

## Elf Regeln für eine gute Debatte

---



### 1. Eine Diskussion ist kein Wettkampf

Du bist schlagfertig, kannst gut reden und sogar deine Lehrperson an die Wand argumentieren? Denk immer daran: Eine Diskussion ist kein Wettkampf! Setzt du auf Sieg und redest du die andere Person in Grund und Boden, gewinnt nur dein Ego – das Gespräch dagegen verliert. Denn dass dein Gegenüber deinen Argumenten nichts mehr entgegensetzen kann, heisst noch lange nicht, dass du ihn oder sie überzeugt hast.

### 2. Lasst einander ausreden

Wer ständig unterbrochen wird und nicht sagen kann, was er oder sie möchte, wird wütend oder steigt innerlich aus dem Gespräch aus. Die Folge: Die Diskussion eskaliert oder wird zum Monolog. Du kannst eigentlich ohnehin erst dann wirklich antworten, wenn du alles gehört hast, was dein Diskussionspartner oder deine Diskussionspartnerin zu sagen hatte.

### 3. Begründe deinen Standpunkt

Klar, deine Meinung ist wichtig. Aber wenn ihr euch nur eure Meinungen an den Kopf werft, kommt das Gespräch nicht weiter. Blosser Meinungsäusserungen, Behauptungen und Schlagworte führen dazu, dass die Fronten sich verhärten. Um miteinander ins Gespräch zu kommen, ist es wichtig mitzuteilen, warum du einer bestimmten Meinung bist. Begründe deinen Standpunkt mit Argumenten und konkreten Beispielen und lade dein Gegenüber ein, das Gleiche zu tun.

**4. Höre aktiv zu**

Höre aufmerksam zu, wenn dein Gegenüber spricht, und versuch zu verstehen, worum es ihr oder ihm vor allem geht. Fass zusammen, was bei dir angekommen ist. Etwa: «Wenn ich dich richtig verstanden habe, denkst du also ...» Nur so kannst du sicherstellen, dass du wirklich verstanden hast, was dem anderen wichtig ist, und Missverständnisse vermeiden. «Aktives Zuhören» nennt man dieses Vorgehen in der Theorie der gewaltfreien Kommunikation.

**5. Stelle offene Fragen**

Bei einer Diskussion gilt dieselbe Faustregel wie bei einem Interview: Wer verstehen möchte, wie die andere Person tickt, sollte möglichst viele offene Fragen stellen. Fragen also, die sich nicht einfach mit Ja oder Nein beantworten lassen und dem Gesprächspartner oder der Gesprächspartnerin auch nicht eine Antwort in den Mund legen. Also etwa: «Was spricht denn für dich dafür oder dagegen, den öffentlichen Personennahverkehr kostenfrei zu machen?» statt: «Du willst doch nicht mit der U-Bahn fahren, ohne dafür zu zahlen?» Mit offenen Fragen signalisierst du aufrichtiges Interesse und legst eine gute Grundlage für das weitere Gespräch. Die wichtigste Frage für eine gelingende Debatte: «Warum glaubst du, dass ...?»

**6. Finde Gemeinsamkeiten**

In jedem Gespräch und mit jedem Gegenüber lassen sich Gemeinsamkeiten finden. Es lohnt sich, diese Gemeinsamkeiten zu benennen. Damit schaffst du eine gute Atmosphäre für die weitere Diskussion. Etwa: «Wir sind also beide der Meinung, dass es wichtig ist, Menschen in Not zu helfen.» Zu wissen, wo man übereinstimmt und wo die Auffassungen auseinandergehen, hilft auch dabei, sich in der Debatte weniger im Kreis zu drehen. Vielleicht stellst du dabei sogar fest, dass eure Ansichten weniger weit voneinander entfernt liegen als ursprünglich gedacht.

**7. Bleib beim Thema**

Wer sich argumentativ in die Ecke gedrängt fühlt, neigt dazu, plötzlich das Thema zu wechseln oder mit Gegenvorwürfen zu antworten, die mit dem eigentlichen Sachverhalt nichts zu tun haben. Beklagt etwa jemand die Zunahme von Rechtsextremismus, heisst es dann oft: «Und was ist mit den Linken?» Als ob die die rechtsextreme Gewalt weniger gefährlich machten. Diese unsachliche Gesprächstechnik nennt sich «Whataboutismus». Auf Deutsch also: «Und was ist mit ...?» Mach nicht mit beim Themenhopping und lass dich nicht ablenken. Moderiere das Gespräch und hake nach: «Ich habe den Eindruck, dass das ein neuer Punkt ist. Kannst du mir erst noch erklären, was du gemeint hast, als du ...?» Mit einer solchen Frage bringst du auch wieder Struktur ins Gespräch.

### 8. Argumentiere auf Augenhöhe

Wer den anderen belehrt, zeigt, dass er sich überlegen fühlt. Das wirkt arrogant und führt meist dazu, dass dein Gegenüber abwehrend reagiert. Verzichte deshalb darauf, «moralisch» zu werden und dem oder der anderen vorzuhalten, wo er oder sie sich aus deiner Sicht «schlecht» verhält. Der Satz «Alle Fleischesser sind Mörder» ist nicht unbedingt ein guter Einstieg in eine Diskussion, wenn dein Gegenüber auf Burger steht. Anstatt dem oder der anderen zu sagen, was er oder sie denken oder meinen soll, frag lieber konkret nach und stelle persönliche Bezüge her. «Hast du schon mal selbst erlebt, dass ...?», könnte eine solche Frage lauten. Bestenfalls bringt das deinen Gesprächspartner oder deine Gesprächspartnerin dazu, die eigene Argumentation noch mal zu überprüfen.

### 9. Kritisiere sachlich

Nur weil du dem oder der anderen eine eigene Meinung zugestehst, musst du falsche Informationen nicht einfach stehen lassen. Mach auf faktische Fehler aufmerksam, decke voreilige Schlüsse auf und weise auch darauf hin, wenn dein Gegenüber seine Argumentation auf Verallgemeinerungen stützt – also etwa immer von «den Fahrradfahrer:innen», und «den Autofahrer:innen» spricht. Eine Diskussion kann es aushalten, wenn Lücken oder Widersprüche in der Argumentation klar erkennbar werden. Geh mit deiner Kritik aber gezielt und sparsam um – nicht jeder faktische Fehler oder Zahlendreher ist wichtig für die Diskussion. Das hilft auch dabei, eine offene Konfrontation zu vermeiden.

### 10. Bleib ruhig

In Diskussionen kochen häufig die Emotionen hoch und über. Auch wenn die Ansichten sehr gegensätzlich sind und du dich noch so sehr darüber ärgerst, welche Meinungen dein Gesprächspartner vertritt: Rede weiterhin nur über das Diskussionsthema und lass aussen vor, dass dir möglicherweise auch der Kleidungsstil des anderen nicht gefällt. Achte darauf, dass du den anderen nicht kränkst, wenn du ihn kritisierst. Manchmal hilft auch Humor, um ein Gespräch zu entspannen. Wenn es doch mal emotional werden sollte, sprich deine Gefühle und die des Gegenübers direkt an. Etwa: «Ich merke, dass dich/mich dieses Thema sehr wütend macht.» Dadurch bekommt man ein Bewusstsein dafür, was gerade schief läuft. Wichtig ist in jedem Fall: Ruhig bleiben.

### 11. Wechsle die Perspektive

Oft scheitern Diskussionen nicht nur an unterschiedlichen Meinungen, sondern an entgegengesetzten Wertvorstellungen. In solchen Fällen kann es helfen, die Perspektive des Gegenübers einzunehmen. Überleg dir, wie du aus der Position der Gesprächspartnerin oder des Gesprächspartners argumentieren könntest. Wenn deinem Gegenüber etwa der Schutz der Familie besonders wichtig ist, er oder sie aber dem Familiennachzug von Geflüchteten skeptisch gegenübersteht, könntest du versuchen, vor diesem Hintergrund zu argumentieren.