



Leitfaden Demokratiedialoge

LIVING DOCUMENT – v2 (13.08.2026)

Bei der Landtagswahl in Sachsen-Anhalt am 6. September droht eine rechtsextreme AfD-Regierung und somit eine Katastrophe für die Demokratie. Wir glauben, dass es auch deshalb soweit kommen konnte, weil Strategien, die ausschließlich auf "Hauptsache nicht AfD wählen" zielen, soziale Ursachen und legitimen Frust vernachlässigen.

In aufsuchenden Gesprächen an der Haustür, der Bushaltestelle oder auf dem Marktplatz wollen wir deshalb darüber mit Menschen ins Gespräch kommen. Wir tun dies, weil wissenschaftliche Evidenz zeigt, dass auf diese Weise am ehesten Veränderung erreicht und Polarisierung reduziert werden kann. Ziel ist es zuzuhören, aber auch herauszustellen, dass wachsende Ungleichheit und soziale Not kein Zufall sind, sondern Ergebnis konkreter politischer Entscheidungen. Gleichzeitig sprechen wir über echte politische Alternativen, die Interesse daran haben, die Probleme der breiten Bevölkerung anzugehen anstatt nur Unternehmen und die Reichsten vor Verantwortungsübernahme zu schützen.

Mit diesem Leitfaden und unserer Vernetzung wollen wir Unterstützung für genau solche Gespräche geben.

WICHTIG: Wir wollen mit dem Leitfaden vor allem eine Orientierung geben und auf Dinge hinweisen, über die ihr euch vor den Gesprächen Gedanken machen könnt. Trotzdem gilt: Übung macht die/den Meister:in und ihr müsst nicht alle Argumente und Fakten parat haben, um anzufangen! Besser machen als nicht machen :)

VORBEREITUNG

Such dir eine:n Kumpan:in.

- Wir empfehlen ganz klar, immer mindestens zu zweit loszuziehen – damit fühlt ihr euch sicherer, man kann sich in der aktiven Gesprächsführung abwechseln und mehr Spaß macht es auch! Unsere [Regionalgruppe Sachsen-Anhalt](#) ist dafür da, gemeinsame Aktionen zu koordinieren. Ihr könnt auch über [nebenan.de](#) fragen, wer aus der Nachbarschaft Bock hat, mitzukommen, eure Freund:innen und Bekannte, oder eine engagierte Gruppe bei euch vor Ort fragen.

Bereite dich auf die Gespräche vor.

- Besucht einen unserer vorbereitenden (Online-)Workshops (Infos dazu gibt es in der [Signal-Gruppe](#)) und/oder übt mit Menschen aus eurem Umfeld, um Sicherheit im Gespräch zu entwickeln. Mithilfe unserer [Rollenkarten](#) könnt ihr Gespräche mit unterschiedlichen Personen simulieren.

Überlegt euch, was für euch das wichtigste Ziel der Gespräche ist.

- **Frustrationen und Ungerechtigkeiten verstehen lernen:** Ihr könnt herausfinden, welche Sorgen und Ängste eure Gesprächspartner:innen haben und wo sie (persönlich aber auch politisch) herrühren.



- **Über fehlerleitende AfD-Narrative sprechen:** Ihr könnt, aufbauend auf den anderen Punkten, mit AfD-Sympathisant:innen in die Argumentation gehen und damit die ein oder andere Reflexion anstoßen.
- **Austausch zu konkreten Lösungsansätzen:** Ihr könnt ins Gespräch kommen zu Ansätzen, die das Potenzial haben, die Wurzeln der identifizierten Sorgen und Probleme wirklich zu adressieren.
- **Mobilisierung zur Wahl:** Ihr könnt einen Schwerpunkt darauf setzen, (demokratisch eingestellte) Nicht-/ und Gelegenheitswähler:innen zur demokratischen Wahl zu mobilisieren. Bei der letzten Landtagswahl in Sachsen-Anhalt 2021 machten Nichtwähler:innen 39,7 % aus!

Überlegt euch einen persönlichen Anker.

- Warum ist euch der Einsatz für die kommende Landtagswahl/für gerechtere Politik wichtig? Auf diesen Anker könnt ihr immer wieder zurückkommen, wenn ihr euch im Gespräch in eine unangenehme Ecke gedrängt fühlen solltet oder nicht weiter wisst. Es kann auch eine Frage sein.
- z. B.: "Ich habe den Eindruck, konkrete politische Entscheidungen haben dazu geführt, dass sich viele Menschen von der Politik alleingelassen fühlen. Was bräuchten Sie, um sich mehr gehört und in ihren Problemen unterstützt zu fühlen?"

AUFSUCHEN

Wo?

- Je nach Ziel und Wohlfühlen: An der Haustür, an Haltestellen, in Bus & Bahn, auf dem Marktplatz oder in der Kneipe
- Überlegt euch, in welchen Wohngebieten ihr Gespräche führen wollt: Einfamilienhaussiedlung, Wohnblock – das macht einen Unterschied bzgl. der sozio-ökonomischen Lage der Personen und daher auch bzgl. der politischen Einstellung und Wahlabsicht. Achtet auf eure Sicherheit und macht dort den Anfang, wo ihr euch am wohlsten fühlt.
- Für gute Chancen an der Gegensprechanlage hilft es, bei sich in der Gegend unterwegs zu sein: "Ich wohne hier ums Eck und bin gerade in der Nachbarschaft unterwegs, um..." Das ist aber keine Voraussetzung.
- Ihr könnt ihr auch gezielt Gegenden aufsuchen, in denen viele AfD- und/oder Nichtwähler:innen leben. Eine Übersicht findet ihr z. B. [hier](#).
- Um später einen Überblick zu haben, wo schon überall geklingelt wurde, und um Erfahrungen aus euren Gesprächen festzuhalten, nutzt gern unseren neuen [Gesprächs-Tracker](#).
 - Ggf. könnt ihr euch mit Parteien oder anderen Organisationen absprechen, um mehr unterschiedliche Haushalte zu erreichen.

Wann?

- An sich immer dann, wenn ihr Kapazitäten für Demokratiegelgespräche habt (und dabei niemanden offensichtlich stört) – z. B. in der Kneipe oder während konkreten Anlässen (An Bus- und Bahnhaltestellen, in Bus & Bahn, während des Wochenmarkts, ...).



- Nach bisherigen Erfahrungen können folgende Zeiten für Haustürgespräche gut geeignet sein: Wochentags 17-19 Uhr und Samstags 10-13 oder 15 bis 19 Uhr. Das ist aber lediglich ein Richtwert – auch zu anderen Zeiten erreicht man sicherlich Leute, mit denen sich ein Gespräch lohnt.

Wie?

- Achtet immer auf eure Sicherheit.
- In Rollenabsprache: Wer von euch leitet das Gespräch hauptsächlich? Wer unterstützt/springt ein? Welches Ziel verfolgt ihr?
- Kurz vor dem Gespräch:
 - Eigene Klarheit bewahren: "Was kann ich erreichen?"; "Was will ich erreichen?"
 - Im Workshop gelerntes, empathisches Verhalten ins Bewusstsein rufen
- An der Klingel
 - Bei Mehrfamilienhäusern: Von oben nach unten klingeln
 - Spruch für Sprechanlage vorbereiten → Gespräch schnell von der Gegensprechanlage zum persönlichen Gespräch wandeln: "Haben Sie kurz Zeit mit mir (über xy) zu sprechen?"
 - Spruch für ersten Kontakt vorbereiten, z.B. "Ich bin [Vorname]. Ich bin gerade in der Nachbarschaft unterwegs und würde gern kurz mit Ihnen über die kommende Landtagswahl sprechen. Ich bin von keiner Partei, keiner Kirche oder so. Einfach als Bürger:in."
 - Es kann auch sinnvoll sein, erstmal zu fragen, wie es den Menschen geht oder was sie beschäftigt. Manche Leute sind offener für ein Gespräch, wenn man sie nicht direkt nach Politik oder Wahlen fragt.
- Geht nicht in Wohnungen und lasst euch nicht einladen.

IM GESPRÄCH

Erste Begegnung:

- Offene Körpersprache und Lächeln wirken Wunder.
- Wenn Menschen gerade beschäftigt sind: Seid zuvorkommend und entschuldigt euch für die Störung – bietet bei Interesse an, wiederzukommen.
- Wenn Menschen nach eurer Einschätzung zu ablehnend reagieren: Verabschiedet euch freundlich und geht weiter.

Einstieg:

- Erklärt, warum ihr gekommen seid. Z. B.: "Ich bin frustriert über aktuelle Ungleichheiten [ggf. Beispiel nennen] und habe Interesse an Lösungen, die wirklich helfen. Deswegen mache ich mir Sorgen über die Stärke der AfD und möchte mit Menschen ins Gespräch darüber kommen, wie wir unsere Demokratie/die Lage in [Bundesland/Ort] verbessern können. Was beschäftigt Sie aktuell, was würden Sie sich wünschen?"



Verhalten/Gesprächsführung:

- Bringt eine persönliche Note ins Gespräch und zeigt euch als Menschen mit Empathie, eigenen Emotionen und Bedürfnissen, und eurer eigenen Geschichte. Verurteilt nicht.
- Bleibt ruhig, reagiert bewusst und atmet im Zweifel zweimal tief durch – Emotionen kanalisieren und dadurch wirkungsvoll(er) nutzen.
- Kritisiert höflich, sachlich und persönlich motiviert.
- Versucht, komplizierte/über-akademisierte Sprache zu vermeiden.

Hört aktiv zu:

- Ganz wichtig ist ein aufrichtiges Interesse an der Perspektive und Erfahrung eures Gegenübers. Gebt den Erfahrungen und Emotionen eures Gegenüber Raum und erkennt sie an.
- Fokussiert euch wirklich aufs Zuhören, wenn die andere Person spricht – nicht bereits auf die passende Antwort. Lasst Pausen zu.
 - **Daumenregel: 80 % aktives Zuhören – 20 % Sprechen**
- Versucht, die geteilte Perspektive zu verstehen: Fragt im Zweifel nach, ob ihr euer Gegenüber richtig verstanden habt, oder versucht, das Gesagte in eigenen Worten zusammenzufassen
- Reagiert wertfrei, bedankt euch für die geteilte Perspektive.

Findet eine gemeinsame Basis:

- Fokussiert auf Bedürfnisse und Gefühle, statt auf Strategien.
- Schafft Identifikation über gemeinsame Emotionen und Werte.
- Benennt Probleme klar.
- Entlarvt Spaltung.
 - z. B. bei „Geflüchtete kriegen immer mehr“-Argumenten: „Waren Sie schonmal in einer Unterkunft? Würden Sie gern mit Bezahlkarte zahlen? Geflüchtete haben echt wenig und bekommen kaum Chancen. Mein Eindruck ist, dass Reiche ganz gezielt arme Gruppen gegeneinander ausspielen wollen.“

Aktiviert Hoffnung:

- Agiert ggf. selbst und teilt eigene Themen/Perspektiven.
- Teilt klare Alternativen, mit Storytelling statt Zahlen.
 - Ggf.: Auf tatsächliche Hebel der Landesebene lenken
 - Ggf.: Auf tatsächliche Gestaltungsmöglichkeiten Einzelner lenken
- Teilt gute Beispiele (aus der Region): Zeigen, dass und wie es anders geht.
 - Wenn möglich, ladet Menschen konkret zu einem Event o. ä. vor Ort ein.

Kommt ins Gespräch über Ansätze für 'echte' Alternativen und zeigt, dass die AfD diese nicht bietet:

- Wir arbeiten aktuell an einer Liste mit einigen Ideen als Inspiration. Um daran mitzuarbeiten, kommt gern in eine unserer [Arbeitsgruppen](#)!
- Macht klar, dass die Lösung der Probleme oft komplex ist und es nicht immer 'easy fixes' gibt.
- Fragt nach, welche Ideen euer Gegenüber hat bzw. was sie*er sich konkret von der Politik wünschen würde und warum.



- Wo möglich, zeigt auf, dass die AfD diese konkreten Lösungen nicht bietet. Hier ist Vorsicht angesagt: Versucht, nicht belehrend oder kritisierend zu sein. Beginnt z. B. mit "Mir war das bis vor kurzem auch nicht klar, aber die AfD..." oder "Ich verstehe total, warum Sie enttäuscht sind von..."
 - Es gibt zahlreiche Sammlungen mit Fakten zu negativen Auswirkungen einer AfD-Regierung (z.B. [1](#), [2](#), [3](#)) sowie Argumentationshilfen für typische AfD-Positionen (z.B. [hier](#)). Darunter fallen z. B. die negativen Auswirkungen auf Einkommen, Wirtschaftsleistung, Inflation, Arbeitslosigkeit, sowie natürlich die fundamentale Bedrohung unserer Demokratie. Vor allem Geringverdienende, Rentner:innen, Mieter:innen und Arbeitslose würden unter der Politik der AfD leiden.
 - Beachtet: Was ist für die Lebensrealität meines Gegenübers wichtig? – Argumente, die euch schlagend erscheinen, sind nicht automatisch die, die für euer Gegenüber relevant sind.
- Bedenkt: Ihr werdet, selbst wenn ihr aktiv zuhört und konstruktiv kritisiert, in einem einzelnen Gespräch euer Gegenüber nicht zu einer anderen politischen Einstellung bewegen. Aber auch wenn ihr keinen direkten Effekt spürt, könnt ihr einen wichtigen Gedankenprozess angeschoben haben!

Mobilisiert potentielle Nicht-Wähler:innen:

- Macht die Relevanz der eigenen Stimme bei der Wahl deutlich.
- Erklärt, warum es wichtig ist, eine demokratische Partei zu wählen. Auch wenn die Person sehr enttäuscht/frustriert von bisherigen Regierungsparteien ist.
- Zeigt demokratische Optionen auf: Informiert z. B. über den [Wahl-O-Mat](#).
- Stellt ggf. Informationen zur Wahl/Briefwahl bereit (z. B. [hier](#)).

Gespräch beenden:

- Oft findet das Gespräch nach kurzer Zeit ein natürliches Ende. Bedankt euch.
- Wenn ihr merkt, dass Menschen sich länger mit euch unterhalten wollen – was öfter passiert, als man denken würde –, wägt für euch selbst ab, ob ihr das möchtet bzw. ob es euch sinnvoll scheint. Manchmal findet man mit frustrierten Leuten erst nach 20 Minuten eine gemeinsame Basis und geht dann auch mit einem besseren Gefühl auseinander.
- Wenn ihr euch unwohl fühlt: Beendet das Gespräch selbst, entweder mit der ehrlichen Einschätzung, dass ihr das Gefühl habt, euer Gegenüber ist nicht aufgeschlossen für ein Gespräch auf Augenhöhe. Ihr könnt aber auch Ausflucht suchen, z. B. mit dem Hinweis, dass ihr aufgrund der Zeit weiter müsst.

NACH DEM GESPRÄCH

Dokumentation und Erfahrungsaustausch

- Tragt die Gespräche, die ihr geführt habt, in unserem [neuen Gesprächs-Tracker](#) ein – und haltet im Freitextfeld unbedingt auch Erfahrungen fest, die euch interessant scheinen! So wissen wir nicht nur, wo wie viele Gespräche geführt wurden, sondern können auf einen großen Fundus an Erfahrungen für den Austausch zurückgreifen.



- Wenn ihr Erfahrungen teilen oder Feedback zu bestimmten Situationen von anderen hören möchtet, könnt ihr das auch in eurer Regionalgruppe tun.
- Wir wollen zudem regelmäßig einen **Erfahrungsaustausch über Zoom** ermöglichen (Infos dazu folgen).

Ausruhen ist angesagt :)

- Demokratie-Arbeit ist anstrengend! Sucht euch persönlichen Austausch, ein kuscheliges Sofa, warmes Essen, was immer euch gerade gut tut.

NOCH FRAGEN, FEEDBACK, IDEEN?

- Kommt gern in unsere [Signal-Gruppe](#)!
- Austauschen und vernetzen könnt ihr euch in der [Austauschgruppe](#) oder mit Blick auf die Landtagswahl in Sachsen-Anhalt in der [Regionalgruppe](#).
- Ihr könnt uns auch per Mail erreichen: gerechtgehtanders@ik.me.

Leitet den Leitfaden gerne weiter an Freund:innen, Familie, Bekannte: Je mehr wir werden, desto besser!