

Das stimmt!

... *so nicht.*

Eine Argumentationshilfe mit Beiträgen von

Amadeu Antonio Stiftung, HateAid,
Fridays for Future, Sozialheld*innen,
Volksverpetzer, Freunde fürs Leben,
Sea-Watch, LSVD Berlin-Brandenburg,
PINKSTINKS, Mein Grundeinkommen

Herausgegeben von Mein Grundeinkommen

HateAid

Sea-Watch

PINKSTINKS

Volksverpetzer

Sozialheld*innen

Fridays for Future

Freunde fürs Leben

Mein Grundeinkommen

Amadeu Antonio Stiftung

LSVD Berlin-Brandenburg

Eine Initiative von



Unseren herzlichen Dank
allen Unterstützer*innen

Hallo Du!

Stell dir vor: Familienfeier. Omas Gänsebraten dampft, der vegane deines Cousins auch. Die Gespräche plätschern fröhlich vor sich hin – bis plötzlich ein Satz fällt, den du schon viel zu oft gehört hast.

Vielleicht ist es ein harmlos anmutendes „Wir sind doch längst alle gleichberechtigt“, vielleicht findet aber auch jemand, wir könnten schließlich nicht alle Menschen bei uns (in der Gemeinde, in Deutschland, in der EU) aufnehmen – und vielleicht ist sich im Anschluss an eine womögliche Retourkutsche auch jemand sicher, man dürfe heute „sowieso nichts mehr sagen.“

Eine Cousine lächelt müde, eine Tante nickt zustimmend, dein Bruder wirft dir einen heimlichen Blick zu. Und du spürst den vertrauten Knoten im Bauch.

Kommt dir das, so oder so ähnlich, bekannt vor? **Dann haben wir dieses Büchlein genau für dich auf den Weg gebracht: Es soll dir dabei helfen, gut informiert in herausfordernde Gespräche zu gehen – und so immer öfter gelassen, handlungsfähig und wirksam zu bleiben.**

So unterstützt es dich, Diskriminierung entgegenzutreten und eine faktenbasierte, demokratische Diskussionskultur zu stärken.

Wir haben es für all jene herausgebracht, die spüren, wie sich das Gesprächsklima verändert hat – am Küchentisch, in der Kantine, in der WhatsApp-Gruppe. Für alle, die merken, dass sich „gefühlte Wahrheiten“ durchsetzen und sich verschoben hat, was als sagbar gilt.

Positionen, die früher klar als menschenfeindlich erkannt wurden, werden heute oft als harmlose „Meinung“ getarnt. Enttarnt eine*r diese „Meinungen“ als Abwertung und Hetze, wird schnell der Vorwurf der *Cancel Culture* laut – also, vermeintlich „unbequeme Ansichten“ gar nicht erst zu Wort kommen zu lassen.

Dem etwas entgegenzusetzen, ohne sich dabei selbst in Rage zu diskutieren (und so leider auf Dauer in die Erschöpfung zu geraten), gelingt nicht immer. Was hilft? Fakten und überzeugende Argumente, die du gut kennst – oder im Zweifel schnell wiederfindest.

Dieses Buch ist im Verbund entstanden

Mitgewirkt haben Non-Profit-Organisationen und soziale Bewegungen, die tagtäglich zu ihren jeweiligen Kernthemen forschen, recherchieren, beraten und Haltung zeigen. Ihre Arbeit reicht von Fragen der Demokratie über Menschenrechte bis hin zu sozialer Gerechtigkeit in verschiedenen Bereichen unserer Gesellschaft. Die verfassten Texte sind so unterschiedlich wie die Organisationen selbst: Jede von ihnen hat eigene Perspektiven und Zielgruppen; jede bringt Erfahrungen aus realen Konflikten mit.

Dass wir dieses Wissen nun bündeln, ist kein Selbstzweck. Es ist eine Einladung, sich nicht vereinzeln zu lassen. So möchten wir auch dich befähigen, im Gespräch zu bleiben – informierter und sicherer. Dieses Buch möchte deshalb vor allem zwei Dinge: **Orientierung geben und Werkzeug sein.**

Orientierung, weil die Debatten unserer Zeit kompliziert sind. Sie sind oft laut, verwirrend und nicht selten auch überschattet von Desinformation. Die Grenzen zwischen Tatsachen und Meinungen verschwimmen.

Oft steckt dahinter aber kein Missverständnis, sondern Absicht. Dem wollen wir mit leicht nachvollziehbaren Fakten und starken Argumenten zu einigen der wichtigsten Debatten unserer Zeit etwas entgegensetzen.

Werkzeug, weil Orientierung allein nicht ausreicht. Die meisten Auseinandersetzungen passieren nicht in Talkshows, sondern auf der Familienfeier, im Freund*innenkreis, in der Mittagspause. Genau dort brauchen wir gute Argumente – ganz ohne Fachjargon, ohne moralischen Zeigefinger, und ohne den Anspruch, diese Diskussionen „gewinnen“ zu müssen.

Deshalb macht dieses Buch problematische Aussagen sichtbar. Und zwar genauso, wie sie im Leben eben häufig fallen: Wir zeigen sie so, damit du sie wiedererkenntst – und besser kontern kannst. Dabei werden auch diskriminierende und stereotype Behauptungen wiedergegeben, ausschließlich um sie kritisch einzuordnen, ohne die Haltung der Autor*innen widerzuspiegeln. Auf jede der problematischen Aussagen folgen klare Infos und Argumente, die zeigen, weshalb sie nicht stimmt.

Wie du dieses Buch nutzen kannst

Dieses Buch ist kein reines Nachschlagewerk, es will dein treuer Begleiter sein. Es ist deshalb so klein und handlich, damit es in deine Hosen-, Mantel- oder Handtasche passt.

Du kannst es zur Vorbereitung nutzen: Wenn du weißt, dass bestimmte Plattitüden und Falschaussagen immer wieder aufpoppen, findest du hier einige besonders weit verbreitete davon – und die dazugehörigen Gegenargumente.

Wenn etwas im Gespräch selbst irritiert oder verletzt, dir aber auf die Schnelle keine Zahlen, Fakten und Gegenentwürfe einfallen, kannst du sie hier einfach direkt nachschlagen.

Aber: Gute Gespräche leben nicht von Argumenten allein. Nicht nur was wir sagen, macht einen Unterschied – auch wie wir es sagen. Menschen möchten mit Respekt behandelt werden, du sicherlich auch. Auch dann, wenn Gespräche schwierig sind.

Deshalb gilt immer: **Zuhören. Atmen. Nachfragen.**
Auf Augenhöhe bleiben.

Es geht nicht nur darum, was du weißt. Genauso wichtig ist es, ein Umfeld zu schaffen, in dem du überhaupt Gehör finden – und im besten Fall etwas von deinem Gegenüber lernen kannst.

Was dieses Buch nicht ist

Dieses Büchlein erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Das bedeutet, dass wir nicht alle Themen abdecken können, die wichtig sind. Vielmehr haben wir einen Anfang gemacht. Also ist dieses Buch kein abschließendes Urteil, sondern der ehrliche Versuch, sich Auseinandersetzungen besser zu stellen – ohne dabei selbst zu verschleißen. Für eine demokratische Kultur, die Konflikte aushält, ohne Menschen herabzuwürdigen.

Es ist auch kein Handbuch der überlegenen Positionen. Wir wissen: Menschen haben unterschiedliche Lebensrealitäten. Und oft entstehen problematische Haltungen nicht aus Bosheit, sondern aus Unsicherheit, Überforderung oder fehlendem Wissen. Wir kritisieren deshalb nicht Menschen, sondern falsche Behauptungen (und die systemischen Muster dahinter).

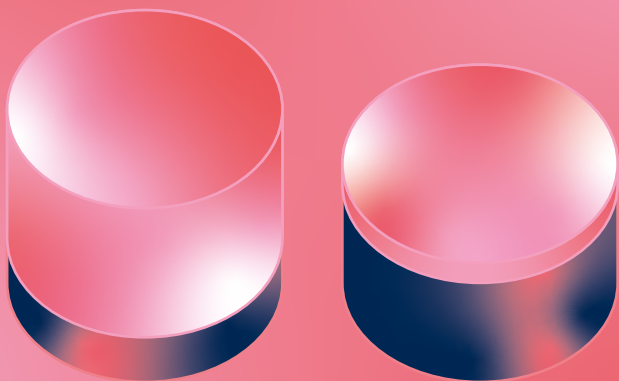
Wenn du bis hierhin gelesen hast, ist dieses Buch schon auf dem besten Weg, wirksam zu werden: in deinem Alltag, in deinen Netzwerken und in den Gesprächen, die du führst (oder öfter führen willst). Wir hoffen, dass es dich stärkt. Und dass es Räume öffnet, in denen Menschen wieder miteinander sprechen, statt übereinander zu urteilen.

Danke, dass auch du dabei bist!

Katrin und Henrik
für Mein Grundeinkommen e.V.

Inhalt!

- KAPITEL 1 Finanzielle Ungleichheit**
S. 9 von Mein Grundeinkommen
- KAPITEL 2 Teilhabebarrrieren für behinderte Menschen**
S. 21 von Sozialheld*innen
- KAPITEL 3 Rassismus und Antirassismus**
S. 35 von Amadeu Antonio Stiftung
- KAPITEL 4 Geschlechtergerechtigkeit**
S. 49 von PINKSTINKS
- KAPITEL 5 Queeres Leben**
S. 61 von LSVD Berlin-Brandenburg
- KAPITEL 6 Klimakrise**
S. 71 von Fridays for Future
- KAPITEL 7 Mentale Gesundheit**
S. 83 von Freunde fürs Leben
- KAPITEL 8 Flucht und Migration**
S. 95 von Sea-Watch
- KAPITEL 9 Gegen rechte Narrative**
S. 109 von Volksverpetzer
- KAPITEL 10 Digitale Gewalt**
S. 123 von HateAid



Mein Grundeinkommen

Finanzielle Ungleichheit

Mein Grundeinkommen setzt sich seit 2014 mit einer einfachen Frage auseinander:

Was passiert, wenn Menschen finanziell abgesichert sind? Der Verein verlost Grundeinkommen, initiiert Forschung und bringt das Thema finanzielle Sicherheit in öffentliche Debatten.

Uns leitet eine einfache Überzeugung: Finanzielle Sicherheit darf kein Privileg sein. Sie ist Voraussetzung für Würde, gesellschaftliche Teilhabe und für ein selbstbestimmtes Leben. Zu unseren bekanntesten Projekten zählen die monatlichen Verlosungen und das *Pilotprojekt Grundeinkommen* – die erste wissenschaftliche Langzeitstudie in Deutschland zur Wirkung eines Bedingungslosen Grundeinkommens.

Mein Grundeinkommen ist gemeinnützig, finanziert sich vollständig aus Spenden und Zuwendungen und bleibt so unabhängig.

„Dann hören doch alle auf zu arbeiten!“

„Ich geh ackern und die Faulen kassieren. Genau mein Humor“, sagt dein Kollege mit Blick auf die Titelseite einer deutschen Tageszeitung: Das Bürgergeld scheint mal wieder das dringendste Problem unserer Zeit zu sein.

Auch wenn du widersprichst – hinter seinem Satz steckt eine echte Sorge: Halten sich einige Menschen nicht an die Spielregeln? Wird meine Gutmütigkeit von anderen ausgenutzt? Und warum sollte ich mich anstrengen, wenn andere es nicht tun? Aber lass uns das mal genauer betrachten:

Faktencheck

Arbeit ist mehr als Lohnarbeit

- Zunächst einmal: Wir alle leisten Arbeit, für die uns niemand bezahlt – Sorgearbeit für Kinder oder Angehörige, Ehrenämter, Weiterbildungen, politisches Engagement. In Deutschland werden **täglich mehr Stunden für unbezahlte Sorge- und Hausarbeit aufgewendet als für Lohnarbeit.**¹

- Diese Arbeit taucht in keiner Lohnabrechnung auf – ohne sie würde jedoch nichts funktionieren. Sie zeigt: Menschen übernehmen Verantwortung, auch ohne Geld. Trotzdem wird oft nur Lohnarbeit als „echte“ Leistung anerkannt. Und: **Sie ist ungleich verteilt.** Wer diese Arbeit vor allem übernimmt und welche Folgen das hat, liest du im Kapitel „Geschlechtergerechtigkeit“.
- Frag deinen Kollegen doch mal, ob er mit einem Grundeinkommen weiterarbeiten würde. Spoiler: Die meisten Menschen bejahen das. Das wissen wir aus unserer Langzeitstudie². Menschen arbeiten aus vielen Gründen – nicht nur für Geld.
- Bei unserer Befragung³ kam übrigens auch heraus: Während Menschen denken, dass sie selbst zwar weiterarbeiten würden, schenken sie anderen Menschen nicht dasselbe Vertrauen. Vielleicht geht es deinem Kollegen da genau so?

Finanzielle Absicherung führt nicht zu Massenkündigungen

- Hört man deinem Kollegen weiter zu, erfährt man: „Es lohnt sich eh nicht mehr zu arbeiten.“ Die Hängematte von Vater Staat sei eben so bequem, dass sich die Menschen reihenweise da reinlegen würden. Belege gibt es für diese vermeintliche Entwicklung allerdings keine.⁴

- Dafür gibt es mittlerweile über 200 Forschungsprojekte aus aller Welt⁵ rund um das Grundeinkommen – und Studien wie das *Pilotprojekt Grundeinkommen*⁶, die zeigen, dass Menschen im Schnitt selbst mit bedingungsloser finanzieller Absicherung fast genauso viel arbeiten wie zuvor.

Die meisten Menschen wollen arbeiten – aber nicht um jeden Preis

- Die Debatte dreht sich oft um die Menschen, die gar keiner Arbeit nachgehen wollen – dabei ist ihre Anzahl verschwindend gering.⁷ Von **rund 5,3 Millionen Menschen im Bürgergeld** sind im Jahr 2026 etwa **1,3 Millionen gar nicht erwerbsfähig** – 97 % davon Kinder. Die übrigen knapp **4 Millionen gelten zwar als erwerbsfähig, aber: Mehr als die Hälfte von ihnen ist gar nicht beschäftigungslos**. Einige arbeiten bereits und stocken ihr Einkommen auf, andere kümmern sich um Kinder oder pflegen Angehörige, wieder andere sind krank oder befinden sich in Aus- oder Weiterbildung.⁸
- **Rund 830.000 Menschen beziehen Bürgergeld trotz Erwerbsarbeit** – und genau da lohnt es sich, hinzusehen: Der Staat zahlte 2025 knapp 7 Milliarden Euro, um Löhne auszugleichen, die zum Leben nicht reichen. Bürgergeld gleicht dann aus, was viele Jobs am Arbeitsmarkt nicht bezahlen. **Knapp 20 % der Beschäftigten in Deutschland erhalten 2026 für ihre**

Arbeit weniger als durch die EU-Mindestlohnrichtlinie vorgegeben.⁹

- Die Gruppe der vermeintlichen „Totalverweigerer“ ist vergleichsweise klein. Und in dieser weist ein Großteil sogenannte „Vermittlungshemmnisse“ auf – etwa fehlende Abschlüsse, gesundheitliche Einschränkungen oder langjährige Arbeitslosigkeit. Die viel zitierten „Totalverweigerer“? Statistisch spielen sie kaum eine Rolle.¹⁰

Einkommen ohne eigene Arbeit gibt es schon. Nur nicht so, wie dein Kollege denkt: Wer bereits Millionen besitzt, lässt sein Geld einfach für sich arbeiten, manche erben ganze Vermögen. Während andere arbeiten, wächst ihr Vermögen einfach weiter – und damit auch ihre Macht. Und das hat nichts mit dem Sparsbuch deiner Oma oder dem Reihenhaus der Eltern zu tun.¹¹

**„Das Leben ist kein Wunschkonzert.
Es kann nicht allen gut gehen!“**

Vielleicht ist das auch bei deinem Kollegen so: Du sagst in einem Nebensatz etwas von finanzieller Ungerechtigkeit – und schon kommt das Totschlagargument schlechthin:

„Es können halt nicht jedem gebratene Tauben in den Mund fliegen. Wer was reißen will, muss auch was leisten.“

Faktencheck

Ungleichheit ist kein Naturgesetz

- Dass es nicht allen gleich gut geht, stimmt. Dass es nicht allen gut gehen kann, stimmt nicht. Ungleichheit fällt nämlich nicht vom Himmel. Sie entsteht politisch und ist das **Ergebnis von Steuer- und Arbeitsmarktregeln, Vermögensverteilung und Zugang zu Bildung**. In Deutschland besitzen im Jahr 2026 die **zwei reichsten Familien so viel wie die ärmere Hälfte der Bevölkerung** zusammen.¹²
- Dazu kommt: Nur ein kleiner Teil der Milliardär*innen hat sein Vermögen „selbst“ aufgebaut – vielleicht mit Startkapital, auf jeden Fall aber mit der Unterstützung vieler helfender Hände: in Form von Angestellten, durch Sorgearbeit, die andere für sie erledigen, und durch Geld, das sich im kapitalistischen System wie von Geisterhand weiter vermehrt.
- **Ein großer Teil sehr hoher Vermögen aber stammt aus Erbschaften oder Schenkungen.**¹³ Wer viel erbt, startet mit massivem Vorsprung – der für andere später kaum noch aufzuholen ist, denn soziale Aufstiegs-

chancen sind in Deutschland zuletzt nicht etwa größer geworden, sondern kleiner.¹⁴

- Wer unten startet, bleibt oft dort, die Kluft bei den Bildungsabschlüssen vergrößert sich auch in Deutschland zunehmend¹⁵ und immer weniger Menschen verlassen ihre Einkommensschicht.¹⁶

Ob jemand studiert oder später gut verdient, hängt heute doppelt so stark vom Geld der Eltern ab wie noch vor 40 Jahren.

Ungleichheit schadet uns allen

- Finanzielle Ungleichheit betrifft nicht nur einzelne Menschen – sie wirkt auf die gesamte Gesellschaft. Sie verändert auch das demokratische Klima. In Ländern mit größerer Einkommensungleichheit ist das Vertrauen zwischen Menschen und in staatliche Institutionen geringer.¹⁷ Mit sinkendem Einkommen nimmt auch das Vertrauen in Regierung, Gerichte und Polizei ab. Gleichzeitig sinkt die Wahlbeteiligung.¹⁸
- **2025 vertraute in Deutschland nur noch jede vierte Person der Bundesregierung.** Gerade diejenigen, die sich ohnehin kaum vertreten fühlen, kehren der Politik zunehmend den Rücken – und ihre Stimmen bleiben ungehört. Manche suchen Halt und einfache Antworten bei extremistischen Kräften.¹⁹

- Auch wirtschaftlich sind die Folgen spürbar: Wer wenig Geld hat, kann sich weniger leisten. **Geringe Kaufkraft führt zu geringer Nachfrage** und das ist schlecht für die Bäckerin oder den Friseur von nebenan. Hohe Ungleichheit bremst so auch das Wirtschaftswachstum.

Hier setzt das Grundeinkommen an. Es macht nicht alle gleich. Aber es verringert schädliche finanzielle Ungleichheit – durch einen Steuerausgleich. So erhalten alle einen Anteil am Wohlstand, den wir gemeinsam erwirtschaften.

„Wer soll das bezahlen?“

„Klingt ja nach einer schönen Idee. Aber am Ende bezahl' das doch alles wieder ich“, motzt dein Kollege. Mit seinem Steuerfrust ist er ja auch nicht allein – mit dem Gefühl, viel zu zahlen und wenig zu bekommen. Gleichzeitig glaubt eine Mehrheit der Deutschen inzwischen, der Sozialstaat sei kaum noch finanzierbar. Obwohl Deutschland auch 2026 noch die drittgrößte Volkswirtschaft der Welt ist.

Und genau deshalb können die unliebsamen Steuern der Schlüssel für mehr finanzielle Gerechtigkeit sein. Die entscheidende Frage ist nicht, ob wir es uns leisten können – sondern wie wir verteilen, was längst da ist.

Faktencheck

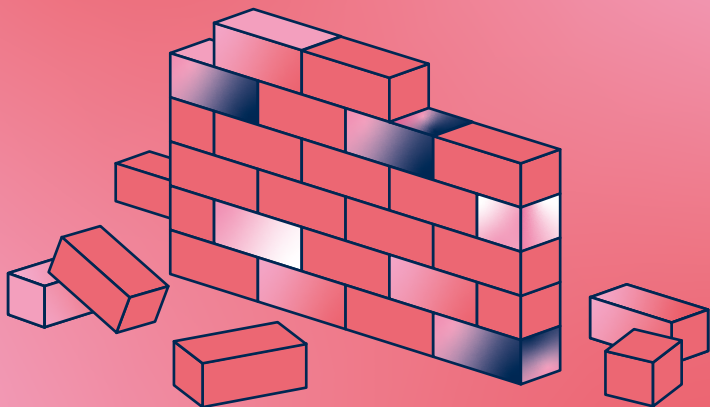
- Das DIW Berlin und Mein Grundeinkommen haben 2023 berechnet: **Ein Bedingungsloses Grundeinkommen ist finanzierbar – durch einen Umbau des Steuersystems.**²⁰
- Das Prinzip ist einfach: Alle erhalten das Grundeinkommen und tragen entsprechend ihrer Möglichkeiten zur Finanzierung bei; höhere Einkommen und große Vermögen stärker. **83 % der Bevölkerung würden finanziell profitieren – vor allem Haushalte mit niedrigen und mittleren Einkommen.**
- Heute werden Arbeitseinkommen in Deutschland im OECD-Vergleich besonders stark belastet. Kapitalerträge werden dagegen deutlich niedriger besteuert; hohe Erbschaften teilweise begünstigt – und große Vermögen seit 1997 gar nicht mehr besteuert (und außerdem kaum erfasst).²¹

Die eigentliche Frage lautet: Wer zahlt heute – und wer nicht?

Das Bedingungslose Grundeinkommen ist nicht nur finanzierbar, es führt auch zu mehr Steuergerechtigkeit. Dadurch verringert sich die Einkommensschere zwischen Arm und Reich, und davon profitieren nicht nur die 83 %, die unterm Strich mehr Geld in der Tasche hätten als heute. Sondern die ganze Gesellschaft. Wetten, auch dein Kollege?

- 1 Statistisches Bundesamt (2024): Zeitverwendungserhebung 2022. Online unter: <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Zeitverwendung/Tabellen/erwerbsarbeit-unbezahlte-arbeit-geschlecht-zve.html> (abgerufen am 19. März 2026).
- 2 Bohmann, Sandra; Fiedler, Susann; Kasy, Max; Schupp, Jürgen; Schwerter, Frederik (2025): „Pilotprojekt Grundeinkommen: Kein Rückzug vom Arbeitsmarkt, aber bessere mentale Gesundheit“, in: DIW Wochenbericht, Nr. 15/2025, S. 221-229. Online unter: https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.945388.de/25-15.pdf (abgerufen am 19. März 2026).
- 3 Pilotprojekt Grundeinkommen (2026): „Unerwartete Effekte“. Online unter: <https://www.pilotprojekt-grundeinkommen.de/unerwartete-effekte> (abgerufen am 15. April 2026).
- 4 Bundesagentur für Arbeit (2025): „Jahresrückblick zum Arbeitsmarkt 2024“. Pressemitteilung Nr. 02/2025 vom 03. Januar 2025, Nürnberg. Online unter: https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/datei/jahresrueckblick-arbeitsmarkt-2024_ba224862.pdf (abgerufen am 19. März 2026).
- 5 Global Map of Basic Income Experiments (o. J.): Experiments Map des Stanford Basic Income Lab. Online unter: <https://basicincome.stanford.edu/experiments-map/> (abgerufen am 19. März 2026).
- 6 Siehe Fußnote 2.
- 7 Bella, Natalie; Röhrer, Stefan; Wolff, Joachim (2025): „Totalverweigerer: Viel Lärm um Nichts?“ IAB-Forschungsbericht 20/2025, Nürnberg: Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB). Online unter: <https://doku.iab.de/forschungsbericht/2025/fb2025.pdf> (abgerufen am 12. Februar 2026).
- 8 Biallas, Manuel; Olsson, Mette Marit; Willms, Tobias Wilko (2026): „Reform im Bundestag: Wer sind die Menschen im Bürgergeld?“ tagesschau.de, 15. Januar 2026. Online unter: <https://www.tagesschau.de/inland/gesellschaft/buergergeld-empfaenger-erfahrungen-100.html> (abgerufen am 25. März 2026).
- 9 Bundesregierung: „Antwort auf die Kleine Anfrage der Abgeordneten Cem Ince, Anne Zerr, Janine Wissler, weiterer Abgeordneter und der Fraktion Die Linke – Drucksache 21/4126“. Online unter: <https://dserver.bundestag.de/btd/21/044/2104440.pdf> (abgerufen am 12. März 2026).
- 10 Siehe Fußnote 8.

- 11 Fratzscher, Marcel (2023): „Auf dem Weg in die Gesellschaft der Privati-
tars“, diw.de, 27. Januar 2023. Online unter: [https://www.diw.de/de/
diw_01.c.865761.de/nachrichten/auf_dem_weg_in_die_gesellschaft_der
privati-
tars.html](https://www.diw.de/de/diw_01.c.865761.de/nachrichten/auf_dem_weg_in_die_gesellschaft_der_privati-
tars.html) (abgerufen am 20. März 2026).
- 12 ungleichheit.info (o. J.): „Ungleichheit in Deutschland“. Online unter:
<https://ungleichheit.info/de/deutschland> (abgerufen am 20. März 2026).
- 13 ebd.
- 14 Baarck, Julia; Bode, Moritz; Peichl, Andreas (2025): „Rising Inequality, Declining
Mobility: The Evolution of Intergenerational Mobility in Germany“, CESifo
Working Paper, Nr. 12058, München: CESifo. Online unter: [https://
www.ifo.de/DocDL/cesifo1_wp12058.pdf](https://www.ifo.de/DocDL/cesifo1_wp12058.pdf) (abgerufen am 20. März 2026).
- 15 OECD (2025): „Bildung auf einen Blick 2025: Deutschland“, in: Education at
a Glance 2025, Paris: OECD. Online unter: [https://www.oecd.org/de/publications/2025/09/education-at-a-glance-2025-country-notes_9749f4ff/
germany_52735cfb.html](https://www.oecd.org/de/publications/2025/09/education-at-a-glance-2025-country-notes_9749f4ff/
germany_52735cfb.html) (abgerufen am 20. März 2026).
- 16 Siehe Fußnote 12.
- 17 Wilkinson, Richard; Pickett, Kate (2010): The Spirit Level: Why Greater Equality
Makes Societies Stronger. New York: Bloomsbury Press.
- 18 Hans-Böckler-Stiftung (2025): „Ungleichheit steigt, Vertrauen sinkt“, Böckler
Impuls, Nr. 19/2025. Online unter: <https://www.boeckler.de/de/boeckler-impuls-ungleichheit-steigt-vertrauen-sinkt-73391.htm> (abgerufen am 20.
März 2026).
- 19 Geißel, Brigitte (2012): „Politische (Un-)Gleichheit und die Versprechen der
Demokratie“, in: Aus Politik und Zeitgeschichte (APuZ), Bundeszentrale für
politische Bildung (bpb). Online unter: [https://www.bpb.de/shop/zeit-
schriften/apuz/144109/politische-un-gleichheit-und-die-versprechen-
der-demokratie/](https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/144109/politische-un-gleichheit-und-die-versprechen-der-demokratie/) (abgerufen am 20. März 2026).
- 20 Bach, Stefan; Hamburg, Mark (2023): „Simulationsanalysen zur
Finanzierbarkeit des bedingungslosen Grundeinkommens“, in: Politik-
beratung kompakt, Nr. 195, Berlin: Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung (DIW Berlin). Online unter: [https://www.econstor.eu/bitstre-
am/10419/283269/1/1881112411.pdf](https://www.econstor.eu/bitstream/10419/283269/1/1881112411.pdf) (abgerufen am 20. März 2026).
- 21 Statista (o. J.): „Steuer- und Sozialabgaben nach Ländern“. Online unter:
[https://de.statista.com/statistik/daten/studie/185987/umfrage/steuer-
und-sozialabgaben-nach-laendern/](https://de.statista.com/statistik/daten/studie/185987/umfrage/steuer-und-sozialabgaben-nach-laendern/) (abgerufen am 23. März 2026).



Sozialheld*innen

Teilhabebarrieren für behinderte Menschen

Die **Sozialheld*innen** engagieren sich für die Rechte von Menschen mit Behinderungen. Seit über 20 Jahren arbeitet der Verein daran, Barrieren abzubauen und Teilhabe für behinderte Menschen zu schaffen.

Unser Ziel ist es, dass behinderten Menschen **alle Räume, alle Rechte und alle Chancen** offenstehen. Dafür finden wir vielfältige und kreative Lösungen – egal ob technisch, informativ, empowernd oder aktivistisch.

Unsere Projekte fördern Inklusion und Barrierefreiheit in Gesellschaft und Arbeitswelt: Mit **Wheelmap** betreiben wir die größte Karte für rollstuhlgerechte Orte weltweit. **JOBinklusive** stärkt den inklusiven Arbeitsmarkt. Über unsere **Akademie** beraten wir Unternehmen und unterstützen sie bei Forschung sowie inklusiver Produktentwicklung. Außerdem gestalten wir mit **Die Neue Norm – Magazin und Podcast** – die öffentliche Diskussion zu Vielfaltsthemen mit.

Politischer Ableismus¹

POV: Du scrollst dich durch die sozialen Medien. Viel zu lange schon. Gerade willst du endlich die App schließen, da siehst du einen Post von einer Person, die mit Assistenz lebt. Darunter kommentiert jemand:

„Jetzt mal ehrlich: Der Sozialstaat ist am Ende – diese Rundum-Versorgung wie im Schlaraffenland können wir uns nicht mehr leisten. Das ist zu teuer.“

Warum das oft gesagt wird: Sozialausgaben steigen, Kommunen stehen unter Druck. Sparen wirkt unvermeidbar.

Was dabei ausgeblendet wird: Sparen ist keine Naturgewalt, sondern eine Entscheidung von Politiker*innen. Die Frage ist nicht, **ob** gespart wird, sondern **bei wem**. Und bei Menschen, die sich kaum wehren können und keine starke Lobby haben, ist es am einfachsten. Dahinter steckt ein tiefliegendes Leistungsdenken und ein sehr bequemes Narrativ: Wer viel leistet, gilt als wertvoll. Wem hingegen weniger Leistungsfähigkeit zugeschrieben wird, gilt schnell als Kostenfaktor. Oder schlimmer: als Schmarotzer*in. In aktuellen Debatten

trifft dies besonders behinderte Menschen. Sie werden als Profiteur*innen eines ausgeleiteten Sozialstaats dargestellt.^{2,3}

Faktencheck

- Der Sozialstaat dient nicht als Garant für Wohlstand oder Wirtschaftswachstum, sondern der Sicherung eines **menschenwürdigen Existenzminimums**. Dazu gehören zum Beispiel Bereiche wie Wohnen, Ernährung, Gesundheit und **gesellschaftliche Teilhabe**.^{4,5}
- Aber: Sozialleistungen sorgen nicht nur dafür, dass Menschen ihre Rechte wahrnehmen können – sie stabilisieren auch die Wirtschaft. Wenn Menschen abgesichert sind, steigert es die Produktivität, die Nachfrage bleibt in Krisen stabil und Unternehmen brechen nicht so schnell ein.^{6,7}

Werden Sozialausgaben gestrichen, kann das Krisen verschärfen.

Für behinderte Menschen sind viele dieser Leistungen zentral, um gesellschaftliche Barrieren zu überwinden:

- Behinderte Menschen leben oft in Parallelsystemen: Sie besuchen Sonderschulen, arbeiten in Werkstätten für Menschen mit Behinderungen (WfbM) und wohnen in Behindertenwohnheimen.⁸

- Diese Separation hat Geschichte. Im Nationalsozialismus wurden behinderte Menschen in Einrichtungen deportiert und ermordet, weil sie als Kostenfaktor und als „lebensunwert“ markiert wurden.⁹
- Heute dient die **Eingliederungshilfe** dazu, behinderten Menschen die Teilhabe an der Gesellschaft zu ermöglichen.¹⁰ Zum Beispiel durch den Zugang zu Bildung und zum Arbeitsmarkt.
- Das ist kein Luxus, das ist ein **Menschenrecht**.¹¹

Wer von „zu teuren“ Leistungen spricht, übersieht, wie prekär viele behinderte Menschen tatsächlich leben:

- In WfbM arbeiten Beschäftigte an Produkten für viele deutsche Firmen, oft nur für ein „Taschengeld“. Für 35 bis 40 Stunden pro Woche bekommen sie etwa 1,50 Euro pro Stunde.¹²
- Beim Eintritt in den allgemeinen Arbeitsmarkt erleben sie Hürden.¹³
- Wegen Barrieren im Bildungsweg^{14,15,16}, in der Arbeitswelt^{17,18,19} sowie aufgrund gesellschaftlicher Vorurteile²⁰ haben sie kaum Zugang zu gut bezahlten Jobs.
- Empfänger*innen von Eingliederungshilfe unterliegen Einkommens- und Vermögensgrenzen. Überschreiten sie diese Grenzen, müssen sie zuzahlen.²¹

- Behinderte Menschen sind besonders oft von Armut betroffen.²²

Behinderte Menschen werden strukturell an Teilhabe gehindert und oft zusätzlich stigmatisiert, weil sie Unterstützung bei der Überwindung von Barrieren in Anspruch nehmen müssen. Das ist Diskriminierung.

Paternalistischer Ableismus²³

Der Geburtstag deines Onkels ist in vollem Gange. Die Stimmung ist gut. Alle essen, reden oder tanzen. Auch du bist auf der Tanzfläche. Als du kurz Luft schnappen willst und mit deinem Rollstuhl an den Rand fährst, spricht dich die neue Partnerin deines Cousins an. Ihr habt bisher kaum miteinander geredet. Umso überraschender trifft dich der Satz, den sie dir – die Musik übertönend – entgegenruft:

„Also ich finde es ja wirklich bewundernswert, wie du das alles schaffst – mit deiner Behinderung und so. Ich könnte das ja nicht.“

Warum das oft gesagt wird: Die Intention ist meist gut. Menschen wollen Anerkennung, Bewunderung oder Wertschätzung ausdrücken.

Was daran problematisch ist: Hinter solchen Komplimenten steckt implizit die Annahme, dass Behinderung ein grundsätzliches Defizit sei und vor allem **Verzicht, Leid oder Überforderung** bedeute. Wer am Leben teilnimmt – tanzt, lacht, arbeitet oder feiert – wird bewundert. Nicht, weil die Person etwas Außergewöhnliches tut, sondern weil man ihr **„Normalität“ nicht zugetraut** hat. Und dort, wo „Normalität“ nicht zugetraut wird, passieren weitere Ausschlüsse. Dann heißt es: „Der kann das nicht.“ Oder: „Die hat schon genug Probleme.“ So bleiben Einladungen aus, Barrierefreiheit wird vertagt, Jobs gehen an nicht-behinderte Menschen. Und genau dadurch entsteht erst das Leid, das behinderten Menschen von vornherein zugeschrieben wird. Nicht, weil sie eine Behinderung haben, sondern weil sie ausgegrenzt oder beurteilt werden.

Faktencheck

- In Medien, Politik und Kultur wird meist **über** behinderte Menschen gesprochen, **statt mit** ihnen. Dies führt zu Stereotypisierung und Stigmatisierung.²⁴
- Nicht-behinderte Menschen schätzen die Lebensqualität behinderter Menschen oft deutlich niedriger ein, als diese ihre eigene Lebensqualität bewerten.²⁵

- Diese verzerrten Bilder beeinflussen reale Chancen und schränken die Teilhabe von Menschen mit Behinderungen ein.^{26,27}

Nicht mutmaßen: Lasst behinderte Menschen selbst angeben, was sie können und was nicht.

Relativierung und das Absprechen von Realität

Die Kaffeemaschine brummt. Du sitzt in der Büroküche und wartest auf den ersten Kaffee des Tages. Unfreiwillig hörst du das Gespräch deiner Kolleg*innen mit. Sie reden über die Unterstützungsmaßnahmen, die ein neuer Kollege im Rahmen des Nachteilsausgleichs bekommt. Sie zählen die Tage auf, an denen er im Homeoffice arbeitet, sprechen über flexible Arbeitszeiten und darüber, dass er sogar einen größeren Monitor erhalten hat. Ein Kollege murmelt hörbar genervt:

„Ganz ehrlich: Irgendwas hat doch jede*r. Da kann man doch nicht für alles eine Extrawurst bekommen.“

Warum das oft gesagt wird: Weil manche Behinderungen und chronische Erkrankungen – ebenso wie viele Barrieren – für Außenstehende nicht sichtbar sind. Der Ausgleich hingegen schon. Dadurch entstehen Neid, Vergleiche und das Gefühl, unfair behandelt zu werden.

Warum das problematisch ist: Oft wird bei Behinderung automatisch ein Defizit angenommen – hier hingegen wird die eigene „Normalität“ als Maßstab gesetzt, wodurch eine gemeinsame Lebensrealität unterstellt wird. Nach dem Motto: „Ich sehe dein Problem nicht! Wenn ich das schaffe, dann kannst du das auch.“ Die Diskriminierung findet in diesem Fall unter dem Deckmantel vermeintlicher Gleichbehandlung statt.

Faktencheck

- Menschen haben **per Gesetz dann eine Behinderung**, wenn eine Beeinträchtigung – etwa eine medizinische Diagnose – in Verbindung mit gesellschaftlichen Barrieren und Vorurteilen ihre gleichberechtigte Teilhabe beeinträchtigt oder verhindert.²⁸
- **Barrieren** entstehen, weil viele Strukturen an einer engen Norm ausgerichtet sind – an nicht-behinderten, neurotypischen Menschen mit hoher körperlicher, emotionaler und kognitiver Belastbarkeit.

- In Schule, Ausbildung und Beruf wird diese Norm oft vorausgesetzt: Es wird erwartet, lange stillzusitzen, sich über Stunden zu konzentrieren, dauerhaft leistungsfähig zu sein und körperliche oder mentale Energie-Einbrüche einfach zu kompensieren. Wer davon abweicht, stößt schnell an Grenzen. Nicht wegen fehlender Fähigkeiten, sondern weil die eigenen Voraussetzungen in der Gestaltung des Systems nicht mitgedacht wurden.
- Auch für Menschen mit sichtbaren Behinderungen bestehen Barrieren, die andere oft nicht wahrnehmen – etwa zusätzliche finanzielle oder zeitliche Aufwände, durch mehr Zeitbedarf im Alltag („Crip Time“)²⁹ oder zusätzliche Kosten („Crip Tax“)³⁰, um mit baulichen oder strukturellen Hürden umzugehen.³¹
- Der Nachteilsausgleich ist kein unfairer Vorteil, sondern eine Kompensation für die **Barrieren des Alltags**. Er schafft Bedingungen, unter denen Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen möglichst gleichberechtigt am gesellschaftlichen Leben teilhaben können.

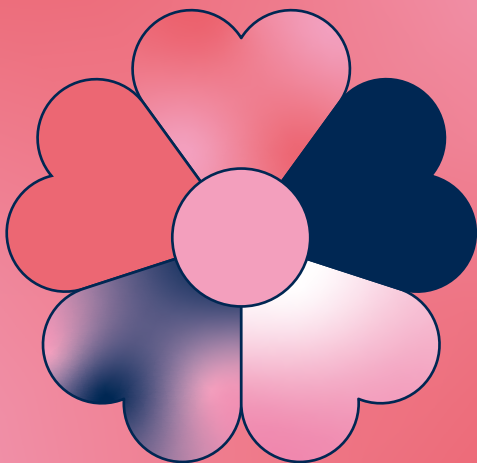
Also ja, jede*r hat Herausforderungen, aber nicht jede*r stößt dadurch auf strukturelle Hindernisse oder Diskriminierung.

- 1 Ableismus (von engl. able = fähig) bezeichnet die Diskriminierung und Abwertung von Menschen aufgrund zugeschriebener körperlicher oder kognitiver Fähigkeiten bzw. Behinderungen.
- 2 Schröder, Kristina (2025): „Sozialstaat Deutschland – Was wir uns künftig nicht mehr leisten können“, in: Die Welt, 09. Dezember 2025. Online unter: <https://www.welt.de/debatte/plus6929b497c25edce70ee72967/sozialstaat-deutschland-was-wir-uns-kuenftig-nicht-mehr-leisten-koennen.html> (abgerufen am 18. Februar 2026).
- 3 Bosch, Julia (2026): „Stuttgarts OB Nopper: „Abschied vom Schlaraffenland“, in: Stuttgarter Nachrichten, 12. Januar 2026. Online unter: <https://www.stuttgarter-nachrichten.de/inhalt.staedten-fehlt-geld-stuttgarts-ob-nopper-abschied-vom-schlaraffenland.62f260e1-2372-490d-8c4d-724bce8ec182.html> (abgerufen am 18. Februar 2026).
- 4 Bundeszentrale für politische Bildung (o.J.): „Existenzminimum“. Online unter: <https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/recht-a-z/323361/existenz-minimum/> (abgerufen am 20. Februar 2026).
- 5 Bundesverfassungsgericht (2010): Urteil vom 9. Februar 2010 – 1 BvL 1/09 – zur Verfassungsmäßigkeit der Regelleistungen nach dem SGB II. Karlsruhe. Online unter: https://www.bundesverfassungsgericht.de/SharedDocs/Downloads/DE/2010/02/lis20100209_1bvl000109.pdf (abgerufen am 18. Februar 2026).
- 6 Internationale Arbeitsorganisation (2005): Sozialer Schutz als Produktionsfaktor. Verwaltungsrat, 294. Tagung, Genf, November 2005. Genf. Online unter: <https://www.ilo.org/public/german/standards/relm/gb/docs/gb294/pdf/esp-4.pdf> (abgerufen am 18. Februar 2026).
- 7 International Monetary Fund (2017): Fiscal Monitor: Tackling Inequality. Washington, D.C. Online unter: <https://www.imf.org/-/media/files/publications/fiscal-monitor/2017/october/pdf/fm1702.pdf> (abgerufen am 18. Februar 2026).
- 8 Deutsches Institut für Menschenrechte (2023): „Parallelbericht an den UN-Ausschuss für die Rechte von Menschen mit Behinderungen 2023“. Berlin. Online unter: https://www.institut-fuer-menschenrechte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/Parallelbericht/DIMR_Parallelbericht_an_UN-Ausschuss_fuer_die_Rechte_von_Menschen_mit_Behinderungen_2023.pdf (abgerufen am 18. Februar 2026).

- 9 Schleich, Andreas (2024): „Euthanasie-Programm: Die ‚Rassenhygiene‘ der Nationalsozialisten“, in: NDR, 29. Januar 2024. Online unter: <https://www.ndr.de/geschichte/chronologie/Euthanasie-Programm-Die-Rassenhygiene-der-Nationalsozialisten,euthanasie100.html> (abgerufen am 19. Februar 2025).
- 10 Bundesvereinigung Lebenshilfe (2025): „Eingliederungshilfe und das Bundesteilhabegesetz“. Online unter: <https://www.lebenshilfe.de/informieren/familie/eingliederungshilfe-und-das-bundesteilhabegesetz> (abgerufen am 18. Februar 2026).
- 11 Beauftragte der Bundesregierung für die Belange von Menschen mit Behinderungen (o. J.): „UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK)“. Online unter: <https://www.behindertenbeauftragter.de/DE/AS/rechtliches/un-brk/un-brk-node.html> (abgerufen am 18. Februar 2026).
- 12 Bundesministerium für Arbeit und Soziales (2023): „Forschungsbericht 626: Studie zu einem transparenten, nachhaltigen und zukunftsfähigen Entgeltsystem für Menschen mit Behinderungen in Werkstätten für behinderte Menschen und deren Perspektiven auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt“. Berlin. Online unter: <https://www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/Publikationen/Forschungsberichte/f626-entgeltsystem-wfbm.pdf> (abgerufen am 18. Februar 2026).
- 13 Die Neue Norm (2021): „Acht Punkte Kritik an Werkstätten für behinderte Menschen“. Online unter: <https://dieneuenorm.de/arbeit/acht-punkte-kritik-an-werkstaetten-fuer-behinderte-menschen/> (abgerufen am 18. Februar 2026).
- 14 Spiewak, Martin (2014): „Förderung? Unterforderung!“, in: Die Zeit, Nr. 20/2014, 8. Mai 2014. Online unter: <https://www.zeit.de/2014/20/sonderschulen-inklusion> (abgerufen am 20. Februar 2026).
- 15 Wocken, Hans (2018): „Inklusion an Schulen: Ein Etikettenschwindel“, in: Süddeutsche Zeitung, 31. Juli 2018. Online unter: <https://www.sueddeutsche.de/bildung/bildung-inklusion-an-schulen-ein-etikettenschwindel-1.4073257> (abgerufen am 18. Februar 2026).
- 16 Deutsches Institut für Menschenrechte (2023): „Parallelbericht an den UN-Ausschuss für die Rechte von Menschen mit Behinderungen 2023“. Berlin. Online unter: https://www.institut-fuer-menschenrechte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/Parallelbericht/DIMR_Parallelbericht_an_UN-Ausschuss_fuer_die_Rechte_von_Menschen_mit_Behinderungen_2023.pdf (abgerufen am 18. Februar 2026).

- 17 ebd.
- 18 Aktion Mensch (2025): „Inklusionsbarometer Arbeit 2025“. Bonn. Online unter: <https://delivery-aktion-mensch.stylelabs.cloud/api/public/content/aktion-mensch-inklusionsbarometer-arbeit-2025.pdf> (abgerufen am 18. Februar 2026).
- 19 Collischon, Matthias; Hiesinger, Karolin; Pohlan, Laura; Breuer, Emily (2024): Partizipation am Arbeitsmarkt: Eine Schwerbehinderung hat oft gravierende Folgen für den weiteren Erwerbsverlauf. IAB-Kurzbericht 22/2024, Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB), Nürnberg. DOI. Online unter: <https://doi.org/10.48720/IAB.KB.2422> (abgerufen am 20. Februar 2026).
- 20 Antidiskriminierungsstelle des Bundes (2013): „Zugang zum allgemeinen Arbeitsmarkt für Menschen mit Behinderungen“. Berlin. Online unter: https://www.antidiskriminierungsstelle.de/SharedDocs/downloads/DE/publikationen/Expertisen/expertise_zugang_zum_allg_arbeitsmarkt_f_menschen_mit_behinderungen.pdf (abgerufen am 18. Februar 2026).
- 21 Landschaftsverband Rheinland (o. J.): „Kosteneigenbeteiligung“. Online unter: https://www.lvr.de/de/nav_main/soziales_1/menschenmit-behinderung/antraege_und_verfahren/kosteneigenbeteiligung/kosten-eigenbeteiligung_1.jsp (abgerufen am 18. Februar 2026).
- 22 Die Zeit (2021): „Menschen mit Behinderung immer stärker von Armut betroffen“. Online unter: <https://www.zeit.de/gesellschaft/2021-12/ungleichheit-armutsquote-behinderte-paritaetischer-gesamtverband> (abgerufen am 18. Februar 2026).
- 23 Paternalistisch (vom lateinischen pater: „Vater“) beschreibt Handlungsweisen von Personen(-gruppen) oder Staaten, die unter dem Anspruch des Wohlwollens erfolgen, dabei jedoch autoritär und bevormundend sind und oft mit Entmündigung einhergehen.
- 24 Röhm, Alexander (2023): „Zwischen Sensibilisierung und Stigmatisierung: Darstellung von Menschen mit Behinderungen in Medien in Deutschland“, in: Bundeszentrale für politische Bildung, 20. April 2023. Online unter: <https://www.bpb.de/themen/inklusion-teilhabe/behinderungen/520265/zwischen-sensibilisierung-und-stigmatisierung-darstellung-von-menschen-mit-behinderungen-in-medien-in-deutschland/> (abgerufen am 18. Februar 2026).

- 25 Ubel, Peter A.; Loewenstein, George; Jepson, Christopher (2003): „Whose quality of life? A commentary exploring discrepancies between health state evaluations of patients and the general public“, in: Quality of Life Research, 12, S. 599–607. Online unter: <https://doi.org/10.1023/A:1025119931010> (abgerufen am 18. Februar 2026).
- 26 Deutsches Institut für Menschenrechte (o. J.): „Artikel 8 UN-BRK – Bewusstseinsbildung“. Online unter: <https://www.institut-fuer-menschenrechte.de/menschenrechtsschutz/datenbanken/datenbank-fuer-menschenrechte-und-behinderung/detail/artikel-8-un-brk> (abgerufen am 18. Februar 2026).
- 27 Maskos, Rebecca (2023): „Ableismus und Behindertenfeindlichkeit. Diskriminierung und Abwertung behinderter Menschen“, in: Bundeszentrale für politische Bildung, 28. August 2023. Online unter: <https://www.bpb.de/themen/inklusion-teilhabe/behinderungen/539319/ableismus-und-behindertenfeindlichkeit/> (abgerufen am 18. Februar 2026).
- 28 Bundesministerium der Justiz (o. J.): „§ 2 SGB IX – Begriffsbestimmungen“, in: Neuntes Buch Sozialgesetzbuch (SGB IX). Online unter: https://www.gesetze-im-internet.de/sgb_9_2018/_2.html (abgerufen am 18. Februar 2026).
- 29 Diversity Arts Culture (o. J.): „Crip Time“. Online unter: <https://diversity-arts-culture.berlin/woerterbuch/crip-time> (abgerufen am 18. Februar 2026).
- 30 Stimpunks Foundation (o. J.): „Crip Tax“. Online unter: <https://stimpunks.org/glossary/crip-tax/> (abgerufen am 18. Februar 2026).
- 31 „Crip“ – abgeleitet vom englischen „cripple“ (Krüppel) – ist eine Selbstbezeichnung, die von Teilen der Behindertenbewegung bewusst zurückerobert wurde. Sie ist jedoch nicht für alle passend und sollte nicht von nicht-behinderten Personen verwendet werden.



Amadeu Antonio Stiftung

Rassismus und Antirassismus

Die **Amadeu Antonio Stiftung** setzt sich für eine demokratische Zivilgesellschaft in Deutschland ein, die sich konsequent gegen Rechtsextremismus, Rassismus und Antisemitismus stellt.

Was uns verbindet, ist die Überzeugung, dass unsere Gesellschaft stark ist, wenn wir füreinander eintreten – und dass wir gemeinsam für Demokratie, Menschenwürde und ein respektvolles Miteinander eintreten.

Seit der Gründung der Stiftung 1998 setzen wir uns durch die Unterstützung von Opfern rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalttaten sowie durch Aufklärungs- und Bildungsarbeit dafür ein, dass unsere Vorstellung von universellen Bürger- und Menschenrechten Realität wird. Ausgangspunkt für unsere Arbeit waren die konfliktgeladenen Verhältnisse in Ostdeutschland nach der Deutschen Einheit. Inzwischen haben wir unseren Wirkungsradius auf das gesamte Bundesgebiet ausgeweitet.

„Rassismus gab's schon immer - Menschen sind halt verschieden.“

Diesen Satz – so oder so ähnlich, hast du vielleicht auch schon öfter gehört. Und er klingt ja sogar erstmal plausibel. Denn es stimmt: Formen von Ausgrenzung, Anfeindung und Gewalt zwischen Gruppen gibt es seit jeher. Rassismus als gesellschaftliches Phänomen ist sogar älter als der Begriff selbst, der erst in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts geprägt wurde.¹

Aber: Wenn du genauer hinschaust, zeigt sich ein entscheidendes Merkmal: Es geht nämlich nicht nur darum, **dass** Menschen andere ausgrenzen, sondern auch darum, **wie** sie das begründen. Und genau an diesem Punkt beginnt Rassismus. Und seine Entstehung lässt sich geschichtlich ziemlich genau nachverfolgen.

Wie ist Rassismus entstanden?

Ein zentraler Einschnitt liegt am Beginn der europäischen Neuzeit, also ganz grob gesprochen in der Zeit um 1500. Die Gebiete des heutigen Spaniens und Portugals wurden zu dieser Zeit vollständig unter christliche Herrschaft gebracht. Zuvor gab es hier verschiedene Religionen und das Gebiet war überwiegend muslimisch beherrscht. Viele Muslim*innen und Jüd*innen traten über Jahrhunderte

hinweg zum Christentum über – und dennoch wurden sie weiter ausgegrenzt und benachteiligt.

Warum? Weil ein neues Ordnungsprinzip eingeführt wurde: die sogenannte „Blutsreinheit“. Menschen wurden nun in Gruppen eingeteilt, die als „Rassen“ bezeichnet wurden – und nach Grad und Dauer ihrer Zugehörigkeit zum Christentum unterschieden wurden.

Das war neu. Vorher spielten Faktoren wie Stand, Klasse, Bildung oder Geschlecht die entscheidende Rolle. Nun kam die Abstammung als Maßstab hinzu – und damit etwas, das unveränderlich schien.

Die Folge: Wer nicht die „richtige“ Herkunft hatte, wurde nicht als gleichwertig angesehen und deshalb ausgegrenzt, verfolgt oder vertrieben. Damit verschob sich etwas Grundlegendes: Ungleichheit wurde von nun an als naturgegeben dargestellt. Sie war aber in Wirklichkeit vom Menschen gemacht.²

Faktencheck

- Rassismus ordnet Menschen anhand zugeschriebener Herkunft in Gruppen ein. Diese Einteilung gilt als unveränderlich. Unterschiede werden nicht als sozial erklärbar verstanden, sondern als „natürlich“. Das ist wissenschaftlich allerdings längst widerlegt.³

Von Unterschieden zu „Rassen“

- Unterscheidungen zwischen „Eigenem“ und „Fremdem“ gab es schon lange: zwischen „Zivilisierten“ und „Barbaren“, „Reinen“ und „Unreinen“, „Erwählten“ und „Verdammten“. Rassismus greift die Unterscheidung von Menschen auf – und radikalisiert sie. Neu ist die Verbindung von „Reinheit“ und „Natürlichkeit“. Unterschiede werden ab jetzt nicht nur beschrieben, sondern als unveränderlich festgeschrieben. Menschen werden in „Rassen“ eingeordnet.

Diese Logik zeigt sich in vielen historischen Entwicklungen:

- ▶ in der Hierarchisierung und Abwertung der Bevölkerung in den kolonisierten Gebieten Amerikas, Afrikas und Asiens ab dem 16. Jahrhundert
- ▶ im transatlantischen Sklavenhandel bis zum Ende des 19. Jahrhunderts
- ▶ im europäischen Nationalismus ab dem Ende des 18. Jahrhunderts
- ▶ im Antisemitismus des 19. und 20. Jahrhunderts
- ▶ während der sogenannten Rassentrennung, die erst in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts in den USA und in Südafrika endete
- ▶ und auch im Umgang mit Migration im Europa der Gegenwart

Rassismus verschärft ältere Formen der Ungleichheit.

Und er bestimmt, wo jemand in der Gesellschaft steht – nicht die Person selbst.

- Rassismus wirkt sowohl individuell als auch strukturell, das heißt: in Institutionen, Gesetzen und im alltäglichen Miteinander. Er zeigt sich in Ausgrenzung, ungleichen Bedingungen und Benachteiligung. Beispiele dafür sind Diskriminierung bei der Wohnungssuche⁴ oder im Bildungssystem⁵, Rassismus im Gesundheitswesen⁶ und Racial Profiling⁷ – also verdachtsunabhängige Personenkontrollen aufgrund des Aussehens – etwa der Hautfarbe oder anderer phänotypischer oder religiöser Merkmale.⁸
- Regelmäßig äußert sich Alltagsrassismus außerdem in Mikroaggressionen, also in unterschwelligen Grenzüberschreitungen – im Extremfall aber auch in körperlicher Gewalt, tödlichen Angriffen und Terrorismus.⁹
- Zwar sind Menschen unterschiedlich, doch erst -ismen, wie der Rassismus, machen aus Unterschieden eine Hierarchie und rechtfertigen darüber Ungerechtigkeiten.

Nein, Rassismus ist kein Naturgesetz. Er ist vom Menschen gemacht. Das lässt sich historisch nachweisen. Dass er historisch lange existiert, bedeutet nicht, dass er legitim oder unvermeidbar ist – er ist ein gesellschaftlich entstandenes System, das verändert werden kann.

„Ich kann das Wort „Rassismus“ gar nicht mehr hören. Das ist Hetze!“

Ist Rassismus nur ein politischer Kampfbegriff? Der Begriff wird in Deutschland oft gemieden. Schließlich beschreibt er ein Konzept, von dem sich Menschen wünschten, dass es nach der Katastrophe des Nationalsozialismus hierzulande eigentlich nicht mehr existiert.

Stattdessen ist dann häufig von „Fremdenfeindlichkeit“ oder „Ausländerfeindlichkeit“ die Rede. Auch neuere Begriffe wie „gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit“ versuchen, das Wort zu umgehen.

Ein Grund: Rassismus war nie ein Begriff, mit dem sich Menschen selbst gerne beschrieben haben. Er entstand aus Kritik. Auch heute würden sich nur wenige offen als rassistisch bezeichnen. Das bedeutet jedoch nicht, dass Rassismus nicht existiert.¹⁰

Faktencheck

- Sozialwissenschaftler*innen betrachten Rassismus in der Regel als etwas, das in die Gesellschaft eingeschrieben ist. Rassist*innen bestehen hingegen darauf, dass es dafür eine biologische Begründung gebe. Das steht aber auf keinem wissenschaftlichen Boden.

Die falsche Wahrnehmung, „Rasse“ sei etwas Natürliches, rechtfertigt Diskriminierung und Schlimmeres. Rassistisches Gedankengut sagt: „Rassen“ seien „gottgegeben“ und dass sie deshalb mehr wert seien als „die Anderen“. Von hier ist der Schritt zu den Verbrechen des Nationalsozialismus ebenso kurz wie zu heutigen politischen Konzepten, die auf Ausgrenzung setzen.¹¹

Wer spaltet hier eigentlich wen?

- Besonders zynisch ist: Nicht diejenigen, die Rassismus ausüben, gelten als Problem – sondern oft die, die davon betroffen sind oder sich dagegen einsetzen. Ihnen wird dann vorgeworfen, die Gesellschaft zu spalten. Tatsächlich stimmt: Rassismus spaltet – er schließt Menschen rechtlich und im Alltag aus, unabhängig von ihrem sozialen oder wirtschaftlichen Status. Gleichzeitig gibt er anderen das Gefühl, überlegen zu sein.
- Dieses Gefühl kann sogar Menschen verbinden, die selbst benachteiligt sind. Etwa, wenn weiße Angehörige sozial benachteiligter Gruppen sich an der Abwertung nicht-weißer Menschen beteiligen. Das nennt man, etwas kompliziert, „negative Vergesellschaftung“: Menschen fühlen sich miteinander verbunden, nicht, weil sie etwas Positives teilen, sondern weil sie sich gemeinsam von anderen abgrenzen. So kann Unterdrückung weiter stattfinden.¹²

Es ist nicht die Verwendung des Begriffs „Rassismus“, der die Gesellschaft spaltet. Es ist der Rassismus selbst. Denn: Rassismus existiert und seine ungerechten und ausgrenzenden Auswirkungen sind real. Deshalb ist es notwendig, offen darüber zu sprechen.

„Und selbst wenn – was soll ich denn da machen? Ich kann ja nicht die Welt retten.“

Was kann ich als Einzelne*r tun? Die Frage ist nachvollziehbar. Rassismus hat reale Folgen – jeden Tag: für Menschen, für Chancen und für das Zusammenleben. Aber er ist nicht naturgegeben, er ist von Menschen gemacht – und kann deshalb auch verändert werden.

Faktencheck

- Ein häufiges Problem ist das Wegschauen oder Verharmlosen. Wenn rassistische Strukturen nicht benannt werden, bleiben sie bestehen. In der rassismuskritischen Diskussion wird dieses Nicht-Wahrnehmen-Wollen oft als Privileg beschrieben:

Wer nicht selbst betroffen ist, kann es sich leisten, Rassismus zu ignorieren.

Dieses Privileg nicht anzunehmen, sondern Rassismus aktiv zu verlernen, ist ein Prozess. Er erfordert Aufmerksamkeit, Selbstkritik und die Bereitschaft, eigene Gewissheiten zu hinterfragen. Denn Rassismus wirkt wie ein Filter: Er beeinflusst, wie wir Menschen wahrnehmen und beurteilen, welchen Gruppen wir sie zuordnen und mit welchen Eigenschaften wir diese verbinden. Diese Filter haben wir alle gelernt – auch du und ich.¹³

Rassismus ist deshalb kein individuelles Problem, sondern ein erlerntes Wahrnehmungs- und Orientierungssystem, das uns alle prägt und unseren Blick auf die Welt beeinflusst.

Was hilft konkret?

Antirassistisches Handeln beginnt im Alltag. Einige grundlegende Schritte, vor allem für Nicht-Betroffene:¹⁴

- Informiere dich. Wissen hilft, Rassismus zu erkennen.
- Sprich mit Betroffenen – nicht über sie.
- Höre zu, ohne defensiv zu reagieren.
- Schau nicht weg. Rassismus wirkt täglich.
- Sprich ihn an, wenn du ihn erkennst.
- Bleib beim Thema – auch wenn es unangenehm ist.

- Mach dir deine eigenen Privilegien bewusst.
- Bleib dran. Veränderung braucht Zeit.
- Such Austausch und Gemeinschaft.

Am wichtigsten ist es, die eigenen rassistischen Denkmuster zu erkennen und ehrlich zu hinterfragen – und zugleich die rassistischen Strukturen in der Gesellschaft klar zu benennen. Nur so können wir nicht nur politisch, sondern auch im Alltag handeln: im Zuhören, im Sprechen, im Widerspruch, im Handeln. Schritt für Schritt.

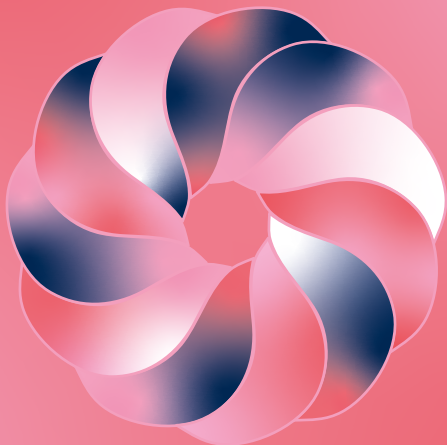
Das N-Wort ist tabu!

Aber wieso eigentlich?

- Ein Wort mit Geschichte: Es kommt aus einer Zeit von Kolonialismus und Versklavung – und genau darin liegt seine Bedeutung bis heute.
- Kein neutraler Begriff: Das Wort steht für Abwertung und Entmenschlichung. Es gab und gibt keine neutrale Verwendung.
- Egal, wie gemeint: Entscheidend ist nicht die Absicht, sondern die Wirkung. Und die ist für viele verletzend.
- Sprache schafft Verhältnisse: Wörter tragen dazu bei, was sagbar und denkbar ist.

- 1 Hirschfeld, Magnus (1938): Racism. London: Victor Gollancz Ltd.
- 2 Geulen, Christian (2021): Geschichte des Rassismus. München: C. H. Beck.
- 3 Fischer, Martin S.; Hoßfeld, Uwe; Krause, Johannes; Richter, Stefan (2019): Jenaer Erklärung: Das Konzept der Rasse ist das Ergebnis von Rassismus und nicht dessen Voraussetzung. Online unter: https://www.dzg-ev.de/wp-content/uploads/2019/10/Jenaer_Erklaerung.pdf (abgerufen am 23. März 2026).
- 4 Antidiskriminierungsstelle des Bundes (2020): Rassistische Diskriminierung auf dem Wohnungsmarkt. Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage. Online unter: https://www.antidiskriminierungsstelle.de/SharedDocs/downloads/DE/publikationen/Umfragen/umfrage_rass_diskr_auf_dem_wohnungsmarkt.pdf?__blob=publicationFile&v=4 (abgerufen am 23. März 2026).
- 5 Demirci, Katja; Hasselmann, Donata (2026): „Aktuelle Forschung: Rassistische Diskriminierung in der Schule“. 04. März 2026. Online unter: <https://mediendienst-integration.de/news/aktuelle-forschung-rassistische-diskriminierung-in-der-schule/> (abgerufen am 23. März 2026).
- 6 Mediendienst Integration (2025): „Rassismus im Gesundheitswesen“. 21. November 2025. Online unter: <https://mediendienst-integration.de/bevoelkerung/gesundheitswesen/migranten/rassismus-im-gesundheitswesen/> (abgerufen am 23. März 2026).
- 7 Antidiskriminierungsstelle des Bundes (2025): „Studie belegt Diskriminierungsrisiken bei der Polizei“. Online unter: https://www.antidiskriminierungsstelle.de/SharedDocs/aktuelles/DE/2025/20250522_Polizei-studie.html (abgerufen am 23. März 2026).
- 8 Kelly, Natasha A. (2021): Rassismus. Strukturelle Probleme brauchen strukturelle Lösungen. Zürich: Atrium Verlag.
- 9 Mediendienst Integration (2026): „Chronik rechtsextremer Anschläge“. 05. März 2026. Online unter: <https://mediendienst-integration.de/extremismus/rechtsextremismus/chronik-rechtsextremer-anschlaege/> (abgerufen am 23. März 2026).
- 10 Bojadzije, Manuela (2023): „Rassismus. Zur Geschichte eines Begriffs“. Bundeszentrale für politische Bildung (bpb), 20. November 2023. Online unter: <https://www.bpb.de/themen/rassismus-diskriminierung/rassismus/542802/rassismus-zur-geschichte-eines-begriffs/> (abgerufen am 23. März 2026).

- 11 Arndt, Susan (2021): Rassismus begreifen: vom Trümmerhaufen der Geschichte zu neuen Wegen. München: C.H. Beck.
- 12 Hund, Wulf D. (2014): Negative Vergesellschaftung. Dimensionen der Rassismusanalyse. Münster: Verlag Westfälisches Dampfboot.
- 13 Auma, Maureen Maisha (2018): Rassismus: Eine Definition für die Alltagspraxis. Berlin: Regionale Arbeitsstellen für Bildung, Integration und Demokratie (RAA) e. V. Online unter: https://www.vielfalt-mediathek.de/wp-content/uploads/2020/12/raaberlindorassismuseinedefinitionfrdie-alltagspraxis_vielfalt_mediathek.pdf (abgerufen am 27. März 2026).
- 14 Ogette, Tupoka (2025): exit RACISM. Rassismuskritisch denken lernen. Münster: Unrast Verlag.



PINKSTINKS

Geschlechter- gerechtigkeit

PINKSTINKS ist ein gemeinnütziger Verein aus Hamburg, der Sexismus und Antifeminismus seit 2012 aktiv entgegentritt.

Wir bilden, beraten, übersetzen und vernetzen – aus intersektionaler Perspektive und aus vollem Herzen. Unsere Vision: eine Welt, in der Vielfalt selbstverständlich ist und Geschlechterklischees genauso altmodisch sind wie Faxgeräte.

Feminismus gehört in die Mitte der Gesellschaft. Deshalb bringen wir ihn genau dorthin: Wir machen feministische Anliegen verständlich und geben Menschen, die mit Sexismus konfrontiert sind, eine Stimme. Mit reichweitenstarken Kampagnen, Theaterpädagogik, Bildungsarbeit, Workshops und Beratung. Dabei setzen wir auf Dialog statt Dogma und nutzen Humor als Türöffner*in. PINKSTINKS arbeitet spendenfinanziert.

„Wir sind doch längst alle gleichberechtigt.“

Diesen Satz hört man oft. Und er klingt erstmal logisch: Schließlich steht's so im Grundgesetz.¹ Seit 1949 in Artikel 3: „Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich.“ Und weiter: „Männer und Frauen sind gleichberechtigt.“ Ein hart erkämpftes Versprechen.

Aber Gleichberechtigung entscheidet sich nicht auf dem Papier, sondern im Alltag. Und der sieht in Deutschland auch heute noch wenig gleichberechtigt aus.

Faktencheck

- **Sicherheit:** Mehr als **jeden zweiten Tag** wird eine Frau von ihrem (Ex-)Partner – hier gendern wir bewusst nicht, denn Tatverdächtige sind zu 98,1 % männlich – getötet.² Statistisch gesehen erlebt **alle 4 Minuten** ein Mensch Gewalt in einer Partner*innenschaft – die **meisten Betroffenen sind weiblich** (79,3 %), die **meisten Tatverdächtigen männlich** (98,3 %).³ Gleichzeitig fehlen **12.000 Frauenhausplätze**.⁴ Ein aktuelles Gutachten zeigt: Deutschland ist das einzige EU-Land, das sexuelle Belästigung in nicht-körperlicher Form, also zum Beispiel verbale Belästigung oder das ungewollte Zeigen pornographischer Inhalte, ausschließlich im

Arbeitskontext verbietet.⁵ Gewalt gegen Frauen ist kein Einzelfall – sie ist Teil eines Systems, das Frauen nicht ausreichend schützt.

- **Mitbestimmung:** Macht ist in Deutschland ungleich verteilt – sei es nach Klasse, Herkunft oder anderen Merkmalen. Auch nach Geschlecht zeigt sich diese Schieflage: Nicht einmal **jede dritte Person** im Bundestag ist eine Frau.⁶ Nur knapp **jede dritte Führungskraft** ist weiblich.⁷ Dieser Anteil verändert sich seit Jahren kaum. Wer mitentscheidet, gestaltet die Realität – wer am Verhandlungstisch fehlt, lebt mit den Folgen.
- **Care-Arbeit:** Ob Haushalt, Kinder oder Pflege von Angehörigen: Frauen leisten **44,3 % mehr unbezahlte Sorgearbeit** als Männer.⁸ Das hat Folgen: Wer sich kümmert, arbeitet häufiger in Teilzeit oder unterbricht den Job. Frauen mit Kindern verdienen im Laufe ihres Lebens **nicht einmal halb so viel wie Männer**.⁹ Entsprechend niedrig fallen später ihre Renten aus – Frauen bekommen etwa **ein Drittel weniger Rente als Männer**.¹⁰ Das ist kein individuelles Lebensmodell, sondern ein strukturelles Problem. Sorgearbeit wird politisch kaum abgesichert: Elternzeit, Arbeitszeiten und Rentenmodelle sind so gebaut, dass sich Kümmern finanziell oft nicht lohnt. So wird Fürsorge zum Armutsrisiko, obwohl sie die Grundlage unserer Gesellschaft bildet.

- **Sichtbarkeit:** Im Fernsehen ist nur **jede dritte Person** weiblich, **eine von vier Expert*innen im TV** ist eine Frau.¹¹ Zentrale Rollen im deutschen Kino sind in etwa gleich häufig von Frauen und Männern besetzt, weibliche Rollen sind aber weniger vielfältig: **Frauen in der Hauptrolle werden meist als jung, schlank und in Beziehungen erzählt.** Männerrollen haben erkennbare Berufe, unterschiedliche Körperformen und mehr Facetten. Schon **ab Mitte 30 verschwinden Frauen** zunehmend aus zentralen Rollen – **mehr als zwei Drittel der Figuren im deutschen Kino über 50 Jahre sind männlich.**¹²

Diese Zahlen sind kein Zufall. Sie zeigen Muster. Nicht nur Frauen sind strukturell benachteiligt: Auch queere, rassifizierte und alleinerziehende Menschen, ebenso wie von Armut betroffene Personen und Menschen mit Behinderung erleben täglich auf ganz unterschiedliche Weise, dass Zugänge, Schutz und Chancen ungleich verteilt sind.

Bedeutet Gleichberechtigung Nachteile für Männer?

- Manchmal wird Gleichberechtigung missverstanden – als würde dabei jemand etwas verlieren. Tatsächlich geht es aber nicht um weniger, sondern um mehr Möglichkeiten. Auch Männer gewinnen: Wenn Gefühle kein Tabu sind. Wenn Hilfe holen nicht als Schwäche

gilt. Wenn Männlichkeit nicht auf Härte, Rationalität und Alleingänge reduziert wird. Gleichberechtigung bedeutet also mehr Freiheit für alle – und führt Studien zufolge auch zu stabileren, friedlicheren und wirtschaftlich erfolgreicherer Gesellschaften.^{13,14}

Wie lange noch, bis wir endlich gleichberechtigt sind?

- Der *Global Gender Gap Report 2025* rechnet vor: Beim aktuellen Tempo dauert es noch 123 Jahre, bis wir **wirklich** gleichberechtigt leben.¹⁵ Das sind gut vier Generationen. Anders gesagt: Nicht wir. Nicht unsere Kinder. Höchstwahrscheinlich nicht mal unsere Enkel*innen. Uff!

Wer behauptet, Gleichberechtigung sei längst erreicht, verschließt die Augen vor Tatsachen. Und überlässt Gleichberechtigung dem Zufall. Die gute Nachricht: 123 Jahre sind kein Naturgesetz. Wie schnell wir vorankommen, bestimmen wir gemeinsam. Gleichberechtigung entsteht, wenn wir sie ernst nehmen – in der Politik, im Job, im Alltag. Im Kleinen wie im Großen.

„Frauen und Männer sind von Natur aus verschieden. Frauen schaffen Harmonie, Männer Struktur.“

Klar, Menschen sind verschieden. Zum Glück. Aber vieles, das als „typisch männlich“ oder „typisch weiblich“ gilt, ist schlicht erlernt. Denn wir wachsen in einer Welt auf, die früh vorsortiert: Rosa oder Blau? Puppen oder Autos? Backen oder Bauen?

Faktencheck

- Nur bei rund 15 % der untersuchten Merkmale gibt es überhaupt messbare Unterschiede zwischen Frauen und Männern.¹⁶
- Und selbst da sind die Unterschiede innerhalb der Gruppen teils größer als zwischen den Geschlechtern. Anders gesagt: Der Unterschied zwischen zwei zufällig ausgewählten Frauen kann größer sein als der zwischen einer Frau und einem Mann.¹⁷
- Auch für viele Organe gilt: Es gibt kein „typisch männlich“ und kein „typisch weiblich“. Man kann sich Organe eher als vielfältig zusammengesetzte Mosaik vorstellen.¹⁸

- Und überhaupt: Viele Studien unterscheiden nur zwischen „Mann“ und „Frau“ – obwohl Geschlecht weit- aus vielfältiger ist. Medizin, Biologie und Psychologie beschreiben Geschlecht als mehrdimensional: Es entsteht durch das Zusammenspiel von körperlichen, psychischen und sozialen Faktoren.¹⁹ Was das genau bedeutet, erfährst du im Kapitel „Queeres Leben“.

Wenn die Unterschiede so klein sind – warum wirken sie dann so groß?

- Weil wir Geschlechterrollen von klein auf erlernen. **Das zeigen zum Beispiel die sogenannten Baby-X-Experimente:** Erwachsene spielen mit demselben Baby, das einmal als Junge (z. B. im blauen Strampler) und einmal als Mädchen (z. B. mit rosa Haarschleife) vorgestellt wird. Wird das Baby als Junge wahrgenommen, bekommt es von den Erwachsenen häufiger Autos oder Bauklötze. Wird es als Mädchen wahrgenommen, eher stereotyp weibliches Spielzeug wie Puppen. Auch identisches Verhalten wird unterschiedlich gedeutet – etwa als „technikinteressiert“ beim Jungen und als „fürsorglich“ beim Mädchen.²⁰
- An diesem Punkt passiert etwas Entscheidendes: **Geschlechterklischees werden zur angeblichen Natur erklärt.** Der Steinzeit-Mythos „Männer jagen, Frauen kümmern sich“ hält sich bis heute. Obwohl er längst widerlegt ist: Studien zu über 60 Jagd- und Sammel-

gesellschaften zeigen, dass in mindestens 79 % der Gruppen Frauen aktiv an der Jagd beteiligt waren.²¹

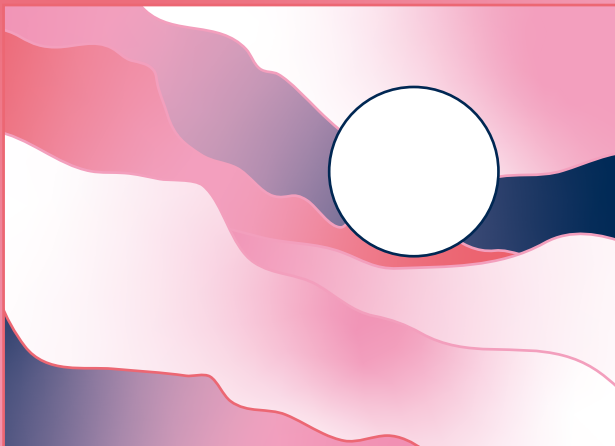
Von Rollenklischees zu Rollenvielfalt

- Kein Wunder also, dass uns Rollenklischees so normal vorkommen – wir lernen sie früh und trainieren sie täglich. Und natürlich ist nichts Falsches daran, wenn jemand gern Kuchen backt und jemand anderes lieber Motoren zerlegt. Unsere Unterschiede machen uns schließlich aus. Der Knackpunkt ist nur: Diese Unterschiede sind nicht von vornherein vorherbestimmt. Sie entstehen insbesondere durch Erwartungen, Erziehung, Vorbilder. Und sie werden dann zum Problem, wenn sie Menschen einschränken, abwerten, ausschließen oder Chancen ungleich verteilen.
- Mit realen Folgen: Noch immer verdienen Frauen in unserer Gesellschaft durchschnittlich weniger als Männer – und übernehmen den Großteil der Care-Arbeit. Sie sind in Machtpositionen unterrepräsentiert und überproportional häufig von geschlechtsbezogener sowie partnerschaftlicher Gewalt betroffen.²² Aber auch für Männer können einengende Rollenklischees negative Folgen haben. Zum Beispiel, wenn sie unter dem Druck stehen, das Rollenbild vom „immer starken Kerl“ zu erfüllen.

Wer Geschlechterklischees als naturgegeben darstellt, zementiert Benachteiligung, Ausgrenzung und Diskriminierung. Je offener wir Geschlecht und Rollen denken, desto mehr Spielraum entsteht – für Mädchen, die schrauben, für Jungen, die sich kümmern, und für alle jenseits dieser Kategorien.

- 1 Art. 3 Abs. 1 und 2 Grundgesetz für die Bundesrepublik Deutschland (GG). Online unter: https://www.gesetze-im-internet.de/gg/art_3.html (abgerufen am 13. Februar 2026).
- 2 Bundeskriminalamt (2025): Bundeslagebilder – Geschlechtsspezifisch gegen Frauen gerichtete Straftaten 2024. Wiesbaden. Online unter: <https://www.bka.de/SharedDocs/Downloads/DE/Publikationen/JahresberichteUndLagebilder/StraftatenGegenFrauen/StraftatengegenFrauenBLB2024.html?nn=237578> (abgerufen am 13. Februar 2026).
- 3 Ebd.
- 4 Frauenhauskoordinierung e.V. (2025): Aktuelle Frauenhaus-Statistik von FHK: Bedarfsgerechter Ausbau nur mit guter Datengrundlage möglich. Berlin. Online unter: <https://www.frauenhauskoordinierung.de/aktuelles/detail/frauenhaus-statistik-2024> (abgerufen am 13. Februar 2026).
- 5 Antidiskriminierungsstelle des Bundes (2026): Expertise der Antidiskriminierungsstelle weist auf schwerwiegende Lücken hin. Berlin. Online unter: https://www.antidiskriminierungsstelle.de/SharedDocs/aktuelles/DE/2026/20260204_Standpunkte_sexuelle_Belaestigung.html (abgerufen am 13. Februar 2026).
- 6 Deutscher Bundestag (2025): Abgeordneten-Statistik: Der neue Bundestag in Zahlen. Berlin. Online unter: <https://www.bundestag.de/dokumente/textarchiv/2025/kw09-wahlergebnis-statistik-1055550> (abgerufen am 13. Februar 2026).
- 7 Statistisches Bundesamt (o. J.): „Frauen in Führungspositionen“. Wiesbaden. Online unter: <https://www.destatis.de/DE/Themen/Arbeit/Arbeitsmarkt/Qualitaet-Arbeit/Dimension-1/frauen-fuehrungspositionen.html> (abgerufen am 13. Februar 2026).
- 8 Statistisches Bundesamt (2024): „Pressemitteilung Nr. 073 vom 28. März 2024“. Wiesbaden. Online unter: https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2024/02/PD24_073_63991.html (abgerufen am 13. Februar 2026).
- 9 Bertelsmann Stiftung (2020): Wer gewinnt? Wer verliert? Die Entwicklung und Verteilung von Einkommen in Deutschland. Gütersloh. Online unter: <https://www.bertelsmann-stiftung.de/en/publications/publication/did/wer-gewinnt-wer-verliert-2020> (abgerufen am 13. Februar 2026).
- 10 Statistisches Bundesamt (o. J.): „Gender Pension Gap“. Wiesbaden. Online unter: <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Lebensbedingungen-Armutsgefaehrung/Tabellen/einkommen-gender-pension-gap.html> (abgerufen am 13. Februar 2026).

- 11 MaLisa Stiftung (o. J.): Fortschrittsstudie zur audiovisuellen Diversität. Berlin. Online unter: <https://www.malisastiftung.org/studien/fortschrittss-tudie-zur-audiovisuellen-diversitt> (abgerufen am 13. Februar 2026).
- 12 MaLisa Stiftung (o. J.): Diversität im deutschen Film. Berlin. Online unter: <https://www.malisastiftung.org/studien/diversitt-im-deutschen-film> (abgerufen am 13. Februar 2026).
- 13 Schulze, Svenja (o. J.): „Gastbeitrag: Gleichstellung macht Gesellschaften erfolgreicher“. Online unter: <https://www.bmz.de/de/aktuelles/reden-archiv/ministerin-svenja-schulze/gastbeitrag-schulze-gleichstellung-handelsblatt-205760> (abgerufen am 13. Februar 2026).
- 14 Deutschlandfunk (o. J.): „Frauen in Gesellschaft, Politik und Rollenbildern – Wandel?“. Online unter: <https://www.deutschlandfunk.de/frauen-gesell-schaft-politik-rollenbilder-wandel-100.html> (abgerufen am 13. Februar 2026).
- 15 World Economic Forum (2025): Global Gender Gap Report 2025. Genf. Online unter: <https://www.weforum.org/publications/global-gender-gap-report-2025/> (abgerufen am 13. Februar 2026).
- 16 Schmitt, David P. (2015): Global Gender Differences Can Be Operationalized and Tested. Online unter: https://www.researchgate.net/publication/282650852_Global_Gender_Differences_Can_Be_Operationalized_and_Tested (abgerufen am 13. Februar 2026).
- 17 Ebd.
- 18 Max-Planck-Gesellschaft (2018): Das Geschlecht des Körpers: Warum unsere Organe kein einfaches männlich oder weiblich kennen. München. Online unter: <https://www.mpg.de/25423624/0918-limn-das-geschlecht-des-koerpers-warum-unsere-organe-kein-einfaches-maennlich-oder-weiblich-kennen-153345-x> (abgerufen am 13. Februar 2026).
- 19 fluter.de (o. J.): „Die Sache mit dem Geschlecht“. Online unter: <https://www.fluter.de/die-sache-mit-dem-geschlecht> (abgerufen am 13. Februar 2026).
- 20 Rosa-Hellblau-Falle (2018): „Baby-X-Studie“. Online unter: <https://rosa-hellblau-falle.de/2018/04/babyx-studie/> (abgerufen am 13. Februar 2026).
- 21 Anderson, Abigail et al. (2023): The Myth of Man the Hunter: Women’s contribution to the hunt across ethnographic contexts. Online unter: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0287101> (abgerufen am 13. Februar 2026).
- 22 Bruns, Katharina (2025): Woher kommt der Hass auf Frauen? Tagesschau, Hamburg. Online unter: <https://www.tagesschau.de/wissen/gesundheit/psychologie-maennlichkeit-gewalt-kommunikation-100.html> (abgerufen am 13. Februar 2026).



**LSVD Verband Queere Vielfalt
Berlin-Brandenburg**

Queeres Leben

Der **LSVD Verband Queere Vielfalt Berlin-Brandenburg** ist seit rund 35 Jahren aktiv und setzt sich als queerer Menschenrechtsverband für die Rechte lesbischer, schwuler, bisexueller, trans*, inter* und queerer Menschen ein.

Wir arbeiten für gesellschaftliche Akzeptanz, rechtliche Gleichstellung und persönlichen Schutz. Unsere Projekte sind vielfältig:

Wir führen Bildungsarbeit in Schulen durch, beraten und begleiten queere Menschen mit Fluchtbiografie, unterstützen Betroffene digitaler Gewalt, bieten Schutzwohnungen, betreiben Jugendeinrichtungen und setzen uns für Regenbogenfamilien sowie queere Menschen im Sport ein.

Damit diese Arbeit unabhängig bleibt, finanzieren wir uns auch über Mitgliedsbeiträge und Spenden.

„Queer zu sein ist doch längst kein Problem mehr.“

Dabei ist die Annahme, dass alle Menschen die gleichen Rechte haben. Es stimmt: Gleichberechtigung ist im Grundgesetz verankert – doch schon in Artikel 3 wird klar: Queere Menschen und Lebensrealitäten werden dort nicht aufgeführt. Darum müssen „sexuelle Orientierung“ und „geschlechtliche Identität“ unmissverständlich in § 3 Abs. 3 des Grundgesetzes aufgenommen werden – damit Gleichberechtigung auch rechtlich wirklich alle einschließt.

Faktencheck

- Die Realität zeigt: Queere Menschen sind zunehmend massiver Gewalt, Hasskriminalität und Diskriminierung ausgesetzt – das belegen amtliche Zahlen. Für das Jahr **2024** wurden deutschlandweit im Bereich „Hasskriminalität aufgrund sexueller Orientierung“ 1765 Straftaten registriert und im Bereich „Hasskriminalität aufgrund geschlechtsbezogener Diversität“ 1152 Straftaten. Insgesamt also **2917 queerfeindliche Delikte**. Darunter fallen Gewaltdelikte, Beleidigungen, Bedrohungen und andere Straftaten.¹

- Auch in unserer Arbeit vor Ort in Berlin erleben wir, wie weit queere Menschen in der Realität noch von Gleichberechtigung entfernt sind. Im Jahr **2025** verzeichneten wir im Land Berlin **544 queerfeindliche Straftaten**². Die von uns betriebenen 15 Schutzwohnungen sind überbelegt – der Bedarf an Schutzeinrichtungen für queere Menschen ist deutlich höher.

Gleichberechtigung muss sich sowohl im Grundgesetz als auch in der gelebten Realität zeigen. Solange queere Menschen weiterhin Opfer queerfeindlicher Gewalt, von Hasskriminalität und diskriminierenden Angriffen werden, ist die verfassungsrechtliche Gleichstellung noch lange nicht erreicht.

„Müssen sich queere Menschen immer so in den Vordergrund spielen?“

Es wirkt für manche so, als seien queere Themen allgegenwärtig. Doch was als ein „Sich-in-den-Vordergrund-Spielen“ wahrgenommen wird, ist in Wirklichkeit Sichtbarkeit – und Sichtbarkeit ist für viele queere Menschen **eine Frage von Sicherheit, Gleichberechtigung und gesellschaftlicher Realität.**

Faktencheck

- Was für heterosexuelle Menschen selbstverständlich ist – die eigene Partner*in zu erwähnen, Zuneigung in der Öffentlichkeit zu zeigen, von der Hochzeit zu erzählen oder ein Familienfoto aufzustellen –, wird nicht als politisches Statement bewertet. Wenn queere Menschen dasselbe tun, wird dies hingegen häufig als Provokation oder als „zu viel“ eingeordnet. Diese unterschiedliche Bewertung beruht nicht auf einem „Mehr“ an Sichtbarkeit, sondern auf den von der Mehrheit als „normal“ eingestuften Verhaltensregeln.
- Ein besonders greifbares Beispiel ist das Händchenhalten in der Öffentlichkeit: Für heterosexuelle Paare ist es in der Regel selbstverständlich. Für viele gleichgeschlechtliche oder queere Paare ist es hingegen eine bewusste Entscheidung, die mit einer Risikoabwägung verbunden ist. Die *LGBTIQ-Erhebung der European Union Agency for Fundamental Rights* (2024)³ zeigt, dass **ein erheblicher Teil queerer Menschen in Deutschland es vermeidet, mit der Partner*in öffentlich Zuneigung zu zeigen** – aus Angst vor Anfeindungen oder Übergriffen. Wenn bereits eine so alltägliche Geste wie Händchenhalten Mut erfordert, wird deutlich: Es geht nicht um „Aufmerksamkeit“. Es geht darum, sich im öffentlichen Raum genauso selbstverständlich bewegen zu können wie heterosexuelle Paare.

- Auch europaweite Erhebungen zeigen die anhaltende Problemlage: In der oben genannten Studie⁴ **gaben 57 % der befragten queeren Menschen in Deutschland an, im letzten Jahr belästigt worden zu sein.** 16 % berichteten von Gewalterfahrungen in den letzten fünf Jahren. Viele Befragte erklärten zudem, bestimmte Orte zu meiden oder ihre Identität im Alltag bewusst zu verbergen, um sich vor Übergriffen zu schützen.

Was viele als „sich in den Vordergrund spielen“ wahrnehmen, ist schlicht normale Sichtbarkeit. Und solange queerfeindliche Straftaten jährlich in die Tausende gehen und mehr als die Hälfte der Betroffenen von Belästigung berichtet, ist Sichtbarkeit kein Luxus. Sie ist Teil von Selbstschutz und Gleichberechtigung. Wer verlangt, dass queere Menschen weniger sichtbar sein sollen, fordert letztlich, dass sie unsichtbar – und damit verletzlicher – werden.

**„Es gibt nur Mann und Frau.
Alles andere ist unnatürlich.“**

Es stimmt: Die meisten Menschen werden bei der Geburt einem männlichen oder weiblichen Geschlecht zugeordnet. Doch daraus abzuleiten, dass es ausschließlich zwei „natürliche“ und unveränderliche

Geschlechter gibt, widerspricht sowohl dem aktuellen Stand der Sozial-, Gesundheits-, und Geschlechterforschung, als auch allen biologischen Erkenntnissen.

Faktencheck

- Zunächst müssen wir zwischen verschiedenen Ebenen von Geschlecht unterscheiden: dem **biologischen Geschlecht**, das körperliche Merkmale wie Chromosomen, Hormone, Keimdrüsen und Genitalien umfasst, und der **Geschlechtsidentität**. Sie ist das innere Wissen einer Person darüber, welchem Geschlecht sie sich zugehörig fühlt. Diese Zugehörigkeit wird häufig als Spektrum beschrieben, das sich an den Kategorien „weiblich“ und „männlich“ orientiert. Biologisch betrachtet ist Geschlecht jedoch komplexer als eine reine Zweiteilung. Neben den klassischen Chromosomenkombinationen XX und XY gibt es zahlreiche Variationen. Intergeschlechtliche Menschen – also Menschen mit körperlichen Geschlechtsmerkmalen, die nicht eindeutig den Kategorien „männlich“ oder „weiblich“ zugeordnet werden können – sind medizinisch dokumentierte Realität. Schätzungen gehen davon aus, dass etwa 0,5–1,7 % der Bevölkerung⁵ Varianten der Geschlechtsentwicklung aufweisen. Das entspricht in etwa dem Anteil von Menschen, die hierzulande mit roten Haaren geboren werden.

- Doch auch unabhängig von körperlichen Merkmalen existiert geschlechtliche Vielfalt: Die Geschlechtsidentität beschreibt das soziale und persönliche Empfinden des eigenen Geschlechts. Viele Menschen erleben eine Übereinstimmung zwischen dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht und ihrer Geschlechtsidentität. Bei trans-, nicht-binären oder intergeschlechtlichen Menschen kann sie davon abweichen.
- Auch rechtlich ist anerkannt, dass Geschlecht vielfältiger ist: **Seit 2018 existiert im deutschen Personenstandsrecht neben „männlich“ und „weiblich“ auch der Eintrag „divers“.** Das Bundesverfassungsgericht stellte damit klar, dass das allgemeine Persönlichkeitsrecht auch Menschen schützt, die sich dauerhaft keinem der beiden Geschlechter zuordnen lassen.⁶
- Zudem belegen sozial- und gesundheitswissenschaftliche Studien, dass **intergeschlechtliche, trans- und nicht-binäre Menschen keine „Modeerscheinung“** sind, sondern seit jeher Teil menschlicher Vielfalt. Sie bilden eine beständige gesellschaftliche Gruppe, die in allen Regionen der Welt existiert – unabhängig von kulturellen Normen. Nicht ihre Existenz hat sich im Lauf der Geschichte verändert, sondern der Umgang damit und ihre gesellschaftliche Akzeptanz.

- Der Begriff „unnatürlich“ ist daher kein wissenschaftlicher, sondern ein normativer. Natur beschreibt Vielfalt – nicht starre Ordnung. Auch in der Tierwelt sind gleichgeschlechtliches Verhalten und geschlechtliche Variationen vielfach dokumentiert.⁷
- Gleichzeitig zeigt die Realität, dass Menschen, die von traditionellen Geschlechternormen abweichen, besonders häufig von Diskriminierung betroffen sind. Die hohen Zahlen der im Jahr 2024 registrierten Straftaten machen dies deutlich. Das zeigt: Nicht Vielfalt ist das Problem, sondern die Abwertung von Vielfalt.⁸

Biologie kennt mehr als nur eine einfache Zweiteilung. Hinter intergeschlechtlichen, trans- und nicht-binären Menschen steckt keine Ideologie, sondern „menschliche Realität“. „Unnatürlich“ ist kein wissenschaftlicher Begriff, sondern eine Bewertung. Und Grundrechte gelten für Menschen, nicht für Normvorstellungen.

- 1 Bundeskriminalamt (2025): Politisch motivierte Kriminalität im Jahr 2024. Online unter: <https://www.bka.de/SharedDocs/Downloads/DE/Unsere-Aufgaben/Deliktsbereiche/PMK/2024PMKFallzahlen.html> (abgerufen am 24. März 2026).
- 2 Polizei Berlin: Politisch motivierte Kriminalität (PMK) – queerfeindliche Straftaten 2025 (544 Fälle); vgl. Berichterstattung im Tagesspiegel, 04. Januar 2026. Online unter <https://www.tagesspiegel.de/berlin/statistik-der-berliner-polizei-fur-2025-in-diesen-bezirken-gab-es-die-meisten-queerfeindlichen-straftaten-15097923.html> (abgerufen am 16. April 2026).
- 3 European Union Agency for Fundamental Rights (FRA) (2024): LGBTIQ Survey III – Country Data Germany. Online unter: <https://fra.europa.eu/en/publications-and-resources/data-and-maps/2024/eu-lgbtqi-survey-iii> (abgerufen am 25. März 2026).
- 4 ebd.
- 5 Fausto-Sterling, Anne (2000): Sexing the Body: Gender Politics and the Construction of Sexuality. New York: Basic Books.
- 6 Bundesverfassungsgericht (2017): Beschluss vom 10. Oktober 2017 – 1 BvR 2019/16. Online unter: https://www.bundesverfassungsgericht.de/Shared-Docs/Entscheidungen/DE/2017/10/rs20171010_1bvr201916.html (abgerufen am 25. März 2026).
- 7 Nature (News Feature) (2019): „Same-sex sexual behaviour is widespread in animals“. Online unter: <https://www.nature.com/articles/d41586-019-02585-6> (abgerufen am 25. März 2026).
- 8 Siehe Fußnote 1.



Fridays for Future

Klimakrise

Fridays for Future* ist eine internationale Bewegung junger Menschen, die seit 2018 für Klimaschutz demonstriert. Statt freitags in Klassenzimmern zu sitzen, wurde weltweit für die Einhaltung des Pariser Klimaabkommens demonstriert. Allein in Deutschland gingen am 20. September 2019 über 1,5 Millionen Menschen auf die Straßen.

Neben dem klassischen Protest konnte **Fridays for Future Deutschland** große Erfolge mit einer Klimaklage vor dem Bundesverfassungsgericht erreichen. Außerdem organisiert die Bewegung regelmäßig Kongresse zur Weiterbildung der Aktivist*innen und arbeitet in unterschiedlichsten Bündnissen, um sozial gerechten Klimaschutz auf allen Ebenen in der Gesellschaft voranzubringen.

* Linda Kastrup ist Aktivistin bei Fridays for Future und Autorin dieses Textes.

„Das ist nur Wetter. Es gab schon immer heiße Sommer.“

Es stimmt, dass es auch früher immer wieder heiße Sommer gab. Das Problem ist jedoch, dass solche Extreme heute deutlich häufiger auftreten. Die zuletzt erlebten Hitzesommer sind mehr als nur Wetter – sie sind ein Symptom der Klimakrise. Aber wo liegt der Unterschied?

Faktencheck

- Der deutsche Wetterdienst bezeichnet **Wetter** als einen physikalischen Zustand, der für einen kurzen Zeitraum an einem bestimmten Ort existiert.¹ Es handelt sich also um eine Kurzzaufnahme. Wenn wir jedoch über die **Klimakrise** sprechen, geht es um den Anstieg der Treibhausgase in unserer Atmosphäre – und der damit einhergehenden langfristigen Erwärmung unseres Planeten.
- Treibhausgase, wie zum Beispiel CO₂ oder Methan, werden vor allem durch uns Menschen freigesetzt – insbesondere durch die Verbrennung von Kohle, Öl und Gas. Sie sind der Hauptgrund für die Klimakrise. Du kannst dir die Treibhausgase wie eine Einbahnstraße für Energie vorstellen: Sie lassen die Sonnenstrahlen auf die Erde, aber blockieren den Weg, wenn die Energie wieder in den Weltraum möchte. Je mehr Treibhaus-

gase in der Luft sind, desto mehr Stoppschilder gibt es – und desto weniger Energie kann der Atmosphäre entweichen. Das führt dazu, dass es auf der Erde immer wärmer wird.²

- Diese Erderwärmung ist jedoch nichts, was von heute auf morgen geschieht. Das zieht sich über viele Jahre. Im Vergleich zum vorindustriellen Zeitalter (1850–1900) lag die Erderwärmung 2025 bei knapp 1,5 Grad.³ Bis zum Jahr 2100 wird eine Temperaturveränderung von 2,8 Grad erwartet.⁴ Das klingt im ersten Moment vielleicht nicht dramatisch – doch die Folgen wären enorm. Würde man sie alle aufzählen, würde daraus schnell eine Dystopie werden: Waldbrände, Überflutungen, steigende Meeresspiegel – der Verlust von unserem Lebensraum.⁵
- Aber zurück zum Unterschied zwischen Wetter und Klima: Es bedeutet tatsächlich, dass es nicht zwingend etwas mit der Klimakrise zu tun haben muss, wenn ein Jahr besonders heiß oder besonders kalt ist. Um den Zusammenhang zu erkennen, muss man die Veränderungen der Durchschnittstemperatur über viele Jahre betrachten. Der erste Hitzesommer nach 30 Jahren wäre also kein verlässliches Anzeichen für die Klimakrise. Seit Ende der 1990er Jahre steigt die jährliche Durchschnittstemperatur in Deutschland jedoch fast ausnahmslos. Das liegt an der wachsenden Konzentration von Treibhausgasemissionen und ist kein Einzelfall mehr. Wir haben es hier also nicht mehr mit Wetter, sondern mit der Klimakrise zu tun.^{6,7} Zwar gab

es auch vereinzelt in den 1930er Jahren einen kleinen Ausschlag nach oben. Allerdings sank die Temperatur nach diesem Jahr wieder. Heute ist das anders.

Wetter ist also nicht gleich Klima, aber Veränderungen im Klima haben eine Auswirkung auf das Wetter. Es gab auch in der Vergangenheit heiße Sommer, aber die Häufung dieser extremen Wetterereignisse zeigt die Auswirkungen der Klimakrise.

„Solange in China so viel Dreck in die Luft gepustet wird, bringt es gar nichts, wenn wir in Deutschland etwas machen.“

Abgesehen davon, dass die Aussage pauschalisierend ist – sie spricht von „China“ als Ganzes, obwohl nur bestimmte Industrien oder Sektoren hohe Emissionen verursachen – rechtfertigt die Klimakrise nicht, untätig zu bleiben. Sie findet nicht isoliert in einer Blase oder in einem Land statt. Es ist wichtig, weltweit auf Klimaneutralität hinarbeiten: Jedes Land muss Verantwortung übernehmen – und das geschieht bereits an vielen Stellen (wenn auch insgesamt nicht genug).

Faktencheck

- Im Jahr 2024 war der Anstieg der in China ausgestoßenen Emissionen erstmals deutlich geringer als im Vorjahr.⁸ Auch 2025 **sanken** die Emissionen weiter.⁹ Diese Entwicklung liegt vor allem daran, dass in China erneuerbare Energien, wie Solar- und Windenergie, in einem rasanten Tempo ausgebaut werden. Dennoch stimmt es auch, dass China mit Abstand der größte CO₂-Emittent weltweit ist.¹⁰ Trotz des schnellen Ausbaus erneuerbarer Energien sind Chinas Klimaziele – insbesondere die Klimaneutralität bis 2060 – bei weitem nicht mit dem Pariser Klimaabkommen vereinbar.¹¹

Aber gibt das anderen Ländern (wie z. B. Deutschland) einen Freifahrtschein für klimaschädliches Handeln? Nein.

- Frag dich doch mal, wo die meisten **Gegenstände in deinem Zuhause** herkommen. Länder wie zum Beispiel China produzieren unter anderem so viel CO₂, weil viele Länder (auch Deutschland) ihre Produktion von Gütern dorthin auslagern. Zum anderen lässt sich gesellschaftliches Handeln nicht damit rechtfertigen, dass andere es vielleicht schlechter machen. Wo würden wir da hinkommen? „Onkel Herbert macht nie Sport, raucht und isst kein Gemüse. Weil er das kann, darf ich das auch.“ Zukunftsorientiert sieht anders aus.

- Zukunftsorientiert wäre es, wenn Deutschland und Europa ihre eigene Verantwortung für sozial gerechten Klimaschutz wahrnehmen würden, denn sie könnten finanziell und politisch zeigen, dass dies möglich ist. Und deshalb sollten sie es auch tun. Es ist längst klar, welche Maßnahmen notwendig wären, um die Klimakrise einzudämmen – allein der politische Wille zur Umsetzung fehlt. Ob es sich um kostenlosen ÖPNV, den klimafreundlichen Umbau von Städten – wie zuletzt in Paris – oder den Kohleausstieg bis 2030 handelt: Solche Entscheidungen hätten Wirkung weit über Europa hinaus. Trotzdem sehen wir an vielen Stellen, gerade in Europa, dass eine klimapolitische Rolle rückwärts gedreht wird. Einstige Klimaschutzmaßnahmen werden eingestampft, und stattdessen wird eigenständig zur Verschärfung der Klimakrise beigetragen.¹²

Jedes bisschen CO₂, das eingespart wird, hat einen bedeutsamen Effekt auf die Klimakrise. Es hilft nicht, sich auf dem (Nicht-)Handeln anderer Länder auszuweichen; überall muss das Bestmögliche gegeben werden, um die Folgen der Erderwärmung zu begrenzen – das gilt für China, für Deutschland und für alle anderen Länder auf diesem Planeten.

„Ob ich jetzt fliege oder nicht, macht doch eh keinen Unterschied.“

Alle ausgestoßenen Treibhausgase haben einen negativen Effekt auf das Klima. Deshalb ist jegliches nachhaltiges Handeln besser als klimaschädliches – egal, ob es um politische Weichenstellungen für erneuerbare Energien oder den eigenen Urlaubsflug geht.

Die Klimakrise fordert Veränderungen ein. Es ist wichtig, dass wir unser Verhalten kritisch reflektieren, um Emissionen zu senken – denn jede einzelne Handlung zählt.

Faktencheck

- Unsere täglichen Entscheidungen haben eine gesellschaftliche Signalwirkung. Wenn du zum Beispiel beginnst, mehr pflanzliche Alternativen in deine Ernährung einzubauen, macht deine Mutter das vielleicht auch. Wenn du mit dem Zug in den Urlaub fährst, davon berichtest und zeigst, dass es möglich ist, entdecken vielleicht auch Menschen in deinem Umfeld, wie toll Zugreisen sein können. Unsere individuellen Entscheidungen prägen unser Umfeld. Wenn Einzelne zeigen, dass klimafreundliche Alternativen machbar sind, bewirken wir viel mehr als nur eine direkte Emissionsminderung. Es führt zu **gesellschaftlicher**

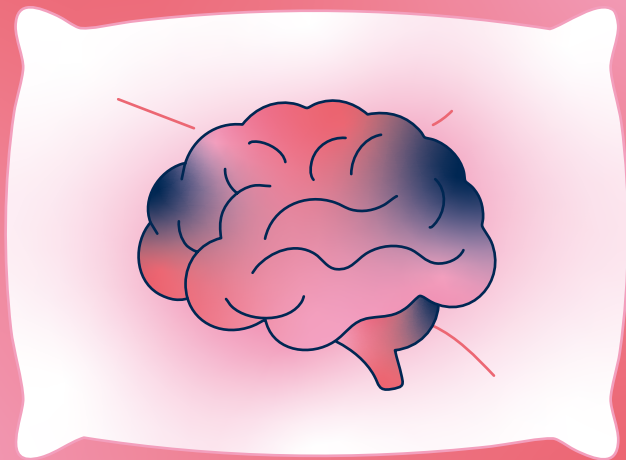
Veränderung, und dementsprechend macht es eben doch einen Unterschied, ob du fliegst oder nicht.¹³

- Das ist jedoch nur die eine Seite der Medaille. Alternativen sind bisher nicht immer kostengünstiger oder zeiteffizienter und können nicht von allen Menschen gleichermaßen genutzt werden. Individuelle Entscheidungen stoßen daher oft an praktische Grenzen. Umso wichtiger ist der Blick auf das **größere Ganze**: 71 % der weltweiten industriellen Emissionen stammen von nur 100 Konzernen.¹⁴ Während der Corona-Pandemie starteten rund 18.000 Leerflüge, damit Airlines in der folgenden Saison ihre Startslots nicht verlieren.¹⁵ Fliegen ist in vielen Momenten günstiger als mit dem Zug zu fahren. Diese drei Punkte zeigen nur einen Ausschnitt, warum das aktuelle System neu gedacht werden muss: EU-Regulierungen dürfen Fluggesellschaften nicht dazu bringen, die Umwelt sinnlos zu verpesten. Die Entscheidung für klimafreundliche Verkehrsmittel sollte nicht vom Geldbeutel abhängen. Und Großkonzerne dürfen nicht Profit auf Kosten der Menschheit machen. Aber solange das der Fall ist, müssen wir ehrlich sein und anerkennen, dass wir mit Bambuszahnbürsten und Jutebeuteln allein am kürzeren Hebel sitzen.

Wir können auf Flüge verzichten und uns so ökologisch verhalten wie möglich – und das ist wichtig und hat Wirkung. Doch nichts ist so entscheidend, wie dass wir uns gemeinsam organisieren und für sozial gerechten Klimaschutz eintreten, der über individuelle Flugscham hinausgeht – auf den Straßen, am Küchentisch und online. Nur so werden wir den strukturellen, klimaschädlichen Gegebenheiten genug entgegensetzen können, sodass ein wahrhafter Wandel stattfinden kann.

- 1 Deutscher Wetterdienst (o. J.): „Wetterlexikon. Wetter“. Online unter: <https://www.dwd.de/DE/service/lexikon/begriffe/W/Wetter.html> (abgerufen am 20. Februar 2026).
- 2 Bundeszentrale für politische Bildung (2021): „Wie der Klimawandel funktioniert.“ Online unter: <https://www.bpb.de/themen/politisches-system/politik-einfach-fuer-alle/332923/wie-der-klimawandel-funktioniert/> (abgerufen am 20. Februar 2026).
- 3 Copernicus (2026): „Copernicus: 2025 was the third hottest year on record“. Online unter: <https://climate.copernicus.eu/copernicus-2025-was-third-hottest-year-record> (abgerufen am 22. Februar 2026).
- 4 Tagesschau (2025): „Die Welt steuert auf bis zu 2,8 Grad Erderwärmung zu“. Online unter: <https://www.tagesschau.de/wissen/klima/klimaschutz-erderwaermung-eu-100.html> (abgerufen am 20. Februar 2026).
- 5 Europäische Kommission (o. J.): „Folgen des Klimawandels“. Online unter https://climate.ec.europa.eu/climate-change/consequences-climate-change_de (abgerufen am 22. März 2026).
- 6 Deutscher Wetterdienst (o. J.): „Zeitreihen und Trend“. Online unter: <https://www.dwd.de/DE/leistungen/zeitreihen/zeitreihen.html> (abgerufen am 20. Februar 2026).
- 7 Amelie von Kruedener (2025): „Wie heiß wird’s diesmal? Ein Blick zurück auf die Glut-Sommer“, in: Wetter 19. Mai 2025. Online unter: <https://www.wetter.de/freizeit/jahrhundertsommer-2025-in-deutschland-das-waren-die-extremsten-sommer-seit-beginn-der-wetteraufzeichnungen-id4367338.html> (abgerufen am 20. Februar 2026).
- 8 Augora Energiewende (2025): „Elektrifizierung und Erneuerbaren-Ausbau: Chinas Emissionsanstieg flacht ab“. Online unter: <https://www.agora-energiewende.de/aktuelles/elektrifizierung-und-erneuerbaren-ausbau-chinas-emissionsanstieg-flacht-ab> (abgerufen am 21. Februar 2026).
- 9 Spiegel (2026): „Chinas Emissionen sinken trotz Wirtschaftswachstum“. Online unter: <https://www.spiegel.de/wissenschaft/natur/energiewende-chinas-emissionen-stagnieren-trotz-wirtschaftswachstum-a-92051a4b-66b8-4c9d-aa11-9181dd92ce68> (abgerufen am 28. Februar 2026).
- 10 ebd.
- 11 Tagesschau (2025): „Was von Chinas Klimazielen zu halten ist“. Online unter: <https://www.tagesschau.de/ausland/asien/china-klimaziele-2035-zweifel-100.html> (abgerufen am 21. Februar 2026).

- 12 Tagesschau (2025): „Gekipptes Verbrennerverbot – und nun?“ Online unter: <https://www.tagesschau.de/wirtschaft/energie/verbrenneraus-folgen-100.html> (abgerufen am 22. März 2026).
- 13 Quarks (2023) „CO2-Rechner für Auto, Flugzeug und Co.“ Online unter: <https://www.quarks.de/umwelt/klimawandel/co2-rechner-fuer-auto-flugzeug-und-co/> (abgerufen am 24. März 2026).
- 14 The Guardian (2017): „Just 100 companies responsible for 71% of global emissions, study says“. Online unter <https://www.theguardian.com/sustainable-business/2017/jul/10/100-fossil-fuel-companies-investors-responsible-71-global-emissions-cdp-study-climate-change> (abgerufen am 20. Februar 2026).
- 15 Zeit (2022): „18.000 unnötige Flüge – wer ist schuld?“ Online unter: <https://www.zeit.de/green/2022-01/slot-regeln-leerfluege-lufthansa-volker-wissing> (abgerufen am 20. Februar 2026).



Freunde fürs Leben

Mentale Gesundheit

Freunde fürs Leben klären seit 2001 bundesweit über Depression, Suizid und mentale Gesundheit auf. Der Verein hat die Vision einer aufgeklärten Gesellschaft, in der offen über psychische Erkrankungen gesprochen wird, Betroffene schnell Unterstützung finden, junge Menschen gesundheitsfördernde Faktoren kennen und in der weniger Entscheidungen für Suizid getroffen werden.

Mit kreativen Projekten wie Videos, Social-Media-Formaten, Kampagnen, Aufklärungsmaterial und Workshops informieren wir über Warnsignale, machen Hilfsangebote sichtbar und stärken offene Gespräche über psychische Krisen. Die Arbeit unseres gemeinnützigen Vereins wird durch Spenden ermöglicht.

„Plötzlich haben alle irgendeine Erkrankung.“

Psychische Erkrankungen gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen und sind damit nicht nur eine individuelle, sondern auch eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Warum es dir vielleicht so vorkommt, als würden psychische Erkrankungen zunehmen, hängt mit zwei Entwicklungen zusammen: Zum einen ist die Zahl der Betroffenen tatsächlich gestiegen, zum anderen gibt es eine höhere Sichtbarkeit in der Gesellschaft.

Faktencheck

Tatsächliche Zunahme der Fallzahlen

- In Deutschland erfüllt mehr als jede*r vierte Erwachsene innerhalb eines Jahres die Kriterien einer **psychischen Erkrankung**. Angststörungen, Depressionen und Störungen durch Alkohol- oder Medikamentengebrauch zählen zu den verbreitetsten Krankheitsbildern.¹ Studien zeigen, dass jüngere Erwachsene insgesamt stärker von Angst- sowie Depressionssymptomen betroffen sind als ältere Personen und Frauen stärker als Männer.²

- Auch bei **jungen Menschen** sind die Fallzahlen hoch: Etwa ein Fünftel aller Kinder und Jugendlichen lebt mit einer psychischen Erkrankung. Am häufigsten sind Ängste, Lernstörungen, Depressionen und Sucht- oder Essstörungen.³ Es ist entscheidend, früh mit der Prävention zu beginnen, denn fast zwei Drittel aller psychischen Erkrankungen beginnen vor dem 25. Lebensjahr⁴; bei schweren psychischen Störungen sind es sogar 75 %.⁵

Deutlicher Anstieg von Depressionen

- Etwa **9,3 Millionen Menschen** in Deutschland waren 2023 von Depressionen betroffen.⁶ Während die Zahl von 2008 bis 2020 recht stabil blieb, stieg sie von 2020 bis 2023 deutlich an.⁷ Auch bei der stationären Behandlung zeigt sich ein klarer Anstieg: 2023 waren 76,8 % mehr Menschen mit Depressionen in stationärer Behandlung als noch 2003.⁸
- Psychische Erkrankungen sind die dritthäufigste **Ursache für Arbeitsunfähigkeit**. Laut *DAK-Psychreport 2025* waren 17,4 % des Krankenstandes durch psychische Erkrankungen begründet.⁹ Seit 2014 hat sich die Zahl der Krankheitstage aufgrund psychischer Erkrankungen in Deutschland mehr als verdoppelt.¹⁰

Belastungen haben sich verändert

- Wenn jemand sagt „Früher war das nicht so“, wird übersehen, dass sich die Lebensbedingungen und damit auch die **Belastungsfaktoren** verändert haben. Insbesondere in den letzten Jahren haben **gesellschaftliche Entwicklungen** die psychische Gesundheit beeinflusst: Neben den Belastungen durch die COVID-19-Pandemie und den fortschreitenden Klimawandel kamen weitere Stressoren hinzu: Kriege, politische Unsicherheit, Inflation mit steigenden Lebenshaltungskosten sowie wirtschaftliche Unsicherheit. Auch das Thema Einsamkeit hat an Bedeutung gewonnen.¹¹

Mehr Offenheit bedeutet mehr Sichtbarkeit

- Immer mehr Menschen sprechen offen über psychische Erkrankungen. Das ist eine sehr wichtige Entwicklung. Lange waren **Depressionen, Angststörungen oder Suizidgedanken stark tabuisiert**.
- Quantitative Studien zeigen, dass psychische Belastungen inzwischen weniger tabuisiert werden, allerdings gibt es **Unterschiede hinsichtlich der Krankheitsbilder**: Während „leichte bis mittelschwere psychische Krankheiten“ besser kommuniziert werden können, sind etwa Suchterkrankungen oder Schizophrenie weiterhin mit großer Stigmatisierung verbunden.¹²

- Weil sich diese Zuschreibungen von außen massiv auf die Lebensqualität auswirken, zu sozialer Isolation und verschlechterter Gesundheit führen können, spricht man auch von einer „zweiten Krankheit“.¹³
- Dass das Thema dennoch mehr Beachtung findet, ist gut: Nur wer über Warnsignale und Anzeichen psychischer Erkrankungen informiert ist, kann sich Hilfe suchen.
- Trotzdem erhalten viele Betroffene keine oder erst spät Hilfe: Nur etwa ein Drittel sucht zeitnah professionelle Unterstützung, **während zwei Drittel im Schnitt rund 30 Monate warten.**¹⁴

Offen über psychische Erkrankungen zu sprechen bedeutet nicht, Probleme größer zu machen, als sie sind. Es heißt, Belastungen ernst zu nehmen, Offenheit zu fördern und so frühzeitig Hilfe zu ermöglichen.

Psychische Erkrankungen sind – ähnlich wie manche Behinderungen oder chronische Krankheiten – für andere Menschen oft nicht erkennbar. Das bedeutet jedoch nicht, dass sie nicht existieren. Mehr dazu erfährst du auch im Kapitel „Teilhabebarrieren für behinderte Menschen“.

„Du musst nur mal wieder Sport machen, dich gesund ernähren, spazieren gehen.“

In Gesprächen über psychische Gesundheit tauchen bestimmte Ratschläge immer wieder auf: Bei Erschöpfung oder Niedergeschlagenheit heißt es schnell, man solle „wieder mehr Sport treiben, spazieren gehen, sich gesünder ernähren oder unter Leute gehen“. Das wirkt zunächst plausibel. Bewegung ist gesund. Dennoch greifen diese Tipps häufig zu kurz und können für Betroffene belastend sein. Hinter vielen der Ratschläge steckt die Annahme, dass sich die Situation durch mehr Disziplin oder Lebensstilveränderungen lösen ließe. Aus wissenschaftlicher Sicht ist diese Vorstellung jedoch falsch.

Faktencheck

Depression ist eine ernsthafte Erkrankung

- Depression wird oft mit Traurigkeit gleichgesetzt. Viele Betroffene beschreiben jedoch ein anderes Hauptproblem: Typische Symptome einer Depression sind unter anderem **anhaltende Niedergeschlagenheit, Interessenverlust, ausgeprägte Erschöpfung** und

Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme oder Hoffnungslosigkeit.

- Die Symptome können variieren, doch Depression betrifft mehr als nur die Stimmung. Sie verändert biologische Prozesse im Gehirn, die durch die Ausschüttung von Hormonen Einfluss auf Stimmung, Stress und Schlaf nehmen. Es handelt sich um eine **anerkannte Erkrankung**, die eine professionelle Behandlung benötigt.¹⁵

Wenn Energie fehlt, obwohl Veränderung gewünscht ist

- Ein weiteres Symptom vieler Depressionen ist **Anhedonie**. Damit ist gemeint, dass Aktivitäten, die normalerweise Freude oder Motivation auslösen, jetzt leer oder anstrengend wirken.¹⁶

Bewegung kann helfen, aber sie ist keine Lösung

- Gleichzeitig enthalten viele dieser Empfehlungen einen wahren Kern. Körperliche Aktivität kann tatsächlich einen positiven Einfluss auf depressive Symptome haben – und beispielsweise die Ausschüttung stimmungsaufhellender Hormone wie Dopamin anregen. Aktuelle Studien zeigen:

Regelmäßige Bewegung kann depressive Symptome messbar reduzieren. Besonders wirksam sind dabei Spaziergehen oder Joggen, Krafttraining und Yoga.¹⁷

- Wichtig ist jedoch der Kontext: Bewegung wirkt unterstützend, häufig als Teil eines **therapeutischen Gesamtkonzepts**. Aber sie ersetzt keine professionelle Behandlung. Betroffene müssen regelmäßige Aktivität oft im Verlauf der Behandlung erst schrittweise wieder aufbauen. Gelingt dies, kann Bewegung Stabilisierung, Tagesstruktur und Rückfallprävention fördern.¹⁸

Gut gemeinte Ratschläge können Druck erzeugen

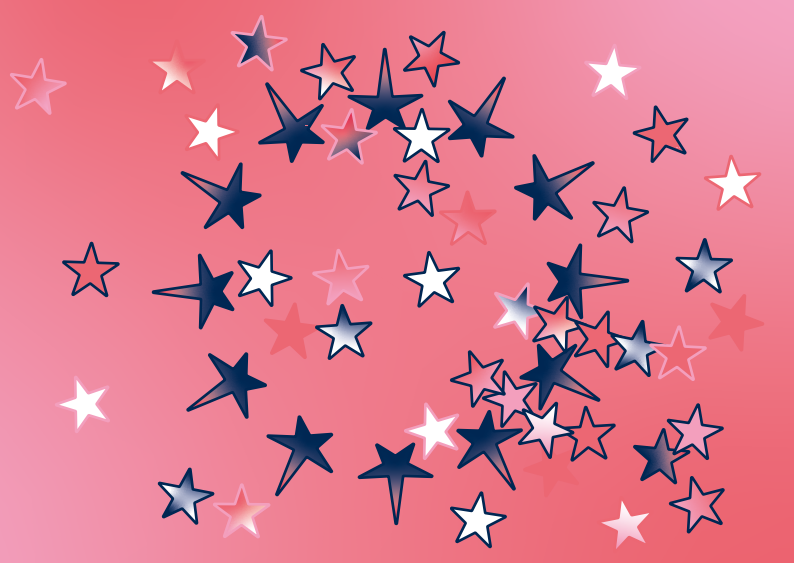
- Studien, wie von einer Forscher*innengruppe an der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf¹⁹, zeigen, dass Menschen mit Depression häufig mit **Stigmatisierung** und **Schuldzuschreibungen**, aber auch mit eigenen **Schamgefühlen** konfrontiert sind. Wenn Depressionen als persönliches Versagen oder mangelnde Disziplin interpretiert werden, kann das zusätzliche Belastung erzeugen, wie die Deutschen Zentren der Gesundheitsforschung betonen.²⁰

**Einfache Lösungen helfen bei Depressionen selten.
Hilfreicher sind andere Unterstützungsformen:**

- Ernst nehmen, was Betroffene berichten
- Zuhören, ohne sofort Lösungen anzubieten
- Geduld zeigen, da Veränderungen Zeit brauchen
- Unterstützung bei der Suche nach professioneller Hilfe anbieten: Psychotherapie, psychosoziale Unterstützung und ggf. medikamentöse Behandlung

- 1 Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (2025): Basisdaten Psychische Erkrankungen. Online unter: https://www.dgppn.de/Resources/Persistent/a71c6a-f0841eb0236690e3d360630418d5f56c24/2025_DGPPN_Basisdaten%20Psychische%20Erkrankungen.pdf (abgerufen am 06. März 2026).
- 2 RKI (2025): Depressive und Angstsymptomatik bei Erwachsenen in Deutschland: Ergebnisse aus dem Panel „Gesundheit in Deutschland“ 2024. Online unter: https://www.rki.de/DE/Aktuelles/Publikationen/Journal-of-Health-Monitoring/GBEDownloads/Focus/JHealthMonit_2025_4_Panel_Depression_Angst.pdf?blob=publicationFile&v=4 (abgerufen am 06. März 2026).
- 3 BMBFSFJ (2026): Mentale Gesundheit. Online unter: <https://www.bmbfsfj.bund.de/bmbfsfj/themen/kinder-und-jugend/kinder-und-jugendgesundheit/mentale-gesundheit-258276> (abgerufen am 06. März 2026).
- 4 Solmi, Marco et al. (2022): Age at onset of mental disorders worldwide. Online unter: <https://www.nature.com/articles/s41380-021-01161-7> (abgerufen am 06. März 2026).
- 5 Birgel, Vera; Gellert, Paul; Hölling, Heike et al. (2025): Barrieren der Inanspruchnahme psychotherapeutischer Versorgung junger Erwachsener: Individuelle und regionale Einflussfaktoren. Online unter: https://www.rki.de/DE/Aktuelles/Publikationen/Journal-of-Health-Monitoring/GBEDownloads/Focus/JHealthMonit_2025_4_Barrieren-psychotherapeutischer-Versorgung.pdf?blob=publicationFile&v=5 (abgerufen am 06. März 2026).
- 6 Wissenschaftliches Institut der AOK (WIdO). Gesundheitsatlas Deutschland (o. J.). Online unter: <https://www.gesundheitsatlas-deutschland.de/erkrankung/depressionen> (abgerufen am 06. März 2026).
- 7 Walther, Lena; Junker, Stephan; Rattay, Petra et al. (2025): Trends in depressive symptoms in Germany's adult population 2008–2023. Online unter: <https://doi.org/10.1007/s00127-025-02965-6> (abgerufen am 06. März 2026).
- 8 Statistisches Bundesamt (2025): Pressemitteilung Nr. N009 vom 5. März 2025. Online unter: https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2025/03/PD25_N009_23.html (abgerufen am 06. März 2026).
- 9 DAK-Gesundheit (2025): DAK-Psychreport 2025. Online unter: https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/psychreport-2025_91766 (abgerufen am 06. März 2026).

- 10 BR24 Redaktion (2025): Psychische Erkrankungen: Fehltage seit 2014 mehr als verdoppelt. Online unter: <https://www.br.de/nachrichten/deutschland-welt/psychische-erkrankungen-fehltage-seit-2014-mehr-als-verdoppelt,V6vnoeY> (abgerufen am 06. März 2026).
- 11 Siehe Fußnote 7 und 2.
- 12 Schomerus, Georg; Spahlholz, Jenny; Speerforck, Sven (2023): Die Einstellung der deutschen Bevölkerung zu psychischen Störungen. Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz. Online unter: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9972325/> (abgerufen am 29. März 2026).
- 13 Deutsches Zentrum für Psychische Gesundheit (2024): Wie Stigmatisierung der Psyche schadet. Pressemitteilung 26.07.2024. Online unter: <https://www.dzpg.org/aktuelles/pressemitteilungen/beitrag/wie-stigmatisierung-der-psyche-schadet-das-dzpg-erforscht-wege-stigma-in-der-gesellschaft-abzubauen> (abgerufen am 29. März 2026).
- 14 Stiftung Deutsche Depressionshilfe (2025): Deutschland-Barometer Depression. Online unter: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-forschung/deutschland-barometer-depression> (abgerufen am 06. März 2026).
- 15 Weltgesundheitsorganisation (2023): Depression. Online unter: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression> (abgerufen am 06. März 2026).
- 16 Universitätsklinikum Tübingen (2022): Alles nur Kopfsache? Online unter: <https://www.medicin.uni-tuebingen.de/de/das-klinikum/presse-meldungen/461> (abgerufen am 06. März 2026).
- 17 Clegg AJ, Hill JE, Mullin DS et al. (2026): Exercise for depression. Cochrane Database of Systematic Reviews 2026, Issue 1. Online unter: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD004366.pub7/full> (abgerufen am 06. März 2026).
- 18 ebd.
- 19 Makowski, Anna C.; von dem Knesebeck, Olaf (2022): Public depression stigma does not vary by symptom severity. Journal of Mental Health 2023 Apr; 32 (2). Online unter: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09638237.2021.2022626?needAccess=true> (abgerufen am 10. März 2026).
- 20 Deutsche Zentren der Gesundheitsforschung (2024): Wie Stigmatisierung der Psyche schadet. Online unter: <https://deutschezentren.de/news/wie-stigmatisierung-der-psyche-schadet-das-dzpg-erforscht-wege-stigma-in-der-gesellschaft-abzubauen/> (abgerufen am 06. März 2026).



Sea-Watch

Flucht und Migration

Sea-Watch ist eine zivile Seenotrettungsorganisation, die seit 2015 aktiv Menschen aus Seenot rettet. Aktuell arbeitet die Organisation mit drei Schiffen und drei Flugzeugen, um Menschenrechtsverletzungen auf See zu dokumentieren und das Sterbenlassen von Menschen im Mittelmeer zu verhindern. Sea-Watch finanziert sich ausschließlich durch Spenden.

Wir glauben an das Recht auf Bewegungsfreiheit. Wir stehen solidarisch an der Seite von Menschen auf der Flucht und waren bis heute an der Rettung von über 50.000 Menschen beteiligt. Wir wollen Gerechtigkeit. Wir glauben an Veränderung.

„Diese freiwilligen Seenotretter auf dem Meer, das sind doch nur Schmuggler.“

Die Antwort auf diese Aussage ist simpel: Die Behauptung ist schlichtweg falsch, das wurde von Gerichten ein ums andere Mal festgestellt. Und doch wird die Behauptung immer und immer wieder in öffentlichen Debatten herangezogen, um gewaltvolle Gesetze oder die Forderung nach langen Haftstrafen für Flüchtende und ihre Unterstützer*innen zu rechtfertigen.

Faktencheck

- Mittlerweile haben zahlreiche Rechtsprozesse in verschiedenen Ländern stattgefunden, in denen europäische Staaten der Vermutung nachgegangen sind, Seenotretter*innen würden Menschen über das Meer schmuggeln. Dazu zählen in Italien der Gerichtsprozess rund um die Beschlagnahmung des Seenotrettungsschiffs Iuventa der Organisation Jugend rettet¹ sowie der Fall Carola Rackete². In Griechenland hat ein Prozess gegen 24 humanitäre Helfer*innen stattgefunden, die 2018 aufgrund ihrer ehrenamtlichen Unterstützung für Asylsuchende auf der Insel Lesbos angeklagt wurden.³ Diese Gerichtsprozesse wurden eingestellt oder

die zu Unrecht Angeklagten freigesprochen. Warum? Weil Seenotretter*innen Menschen aus Lebensgefahr retten – und das eine menschenrechtliche Pflicht für alle ist.⁴ Zivile Seenotrettung befolgt strikt internationales Seerecht. Und das besagt, dass Menschen aus Seenot gerettet und in den nächstgelegenen sicheren Hafen gebracht werden müssen. Im Gegensatz dazu beobachten wir in unserer Arbeit, dass europäische Staaten Flüchtende bewusst im Meer ertrinken lassen.

- Belegt durch zahlreiche Studien (2017⁵, 2019⁶, 2020⁷, 2023⁸) ist zudem, dass Menschen über das Meer fliehen, unabhängig davon, ob zivile Seenotrettungsschiffe im Einsatz sind oder nicht. Der Mythos des „Pullfaktors“ beschreibt die Behauptung, dass zivile Seenotrettung Menschen dazu veranlasst, die gefährliche Überfahrt übers Mittelmeer nach Europa anzutreten. Aber weder die Anzahl der Fluchtboote aus Libyen wird durch die Präsenz von Seenotrettung auf dem Meer beeinflusst, noch die Gründe, warum Menschen gezwungen sind, aus ihrer Heimat zu fliehen.⁹
- Was jedoch durch die Vereinten Nationen¹⁰, Amnesty International¹¹ und die Organisation European Center for Constitutional and Human Rights¹² belegt ist: Die Europäische Union und ihre Mitgliedstaaten finanzieren und unterstützen den systematischen Menschenhandel sowie Verbrechen gegen die Menschlichkeit in Libyen und auf See. Unter dem Deckmantel des „Migrationsmanagements“ händigen Italien, Malta,

die Grenzagentur Frontex sowie die EU-Kommission an die autokratischen Regime in Ost- und Westlibyen aus: hunderte Millionen Euro, technische Ausrüstung, Küstenschiffe und sogar exakte Positionsdaten von Booten in Seenot.¹³ Dadurch wurden allein 2025 mehr als 27.000 Menschen auf ihrer Flucht über das Meer durch die sogenannte libysche Küstenwache gestoppt und nach Libyen entführt.¹⁴

- Was die Europäische Union in Libyen als „Küstenwache“ bezeichnet, sind faktisch verschiedene Milizen¹⁵, die in Notfällen nicht erreichbar sind, Menschen gewaltsam verschleppen und ein ziviles Rettungsschiff über 20 Minuten unter Beschuss genommen haben¹⁶. Sea-Watch hat seit 2016 73 solcher Vorfälle dokumentiert.¹⁷ Wir sprechen deswegen von „sogenannter Küstenwache“ oder von „libyschen Milizen“.

Die Behauptung, zivile Seenotretter*innen seien Schmuggler*innen wurde in zahlreichen Gerichtsverfahren widerlegt. Seenotrettung ist eine völkerrechtliche Pflicht und hat keinen Einfluss darauf, ob Menschen fliehen – der sogenannte „Pullfaktor“ ist wissenschaftlich widerlegt. Gleichzeitig belegen Berichte, dass die EU durch Finanzierung, Ausrüstung und Kooperation mit libyschen Milizen systematisch Menschenrechtsverletzungen und Verbrechen gegen die Menschlichkeit mitverantwortet.

„Wenn es denen wirklich so schlecht gehen würde, würden sie die ganze Reise nicht schaffen.“

Kein Mensch steigt aus Spaß in ein Schlauchboot, um das Mittelmeer zu überqueren. Seit 2014 sind im zentralen Mittelmeer zwischen Libyen, Tunesien, Italien und Malta **täglich im Schnitt mehr als sieben Menschen bei dem Versuch gestorben. UNICEF spricht von einem Kind pro Tag.**¹⁸ Das sind **über 34.300 Menschen** in 10 Jahren.¹⁹

Faktencheck

- In Libyen und Tunesien sind die Zustände für Flüchtende und Migrant*innen katastrophal. In Libyen gibt es ein System aus Lagern, in denen Folter, Vergewaltigungen und Zwangsarbeit herrschen.²⁰ Es gibt keinerlei Schutz. Stattdessen versuchen verschiedene Milizen, Geld mit der Hilflosigkeit der Menschen zu machen. Die sogenannte libysche Küstenwache ist aktiv an diesen Verbrechen beteiligt.²¹ In Tunesien werden Flüchtende verschleppt und nach Libyen verkauft oder in der Wüste durch die tunesische Polizei und das Militär ausgesetzt.²² Weltweit bleiben die meisten Menschen, die aus ihrer Heimat fliehen müssen, im Herkunftsland, im nahen Umfeld oder in Nachbarstaaten. Wenn

Menschen jedoch einmal in Libyen sind – sei es auf der Suche nach Arbeit oder Sicherheit, aufgrund falscher Versprechungen oder in der Hoffnung, nach Europa zu kommen –, gibt es schlicht keine andere Möglichkeit, dem „abscheulichen Kreislauf der Gewalt“²³ zu entkommen. **Laut einer UN-Untersuchungskommission werden Migrant*innen in Libyen Opfer von Verbrechen gegen die Menschlichkeit.**²⁴

- Aber warum überhaupt ein Schlauchboot und nicht einfach ein Flugzeuggticket? Weil die Freiheit, sich auf diesem Planeten zu bewegen, extrem ungleich verteilt ist. Gemeint ist das sogenannte **Visa-Regime**: Menschen mit deutschem Pass genießen quasi Bewegungsfreiheit, da sie fast überall auf der Welt reisen können und oft nicht einmal ein Visum benötigen. Menschen aus Ländern wie dem Sudan, Afghanistan oder Somalia, in denen große Not herrscht, haben kaum Bewegungsmöglichkeiten.²⁵ Auch wenn ihr Leben in akuter Gefahr ist, dürfen sie fast nirgends legal hinreisen. Die Ursache für diese Ungerechtigkeit liegt im **globalen Rassismus** und dem **Fortbestehen kolonialer Machtstrukturen**.²⁶
- Zum Glück lassen sich viele Menschen von dieser Ungerechtigkeit nicht abhalten und nehmen ihr Schicksal selbst in die Hand. Doch genau das wird von Staaten kriminalisiert und ist dementsprechend gefährlich, weil ihnen keine sicheren Wege offenstehen. Die Rechnung ist einfach: **Je härter Migration bekämpft wird, desto gefährlicher werden die Routen, die Men-**

schen wählen müssen. Und umso mehr sind sie darauf angewiesen, dass andere ihnen zeigen, wie man die Tricks anwendet, um an der Grenze nicht erwischt zu werden, damit sie ihr Recht auf Asyl erkämpfen können. Manche Menschen helfen anderen gerne, ohne eine Gegenleistung zu fordern. Andere hingegen nutzen die Notsituation aus, erpressen Menschen und kümmern sich nicht um deren Sicherheit.

Menschen fliehen, weil sie Gewalt und Lebensgefahr entkommen müssen. Sichere Fluchtwege fehlen jedoch aufgrund globaler Ungleichheiten, zum Beispiel im Visa-System. So sind viele Menschen gezwungen, lebensgefährliche Routen zu wählen. Das heißt: Der einzige Weg, um Tote an Europas Grenzen zu verhindern, sind sichere Fluchtmöglichkeiten und Bewegungsfreiheit für alle.

„Wir können doch nicht allen helfen!“

Was wir aber sehr wohl können, ist für **eine gerechte Welt für alle Menschen** zu kämpfen. Lasst uns kurz gemeinsam träumen: von einer Welt, in der sich alle Menschen frei auf diesem Planeten bewegen und kommen und gehen können, wie sie wollen. In der Erfindungsreichtum allen Menschen dient, statt Tech-Billionäre noch reicher zu machen, und in der Wohlstand gerecht verteilt ist,

statt sich in den Händen weniger zu vermehren. In der niemand von seinem Land vertrieben wird und in der das Herstellen von Waffen eine Schande ist, statt ein Geschäftsmodell. Eine Welt ohne fehlende Aufenthaltserlaubnis, ohne Duldung und ohne Abschiebehaft. Ohne „Migrationsmanagement“, „Grenzsicherheit“ und Frontex. Wer über Migration schimpft, darf über Klimakrise, Ressourcenausbeutung, Waffenhandel und Kapitalismus nicht schweigen.

Faktencheck

- Die globale Ungleichheit wächst. Arme Menschen werden immer ärmer, während Superreiche ihre Macht ausbauen. Sie nehmen Einfluss auf Politik und Medien und untergraben dadurch demokratische Strukturen und gesellschaftlichen Zusammenhalt.²⁷ **Weltweit wird das meiste Geld und Energie darin investiert, dass Ungleichheiten und Ausbeutungssysteme bestehen bleiben – etwa durch Strukturen, die niedrige Löhne, ungleiche Machtverhältnisse und die Konzentration von Reichtum systematisch absichern.**²⁸
- „Migrationsmanagement“ und „Grenzsicherheit“ sind ein Beispiel dafür: Einem Vorschlag der EU-Kommission zufolge soll sich das Budget der Grenzagentur Frontex für den Finanzierungszeitraum 2028–2034 auf 11,9 Milliarden Euro verdoppeln.²⁹ Außerdem sollen 81 Milliarden Euro für die Implementierung des Gemeinsamen

Europäischen Asylsystems bereitgestellt werden, und weitere 12 Milliarden Euro für einen Fond, der vor allem Abschiebungen ermöglicht.³⁰

- Wir haben einmal ausgerechnet: Mit nur 28 % des Jahresbudgets 2023 von Frontex ließe sich ein europäisches Seenotrettungsprogramm finanzieren, das dafür sorgt, dass niemand mehr im zentralen Mittelmeer ertrinkt.³¹ Und klar: Noch viel einfacher wäre es, wenn alle Menschen ein reguläres Flugticket kaufen könnten, anstatt in ein Schlauchboot steigen zu müssen.

Wir müssen die Bedingungen in dieser Welt ändern, damit ein gutes Leben für alle Menschen möglich ist. Und bis wir dahin kommen, sind wir solidarisch mit all denen, die an den Grundfesten der bestehenden Ungerechtigkeiten rütteln.

- 1 Solidarity at Sea (2026): „Iuventa solidarity at sea“. Online unter: <https://iuventa-crew.org/de/> (abgerufen am 01. März 2026).
- 2 Spiegel (2021): „Italienische Justiz lässt letzte Anschuldigung gegen Carola Rackete fallen“. Online unter: <https://www.spiegel.de/ausland/carola-rackete-italienische-justiz-laesst-letzte-anklage-gegen-seenotretterin-fallen-a-696e0e99-abfa-4843-a36c-b9ccb2c6df70> (abgerufen am 24. Februar 2026).
- 3 Free Humanitarians (2026): „Free Humanitarians“. Online unter: <https://www.freehumanitarians.org> (abgerufen am 24. Februar 2026).
- 4 UN-Seerechtsübereinkommen, SOLAS-Übereinkommen (International Convention for the Safety of Life at Sea), SAR-Übereinkommen (International Convention on Maritime Search and Rescue).
- 5 Forensic Oceanography (2017): „BLAMING THE RESCUERS Criminalising solidarity, re-enforcing deterrence“. Online unter: https://content.forensic-architecture.org/wp-content/uploads/2023/04/2017_Report_Blaming-The-Rescuers.pdf (abgerufen am 01. April 2026).
- 6 European University Institute (2019): „Sea Rescue NGOs: a Pull Factor of Irregular Migration?“. Florence.
- 7 Villa, Matteo (2020): „Der Mythos vom Pull-Faktor“, in: Die Zeit, 26. Februar 2020. Online unter: <https://www.zeit.de/politik/ausland/2020-02/seenotrettung-operation-sophia-eu-italien-fluechtlinge/komplettansicht> (abgerufen am 01. April 2026).
- 8 Rodríguez Sánchez, A. Wucherpennig, Rischke, R. et al. (2023): „Search-and-rescue in the Central Mediterranean Route does not induce migration: Predictive modeling to answer causal queries in migration research“. Scientific Reports 13, 11014. Online unter: <https://doi.org/10.1038/s41598-023-38119-4> (abgerufen am 01. April 2026).
- 9 Ebd.
- 10 UN Human Rights Council (2023): „Report of the Independent Fact-Finding Mission on Libya“. Online unter: <https://www.ohchr.org/en/hr-bodies/hrc/libya/index> (abgerufen am 12. März 2026); United Nations Human Rights Office of the High Commissioner (2026): „Business as usual: Human Rights violations and abuse against Migrants, Asylum seekers and Refugees in Libya“. Online unter: <https://www.ohchr.org/sites/default/files/documents/press/2026-02/unsmil-ohchr-business-usual-en.pdf> (abgerufen am 20. Februar 2026).

- 11 Amnesty International (2017): „Libya: European governments complicit in horrific abuse of refugees and migrants.“ Online unter: <https://www.amnesty.org/en/latest/press-release/2017/12/libya-european-governments-complicit-in-horrific-abuse-of-refugees-and-migrants/> (abgerufen am 01. April 2026); Amnesty International (2025): „EU-Libya: EU's migration cooperation with Libya is 'morally bankrupt' and amounts to complicity in violations“. Online unter: <https://www.amnesty.org/en/latest/press-release/2025/07/eus-migration-cooperation-with-libya-morally-bankrupt/> (abgerufen am 20. Februar 2026).
- 12 ECCHR, FIDH, Lawyers for Justice in Libya (2021): „No way out: Migrants and Refugees trapped in Libya face Crimes against Humanity“. Online unter: https://www.ecchr.eu/fileadmin/Publikationen/NO_WAY_OUT_Migrants_and_refugees_trapped_in_Libya_face_crimes_against_humanity_EN.pdf (abgerufen am 01. April 2026); ECCHR (2026): „Schwere Freiheitsberaubung im Mittelmeer und Rückführung nach Libyen: Der IStGH muss gegen EU-Akteur*innen ermitteln“. Online unter: <https://www.ecchr.eu/fall/abfangen-von-migrantinnen-und-gefluechteten-auf-see-ein-verbrechen-gegen-die-menschlichkeit-istgh-muss-ermitteln/> (abgerufen am 24. März 2026).
- 13 Tagesschau (2023): „EU soll Beihilfe zu Straftaten geleistet haben“. Online unter: <https://www.tagesschau.de/ausland/afrika/libyen-un-vorwuerfe-eu-101.html> (abgerufen am 25. März 2026).
- 14 IOM Libyen (2026): „Libya Weekly Maritime Update“. Online unter: https://x.com/IOM_Libya/status/2028428442526450165?s=20 (abgerufen am 06. März 2026).
- 15 Urbina, Ian (2021): „The Secretive Prisons That Keep Migrants Out Of Europe“, in: The New Yorker, 28. November 2021. Online unter: <https://www.newyorker.com/magazine/2021/12/06/the-secretive-libyan-prisons-that-keep-migrants-out-of-europe> (abgerufen am 01. April 2026).
- 16 SOS Mediterranee (2025): „Survivors and humanitarian crew under heavy fire from Libyan Coast Guard“. Online unter: <https://www.youtube.com/watch?v=80Miem2kM-I> (abgerufen am 01. April 2026).
- 17 Justice Fleet (2026): „Gewaltvorfälle mit libyschen Milizen“. Online unter: <https://justice-fleet.org/de/vorfälle> (abgerufen am 23. März 2026).

- 18 UNICEF (2025): „Approximately 3,500 children have died in the central Mediterranean over the past 10 years – UNICEF“. Online unter: <https://www.unicef.org/press-releases/approximately-3500-children-have-died-central-mediterranean-over-past-10-years> (abgerufen am 16. Februar 2026).
- 19 Missing Migrants Project by International Organization for Migration (2026): „Migration within the Mediterranean“. Online unter: <https://missingmigrants.iom.int/region/mediterranean> (abgerufen am 06. März 2026).
- 20 United Nations Human Rights Office of the High Commissioner (2026). „Business as usual: Human Rights violations and abuse against Migrants, Asylum seekers and Refugees in Libya“. Online unter: <https://www.ohchr.org/sites/default/files/documents/press/2026-02/unsmil-ohchr-business-usual-en.pdf> (abgerufen am 20. Februar 2026); Hayden, Sally (2022): *My fourth time, we drowned*. London: Harper Collins.
- 21 Lacher, Wolfram (2025): „Die politischen Kosten europäischer Migrationspolitik in Libyen“, in: SWP-Aktuell 2025/ A41, 17. September 2025. Online unter: <https://www.swp-berlin.org/publikation/die-politischen-kosten-europaeischer-migrationspolitik-in-libyen> (abgerufen am 01. April 2026).
- 22 RR[X] (2025) „State trafficking: Expulsion and sale of migrants from Tunisia to Libya“. Online unter: <https://statetrafficking.net> (abgerufen am 06. März 2026).
- 23 UN Human Rights Council (2023): „Report of the Independent Fact-Finding Mission on Libya“. Online unter: <https://www.ohchr.org/en/hr-bodies/hrc/libya/index> (abgerufen am 12. März 2026).
- 24 United Nations Human Rights Office of the High Commissioner (2023): „Libya: Urgent action needed to remedy deteriorating human rights situation, UN Fact-Finding Mission warns in final report“. Online unter: <https://www.ohchr.org/en/press-releases/2023/03/libya-urgent-action-needed-remedy-deteriorating-human-rights-situation-un> (abgerufen am 16. Februar 2026).
- 25 Henley & Partners (2025): „Global Passport Ranking“. Online unter: <https://www.henleyglobal.com/passport-index/ranking> (abgerufen am 16 Februar 2026).
- 26 Walia, Harsha (2021): *Border and Ruile*. Chicago: Haymarket Books; Steffen Mau (2024): *Sortiermaschinen – Die Neuerfindung der Grenze im 21. Jahrhundert*. München: C.H.Beck.

- 27 Oxfam (2026): „Die Zerreißprobe: Wie extreme soziale Ungleichheit die Demokratie gefährdet“. Online unter: <https://www.oxfam.de/publikationen/bericht-soziale-ungleichheit-2026#downloads> (abgerufen am 01. April 2026).
- 28 Oxfam (2026): „Ungleichheits-Bericht 2026: Resisting the Rule of the Rich.“ Online unter: <https://www.oxfam.de/publikationen/bericht-soziale-ungleichheit-2026#downloads> (abgerufen am 01. April 2026).
- 29 Statewatch (2025): „EU budget proposals: more external migration control, less democratic scrutiny“. Online unter: <https://www.statewatch.org/news/2025/september/eu-budget-proposals-more-external-migration-control-less-democratic-scrutiny/> (abgerufen am 24. Februar 2026).
- 30 ebd.
- 31 Sea-Watch (2024): „Mare Solidale“. Online unter: <https://sea-watch.org/mare-solidale/> (abgerufen am 24. Februar 2026).



Volksverpetzer

Gegen rechte Narrative

Volksverpetzer ist ein Anti-Fake-News-Blog, der seit 2015 Faktenchecks betreibt und über Desinformation aufklärt.

Volksverpetzer? Was ist das denn für ein Name? Über unseren Namen sollst du ganz bewusst stolpern, denn wir versuchen mit kreativen Ideen, akribischen Recherchen und Deep Dives, reißerischen Titeln und Emotionen unsere Analysen und Faktenchecks viral gehen zu lassen. Das finanziert sich zu 100 % unabhängig durch Crowdfunding – und ist trotzdem für alle kostenlos und ohne Paywalls.

Volksverpetzer-Inhalte gibt es in Form von Artikeln, Infografiken, Videos und Podcasts. Ganz neu dabei: unsere Wissensplattform **Prüfpunkt – Wissen ohne Umwege**. All dies und weitere Projekte, darunter auch Volksverpetzer-Workshops, stemmen wir in einem kleinen Team aus mittlerweile 16 Menschen. Unser Motto ist und bleibt: Keine Demokratie ohne Fakten!

„Die AfD interessiert sich immerhin als Einzige für uns normale Menschen.“

Das Skurrile an dieser Aussage: Wäre die AfD an der Macht, würde sie Politik **ausschließlich für reiche Menschen** machen. Für Erwerbslose, Menschen mit geringen Löhnen, aber auch für die breite Masse der arbeitenden Bevölkerung sowie für Selbstständige setzt sich die AfD nicht ein. Dennoch verfängt die Aussage sehr gut bei Menschen, die sich von der Politik nicht repräsentiert und abgehängt fühlen. Bestimmt hast auch du schon einmal den Satz gehört: „Aber die AfD kümmert sich zumindest um uns. Die anderen Parteien interessieren sich nicht für unsere Sorgen.“

Faktencheck

- Wissenschaftler*innen haben festgestellt, dass das Programm der AfD zu einer **Umverteilung von unten nach oben führt**.¹ Das zeigt auch eine Untersuchung des Wahlprogramms der AfD zur Bundestagswahl 2025. Vor allem Menschen mit einem hohen Bruttoeinkommen würden von den AfD-Reformvorschlägen profitieren. Ganz konkret heißt das: Wer im Jahr zwischen 10.000 und 20.000 Euro brutto verdient, würde am Ende um die 30 Euro mehr bekommen. Wer jährlich zwischen 150.000 und 250.000 Euro brutto verdient, hätte dagegen rund 9.000 Euro mehr in der Tasche.²

- Konkrete Vorstöße zur **Verbesserung der Situation der arbeitenden Bevölkerung lehnte die AfD ab**, wie zum Beispiel den besseren Sozialschutz für Selbstständige³ oder das Arbeitsschutzkontrollgesetz⁴. Einen höheren Mindestlohn bezeichnete die AfD 2023 als „Realitätsverlust“⁵. Die (derzeit nicht erhobene) Vermögensteuer sowie die Erbschafts⁶- und Schenkungssteuer⁷ möchte sie abschaffen. Das würde **hauptsächlich Reiche entlasten**. Obwohl diese Steuern alle zahlen müssen, gibt es Freibeträge und Ausnahmen für selbstgenutzte Wohnungen oder Häuser, sodass Menschen mit kleineren und mittleren Vermögen in der Regel nicht betroffen sind.⁸
- Zusätzlich soll der Solidaritätszuschlag abgeschafft werden⁹, was erneut vor allem Spitzenverdiener*innen entlasten würde¹⁰. Der Deutsche Gewerkschaftsbund rechnet mit einem **Verlust von 13 Milliarden Euro** für den Staat.¹¹
- Dann gibt es in der Bürgergelddebatte die Erzählung der sogenannten „Totalverweigerer“, die jedoch in der Realität kaum eine Rolle spielen.^{12,13} Der Begriff „Totalverweigerer“ ist sehr irreführend, wird statistisch nicht erfasst¹⁴ und manipulativ verwendet¹⁵. Die AfD **verunglimpft das Bürgergeld pauschal** als „Einladung zum Müßiggang“¹⁶, fordert Arbeitspflichten und harte Sanktionen – wodurch viele noch tiefer in Armut abrutschen würden. Mehr Fakten über Menschen im Bürgergeld¹⁷ findest du im Kapitel „Finanzielle Ungleichheit“.

- Die Wirtschaftspolitik der AfD ist katastrophal.¹⁸ Eine schwache EU und eine Abkehr von erneuerbaren Energien würden **Millionen Arbeitsplätze kosten und Deutschland deindustrialisieren**. Die „Remigrationspläne“ der AfD¹⁹ sind nicht nur unmenschlich und verfassungswidrig, sondern würden massiven Schaden für die Wirtschaft verursachen²⁰.

Würde die AfD regieren, würden reiche Menschen noch mehr Geld bekommen. Die Einkommensungleichheit würde zunehmen. Ihre Wirtschaftspolitik würde großen Schaden anrichten.

„Die Medien sind links-grün versifft.“

Bestimmt ist auch in deinem Umfeld das Wort „Lügenpresse“ schon so häufig gefallen, dass es schwer geworden ist, diesem Mythos mit vernünftigen Argumenten zu begegnen. Die Fakten widersprechen jedoch der angeblich „linken Dominanz im öffentlich-rechtlichen Rundfunk“, von der auch die AfD regelmäßig faselt.

Faktencheck

- In Deutschland gibt es eine **ausgewogene und breite Medienlandschaft**, die viele Perspektiven abbildet, von

links bis konservativ. 83 % der Deutschen bewerten das Informationsangebot der Medien im Land als gut oder sehr gut; den Öffentlich-Rechtlichen und Tageszeitungen wird am meisten vertraut.²¹ Ein starker **öffentlich-rechtlicher Rundfunk ist zentral für unsere Demokratie.**

- Vor allem in zwei Themengebieten ist die Berichterstattung Analysen zufolge jedoch **verzerrt** und sogar eher zu rechts. Erstes Beispiel: **Migration**. Medien stellen Personen ohne deutsche Staatsangehörigkeit viel krimineller dar als sie tatsächlich sind. Während der absolute Großteil der Geflüchteten und nach Deutschland Eingewanderten friedlich und gesetzestreu ist, zeigt eine Studie, dass die deutschen Leitmedien überproportional oft über diese Menschen berichten, wenn ihnen eine Gewalttat angelastet wird.²² Dieses verzerrte Bild ist Teil eines rassistischen Narrativs, das Angst schürt und Vorurteile verstärkt.
- **Straftaten interessieren Medien dann stärker**, wenn die Tatverdächtigen keine deutsche Staatsangehörigkeit haben. Ihre Herkunft wird vor allem dann genannt, wenn eine ausländische Staatsangehörigkeit vorliegt.²³
- Eine Medienanalyse macht auf eine starke **Widersprüchlichkeit** in der Berichterstattung über Migration aufmerksam: Sind Menschen auf der Flucht, wird vor allem aus humanitärer Perspektive berichtet. In Deutschland angekommen, werden Geflüchtete als Sicherheitsrisiko beschrieben.²⁴ Selbst zu Wort kom-

men Eingewanderte und Geflüchtete selten, **Erfolgsgeschichten sind eine Ausnahme.**²⁵

- Zweites Beispiel: **Klimawandel**. Trotz der Dringlichkeit der Klimakrise und trotz ihres Einflusses auf kommende Generationen berichten öffentlich-rechtliche Medien laut einer Studie mit „zu wenig Gewicht“ über den Klimawandel.²⁶ Repräsentative Befragungen aus den Jahren 2015 und 2018 zeigen, dass sich Umfrageteilnehmende eine **ausführlichere Klimaberichterstattung** wünschen.²⁷

Vier von fünf Deutschen bewerten das Informationsangebot der Medien im Land als gut oder sehr gut. Vor allem die Berichterstattung über Migration ist Analysen zufolge jedoch verzerrt und schürt rassistische Vorurteile.

„Früher war Deutschland sicherer.“

Diese problematische Aussage ist eine Version des gängigen Mythos, dass früher ja „alles besser“ gewesen sei. Wer sagt, „Früher war Deutschland sicherer“, behauptet auch, die beiden großen Fluchtbewegungen 2015/16 und 2022 hätten Deutschland unsicherer gemacht. Doch das Thema Kriminalität ist viel zu komplex, um es auf eine Stammtischparole herunterbrechen zu können.

Faktencheck

- Deutschland ist eines der **sichersten Länder der Welt**. Im *Global Peace Index* nahm Deutschland 2025 Platz 20 von 163 Ländern ein.²⁸ Die Zahl der polizeilich erfassten Straftaten sank seit 2017 kontinuierlich und stieg erst seit 2022 wieder an²⁹, was unter anderem daran liegt, dass die pandemiebedingten Einschränkungen aufgehoben wurden³⁰. Zwischen 2017 und 2022 lag die Zahl der polizeilich erfassten Straftaten sechs Jahre in Folge auf **historisch niedrigem Niveau**.³¹
- Dass Zuwanderung Deutschland unsicherer machen würde, wird häufig mit der **Polizeilichen Kriminalstatistik** (PKS) begründet. Fakt ist, dass nichtdeutsche Tatverdächtige in der PKS rein rechnerisch überproportional häufig vertreten sind.³² Doch während die PKS fälschlicherweise als „Goldstandard“³³ zur Messung von Kriminalität verwendet wird, ist sie nicht in der Lage, ein ganzheitliches Bild zu zeichnen. In die PKS gehen Delikte ein, die die Polizei aufnimmt (meist infolge einer Anzeige) und die sie am Ende an die Staatsanwaltschaft abgibt.³⁴ Wer die Straftat wirklich **begangen hat und dafür rechtskräftig verurteilt** wurde, **kann sie nicht sagen**.
- „Nichtdeutsche“³⁵ Tatverdächtige in der PKS müssen nicht zwingend Migrant*innen sein. Auch Tourist*innen oder Pendler*innen können in die Statistik eingehen – etwa ein Österreicher, der bei einem Tagesausflug

nach München eine Straftat begeht. Kriminolog*innen betonen jedes Jahr aufs Neue, dass die Kategorie „Ausländerkriminalität“ **weder polizeilich noch kriminologisch verwertbar** ist.³⁶

- Wer Ursachen von Straftaten verstehen will, muss tiefer gehen. Ob jemand kriminell wird, hängt von bestimmten **Risikofaktoren** ab. Besonders relevant sind **Alter, Geschlecht und sozioökonomische Bedingungen**: Junge Männer begehen mehr Straftaten als Senior*innen.³⁷ Weitere wichtige Faktoren sind Armut, Bildung, das soziale Umfeld und die Bleibeperspektive. Auch Gewalt- und Männlichkeitseinstellungen sowie fundamentalistische Orientierungen werden in der Kriminologie seit Langem als Einfluss untersucht.³⁸
- Expert*innen betonen, dass Deutschland es in der Hand hat, wie viel Kriminalität entsteht. **Sichere Bleibeperspektiven und echte Teilhabe**, insbesondere auf dem Arbeitsmarkt, schaffen Planungssicherheit – die „beste Kriminalprävention“.³⁹
- Klar ist: Jede Gewalttat ist eine zu viel, und die Perspektiven von Betroffenen dürfen nicht kleingeredet werden. Gleichzeitig zeigt die Gesamtschau: Während die Zahl der in Deutschland lebenden Menschen ohne deutsche Staatsangehörigkeit seit 2005 um über 70 % stieg, sank die Kriminalitätsrate im gleichen Zeitraum um etwa 14 %.⁴⁰

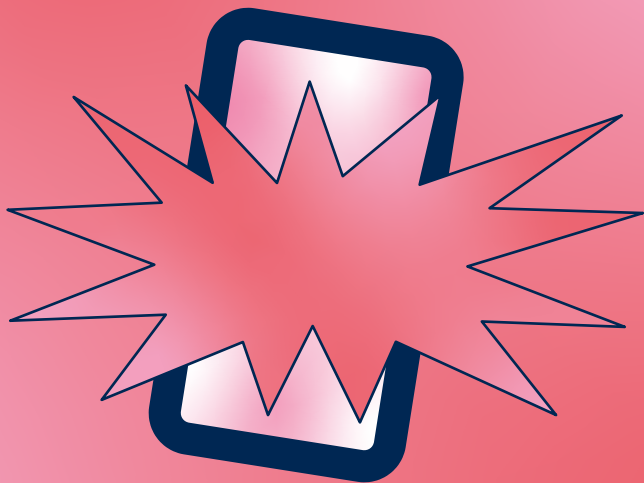
Deutschland erlebt nach zwei großen Fluchtbewegungen eine überdurchschnittlich sichere Periode und ist eines der sichersten Länder der Welt. Die Polizeiliche Kriminalstatistik liefert interessante Daten, kann aber kein ganzheitliches Bild der Kriminalität in Deutschland zeichnen.

- 1 Fratzscher, Marcel (2023): „Das AfD-Paradox: Die Hauptleidtragenden der AfD-Politik wären ihre eigenen Wähler*innen“, in: Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung e.V., 21. August 2023. Online unter: https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.879721.de/diw_aktuell_88.pdf (abgerufen am 27. Februar 2026).
- 2 Leibniz-Zentrum für Europäische Wirtschaftsforschung GmbH (ZEW) (2025): Gutachten. Reformvorschläge der Parteien zur Bundestagswahl 2025: Finanzielle Auswirkungen. Mannheim. Online unter: https://www.zew.de/fileadmin/FTP/gutachten/Bundestagswahlprogramme_ZEW_2025.pdf#page=38 (abgerufen am 27. Februar 2026).
- 3 Deutscher Bundestag (2019): „Sozialschutz für Arbeitnehmer und Selbstständige“. Online unter: <https://www.bundestag.de/parlament/plenum/abstimmung/abstimmung/?id=596> (abgerufen am 27. Februar 2026).
- 4 Deutscher Bundestag (2020): „Arbeitsschutzkontrollgesetz“. Online unter: <https://www.bundestag.de/parlament/plenum/abstimmung/abstimmung?id=707> (abgerufen am 27. Februar 2026).
- 5 AfD Bundestag (2023): „Jürgen Pohl: SPD-Forderungen beim Mindestlohn zeugen von fortgeschrittenem Realitätsverlust“. Online unter: <https://web.archive.org/web/20230722021500/https://afdbundestag.de/juergen-pohl-spd-forderungen-beim-mindestlohn-zeugen-von-fortgeschrittenem-realitaetsverlust/> (abgerufen am 27. Februar 2026).
- 6 AfD Bundestagswahlprogramm (2025): „Zeit für Deutschland“. Online unter: <https://archive.is/kykdi> (abgerufen am 27. Februar 2026).
- 7 Deutscher Bundestag (2023): „Antrag. Erbschaft- und Schenkungsteuer abschaffen“. Online unter: <https://dserver.bundestag.de/btd/20/063/2006388.pdf> (abgerufen am 27. Februar 2026).
- 8 Sparkasse (o. J.): „Schenkungssteuer: Diese Freibeträge und Steuersätze gelten“. Online unter: <https://www.sparkasse.de/pk/ratgeber/familie/erben-und-vererben/schenkungssteuer.html> (abgerufen am 27. Februar 2026).
- 9 AfD Bundestagswahlprogramm (2025): „Zeit für Deutschland“. Online unter: <https://archive.is/5weth> (abgerufen am 27. Februar 2026).
- 10 Leine, Jörg (2025): „Soli verfassungsgemäß! Wer muss ihn 2025 und 2026 noch zahlen?“, in: Finanztip, 19. Dezember 2025. Online unter: <https://www.finanztip.de/solidaritaetszuschlag/> (abgerufen am 27. Februar 2026).
- 11 Deutscher Gewerkschaftsbund (DGB) (o. J.): „Warum die AfD der Feind der Beschäftigten ist“. Online unter: <https://www.dgb.de/gerechtigkeit/demokratie/afd-der-feind-der-beschaeftigten/> (abgerufen am 27. Februar 2026).

- 12 Arslan, Narin (2025): „Die neue Härte des Sozialstaats. Die geplante Bürgergeldreform zwischen Disziplinierung, Kürzung und Verfassungsvergessenheit“, in: Verfassungsblog, 28. November 2025. Online unter: <https://verfassungsblog.de/buergergeld-existenzminimum-sanktionen/> (abgerufen am 27. Februar 2026).
- 13 Bella, Natalie; Röhrer, Stefan; Wolff, Joachim (2025): Totalverweigerer: Viel Lärm um Nichts? IAB-Forschungsbericht 20/2025. Nürnberg: Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB). Online unter: <https://doku.iab.de/forschungsbericht/2025/fb2025.pdf> (abgerufen am 23. März 2026).
- 14 Der Spiegel (2024): „Warum sich die Zahl der Totalverweigerer statistisch nicht einfach ermitteln lässt“. Online unter: <https://www.spiegel.de/wirtschaft/soziales/buergergeld-warum-sich-die-zahl-der-totalverweigerer-nicht-einfach-ermitteln-laesst-a-29f20d64-dcfb-4e0b-949a-57944bea0c8c> (abgerufen am 23. März 2026).
- 15 Herteux, Andreas (2025): „Die Wahrheit über Totalverweigerer beim Bürgergeld ist anders, als viele denken“, in: Focus Online, 04. November 2025. Online unter: https://www.focus.de/politik/deutschland/forscher-erklaert-was-die-wahrheit-ueber-totalverweigerer-beim-buergergeld-ist_f3c6bba5-b2ca-403d-9dc2-c2254fdccc1c.html (abgerufen am 27. Februar 2026).
- 16 AfD Bundestag (2025): „Arbeitspflicht statt Müßiggang im Bürgergeld“. Online unter: <https://archive.is/EUq3b#selection-573.0-573.44> (abgerufen am 27. Februar 2026).
- 17 Biallas, Manuel; Olsson, Mette Marit; Willms, Tobias Wilko (2026): „Wer sind die Menschen im Bürgergeld?“, in: Tagesschau, 15. Januar 2026. Online unter: <https://www.tagesschau.de/inland/gesellschaft/buergergeld-empfaenger-erfahrungen-100.html> (abgerufen am 27. Februar 2026).
- 18 Fratzscher, Marcel (2025): „Die Wirtschaftspolitik der AfD führt in die Katastrophe“, in: DIW Berlin, 21. Februar 2025. Online unter: https://www.diw.de/de/diw_01.c.937675.de/nachrichten/die_wirtschaftspolitik_der_afd_fuehrt_in_die_katastrophe.html (abgerufen am 27. Februar 2026).
- 19 Köpsell, Lena & Böhmer, Martin (2026): „Sellner und Kotré: Vortragsabend zu verfassungsfeindlichen Ideen“, in: Correctiv, 23. Januar 2026. Online unter: <https://correctiv.org/aktuelles/neue-rechte/2026/01/23/sellner-kotre-brandenburg-vortrag-remigration/> (abgerufen am 27. Februar 2026).
- 20 Fratzscher, Marcel (2024): „Migranten sind kein finanzieller Verlust für Deutschland“, in: DIW Berlin, 19. Januar 2024. Online unter: https://www.diw.de/de/diw_01.c.890298.de/nachrichten/migranten_sind_kein_finan-

- zieller verlust fuer deutschland.html (abgerufen am 27. Februar 2026).
- 21 Infratest Dimap im Auftrag des WDR (2025): Glaubwürdigkeit der Medien 2025. Berlin. Online unter: https://presse.wdr.de/plounge/wdr/programm/2025/05/_pdf/Studie_Glaubwuerdigkeit_Medien_2025.pdf (abgerufen am 27. Februar 2026).
 - 22 Hestermann, Thomas (2025): „Kriminalität und Migration: Das Bild in deutschen Medien“, in: Mediendienst Integration, Oktober 2025. Online unter: https://mediendienst-integration.de/fileadmin/user_upload/Expertisen/Mediendienst_Integration_Expertise_Kriminalitaet_und_Migration_in_deutschen_Medien_Thomas_Hestermann.pdf (abgerufen am 27. Februar 2026).
 - 23 Hestermann, Thomas (2021): Die Getriebenen. Baden-Baden: Neue Kriminalpolitik. Online unter: <https://www.jstor.org/stable/27283537> (abgerufen am 25. März 2026).
 - 24 Maurer, Marcus; Jost, Pablo; Kruschinski, Simon; Haßler, Jörg (2021): Fünf Jahre Medienberichterstattung über Flucht und Migration. Mainz: Johannes Gutenberg-Universität Institut für Publizistik. Online unter: <https://www.stiftung-mercator.de/de/publikationen/fuenf-jahre-medienberichterstattung-ueber-flucht-und-migration/> (abgerufen am 25. März 2026).
 - 25 Hestermann, Thomas (2020): „Die Unsichtbaren“, in: Mediendienst Integration, Juli 2020. Online unter: https://mediendienst-integration.de/fileadmin/user_upload/Expertisen/Expertise_Hestermann_Die_Unsichtbaren.pdf (abgerufen am 27. Februar 2026).
 - 26 Tschötschel, Robin; Schumann, Norman; Roloff, Rahel; Brüggemann, Michael (2022): Der Klimawandel im öffentlich-rechtlichen Fernsehen. Frankfurt am Main: Media Perspektiven. Online unter: https://www.media-perspektiven.de/fileadmin/user_upload/media-perspektiven/pdf/2022/2212_Tschoetschel_Schumann_Roloff_Brueggemann_.pdf (abgerufen am 25. März 2026).
 - 27 De Silva-Schmidt, Fenja; Brüggemann, Michael (2019): Klimapolitik in den Medien – Das Publikum erwartet mehr. Frankfurt am Main: Media Perspektiven. Online unter: https://www.media-perspektiven.de/fileadmin/user_upload/media-perspektiven/pdf/2019/0319_DeSilva-Schmidt_Brueggemann.pdf (abgerufen am 25. März 2026).
 - 28 Vision of Humanity (o. J.): „Global Peace Index 2025“. Online unter: <https://www.visionofhumanity.org/maps/#/> (abgerufen am 27. Februar 2026).
 - 29 Statista Research Department (2025): „Anzahl der polizeilich erfassten Straftaten in Deutschland von 1987 bis 2024“. Online unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/197/umfrage/straftaten-in-deutschland-seit-1997/> (abgerufen am 27. Februar 2026).

- 30 Bundesministerium des Innern (2024): „Polizeiliche Kriminalstatistik 2023: Gewalt-, Jugend- und Ausländerkriminalität sind gestiegen“. Online unter: <https://www.bmi.bund.de/SharedDocs/pressemitteilungen/DE/2024/04/pks2023.html> (abgerufen am 27. Februar 2026).
- 31 Siehe Fußnote 29.
- 32 Mediendienst Integration (2026): „Ausländerkriminalität“. Online unter: <https://mediendienst-integration.de/kriminalitaet/auslaenderkriminalitaet/> (abgerufen am 27. Februar 2026).
- 33 Jacobsen, Lenz (2024): „Es ist bizarr, wie die Zahlen überinterpretiert werden“, in: Die Zeit, 07. April 2024. Online unter: <https://www.zeit.de/gesellschaft/zeitgeschehen/2024-04/kriminalstatistik-kriminologie-tobias-singelstein-gewalt> (abgerufen am 27. Februar 2026).
- 34 Klemenz, Franziska (2024): „Polizeiforscher widerspricht Statistik: ‘Deutschland wird immer sicherer’“, in: Table Briefings, 17. April 2024. Online unter: <https://table.media/berlin/analyse/polizeiforscher-widerspricht-statistik-deutschland-wird-immer-sicherer> (abgerufen am 27. Februar 2026).
- 35 Bundeskriminalamt (o. J.): „PKS 2024 Bund – Tatverdächtige deutsch/nicht-deutsch/nach Nationalitäten/nach Anlass des Aufenthaltes“. Online unter: <https://www.bka.de/DE/AktuelleInformationen/StatistikenLagebilder/PolizeilicheKriminalstatistik/PKS2024/PKSTabellen/BundTVNationalitaet/bundTVNationalitaet.html> (abgerufen am 27. Februar 2026).
- 36 Hasselmann, Donata (2025): „Die wichtigsten Fragen zur Ausländerkriminalität“, in: Mediendienst Integration, 02. April 2025. Online unter: <https://mediendienst-integration.de/news/die-wichtigsten-fragen-zur-auslaenderkriminalitaet/> (abgerufen am 27. Februar 2026).
- 37 Mediendienst Integration (2025): „Begehen Ausländer öfter Straftaten als Deutsche?“ Online unter: <https://mediendienst-integration.de/kriminalitaet/auslaenderkriminalitaet/begehen-auslaender-oefter-straftaten-als-deutsche/> (abgerufen am 27. Februar 2026).
- 38 Walburg, Christian (2025): „Wer ist „wir“? Zur neuerlichen Debatte über die Debatte über Migrantenkriminalität“, in: Verfassungsblog, 10. Dezember 2025. Online unter: <https://verfassungsblog.de/wer-ist-wir/> (abgerufen am 27. Februar 2026).
- 39 Siehe Fußnote 36.
- 40 Mediendienst Integration (2025): „Führt Migration zu mehr Kriminalität?“ Online unter: <https://mediendienst-integration.de/kriminalitaet/auslaenderkriminalitaet/fuehrt-migration-zu-mehr-kriminalitaet/> (abgerufen am 27. Februar 2026).



HateAid

Digitale Gewalt

HateAid ist die bundesweit erste Anlaufstelle für Betroffene digitaler Gewalt. Die gemeinnützige Organisation wurde 2018 gegründet und hat ihren Hauptsitz in Berlin.

Wir setzen uns für Menschenrechte im digitalen Raum ein und engagieren uns auf gesellschaftlicher wie politischer Ebene gegen digitale Gewalt und ihre Folgen. Wir unterstützen Betroffene von digitaler Gewalt konkret durch Beratung und Prozesskostenfinanzierung.

„Man darf ja heutzutage gar nichts mehr sagen.“

Da ist er wieder, dieser Satz. Er begegnet uns auf Familienfeiern, in der Kneipe, auf Social Media und in Talkshows. Mal begleitet von resigniertem Schulterzucken und mal als wütender Ausruf. Manchmal auch als perplexer Reaktion auf Kritik an einer beleidigenden oder diskriminierenden Äußerung. Der Satz „Man darf ja heutzutage gar nichts mehr sagen“ klingt erst einmal harmlos. Doch tatsächlich transportiert er mehr als nur Ärger oder Überforderung. Er ist zu einer politischen Parole geworden, die uns vermitteln soll: Das Äußern der eigenen Meinung sei gefährlich geworden. Der Staat greife gegen „ganz normale Bürger*innen“ durch und legitime Kritik werde kriminalisiert. Die eigenen Gedanken frei zu äußern sei nicht mehr möglich, die Meinungsfreiheit werde systematisch eingeschränkt.

In Deutschland ist die Meinungsfreiheit aber weitreichend geschützt. **Artikel 5 des Grundgesetzes schützt ausdrücklich auch scharfe, sogar verletzende Kritik, Übertreibung und Provokation.**

„Meinungsfreiheit“ bedeutet aber nicht, dass man einer Meinung nicht mehr widersprechen darf. Im Gegenteil: Wenn eine Aussage Widerspruch erntet, ist das kein Angriff auf die Meinungsfreiheit, sondern ihre Durch-

setzung – und Zeichen für eine lebendige Debatte. Wenn meine Nachbarin mir in der Diskussion in der Kneipe widerspricht, ist das keine Zensur. Wenn mich ein*e Follower*in unter einem Instagram-Post kritisiert, werde ich nicht „zum Schweigen gebracht“, sondern bin Teil einer funktionierenden Öffentlichkeit. Wird diese Kritik allerdings nicht als bloße Kritik geäußert, sondern enthält eine Mord- oder Vergewaltigungsdrohung, kann ich Anzeige erstatten – und auch das ist keine Zensur, sondern unser Gesetz.

Die Meinungsfreiheit ist kein Freifahrtschein. Sie endet da, wo die Grundrechte anderer Menschen verletzt werden¹, etwa die Menschenwürde oder das allgemeine Persönlichkeitsrecht. Beleidigung, Bedrohung, Volksverhetzung oder das Verwenden verfassungsfeindlicher Kennzeichen sind Straftaten.² Diese Grenzen sind in Gesetzen festgeschrieben, lassen sich von Gerichten überprüfen und sind das Ergebnis unserer Geschichte: Das Grundgesetz, zu dem auch das Recht auf freie Meinungsäußerung zählt, entstand 1949 als demokratische Antwort auf die nationalsozialistische Diktatur.

Aus Einzelfällen werden Skandale

Warum aber hält sich die Erzählung, „unbequeme Meinungen“ würden zensiert, so hartnäckig? Ein Grund ist, dass Einzelfälle teilweise aufgeblasen werden.

Vielschichtige rechtliche Abwägungen oder einzelne überzogene Maßnahmen der Polizei werden aus dem Zusammenhang gerissen und als Beweis für systematische Unterdrückung dargestellt. Der **Fall Norbert Bolz** ist ein bekanntes Beispiel dafür, wie Einzelfälle zugespitzt und politisch genutzt werden.

Der Publizist Norbert Bolz wurde schnell zum Symbol: Nachdem er in einem Social-Media-Post den NSDAP-Slogan „Deutschland erwache“ verwendet hatte – ihm zufolge als sarkastischen Kommentar über *Wokeness*³ –, wurde eine Hausdurchsuchung angeordnet.⁴ Diese wurde letztlich gar nicht durchgeführt, doch allein die Ankündigung löste eine Diskussion über Meinungsfreiheit in Deutschland aus.

Doch einzelne Maßnahmen taugen nicht als Beweis für breitflächige Unterdrückung oder gar eine „Meinungsdiktatur“. Die meisten Verfahren im Bereich digitaler Hasskriminalität betreffen nämlich nicht etwa Grenzfälle, sondern eindeutig strafbare Inhalte. **Laut Bundeskriminalamt wurden 2024 über 10.700 Straftaten im Zusammenhang mit sogenannten Hass-Postings registriert.**⁵ Meldestellen wie Hessen gegen Hetze verzeichnen zehntausende gemeldete Inhalte, viele davon eindeutig rechtswidrig.⁶ Digitale Gewalt ist schon lange kein Randphänomen mehr, sondern eine echte Bedrohung für die Demokratie.⁷

Die tatsächliche Bedrohung ist nicht Zensur, sondern digitale Gewalt

Während sich die Öffentlichkeit an wenigen spektakulären Einzelfällen abarbeitet, bleibt die Auseinandersetzung mit den wirklichen Problemen auf der Strecke: In einer Studie aus dem Jahr 2024 gab mehr als die Hälfte der Befragten an, sich seltener im Internet zu ihrer politischen Meinung zu bekennen (57 %), seltener an Diskussionen teilzunehmen (55 %) oder Beiträge bewusst vorsichtiger zu formulieren (53 %) – **und zwar aus Angst vor digitaler Gewalt.**⁸

Studien zeigen auch: Neben Politiker*innen und Aktivist*innen werden **besonders Frauen, queere Menschen, Geflüchtete und Menschen mit sichtbarem Migrationshintergrund überdurchschnittlich häufig Ziel digitaler Gewalt.** Sie erleben Beleidigungen, Drohungen und sexualisierte Anfeindungen. Und auch Falschinformationen werden gegen sie eingesetzt.⁹

Die Folgen: Betroffene ziehen sich aus Debatten zurück. Sie schließen ihre Accounts, meiden Plattformen oder Themen. Dieser Rückzug ist menschlich nachvollziehbar. Doch: Er verändert die Debatte. Die Lauten bleiben, die Leisen werden leiser oder verschwinden ganz.¹⁰

Digitale Gewalt wirkt nicht nur auf die direkt Betroffenen, sondern hat auch eine abschreckende Wirkung auf Mitlesende. Wer sieht, wie andere angegriffen werden,

überlegt sich zweimal, ob sie*er selbst Stellung bezieht. So entsteht eine unterschwellige, aber wirksame Form des Silencing – also des Zum-Schweigen-Bringens bestimmter Stimmen: keine staatliche Zensur, sondern Einschüchterung durch Angst. Und hier liegt die eigentliche Verschiebung: **Meinungsfreiheit wird nicht durch Widerspruch bedroht. Sie wird durch digitale Gewalt bedroht.**

Plattformen wirken als Verstärker

Die Art und Weise, wie bestimmte Plattformen funktionieren, verstärkt dieses Ungleichgewicht¹¹: Die sogenannten sozialen Medien, die wir täglich nutzen, sind keine neutralen Infrastrukturen. Sie entscheiden, welche Inhalte sichtbar werden und welche nicht.

Demokratische Gesellschaften beruhen auf Zusammenarbeit, Gleichberechtigung und Schutz der Schwächeren. Big-Tech-Plattformen hingegen wetteifern miteinander um Aufmerksamkeit. Und hier gilt: **Empörung erzeugt Reichweite. Wut klickt besser als Nüchternheit.** Algorithmen belohnen nicht das ausgewogene Argument, sondern die steilste These. Sie fördern Zuspitzung und Spaltung, nicht Verständigung und Perspektivenvielfalt. Wer Vielschichtigkeit anbietet, verliert im Wettbewerb um Reichweite gegen jene, die polarisieren. Und damit erscheinen extreme Positionen gegenwärtiger, lauter, normaler, als sie es in Wirklichkeit sind.

Wem nutzt das?

Von dieser Verschiebung profitieren vor allem Rechte und Populist*innen. Sie nutzen Parolen, polarisieren und spitzen Einzelfälle bewusst zu, um zu behaupten: Der „Mainstream“ unterdrücke abweichende Meinungen, der Staat gehe gegen „ganz normale Bürger*innen“ vor, Kritik würde kriminalisiert.

Auch die Plattformen profitieren: Empörung, Skandalisierung und Polarisierung erzeugen Reichweite, Interaktion – und damit Werbeeinnahmen. Je stärker Debatten zugespitzt werden, desto länger bleiben Nutzer*innen online. Die Erzählung von der angeblichen „Zensur“ passt perfekt zu den wirtschaftlichen Interessen der Plattformen: Sie stellt staatliche Regulierung als übergriffig dar und schwächt so ihre Berechtigung in der Gesellschaft. Davon haben vor allem die großen Big-Tech-Unternehmen etwas. Denn für sie würden strengere Regeln vor allem eines bedeuten: geringere Profite.¹²

Mit der Aussage „Man darf heutzutage ja nichts mehr sagen“ stellen sich diejenigen als Opfer dar, die angeblich „zum Schweigen gebracht“ werden. Sie mobilisiert, schweißt zusammen und macht gleichzeitig gegen Widerspruch immun: Wer Kritik äußert, bestätigt in dieser Logik schließlich nur das vermeintliche Sprechverbot. Zugleich lenkt sie von den eigentlichen Fragen ab: **Wer setzt die Regeln im digitalen Raum? Gelten dort rechtsstaatliche Maßstäbe oder das Recht des Stärkeren?**

Und wer bestimmt über das, was wir dort zu sehen bekommen?

Wer Meinungsfreiheit verteidigen will, sollte nicht zuerst die Lautesten schützen, die Widerspruch mit Unterdrückung verwechseln. Sondern diejenigen, die durch digitale Gewalt tatsächlich zum Schweigen gebracht werden sollen – und das sind vor allem jene, die strukturell ohnehin benachteiligt sind. Denn: Eine Demokratie hat nicht dann ein Problem, wenn gestritten, diskutiert und widersprochen wird. Sondern wenn sich Menschen aus Angst nicht mehr an der Debatte beteiligen.

- 1 Grundgesetz für die Bundesrepublik Deutschland: Art. 5. GG. Online unter: https://www.gesetze-im-internet.de/gg/art_5.html (abgerufen am 30. März 2026).
- 2 Strafgesetzbuch (StGB). Online unter: <https://www.gesetze-im-internet.de/stgb/> (abgerufen am 30. März 2026).
- 3 Der Begriff „Wokeness“ stammt ursprünglich aus dem afroamerikanischen Kontext und bezeichnet eine besondere Wachsamkeit gegenüber Diskriminierung und sozialer Ungerechtigkeit. Heute wird er jedoch von einigen abwertend verwendet – etwa für „übertriebene“ politische Korrektheit oder Einschränkung der freien Meinungsäußerung.
- 4 Kolter, Max: „Sarkasmus schützt vor Strafe nicht“. Online unter: <https://www.lto.de/recht/hintergruende/h/norbert-bolz-durchsuchung-nsdap-parole-strafrecht-tabu> (abgerufen am 30. März 2026).
- 5 Bundesministerium des Innern, Bundeskriminalamt: Bundesweite Fallzahlen 2024. Politisch motivierte Kriminalität. Factsheet. S. 16. Online unter: https://www.bmi.bund.de/SharedDocs/downloads/DE/publikationen/themen/sicherheit/BMI25045_pmk2024-factsheet.pdf?__blob=publicationFile&v=7 (abgerufen am 30. März 2026).
- 6 Hessisches Ministerium des Innern, für Sicherheit und Heimatschutz: Online-Kriminalität. Fünf Jahre Meldestelle HessenGegenHetze. Pressemitteilung. Online unter: <https://hessen.de/presse/fuenf-jahre-meldestelle-hessengegenhetze> (abgerufen am 30. März 2026).
- 7 HateAid, Technische Universität München: Angegriffen & alleingelassen: Wie sich digitale Gewalt auf politisches Engagement auswirkt. Ein Lagebild. Online unter: <https://hateaid.org/wp-content/uploads/2025/01/hateaid-tum-studie-angegriffen-und-alleingelassen-2025.pdf> (abgerufen am 30. März 2026).
- 8 Das NETTZ, Gesellschaft für Medienpädagogik und Kommunikationskultur, HateAid und Neue deutsche Medienmacher*innen als Teil des Kompetenznetzwerks gegen Hass im Netz (2024): Lauter Hass – leiser Rückzug. Wie Hass im Netz den demokratischen Diskurs bedroht. Ergebnisse einer repräsentativen Befragung. Berlin. Online unter: https://hateaid.org/wp-content/uploads/2024/04/Studie_Lauter-Hass-leiser-Rueckzug.pdf (abgerufen am 30. März 2026).
- 9 ebd. S.35 f. (abgerufen am 30. März 2026).
- 10 ebd. S.45 f. (abgerufen am 30. März 2026).

- 11 Rinceanu, Johanna: Digital Services Act: Bedroht Internetregulierung die Meinungsfreiheit? Vortrag im Deutschlandfunk Nova, 21. Juli 2025. Online unter: <https://csl.mpg.de/848730/digital-services-act-bedroht-internet-regulierung-die-meinungsfreiheit> (abgerufen am 30. März 2026).
- 12 Krempel, Stefan: 50 Millionen Mal Recht gegeben: Wie der DSA die Willkür der Plattformen bricht. Online unter: <https://www.heise.de/news/50-Millionen-Mal-Recht-gegeben-Wie-der-DSA-die-Willkuer-der-Plattformen-bricht-11180177.html> (abgerufen am 30. März 2026).

Fertig gelesen?

Dann kannst du dieses Büchlein jetzt

- **in die Jackentasche stecken** – und es immer dann dabei haben, wenn dir im Gespräch ansonsten die guten Argumente fehlen würden.
- **auf deinen Couchtisch legen** – denn machen wir uns nichts vor: Es ist ja auch sehr hübsch. So kannst du immer mal wieder darin blättern und es auch deinen Besucher*innen weiterempfehlen.
- **weitereverschenken** – an einen Menschen, der es auch lesen sollte. Zum Beispiel, weil es auch dieser Person dabei helfen würde, gefestigter in schwierige Gespräche zu gehen, oder weil es für sie neue Perspektiven eröffnen könnte.
- **auslegen** – an einem Ort, an dem andere Menschen es lesen oder mitnehmen können. Zum Beispiel in deinem Lieblingscafé, auf einem Büchertisch oder im Wartezimmer deiner Zahnärztin.

Du willst noch mehr?

Folge einfach diesem Link oder scanne den
QR-Code ein, um zur Website zu gelangen.



www.das-stimmt-so-nicht.de

Herausgeberin

Mein Grundeinkommen e.V.

Stell dir vor, es gäbe eine Welt, in der alle finanziell abgesichert sind. Aus dieser Idee ist unser Verein gewachsen. Die Geschichte von Mein Grundeinkommen begann 2014 damit, das Grundeinkommen praktisch erfahrbar zu machen. Die Idee: Wir sammeln per Crowdfunding Geld und verlosen es als Grundeinkommen. Heute sind es fast 200.000 Menschen, die unsere Arbeit monatlich finanziell unterstützen.

Wir verlosen: 1.000 Euro pro Monat, für ein Jahr, ganz ohne Bedingungen – teilnehmen können alle, vollkommen kostenlos. Regelmäßig verlosen wir 25 Grundeinkommen live: Die Show zur Verlosung kannst du über unsere Website verfolgen. So ist Grundeinkommen für über 2.200 Gewinner*innen bereits Realität.

Wir erforschen: Finanzierung, Wirkung, Machbarkeit. Wir wollen es wissen. Einiges hast du in unserem Kapitel bereits erfahren. Und wir forschen stetig weiter.

Wir erzählen: Auch über dieses Buch hinaus. In zahlreichen Formaten auf Social Media, in unserem Newsletter und in unserem Magazin klären wir regelmäßig über Grundeinkommen und finanzielle Gerechtigkeit auf.

Wir zeigen, wie Grundeinkommen wirkt - und dass es umsetzbar ist. Und wir schaffen die Grundlage dafür, dass es nicht die Ausnahme bleibt, sondern für alle Realität wird.

Autor*innen

KAPITEL 1 • S. 10 Finanzielle Ungleichheit

- ▶ **Mein Grundeinkommen e.V.**
Jannik Gronemann, Henrik Schulte,
Katrin Strohmaier, Dorothee Herzog
c/o Leipziger Str. 56, 10177 Berlin

KAPITEL 2 • S. 22 Teilhabebarrieren für behinderte Menschen

- ▶ **Sozialhelden e.V.**
Johanna Hartmann, Adina Hermann,
Luise Bruche
c/o Scout24
Invalidenstr. 65, 10557 Berlin

KAPITEL 3 • S. 36 Rassismus und Antirassismus

- ▶ **Amadeu Antonio Stiftung**
Patrice Poutrus
c/o Novalisstr. 12, 10115 Berlin

KAPITEL 4 • S. 50 Geschlechtergerechtigkeit

- ▶ **Pinkstinks Germany e.V.**
c/o Eppendorfer Weg 95a
20259 Hamburg

KAPITEL 5 • S. 62 Queeres Leben

- ▶ **LSVD Verband Queere Vielfalt
Berlin-Brandenburg e.V.**
Florian Winkler-Schwarz
c/o Feurigstr. 54
10827 Berlin

KAPITEL 6 • S. 72 Klimakrise

- ▶ **Fridays for Future**
Linda Kastrup
c/o Neue Schönhauser Str. 20
10178 Berlin

KAPITEL 7 • S. 84 Mentale Gesundheit

- ▶ **Freunde fürs Leben e.V.**
Jasmin Hollatz,
Vera Colditz
c/o Torstr. 107
10119 Berlin

KAPITEL 8 • S. 96 Flucht und Migration

- ▶ **Sea-Watch e.V.**
Giulia Messmer, Dorothee Krämer
c/o Moosdorfstr. 7-9, 12435 Berlin

KAPITEL 9 • S. 110 Gegen rechte Narrative

- ▶ **Volksverpetzer VVP gUG**
Sophie Scheingraber
c/o Postfach 11 22 40
86047 Augsburg

KAPITEL 10 • S. 124 Digitale Gewalt

- ▶ **HateAid gGmbH**
Anna-Lena von Hoderberg
c/o Greifswalder Str. 4
10405 Berlin

Impressum

Herausgeber und Redaktion:

Mein Grundeinkommen e.V.
(gemeinnützig)
Leipziger Str. 56, 10177 Berlin
www.mein-grundeinkommen.de

Layout und Gestaltung:

Zitrusblau GmbH
Keithstraße 41, 10787 Berlin
www.zitrusblau.de

Lektorat:

Miriam Lowack

1. Auflage 2026

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter beinhalten, so übernehmen wir dafür keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen. Bei dieser Publikation handelt es sich um ein von Mein Grundeinkommen e.V. (gemeinnützig) initiiertes Projekt unter Beteiligung der auf der vorherigen Seite genannten Organisationen.

Inhaltlich verantwortlich im Sinne des Presserechts für die jeweiligen Textbeiträge sind die jeweiligen Organisationen und die auf der vorherigen Seite genannten Personen.

„Es gab doch schon immer heiße Sommer“, „Wir können nicht alle bei uns aufnehmen“ und „Heute darf man sowieso nichts mehr sagen“. Du kennst diese Behauptungen. Und du weißt: Das stimmt so nicht. Aber du weißt leider nicht immer, wie es eigentlich richtig wäre. Kommt dir bekannt vor? Dann haben wir dieses Büchlein genau für dich geschrieben: **Zehn Organisationen** haben hier für dich **Fakten und Argumente** gesammelt. Sie helfen dir dabei, zukünftig gut informiert in herausfordernde Gespräche zu gehen – so bleibst du immer öfter gelassen, handlungsfähig und wirksam. In einer Welt, in der Fakten immer weniger zählen und Wahrheit ein dehnbarer Begriff geworden ist, kommt dieses Buch genau zum richtigen Zeitpunkt: jetzt.

Die Herausgeberin **Mein Grundeinkommen e.V.** verlost Grundeinkommen, initiiert Forschung und bringt das Thema finanzielle Sicherheit in öffentliche Debatten. Die Arbeit des Vereins – so auch dieses Projekt – finanziert sich vollständig aus Spenden und Zuwendungen und bleibt so unabhängig. Mit der Gründung der Allianz hinter diesem Buch will Mein Grundeinkommen Menschen befähigen, die aktuelle Schieflage unserer Gesprächskultur wieder geradezurücken.