



## Liga für unbezahlte Arbeit e.V.

Vorstand: Jo Lücke & Franzi Helms  
[www.lua-carewerkschaft.de](http://www.lua-carewerkschaft.de)  
Instagram: @lua\_die\_carewerkschaft  
Mail: [info@lua-carewerkschaft.de](mailto:info@lua-carewerkschaft.de)  
Tel: 015168533891



# LUA-Gesprächskompass

## Orientierung für wertschätzende Gespräche über Care-Arbeit

Gespräche über Care-Arbeit können berühren, inspirieren und zum Nachdenken anregen. Manchmal sind sie aber auch herausfordernd. Jeder Mensch bringt eigene Erfahrungen, Werte und Überzeugungen mit. Deshalb musst du nicht jede Person überzeugen oder auf jeden Einwand die perfekte Antwort kennen.

Dieser Gesprächskompass soll dir Orientierung geben. Er hilft dir dabei, Gespräche bewusst zu führen, gut auf dich zu achten und immer wieder zur Kernbotschaft der Liga für unbezahlte Arbeit zurückzufinden.

### 1. Schau zuerst auf dich

Bevor du ein Gespräch beginnst, nimm dir einen kurzen Moment für dich.

Frag dich:

- Wie geht es mir gerade?
- Habe ich heute die Energie für dieses Gespräch?
- Habe ich heute mein Schutzschild dabei?
- Möchte ich mich auf dieses Gespräch einlassen?

Nicht jedes Gespräch muss geführt werden.

### Aus der Praxis

Wenn ein Gespräch sehr anstrengend wird, darfst du es freundlich beenden. Bedanke dich für den Austausch und widme dich anderen Menschen. Manchmal hilft auch eine kleine Pause. Hol dir etwas zu trinken oder geh kurz auf die Toilette. Danach sieht vieles oft schon anders aus.

### 2. Wen habe ich vor mir?

Nicht jede Person braucht dieselbe Ansprache. Und nicht jede Diskussion lohnt sich. Unsere Zeit und Energie sind begrenzt. Deshalb lohnt es sich, sie dort einzusetzen, wo Gespräche etwas bewegen können. Frag dich zu Beginn: Mit wem spreche ich gerade? Die Antwort hilft dir zu entscheiden, ob und wie du das Gespräch führen möchtest.

**Die Überzeugten:** Diese Menschen teilen unsere Werte bereits.

Hier geht es nicht darum zu überzeugen, sondern einzuladen.

Frag dich:

- Ist die Person schon Mitglied?
- Möchte sie sich engagieren?
- Wie kann sie Teil der Bewegung werden?



**Deine Stimme.  
Deine Bewegung.  
Deine Carewerkschaft.**



# Liga für unbezahlte Arbeit e.V.

Vorstand: Jo Lücke & Franzi Helms  
[www.lua-carewerkschaft.de](http://www.lua-carewerkschaft.de)  
Instagram: @lua\_die\_carewerkschaft  
Mail: [info@lua-carewerkschaft.de](mailto:info@lua-carewerkschaft.de)  
Tel: 015168533891

**Die bewegliche Mitte:** Diese Menschen haben noch keine klare Haltung oder beschäftigen sich bisher wenig mit Care-Arbeit. Hier lohnt sich das Gespräch besonders. Oft reichen neue Perspektiven oder ein persönlicher Austausch, um zum Nachdenken anzuregen.

**Die Opposition:** Manche Menschen lehnen das Thema grundsätzlich ab oder möchten vor allem diskutieren, provozieren oder Recht behalten. Hier stellt sich nicht die Frage, ob deine Argumente gut genug sind, sondern ob sich das Gespräch überhaupt lohnt.

Frag dich:

- Möchte ich meine Zeit und Energie in dieses Gespräch investieren?
- Oder kann ich meine Kraft sinnvoller einsetzen?

## Aus der Praxis

Du musst nicht jede Diskussion führen. Ein langer Schlagabtausch mit einer Person bedeutet oft, dass in dieser Zeit viele andere Menschen ungefragt am Stand vorbeigehen. Manchmal ist es klüger, ein Gespräch freundlich zu beenden und deine Zeit dort einzusetzen, wo du mehr bewirken kannst.

## 3. Was steckt hinter dem Einwand?

Nicht jede kritische Frage ist ein Angriff. Hinter einer Aussage stecken oft persönliche Erfahrungen, Werte oder Sorgen.

Überlege kurz:

- Was könnte hinter diesem Einwand stecken?
- Welche Werte sind dieser Person wichtig?
- Welche Sorgen oder welches Bedürfnis höre ich heraus?
- Welche Erfahrungen könnten die Sichtweise geprägt haben?

## Aus der Praxis

Menschen möchten häufig zuerst verstanden werden. Wer neugierig fragt, erfährt oft mehr als jemand, der sofort argumentiert.

Zum Beispiel:

- Was meinst du damit genau?
- Wie kommst du zu dieser Einschätzung?
- Hast du das selbst erlebt?
- Wie sieht Care-Arbeit bei dir oder in deinem Umfeld aus?



## Liga für unbezahlte Arbeit e.V.

Vorstand: Jo Lücke & Franzi Helms  
[www.lua-carewerkschaft.de](http://www.lua-carewerkschaft.de)  
Instagram: @lua\_die\_carewerkschaft  
Mail: [info@lua-carewerkschaft.de](mailto:info@lua-carewerkschaft.de)  
Tel: 015168533891

### 4. Was löst der Einwand in mir aus?

Manche Aussagen treffen uns persönlich.

Frag dich:

- Triggert mich dieser Einwand?
- Fühle ich mich angegriffen?
- Kann ich trotzdem offen zuhören?

Wenn dich eine Aussage sehr trifft, nimm dir einen Moment. Manchmal hilft auch ein Perspektivwechsel. Wenn sich das Gespräch beispielsweise um Kinder dreht, kannst du den Blick erweitern. Care-Arbeit betrifft zum Beispiel auch pflegende Angehörige, Nachbarschaftshilfe oder Sorge für Partner\*innen oder Freund\*innen.

#### Aus der Praxis

Du musst nicht auf jedes Beispiel eingehen. Oft hilft es, den Blick auf das größere Ganze zu lenken.

### 5. Suche nach Gemeinsamkeiten

Suche nach gemeinsamen Werten.

Frag dich:

- Worüber sind wir uns eigentlich einig?
- Welche Werte teilen wir?
- Kann ich daran anknüpfen?
- Möchte ich daran anknüpfen?

Vielleicht ist euch beiden wichtig, dass

- Kinder gut aufwachsen.
- Menschen füreinander da sind.
- Pflege nicht zur Überforderung wird.
- Niemand wegen seiner Care-Verantwortung benachteiligt wird.

Gemeinsame Werte schaffen Vertrauen.

#### Aus der Praxis

Gemeinsame Werte verbinden. Von dort aus fällt es oft leichter, über politische Lösungen zu sprechen.

### 6. Frag nach, bevor du antwortest

Menschen fühlen sich ernst genommen, wenn sie merken, dass ihnen zugehört wird.

Du musst nicht sofort argumentieren. Oft hilft es, erst neugierig zu bleiben.

Hilfreich sind zum Beispiel offene Fragen:

- Was meinst du damit genau?
- Wie kommst du zu dieser Einschätzung?
- Hast du das selbst erlebt?



# Liga für unbezahlte Arbeit e.V.

Vorstand: Jo Lücke & Franzi Helms  
[www.lua-carewerkschaft.de](http://www.lua-carewerkschaft.de)  
Instagram: @lua\_die\_carewerkschaft  
Mail: [info@lua-carewerkschaft.de](mailto:info@lua-carewerkschaft.de)  
Tel: 015168533891

Ebenso hilfreich ist es,

- dich für das Erzählen zu bedanken.
- das Gehörte zusammenzufassen.
- zu spiegeln, was du verstanden hast.
- oder anzuerkennen, was der Person wichtig ist.

zum Beispiel

- Danke, dass du das erzählst.
- Wenn ich dich richtig verstehe, ist dir wichtig, dass ...
- Ich höre heraus, dass dich vor allem ... beschäftigt.

Anerkennen bedeutet nicht, dass du zustimmst. Es zeigt deinem Gegenüber, dass du verstanden hast, was ihm oder ihr wichtig ist.

## Aus der Praxis

Du musst nicht auf jede Frage eine Antwort haben. Wenn ein Gespräch sehr ins Detail geht oder du etwas nicht beantworten kannst, ist das völlig in Ordnung. Du kannst zum Beispiel sagen: "Das ist eine spannende Frage. Komm doch gerne mal zu unserem nächsten Spotlight. Dort stellen wir die LUA ausführlich vor und beantworten genau solche Fragen." Oder: "Wenn du möchtest, kannst du uns dazu auch gerne eine E-Mail schreiben." Du musst nicht alle Antworten kennen. Es ist völlig in Ordnung, auf weiterführende Informationen oder Angebote der LUA zu verweisen.

## 7. Komm zur Kernbotschaft zurück

Manche Gespräche verlieren sich in Nebendiskussionen.

Überlege dir:

- Worum geht es in diesem Gespräch eigentlich?
- Was möchte ich, dass mein Gegenüber mitnimmt?
- Muss ich auf dieses Argument überhaupt eingehen?

Du musst nicht auf jede Aussage reagieren. Oft hilft es, einen Schritt zurückzugehen und zur Kernbotschaft zurückzukehren.

Die Kernbotschaften der LUA lauten:

- Niemand darf wegen Care-Arbeit benachteiligt werden.
- Care-Arbeit ist gesellschaftlich unverzichtbar.
- Care-Arbeitende dürfen nicht benachteiligt werden.
- Deshalb braucht es eine starke Interessenvertretung.
- Deshalb setzen wir uns für eine Grundgesetzänderung ein.
- Gemeinsam wollen wir mehr Schutz, mehr Zeit und mehr Rente erreichen.

## Aus der Praxis

Wenn ihr euch im Kreis dreht, hilft oft ein Satz wie: "Das ist eine spannende Frage. Unser Anliegen ist zunächst, dass niemand wegen Care-Arbeit benachteiligt werden darf."



**Deine Stimme.  
Deine Bewegung.  
Deine Carewerkschaft.**



## Liga für unbezahlte Arbeit e.V.

Vorstand: Jo Lücke & Franzi Helms  
[www.lua-carewerkschaft.de](http://www.lua-carewerkschaft.de)  
Instagram: @lua\_die\_carewerkschaft  
Mail: [info@lua-carewerkschaft.de](mailto:info@lua-carewerkschaft.de)  
Tel: 015168533891

### 8. Ein Gespräch gut beenden

Nicht jedes Gespräch endet mit Zustimmung. Das muss es auch nicht. Vielleicht nimmt dein Gegenüber einen neuen Gedanken mit. Vielleicht informiert sich die Person später weiter. Vielleicht erzählt sie anderen von eurem Gespräch. Auch das ist ein Erfolg. Wenn Interesse besteht, kannst du zum Schluss einladen:

- Mitglied zu werden.
- den Flyer mitzunehmen.
- den Newsletter zu abonnieren.
- zum Spotlight zu kommen.
- die Petition zu unterschreiben.

#### Aus der Praxis

Manchmal ist das größte Ziel eines Gesprächs nicht Zustimmung, sondern Neugier.

### Zum Schluss

#### Merksatz

Ich Sorge zuerst gut für mich. Ich versuche mein Gegenüber zu verstehen. Ich suche Gemeinsamkeiten. Ich komme zur Kernbotschaft zurück. Und ich muss nicht jedes Gespräch gewinnen.

#### Das musst du als LUA-Botschafter\*in nicht können

- Du musst nicht jede Frage beantworten können.
- Du musst niemanden von deiner Meinung überzeugen.
- Du musst keine Diskussion gewinnen.
- Du musst dich nicht auf jedes Gespräch einlassen.

#### Was du kannst:

- Menschen zum Nachdenken anregen.
- Care-Arbeit sichtbar machen.
- Die Liga für unbezahlte Arbeit bekannt machen.
- Andere einladen, Teil der Bewegung zu werden.

**Jede Bewegung beginnt mit Menschen, die den Mut haben, ein Gespräch zu beginnen. Danke, dass du dazu beiträgst, Care-Arbeit sichtbar zu machen. Gemeinsam statt einsam sind wir stark!**



**Deine Stimme.  
Deine Bewegung.  
Deine Carewerkschaft.**