

**Titel: „Das will ich so nicht stehen lassen!“  
Wie können wir offenem und unterschwelligem  
Rassismus im Alltag begegnen?**

Seminar-Nr.: TIR 326463238  
Termin: 11.10. – 16.10.2026  
Veranstalter: DGB Bildungswerk e.V., Politische Erwachsenenbildung  
Veranstaltungsort: DGB Tagungszentrum Hattingen, Am Homberg 44-50, 45529 Hattingen  
Seminarleitung: Tanja Michalczyk / Heike Gess (Trainerinnen für Diversität,  
Demokratiebildung und Antidiskriminierung; Diplompädagoginnen)

Die genannten Seminarleitenden führen das Seminar selbst durch. Die einzelnen Lerneinheiten werden von ihnen in inhaltlich-methodischer Weise gestaltet und abwechselnd, bisweilen auch gemeinsam durchgeführt. Zusätzliche, externe Referent\*innen werden im Programm an entsprechender Stelle aufgeführt.

---

**Sonntag**

19.00 – 21.00 Uhr  
Seminarleitung  
durchgehend  
anwesend

Anreise bis 18.00 Uhr (Abendessen)

Begrüßung der Teilnehmer\*innen

- Gegenseitiges Kennenlernen
- Klären der Wünsche und Erwartungen
- Vorstellung des Seminarprogramms

**Montag**

08.45 – 12.30 Uhr  
inkl. 15 Min. Pause

Gleichwertigkeit /“Ideologie der Ungleichwertigkeit“

- Verortung des Themas: persönlich und gesellschaftspolitisch
- Gleichwertigkeit/ Ungleichwertigkeit

12.30 – 14.45 Uhr

Mittagspause

14.45 – 18.00 Uhr  
inkl. 15 Min. Pause

Diskriminierung und eigene Positionierung

- Formen von Diskriminierung kennenlernen
- Eigene Erfahrungen und Positionierung

ab 18.00 Uhr

Abendessen

**Dienstag**

08.45 – 12.30 Uhr  
inkl. 15 Min. Pause

Was ist Rassismus? Woran erkenne ich Rassismus?  
Welche Rassismen gibt es?

- Historische Wurzeln von Rassismus – Kolonialgeschichte
- Begriffe und Definitionen
- Formen von Rassismus

12.30 – 14.45 Uhr

Mittagspause

14.45 – 18.00 Uhr  
inkl. 15 Min. Pause

Rassismus in der Gesellschaft

- Im privaten und beruflichen alltäglichen Kontext
- Rassismen identifizieren
- Kritische Betrachtung des Kulturbegriffs

ab 18.00 Uhr

Abendessen

**Mittwoch**

08.45 – 12.30 Uhr  
inkl. 15 Min. Pause

Einschluss- und Ausschlussprozesse in der Gesellschaft

- Unterschiedliche Gruppenzugehörigkeiten erkennen
- Individuelle Prägung und Perspektive
- Ein- und Ausschlussmechanismen

12.30 – 14.45 Uhr

Mittagspause

14.45 – 18.00 Uhr  
inkl. 15 Min. Pause

Formen von Rassismus:

- Vertiefung und Erarbeitung von Beiträgen zu unterschiedlichen Erscheinungsformen von Rassismus und Diskriminierung

ab 18.00 Uhr

Abendessen

**Donnerstag**

08.45 – 12.30 Uhr  
inkl. 15 Min. Pause

Handlungsstrategien gegen Rassismus und Diskriminierung

- Grundsätzliches zu Haltung, Kommunikation und Strategien
- Haltung und Kommunikation erproben

12.30 – 14.45 Uhr

Mittagspause

14.45 – 18.00 Uhr  
inkl. 15 Min. Pause

Handlungsebene

- Was können wir konkret tun?
- Eigene Haltung ausprobieren
- Erarbeiten von Strategien

ab 18.00 Uhr

Abendessen

**Freitag**

08.15 – 13.00 Uhr  
inkl. 15 Min. Pause

Themen mit aktuellem politischem Bezug, z.B.:  
Verschwörungsideologien

- Was sind Verschwörungsideologien? Wie funktionieren sie?
- Rassismus und Antisemitismus in diesem Kontext

Auswertung der Seminarwoche und Feedback

13.00 Uhr

Mittagessen und Abreise

---

Zielgruppe:

Alle politisch Interessierten

Lernziele:

In diesem Seminar soll ein umfassendes Verständnis darüber, was Rassismus ist, seine Entstehung, Folgen für die Betroffenen und über die verschiedenen Formen von Rassismus und Diskriminierung erlangt werden. Durch erfahrungsorientierte Übungen, theoretische Inputs, Filme und andere Medieninhalte, moderierten Austausch und Diskussionen in der Gruppe wird eine gleichermaßen informierte und selbstreflexive kritische Haltung sowie ein Bewusstsein über gesellschaftlich permanent stattfindende Diskriminierungen und Rassismus erreicht. Dabei wird die eigene berufliche und private Realität einbezogen und es werden für verschiedene Situationen mögliche Handlungsstrategien entwickelt, um angemessen und wirkungsvoll eingreifen zu können.

Methoden:

- (Kurz-)Referate und Lehrgespräche (z.T. in Verbindung mit multimedialen Präsentationen)
- (Impulsinduzierte) Plenumsdiskussionen
- Einzel-, Partner- und Kleingruppenarbeit
- Interaktive Übungen/ Rollenspiele
- Textanalyse
- Pro- und Contra-Diskussionen, Lernintervalle
- Videos, Fotomaterial
- Präsentationen auf Wandzeitungen
- Recherchen im Internet

Änderungen vorbehalten