dass die Kritik oft auf wenig Grundlagen beruht. Es sollte dabei vermieden werden, die Aussagen sofort infrage zu stellen, da sich sonst schnell Fronten bilden können.
2. **Hintergrundwissen:** Hierbei kann beispielsweise auf positive Erfahrungen verwiesen werden. Jedoch sollte vermieden werden, andere zu belehren. Das Gegenüber soll nicht das Gefühl bekommen, als unwissend oder dumm dargestellt zu werden.
3. **Ironie:** Ein ironischer Umgang kann helfen, destruktiver Kritik den Wind aus den Segeln zu nehmen und gleichzeitig die Stimmung aufzulockern. Aber Vorsicht: Eine ironisch gemeinte Aussage kann auch missverstanden werden oder provozierend wirken.
4. **Widersprüche aufzeigen:** Wenn abfällig über Migrant\*innen oder Geflüchtete geredet wird, ist es oft die Person selbst, die Wurzeln oder Freunde in/aus einem anderem Land hat, ausländische Produkte konsumiert, im Ausland Urlaub macht, ausländische Filme guckt und ausländisches Essen genießt. Oft lassen sich auch in der Kritik selbst Widersprüche finden. Diese sollten konkret aufgezeigt werden.
5. **Das „Die“ auflösen:** Hier soll verhindert werden, dass z.B. alle Migrant\*innen in eine Schublade gesteckt werden. Je allgemeiner die Aussage ist, desto schwieriger kann es sich anfühlen, dagegenzuhalten. Diejenigen, die destruktive Kritik äußern, machen es sich sehr einfach, über eine so breite und vielfältige Gruppe zu urteilen.
6. **Emotionen ansprechen:** Da Vorurteile besonders durch ihre affektive Komponente wirken, lassen sie sich oft nicht alleine durch Informationen entkräften. Es sind meistens die Emotionen, die aus denjenigen sprechen, die sich in Anfeindungen und destruktiver Kritik äußern. Deswegen ist es wichtig, diese Emotionen anzusprechen.
7. **Ich-Botschaften senden und Gefühle äußern:** Hier wird die Kritik zuerst gespiegelt. Dann werden Ich-Botschaften gesendet, um zu zeigen, dass die Aussage so nicht akzeptiert wird. Die eigenen Gefühle dürfen dabei zum Ausdruck gebracht werden, um sich deutlich von der Aussage des Gegenübers abzugrenzen. Anschließend kann ein Wunsch darüber geäußert werden, wie das Gespräch weitergehen soll.
8. **Eigene Erfahrungen:** Hier werden erlebte Situationen oder kleine Anekdoten, die der destruktiven Kritik entgegenwirken, erzählt. Dabei wird implizites Wissen zum Ausdruck gebracht und vermittelt.
9. **Unterstützung suchen:** Auch andere Personen können in das Gespräch miteinbezogen werden. Wenn einem selber die Worte fehlen, kann man sich so gegenseitig in seiner Argumentation unterstützen. Je mehr Perspektiven ins Bild gerückt werden, desto mehr verliert die destruktive Kritik ihren absoluten Charakter.
10. **Die „weiche Wand“:** Wer nicht diskutieren möchte oder einfach zu überwältigt von einer destruktiven Kritik ist, kann dies dem Gegenüber mitteilen. Es dient vor allem zum Selbstschutz, kann Zeit verschaffen und bezieht direkt die emotionale Komponente ein. Die Wand ist „weich“, da trotz eines starken Gefühls der Ablehnung gewaltfrei kommuniziert werden soll.
11. **Umrahmen**, d. h. der Aussage einen anderen Rahmen geben. Aussage: „Die sind ja alle krimi-nell!“ Reframing: Ah, ich verstehe, dir geht es um unsere Sicherheit – mir auch!
12. **Kreative Antwort, die nichts mit der Aussage zu tun hat:** Meine Tante hat immer gesagt, ohne Feuer kann man nicht kochen! Mögliche Reaktion: Hä? Antwort: Du wirst es schon verstehen...