

Hey ihr Lieben,

Weihnachten steht vor der Tür! Endlich Zeit für Plätzchen, Geschenke und... oh je, das unvermeidliche Familientreffen.

Mich hat eine Nachricht erreicht, die wahrscheinlich vielen von euch aus der Seele spricht, gerade jetzt, kurz vor dem Fest: „*An Weihnachten kommt die ganze Familie zusammen. Ich freue mich eigentlich, aber ich habe jetzt schon Panik vor den Diskussionen mit meinem Onkel oder Opa über Themen wie Migration oder Klimaschutz. Da fallen oft Sprüche, die mich total wütend machen. Wie kann ich da ruhig bleiben und trotzdem für meine Werte einstehen, ohne das Fest für alle zu ruinieren?*“

Hand aufs Herz: Das kennen wir doch fast alle. Man sitzt gemütlich beim Essen, und plötzlich fällt ein Satz, der die Stimmung kippen lässt. Dein Puls schießt hoch, und du fragst dich: Sag ich was und riskiere den großen Knall, oder schlucke ich es runter und fühle mich schlecht? Keine Sorge, du bist nicht allein mit diesem Dilemma. Und das Beste ist: Genau diese Situationen sind das Trainingslager für unsere Demokratie!

Die Familie - Das kleinste Parlament der Welt

Zum einen ist es total verständlich, dass du dir Harmonie wünschst. Weihnachten ist das Fest der Liebe, nicht das Fest der Grundsatzdebatten. Es ist schwer, wenn Menschen, die man eigentlich mag, Ansichten haben, die man unmöglich findet.

Zum anderen ist eine Demokratie genau dafür da: Unterschiedliche Meinungen auszuhalten, ohne sich die Köpfe einzuschlagen. Demokratie bedeutet nicht, dass wir alle einer Meinung sein müssen. Sie bedeutet, dass wir uns streiten können, ohne den Respekt voreinander zu verlieren. Das nennt man Streitkultur. Und wo könnte man die besser üben als im engsten Kreis?

Das Problem ist oft nicht *dass* wir streiten, sondern *wie*. Wenn Diskussionen persönlich werden oder nur noch Stammtischparolen fliegen, hat das mit demokratischem Austausch nichts mehr zu tun.

Dein Notfall-Kit für den Weihnachtstisch:

Wie schaffst du es also, Haltung zu zeigen, ohne dass die Gans im Hals stecken bleibt? Hier sind ein paar Strategien:

Atmen und Fragen stellen, statt zu belehren: Wenn der Onkel einen klischehaften Spruch raushaut, spring nicht sofort darauf an. Atme tief durch. Statt zu sagen: „*Das ist totaler Quatsch!*“, versuche es mit einer offenen Frage: „*Warum siehst du das so?*“ oder

„Woher hast du diese Information?“. Das zwingt den anderen, seine Position zu erklären, statt nur Parolen zu wiederholen.

Ich-Botschaften senden: Statt „Du liegst falsch“, sag lieber: „Ich sehe das anders, weil mir der Klimaschutz wichtig ist, damit meine Generation eine Zukunft hat.“ Das ist weniger angriffslustig und zeigt deine persönliche Perspektive.

Zieh die rote Linie (Die Demokratie-Bremse): Das ist der wichtigste Punkt. Meinungsfreiheit bedeutet nicht, dass alles gesagt werden darf. Wenn Aussagen rassistisch, sexistisch oder menschenverachtend werden, ist Schluss mit lustig. Dann musst du nicht mehr diskutieren. Dann darfst du klar sagen: „**Stopp. Das ist eine rassistische Aussage.**

Ich möchte nicht, dass wir hier so sprechen.“ Damit schützt du die Werte unserer Verfassung – und die Würde des Menschen.

Agree to disagree (Einigen wir uns, dass wir uns nicht einig sind): Du wirst deinen Opa zwischen Vorspeise und Hauptgang vermutlich nicht von seiner festgefahrenen Meinung abbringen. Manchmal ist der größte demokratische Erfolg, festzustellen: „*Wir kommen hier nicht zusammen. Lass uns das Thema wechseln und den Abend trotzdem genießen.*“ Das ist kein Aufgeben, das ist Deeskalation.

Du bist nicht dafür verantwortlich, die Welt am Weihnachtstisch zu retten. Aber du kannst zeigen, dass man für seine Überzeugungen einstehen kann, ohne laut zu werden. Demokratie beginnt im Kleinen – beim Zuhören, beim Nachfragen und beim klaren „Nein“ zu Hass.

Ich wünsche euch allen starke Nerven, gute Gespräche und vor allem: Frohe Weihnachten!
Euer Dr. Sommer der Demokratie



Ob Aufklärung über populistische Parolen, Hintergrundwissen zu den Grundrechten oder Hilfe bei politischen Fragen: Dr. Sommer der Demokratie ist für dich da! Schreib ihm mit Betreff an „Dr. Sommer der Demokratie“ an

