



SETZE GRENZEN • STOPPE VORURTEILE

SAG WAS!

Sag Was!

Inhalts- verzeichnis

Einleitung	5
Was kann ich in meiner Familie machen?	6
Wie antworte ich im engsten Familienkreis?	8
Wie gehe ich mit „Witzen“ der Schwiegerfamilie um?	9
Wie spreche ich mit Kindern?	10
Was sage ich meinen Eltern?	12
Was kann ich bei dickköpfigen Verwandten machen?	14
Wie gehe ich meine eigenen Vorurteile an?	15
Was kann ich in meinem direkten Umfeld machen?	18
Was mache ich bei Einladungen?	20
Was mache ich, wenn ich Gäste vor den Kopf gestoßen habe?	21
Wie reagiere ich auf herabwürdigende Bemerkungen im Freundeskreis?	23
Was sage ich in Nachbarschaft, Verein oder Ehrenamt?	25
Was tue ich bei unerwünschten E-Mails?	26
Wie gehe ich meine eigenen Vorurteile an?	28
Was kann ich bei der Arbeit sagen?	30
Wie reagiere ich auf herabwürdigende Bemerkungen?	32
Was sage ich bei unerwünschten „Witzen“ bei der Arbeit?	34
Wie gehe ich mit sexistischen Bemerkungen um?	36
Wie verhalte ich mich bei Fehltritten in Arbeitstreffen?	38
Was mache ich, wenn Vorgesetzte Vorurteile haben?	39
Was mache ich bei Altersdiskriminierung bei der Arbeit?	40
Wie gehe ich meine eigenen Vorurteile an?	41
Was kann ich in der Schule machen?	44

Was kann ich bei beleidigenden Sprüchen sagen?	46
Wie verhalte ich mich bei Familien-Stereotypen?	47
Was kann ich gegen Schul-Mobbing machen?	49
Wie verhalte ich mich bei Ausgrenzungen in meiner eigenen Gruppe?	51
Wie gehe ich mit Vorurteilen der Lehrenden um?	52
Was kann ich in der Öffentlich-keit machen?	54
Was mache ich bei unfairem Kundenservice?	55
Was kann ich gegen ungerechte Firmenvorschriften machen?.....	57
Wie verhalte ich mich bei Kommentaren von Fremden?	59
Was kann ich bei Rassismus im Einzelhandel machen?	61
Was kann ich gegen sachlich ungerechtfertigte Eingriffe machen bei Personen, die den Staat repräsentieren (Staatsorgane, Polizei, Behörden, Ämter, auch im medizinischen Bereich und bei Großunternehmen, etc.)?.....	62
Wie verhalte ich mich bei Vorurteilen gegen Menschen mit Behinderungen?	65
Wie kann ich deutsch-deutsche Vorurteile abbauen?	67
Wie gehe ich meine eigenen Vorurteile an?	68
ANHANG 1	72
Sag Was! - Vier Schritte gegen Vorurteile im Alltag	72
ANHANG 2	78
Das Sag Was! Ver-sprechen	78
ANHANG 3	80
Sag Was! als Kampagne	80
ANHANG 4 - Kurze Fakten	84
Danksagung	88
Weiter-führende Informa-tionen und Hilfen, Links und Quellen.....	90

Sag was! ruft alle auf, klar Stellung zu beziehen gegen abwertende Bemerkungen.

Einleitung

Vorurteile im Alltag – Wie erkenne ich sie? Warum sollte ich etwas sagen?

Der Nachbar schimpft auf Schwaben, die Kollegin regt sich über polnische Handwerker auf, dein Klassenkamerad wertet deinen Kommentar ab mit "ah wie schwul!"?

Vielleicht bist du verunsichert, ob du zu empfindlich bist? Überlegst, wie du reagieren kannst, damit die mit solchen Bemerkungen aufhören? Oder du möchtest mithelfen, dass mehr Bewusstsein für eine sensiblere Sprache geschaffen wird? Oder du willst etwas sagen, weißt aber nicht was. Vielleicht bist du wütend, drehst dich um und gehst weg. Und vielleicht denkst du später "Ich hätte reagieren sollen." Denkst das vielleicht 20 Jahre später noch.

Niemand zählt, wie viele dieser Momente uns durchs Leben begleiten. Es geht um unbewusste Vorurteile („unconscious bias“). Der sie aussprechenden Person sind ihre Vorurteile nicht klar. Es sind keine schweren Straftaten. Unterschwellige Vorurteile sind alltäglich und nie in den Schlagzeilen. Und genau das ist der Grund, warum sie den Zusammenhalt der Gesellschaft untergraben: Sie passieren oft, sind „nicht böse gemeint“, sind scheinbar normal. Wir akzeptieren solche Bemerkungen als Teil unseres Lebens. Doch wenn wir nichts sagen, breiten sich die zugrunde liegenden Vorurteile weiter aus und belasten das menschliche Miteinander.

In diesem Text findest du Beispiele, um alltägliche Formen von abwertenden Bemerkungen zu erkennen. Und du findest Vorschläge, wie du darauf reagieren kannst. Es handelt sich um eine Sammlung von anonymisierten **Erfahrungen**, die in verschiedene Lebensbereiche unterteilt sind, wie Familie, soziales Umfeld (Freundschaft, Nachbarschaft, Verein und Ehrenamt), Arbeit, Schule und öffentlicher Raum. Wir hoffen, einige der Vorschläge inspirieren dich, eine für deine Situation passende Lösung zu finden. Ganz wichtig: Oft sind die **Inspirationen** aus anderen Bereichen übertragbar und passen für dein Anliegen besser. Deshalb möchten wir dich ermutigen, kreuz und quer zu lesen, um eine für dich individuell passende gute Auswahl zu finden.

Weiterführende Informationen finden sich am Ende des Dokumentes.

**Was kann
ich in
meiner
Familie
machen?**

"Ich fühle mich wie ein Außenseiter. Ich bin verwirrt. Ist das meine Familie?"

Unbedachte, verletzende Kommentare in der eigenen Familie, das wurde in unseren Gesprächen deutlich, verursachen oft kräftezehrendes innerliches Ringen, egal ob einmaliger Ausrutscher oder wiederholte Sprüche. Wie kann ich einer Person, der ich mich so nahe fühle, etwas Unangenehmes zu ihrem Verhalten mir gegenüber sagen?

Welchen Umgang mit Fehlern erlebte ich als Kind in meiner Familie? Wer gibt den Ton vor, in dem Familienmitglieder miteinander sprechen? Welche Rolle spielen die Älteren und welche die Kinder? Könnten ihre Worte einen größeren Einfluss haben?

Würde den Onkel eine Beschwerde über seine diskriminierenden "Witze" tiefer treffen, wenn seine 7 Jahre alte Nichte ihn darauf anspricht? Oder würde Großvaters Stimme am stärksten zum Bewusstmachen helfen?

Und weitere Fragen drängen sich auf:
Waren Herabsetzungen Teil meines täglichen Lebens, als ich aufwuchs?
Behalte ich sie weiter als Norm in meinem Leben bei? Vergebe ich einigen Familienmitgliedern ihre Aussagen, anderen weniger? Gibt es Regeln zu dem, was gesagt wird, und was nicht? Ändert sich das von Gruppe zu Gruppe? Wer sonst teilt meine Einstellung, dass Vorurteile schlecht sind? Könnten wir gemeinsam mehr ausrichten?



Viele Menschen berichteten, dass sie Grenzen in ihrem eigenen Zuhause setzen. Sie erlauben es nicht, dass bei ihnen Zuhause rassistische "Witze" oder Kommentare gemacht werden.

Ein guter Einstieg in einen hilfreichen Dialog unter Verwandten kann **die Betonung von gemeinsamen Werten** sein. "Unsere Familie ist mir viel zu wichtig, als dass Intoleranz sie spaltet." Oder "Unsere Familie stand für mich immer für Fairness, und die Kommentare, die du machst, finde ich ziemlich unfair." Oder einfach "Ist das ein Wert, den unsere Familie vertritt?"

Wie antworte ich im engsten Familienkreis?

„Ich finde Respekt für andere wichtig.“

Erlebnisse

- Eine Frau macht Ferien mit ihrer Mutter und zwei Brüdern. Eines Morgens sagt ihr Bruder, er will sein Auto "schottisch waschen", also "Seife nehmen, wenn es regnet, dann spare ich das Geld fürs Wasser". Das hat er so von seinem Stiefvater gehört. Sie fragt "Was ist daran lustig?". Er lacht und sagt "Ja verstehst du nicht? Es geht um das ganze schottisch-geizig Thema". Sie sagt "Nun, ich denke nicht, dass das lustig ist." Er sagt "Was geht's dich an? Du bist doch gar keine Schottin."

An dem Abend während des Essens macht ihr anderer Bruder eine ähnlich gelagerte Bemerkung.

"Es schmerzt mich und beschämt mich, dass diese allgegenwärtige "Kultur" meine Familie durchdrungen hat. Dass sie jetzt solchen "Humor" pflegen. Sie sagt "Ich fühle mich wie eine Außenseiterin. Ich bin verwirrt. Wo stehe ich? Ist das meine Familie?"

Sag was!

Partnerschafts- und Geschwisterbeziehungen werden von tief verwurzelten Verhaltensweisen, gemeinsamen Erfahrungen und Erwartungen geprägt. Um auf die Vorurteile in einer so engen Familienbeziehung wie in einer Partnerschaft oder mit Geschwistern zu reagieren, denke an eure Gemeinsamkeiten. Gibt es gemeinsame Werte, auf die du dich berufen kannst? Wurden in eurer Kindheit diskriminierende Sprache und "Humor" erlaubt oder sogar bestärkt? Oder handelt es sich um ein neues Verhalten?

Inspirationen

Schaffe ein angenehmes Gesprächsumfeld. Suche den richtigen Moment. Finde vorsichtige Worte, die es der anderen Person einfacher machen, die Rückmeldung anzunehmen.

Erinnere an die Vergangenheit. Wenn dieses Verhalten in eurer Kindheit nicht akzeptiert war, erinnere dein Geschwister an eure gemeinsame Vergangenheit. "Ich weiß noch, als wir Kinder waren, hat unser Vater in unserer Erziehung viel Wert darauf gelegt, dass anders nicht „schlechter“ ist. Ich bin mir nicht sicher, wann oder warum sich das für dich geändert hat, aber für mich sind Unterschiede immer noch bereichernd."

Verändere die Gegenwart. Wenn abwertendes Verhalten in deiner Kindheit akzeptiert war, erkläre deinem Geschwister, dass du dich verändert hast. "Ich weiß, als wir groß geworden

sind, haben wir uns alle solche "Witze" über Schotten erzählt. Jetzt, als Erwachsene, finde ich das falsch und finde Respekt für andere wichtig."

Beziehe dich auf Familienbindungen. "Wir standen uns immer sehr nah. Diese anti-semitischen Bemerkungen treiben einen großen Spalt zwischen uns. Mir ist unsere Beziehung sehr wichtig und ich möchte mich dir nahe fühlen."

Finde eine vermittelnde Person. Welchem Menschen würde die betreffende Person am ehesten zuhören? Suche im Familien- und Freundeskreis eine Person, die die Botschaft vermitteln kann.

Wie gehe ich mit „Witzen“ der Schwiegerfamilie um?

„Ich werde keine diskriminierenden ‚Witze‘ in meinem Haus erlauben.“

Erlebnisse

- Der Schwiegervater einer Frau erzählt regelmäßig rassistische "Witze" bei Familienfeiern. "Ich habe mich sehr unwohl gefühlt" schreibt sie, "und am Anfang habe ich dazu nichts gesagt." Nachdem sie Kinder bekommen hatte, merkte sie, dass sie das Thema ansprechen musste.

Beim nächsten Besuch sagte sie zu ihrem Schwiegervater "Ich weiß, ich kann dein Verhalten in deinem eigenen Haus nicht bestimmen. Durch deine rassistischen ‚Witze‘ fühle ich mich angegriffen, und ich will nicht, dass meine Kinder sie hören. Wenn du sie weiterhin erzählen möchtest, werde ich die Kinder einpacken und gehen. Und in meinem Haus sind deine rassistischen ‚Witze‘ oder Kommentare unerwünscht."

- Die Oma einer 18-Jährigen aus Köln erzählt: „Da sagt [auf einer Familienfeier] der andere Opa etwas Herabwertendes über die Menschen, bei denen sich seine 18 Jahre alte Enkelin engagiert. Ich bin sicher, die Enkelin erzählt nicht noch mal was, was ihr wichtig ist. Was sagt man da ohne einen Streit zwischen den zwei Familien auszulösen?“

Sag was!

Für viele Erwachsene in festen Beziehungen ist die Verbindung zur Schwiegerfamilie oft mit starken Spannungen besetzt. Wenn zwei Familien verknüpft werden, ist es immer herausfordernd, zwischen den zwei Familienkulturen eine gemeinsame Ebene aufzubauen.

Inspirationen

Beschreibe die Werte deiner Familie. Vielleicht ist es in der Familie deiner nahestehenden Person normal, beleidigenden "Humor" zu verwenden. Erkläre, warum deine Familie es nicht so hält und dass Toleranz und Respekt den Umgang und die Einstellungen deiner Familie leiten.

Familie als sicherer Raum. Du kannst darauf hinweisen, dass die Familie aus deiner Sicht ein Bereich sein sollte, in dem sich alle Familienmitglieder geborgen, wohl und so angenommen fühlen, wie sie sind, um gestärkt in die Welt hinaus zu gehen.

Stärke das angegriffene Mitglied. Benötigt es Unterstützung? In diesem Fall hätte die Oma nach kurzem Blick-Austausch die Enkelin unterstützen können. Sie könnte mit ruhiger Stimme in Anwesenheit aller Beteiligten betonen, dass sie stolz auf Ihre Enkelin ist, weil sie sich ehrenamtlich engagiert und dieser Wert in unserer Gesellschaft wichtig ist.

Hinterfrage pauschale Angriffe um die Herabwürdigung des einzelnen Familienmitglieds sichtbar zu machen. „Woher weißt du, anderer Opa, dass das alles Unfähige sind?“

Setze Grenzen. Auch wenn du die Einstellungen deiner Schwiegerfamilie nicht ändern kannst, kannst du ihrem Verhalten in deinem Zuhause Grenzen setzen. "Ich werde keine diskriminierenden ‚Witze‘ in meinem Haus erlauben."

Mach es wahr. In diesem Fall verließ die Frau mit ihren Kindern das Haus der Schwiegerfamilie bei ihrem nächsten Besuch, als ihr Schwiegervater wieder einen solchen "Witz" erzählte. Sie musste die noch zwei weitere Male machen, auch bei einer Familienfeier, was ihr nicht leicht fiel, bevor ihr Schwiegervater das Verhalten unterließ.

Wie spreche ich mit Kindern?

„Wie würde er sich fühlen?“

Erlebnisse

- Noch Jahre später finde ich es großartig, wie meine Mutter uns erzogen hat, Hautfarbe nicht als Merkmal des Andersseins zu beachten. Einige Onkel und Tanten haben Kinder aus allen Teilen der Welt adoptiert. Wenn ich mal fragte, wer von den vielen Cousins ist Nils? dann erklärte meine Mutter mir geduldig, bis ich ein Bild vor Augen hatte. Dabei hat sie niemals, wirklich niemals, auf die Hautfarbe Bezug genommen, anhand derer ich als Kind das wahrscheinlich am schnellsten erkannt hätte.

- Eine Frau aus Hannover schreibt. "Mein Sohn wickelte sich ein Handtuch um den Kopf und rief 'für Karneval will ich ein Terrorist sein - so wie der Mann die Straße runter'. Der Mann trägt aus religiösen Gründen einen Turban. Was sage ich meinem Sohn?"
- „Opa, gibt es Prinzessinnen mit Krücken?“



Sag was!

Kinder sind leicht beeinflussbar. Durch Medien, Familienmitglieder, in der Schule und auf dem Spielplatz erleben Kinder Stereotypen und Diskriminierungen. Wenn du als Elternteil möchtest, dass dein Kind mit Respekt für andere Kulturen aufwächst:

Inspirationen

Sei ein Vorbild. Wenn Eltern andere Menschen basierend auf Unterschieden unfair behandeln, werden die Kinder nachahmen, was sie mitbekommen. Sei dir selbst bewusst, wie du mit anderen umgehst.

Ermögliche deinem Kind einen normalen Umgang mit Menschen mit Behinderung. Kita, Gemeinde, Sportverein mit inklusiver Gruppe, etc. Wenn das Selber-Vorleben nicht möglich ist, greife auf Medien zurück: Es gibt viele Bücher, Filme, Comics, Spielzeuge, die Kindern helfen mit dem Thema Behinderung und Anderssein besser umzugehen, indem die Behinderung nicht als etwas Andersartiges, sondern als völlig normal dargestellt wird. (Hinweise bei Weiterführende Informationen). Betone die Normalität „Es kann sein, dass sie eine Behinderung hat.“

Stelle Mitgefühl in den Mittelpunkt. Wenn ein Kind etwas sagt oder tut, was auf ein Vorurteil hindeutet, weise darauf hin. "Was macht diesen ‚Witz‘ deiner Meinung nach lustig?" Leite das Gespräch hin zu Mitgefühl und Respekt: "Was meinst du, wie sich der Nachbar fühlt, wenn er hören würde, dass du ihn einen Terroristen nennst?" „Bitte stelle dir vor, wie fühlst du dich, wenn du die Person im „Witz“ wärst?“ Erkläre, warum Mitgefühl wichtig ist.

Erweitere ihren Horizont. Schau genau hin, was dein Kind als "normal" definiert. Dann hilf, diese Definition zu erweitern. "Unser Nachbar trägt wegen seiner Religion einen Turban, er

ist kein Terrorist. Lass uns mal was über seine Religion lernen." Nutze jede Chance, um mit dem Kind zusammen über Menschen, die anders sind als es selbst, etwas zu lernen. Findet zusammen Antworten.

Bereite dich auf Vorhersehbares vor. Jedes Jahr ist Karneval ein Magnet für Vorurteile. Kinder verkleiden sich als „Indianer“ oder „Prinzessin“, und halten damit Vorurteile gegen verschiedenartige Menschen aufrecht. Andere tragen Masken, die stereotype Merkmale aufblähen. Finde Kostüme, die keine Stereotype bedienen. Habe Spaß am Fest ohne Vorurteile zu vertiefen.

Was sage ich meinen Eltern?

„Ich wusste nicht, was ich sagen sollte.“

Erlebnisse

- Eine Frau schreibt: "Mein Vater verwendet immer wieder ethnische Wörter in Alltagserzählungen, wie die polnische Putzfrau, der türkische Gemüsehändler, in denen Ethnie überhaupt nichts mit der Situation zu tun hat. Und wenn die Person deutsch ist, hebt er es nicht hervor."



- Meine Mutter arbeitet als Wissenschaftlerin an einer Universität. Zuhause habe ich sie ab und an unterstützt. Wir saßen Zuhause in ihrem Büro an einer wissenschaftlichen Arbeit kurz vor dem Abgabetermin. Mein Vater kam herein und fragte uns, ob er etwas helfen könne. Als ich vorschlug "Mittagessen bereiten", ignorierte er mich. Er ging zu seiner Frau und wiederholte "Kann ich etwas helfen?". Da hätte ich was sagen müssen, aber es wäre bei ihm nicht angekommen. Was hätte ich tun können?
- Mein jüngerer Bruder hat viel mehr Rechte und Freiheiten als ich. Wenn ich wieder eine blöde Aufgabe aufgebrummt bekommen soll, die ungerecht verteilt ist, frage ich meine Eltern „Würdest du das Anton auch so sagen?“

Sag was!

Teil des Erwachsenwerdens in jeder Kind-Eltern Beziehung ist zu lernen, ein Gespräch zwischen zwei Erwachsenen zu führen. Wenn wir erwachsen werden, ist es normal, dass wir andere Einstellungen entwickeln als unsere Eltern. Wie kann ich Eltern respektvoll auf Vorurteile hinweisen ohne zu verletzen?

Inspirationen

Sag was, ohne Kontra zu geben. Wiederhole die Information, und lass dabei die überflüssigen rassistischen oder ethnischen Hinweise raus: "Was hat die Putzhilfe dann gemacht, Mutter?" Versuche feinfühlig vorurteilsfreie Sprache einzuführen.

Sprich elterliche Werte an. Erinnere an die Prinzipien, die sie in deiner Kindheit anwandten, als du bei ihnen zu Hause warst. "Vater, als ich groß geworden bin, hast du mir beigebracht, dass ich andere behandeln soll, wie ich selber behandelt werden möchte. Und ich finde, wenn du weiterhin Begriffe verwendest, die heutzutage aufgrund ihrer diskriminierenden Geschichte nicht mehr gebraucht werden sollten, ist das nicht lustig, sondern es macht mich traurig."

Stell klärende Fragen: "Warum empfindest du das so?" "Sagst du, jeder sollte sich so fühlen?" Spiegel an der Diskriminierungs-Achse: „Mama, wenn ich ein Junge wäre, würdest du das dann auch so sagen?“ Artikuliere deine Sicht: "Weißt du, Papa, ich sehe das anders. Und zwar weil..." Strebe eine gemeinsame Ebene an "Worauf können wir uns denn hier einigen?"

Übe vorher. Wenn du weißt, solch ein Vorurteil kann auftauchen, probiere vorab verschiedene Antworten vor einem Spiegel. Womit fühlst du dich am wohlsten? Was könnte passen?

Schlage gerechte Lösungen vor: Bitte deine Eltern zum Gespräch. Mädchen und Jungen sind gleichwertig. Wenn bislang du allein an allen Tagen den Tisch decken sollst sage: „Kann Anton die Teller Montags, Mittwochs, und Freitags auf den Tisch stellen?“

Wähle den passenden Zeitpunkt. Wenn in einer Beziehung in der Situation selbst mit Abwehrhaltung zu rechnen ist, bereite ein Gespräch vor, für wenn die Wogen sich geglättet haben. Beim Vater, der nicht Mittagessen für die Familie machen möchte, könnten Mutter und Tochter nach der Abgabefrist überlegen, ob sie gemeinsam den Vater ansprechen. Wie

kann ein respektvollerer Umgang am förderlichsten thematisiert werden? Welche Werte vermittelt der Vater der Tochter?

Nutze humorvolle Antworten. Halte die Augen offen für Memes und andere humorvolle Aussagen. Diese kannst du auf deine Situation zuschneiden. „Pass auf deine Wertsachen auf, hier sind viele Z~ in der Gegend.“, kannst du dann beantworten mit „Pass auf deine Vorurteile auf, hier sind viele nette Leute in der Gegend.“

Was kann ich bei dickköpfigen Verwandten machen?

„Es war für ihn wie ein Spiel.“

Erlebnisse

- Eine junge Frau aus Graz berichtet, ihr Vater und Onkel wissen genau, dass sie nicht will, dass rassistische und homophobe „Witze“ erzählt werden. „Ich habe es ihnen immer wieder gesagt, und sie erzählen solche ‚Witze‘ nur um mich zu ärgern. Ich wurde oft so wütend, dass ich weinte und das Haus verließ. Jetzt versuche ich einfach, nicht mehr zu reagieren. Das scheint mir aber auch nicht gut zu sein.“
- Ein Mann aus Heidelberg erzählt: „Mein Cousin kam mich immer besuchen, wenn er geschäftlich in der Stadt war. Einmal hat er das Wort ‚Z~pack‘ benutzt, und ich sagte ‚Ich verwende das Wort nicht‘, aber er hat es weiter verwendet. Irgendwann sagte ich ‚Verwende bitte das Wort nicht, es heißt ‚Sinti*zze und Rom*nja. Wenn du das Wort weiter benutzt, musst du dir eine andere Übernachtungsmöglichkeit suchen. ‘ Es war für ihn wie ein Spiel, er verwendete das Wort nur um zu sehen, wie ich reagiere.“

Sag was!

Manchmal wollen uns andere mit ihrem vorurteilsbehafteten Verhalten manipulieren. Sie erzählen weiter ihre "Witze" und Kommentare, nur weil sie sehen wollen, wie andere darauf reagieren.

Inspirationen

Beschreibe, was passiert. Verweise auf die Beleidigung, und beschreibe deren Verhaltensmuster. „Jedes Mal, wenn ich zu dir komme, erzählst du ‚Witze‘, die ich beleidigend finde. Es mag Leute geben, die mit dir darüber lachen würden, aber ich nicht. Ich habe dich bereits mehrfach aufgefordert, mir solche ‚Witze‘ nicht zu erzählen, aber du machst einfach weiter.“

Beschreibe, wie du dich fühlst. „Ich mag dich sehr, und ich weiß, dass auch du mich magst. Ich frag mich, warum du mich weiter verletzen willst, indem du diese ‚Witze‘ erzählst.“

Weise auf die Beziehung hin. „Deine ‚Witze‘ führen zu einem unnötigen Graben zwischen uns; ich befürchte, es wird dazu führen, dass sie unsere Beziehung unwiederbringlich zerstören. Und ich möchte nicht, dass diese ‚Witze‘ unsere Beziehung zerstören.“

Schildere Werte, setze Grenzen. „Du weißt, dass Respekt und Toleranz wichtige Werte in meinem Leben sind. Und ich verstehe, dass du das Recht hast zu sagen, was du sagen willst. Und ich bitte dich, zeig ein bisschen mehr Respekt für mich und hör auf, in meiner Gegenwart diese ‚Witze‘ zu erzählen.“

Suche einen gemeinsamen Weg. „Ich möchte nicht, dass diese Kluft zwischen uns tiefer wird. Ich möchte, dass wir eine gute Beziehung haben. Was sollen wir machen?“

Erweitere das Gespräch. Denk darüber nach, weitere Familienmitglieder auf beiden Seiten einzubeziehen, so dass alle die Möglichkeit bekommen, der Familie zu helfen, eine gemeinsame Ebene zu finden.

Schreib es auf. Wenn gesprochene Worte und Taten ohne Folgen bleiben, überleg, ob du eine Notiz, einen Brief oder eine E-Mail schreibst. Oftmals „hören“ Menschen geschriebene Dinge klarer, wenn sie schriftlich verfasst sind.

Wie gehe ich meine eigenen Vorurteile an?

„Und ich dachte, ich wäre cool.“

Erlebnisse

- Eine Frau erzieht ihre Nichte. Die Nichte wurde ins Basketball-Team aufgenommen, kam nach Hause und sagte „Tante, im Team sind 12 Mädels und sechs davon sind lesbisch.“ Die Frau kann sich genau an den Moment erinnern. „Ich dachte, ich wäre tolerant, ich hätte nichts gegen Homosexuelle. Aber meine Güte - daran musste ich mich gewöhnen. Und ich dachte, ich wäre cool.“
- „Ich habe den Freund meines Enkels gefragt, wo er herkommt. Er hat dunkle Haut. Er schaute mich so komisch an. Ich war ernsthaft interessiert. Damals wusste ich nicht, dass die Frage nach der Herkunft schon rassistisch ist. Jetzt verstehe ich.“ Opa aus Deutschland

- Bei der Familienfeier beobachtete ich, wie meine schwergewichtige Nichte sich sehr viel Essen auf ihren Teller hievte. Ich sagte ihr, dass ich mir wirklich Sorgen um ihre Gesundheit mache. Ich bin ihr sehr dankbar, dass sie mich auf das Thema Bodyshaming hinwies, dass sie glücklich und gesund sei. So hatte ich das vorher noch nie betrachtet, dass ich sie grundlos abwerte.

Sag was!

Oft finden Menschen es übertrieben, wenn eine Person auf eine sprachliche Verletzung hinweist - es war ja „nicht so gemeint“. Schaffst du es, dich in die Schuhe der anderen Person hinein zu denken, die solche Bemerkungen möglicherweise mehrfach pro Tag hört?

Sich den eigenen Vorurteilen zu stellen ist gut. Auf diese Art wächst man innerlich. Es ist kein angenehmer Prozess. Eigene Vorurteile zu untersuchen, ist der erste Schritt, um sie zu verkleinern und zu stoppen. Vielfach wird in der Wissenschaft davon ausgegangen, dass Vorurteile anerzogen sind, somit hinterfragbar und änderbar.

Inspirationen

Erweitere deine Perspektive. Auch wenn du eine Person zum ersten Mal "Wo kommst du her?" oder "Bist du ein Mädchen oder ein Junge?" ... fragst, kann es sein, dass die Person diese Frage jeden Tag von unterschiedlichen Seiten zu hören bekommt und davon sehr genervt ist. Warum will ich eine Antwort auf genau diese Frage? Was bedeutet die Antwort für mich und was bedeutet sie für die Person? Was für eine Grundannahme steckt in meiner Frage?

Suche Rückmeldung und Rat. Frag Familienmitglieder, dir zu helfen, deine eigenen Vorurteile abzubauen. Familien, die gemeinsam durch eine solche emotionale Phase gehen werden oft dadurch gestärkt.

Lerne mehr über die, zu denen du Vorurteile hegst. Neutrale, sachliche Informationen über die Gruppe, Kontakt zu Ihnen und Aufmerksamkeit eigenen Gefühlen gegenüber sind der Weg, um von Vorurteilen zu Verständnis und Akzeptanz zu gelangen. Suche dir solche Chancen für dich selbst.

Recherchiere Aussagen von Betroffenen. Im Internet finden sich sicher einige Artikel zu Themen rund um Diskriminierung. Nimm dir bewusst Zeit um dich zu informieren. Die Informationen können dir helfen, deine Perspektive zu erweitern.

Steh zu deinen Zielen. Sage für die Beteiligten hörbar „Weißt du, hier muss ich wirklich an mir selber arbeiten, um zu verstehen, warum ich so fühle und denke.“ Solche Zugeständnisse sind mächtig und bieten ein gutes Beispiel für andere.

Beobachte dich selber. Suche dir einen Anlass (die nächsten drei Filme, die ich mir ansehe) oder einen Zeitraum (die Zeit vom ... bis...), mit dem Ziel, deine eigenen Vorurteile zu erkennen. Welche Schönheitsideale verleiten dich? Verwendet der Film Klischees von Menschen mit einer Behinderung um rachsüchtige oder aggressive Charaktere darzustellen? Zeigt die Werbung ein hungriges Schwarzes Kind, um Mitleid zu erregen?



Spüre Lücken auf. Versuche unterschiedliche Bereiche von Vorurteilen zu erkennen. Hinterfrage dein Denken und deine Sprache. Es gibt Selbsttest wie den Impliziten Assoziations Test

Mach es wahr. Wähle ein Datum - ein paar Wochen oder Monate in der Zukunft - und streiche es in deinem Kalender an. Wenn es soweit ist, reflektiere, was du gelernt hast, wie dein Verhalten sich verändert hat, und was es noch zu tun gibt. Frage andere: Hat sich mein Verhalten geändert?

Bleibe sensibel. Es geht nicht darum, gar keine Vorurteile mehr zu haben, sondern die eigenen Vorurteile zu kennen. Bekommst du mit, wann deine eigene Wahrnehmung von Vorurteilen beeinflusst wird? Überprüfe immer wieder, ob deine Vorstellung passt, wirf einen zweiten Blick auf die Person. Und wenn ein Vorurteil auf eine Person passt, heißt das immer noch nicht, dass es für andere aus der Gruppe genauso passt. Vielleicht magst du mit Familienmitgliedern und mit Freundschaften darüber sprechen?

Sag was! ruft alle auf, klar Stellung zu beziehen gegen abwertende Bemerkungen.

Was kann ich in meinem direkten Umfeld machen?

(wie Freundschaft, Nachbarschaft, Verein,
Ehrenamt)

„Das klingt für mich nach Kindergärtnerin oder alter Tante, die kleine Kinder zu Recht weist.“

Viele Geschichten, die Menschen mit uns geteilt haben, behandeln schwierige Momente, die sie in ihrem sozialen Umfeld erlebten. Hier wird das „Sag was!“ davon beeinflusst, wie gut man einander kennt, wie oft man miteinander zu tun hat, wie wichtig das ist, was abgestimmt wird, und wie belastend die Beleidigung für einen selbst ist.

Einige Menschen meinten, bei Freund*innen verhalten sie sich weniger nachtragend als in der Familie oder allgemeinen Öffentlichkeit. Bei Freundschaften übergehen sie solche Bemerkungen: „Lisa ist halt so, sie wird sich nie ändern.“ Mit dieser Einstellung redest du dich heraus, du vermeidest, ein Risiko einzugehen. Gib dir Mühe etwas zu sagen. Sei mutig! Wovon lässt du dich abhalten, etwas zu sagen?

Gruppen definieren sich zum Beispiel nach Ethnie, Gender, sexueller Orientierung oder Religion. Einige wiesen darauf hin, dass das, was sie innerhalb ihrer eigenen Gruppe zu diesen Merkmalen zu einander sagen, oft intoleranter und vorurteilsbehafteter ist als das, was außerhalb dieser Gruppe zu ihnen gesagt wird.

Erlaubst du solchen Entwürdigungen, sich uneingeschränkt in deiner Gruppe zu etablieren? Welches Zeichen setzt du damit? Wie verhält sich dein Schweigen zu deinen Werten?



Was mache ich bei Einladungen?

„Lande!“ – „Pomeranze“

Erlebnisse

- Ein Mann aus Rüsselsheim: „Ich bin ziemlich arm aufgewachsen, konnte dann aber eine Uni besuchen. Eine Kommilitonin bekam Besuch von ihrer reichen Familie. Sie lud mich zu einem Mittagessen mit ihnen ein. Wir gingen zum schicksten Restaurant, das ich jemals besucht hatte.

Als die Vorspeisen serviert wurden, kam ein Kellner und brachte eine stoffumwickelte Platte - wie ich später herausfand, mit gekühlten Gabeln. Ich wollte dem Kellner die Platte abnehmen und streckte ihm meine Arme entgegen. Das Gelächter der Familie meiner Freundin zeigte mir, dass ich einen größeren Fehltritt begangen hatte. Ich hätte mir einfach nur eine Gabel nehmen sollen, damit der Kellner mit dem Tablett zur nächsten Person weiter gehen könnte.

Ich habe mich für den Rest des Essens geschämt und mich vor der nachfolgenden Stadtbesichtigung verabschiedet. Auf dem Weg zurück in mein Studentenzimmer musste ich immer wieder daran denken, wie sie mich ausgelacht hatten. Das können keine guten Manieren gewesen sein.“

- Andere erzählten von ähnlichen Erlebnissen bei Veranstaltungen, auch wo Worte wie „Hinterwäldler“, „Lande!“ und „Pomeranze“ in „witziger“ aber unangenehmer Art verwendet wurden.

Sag was!

Je größer gesellschaftliche Ereignisse sind, desto mehr kommen wir mit Menschen in Kontakt, die anders sind als wir selber. Sie sind aus diesem Grund ein breiter Boden für kulturelle Missverständnisse und vorurteilsbehafteten „Humor“.

Inspirationen

Hilf mit. Hilf der anderen Person, die wertvollen Potenziale von Vielfalt zu erkennen.

Frage. Ein einfacher Kommentar - „Entschuldigung; was ist so lustig?“ - kann die Unhöflichkeit oft schon ausbremsen. Oder sei spezifischer: „Tut mir leid. Ich verstehe nicht. Was meinen Sie mit ‚Lande!‘? Können Sie mir diesen Begriff erklären?“ Vielleicht erkennt die sprechende Person während der Suche nach einer Antwort von ganz allein, wie unangemessen die Verwendung des Begriffs war.

Mach es sichtbar. Frage „Verhalten Sie sich gerade höflich?“

Witz-Spiegel das Vorurteil (mit humorvoller Stimme) „Hast du türkische Wurzeln? Ich esse total gerne Döner.“ – „Hast du deutsche Wurzeln? Ich esse jeden Tag Blutwurst.“ Oder „Du bist aus dem Iran? Ich kenne eine, die heißt Shirin, kennst du die?“ – „Ach, du bist aus Deutschland? Ich kenne einen, der heißt Klaus. Kennst du den?“

Spiele Neugierde-Judo und lenke in eine andere Richtung. Bei Fragen wie: „Warst du schon immer behindert?“ „Wie nennst du deine Behinderung?“ „Was sind das für Narben an deinem Hals?“ lenke die Neugierde auf das passende Thema: "Wie wäre es, sich zum Einstieg mal über Lieblingsserien, Freizeitaktivitäten oder den gemeinsamen Freundeskreis zu unterhalten?" oder "Angenommen ich nenne dir jetzt einen lateinischen Diagnosebegriff. Wie viel mehr Wissen hast du dann über mich und meine Lebenssituation? Wie wäre es, wenn du mich ... fragst?"

Wende dich an die Gastgeber*innen. Menschen, die Gäste für Feiern zusammen bringen, stehen ihren Gästen meistens nahe. Bitte die Gastgeber*innen, angreifende „Witze“ und kulturell mit Vorurteilen beladene Aussagen einzudämmen. Im Fall oben hätte der Mann aus Rüsselsheim sofort seine Freundin fragen können, was der Anlass für die Belustigung sei. Oder sie etwas später zur Seite nehmen und mit ihr sprechen können. Diese hätte das Thema mit ihrer Familie ansprechen können.

Beobachte die Gestik von anderen. Zuckte eine andere Person zusammen, als der Kommentar gemacht wurde? Wenn ja, sprich sie an, wie gut sie die Person mit den Vorurteilen kennt. Könnte sie die Person später ansprechen?

Was mache ich, wenn ich Gäste vor den Kopf gestoßen habe?

„Bist du Alkoholiker?“

Erlebnisse

- Ein Freund übernachtet bei einem Paar. Alle drei waren früher in ihrer Studienzeit oft zusammen in der Kneipe. Als der Gastgeber ihm an dem Abend ein Bier anbietet, lehnt er höflich ab. Am nächsten Morgen bietet der Gastgeber dem Gast einen Kaffee an. Wieder lehnt der Gast ab. Der Gastgeber fragt belustigt „Bist du Alkoholiker oder Mönch geworden, oder was?“

Der Gast erklärt, ja, seit dem Studium hat er sein Leben geändert und ist buddhistischer Mönch geworden. Die dritte Person sagt „Er ist ein so netter Kerl (der Gast), er hat den Gastgeber nicht zu Recht gewiesen, sondern alles sachlich erklärt.“

Sag Was!

Wenn wir andere zu uns einladen, bieten wir ihnen mehr als ein Zimmer und eine Mahlzeit. Wir umgeben unsere Gäste mit unseren Gewohnheiten, unserem Glauben und unseren Bräuchen. Erweitere deine Gastfreundschaft dadurch, dass du versuchst, die kulturellen Gepflogenheiten der Gäste zu verstehen.

Inspirationen

Sei pro-aktiv. Frage deine Gäste im Vorfeld, ob sie irgendwelche speziellen Ernährungsweisen pflegen oder andere Bedürfnisse haben. Teile ihnen auch mit, welche speziellen Bräuche ihr in deinem Haushalt pflegt, die sich auf sie auswirken.

Sei aufmerksam. Wenn wir Hinweise verpassen oder ignorieren, können wir in peinliche Situationen geraten. Versuche Feinheiten in der Kommunikation zu bemerken. Zum Beispiel könnte ein kurzes Zögern des Gastes ein Hinweis darauf sein, dass etwas anderes besser passen würde, aus Höflichkeit aber nicht angesprochen wird.

Beschreibe Verhalten, unterlasse Interpretationen. Stelle Fragen mit dem Schwerpunkt auf dem beobachteten Verhalten und nicht basierend auf deinen Interpretationen. „Martin, als wir im Studium waren, hast du Alkohol getrunken. Hast du damit aufgehört?“ Auf diese Weise wird das Gespräch eher geöffnet.

Nimm Informationen wörtlich. Wenn ein Mensch etwas ablehnt, biete etwas anderes an - ohne Beurteilung oder Rückschlüsse. „Möchtest du lieber einen Saft?“ Oder „Wir haben auch Milch und Limo - möchtest du davon etwas?“ Sei freundlich. Versuche zu gefallen, nicht zu urteilen.

Übernimm Verantwortung. Wenn du doch etwas Dummes sagst, warte nicht, bis der andere dir zuvorkommt. Mach es wieder gut, so schnell und aufrichtig wie möglich: „Da habe ich echt was Taktloses gesagt. Tut mir Leid.“

Wie reagiere ich auf herabwürdigende Bemerkungen im Freundeskreis?

„Was denken Asiaten darüber?“

Erlebnisse

- Ein Schweizer möchte eine Ecuadorianerin heiraten; sein Freundeskreis trifft falsche Vermutungen zu ihrem Familienhintergrund. „Die Frage, die immer kam war ‚Haben Julius Eltern was dagegen?‘ Wenn wir wissen möchten, warum sie diese Frage stellen, bekommen wir gesagt, dass ‚Indianische Familien‘ es gerne mögen, wenn ihre Töchter in den eigenen Reihen heiraten. Was können wir antworten?“
- Eine adoptierte Frau aus Klagenfurt trauert um ihre Mutter. Ihr wird gesagt „Aber das war doch gar nicht deine echte Mutter, die gestorben ist, oder?“ Die Frau schreibt „Ich war so verletzt, ich wusste nicht, was ich sagen sollte.“
- Eine Deutsche mit vietnamesischen Wurzeln wird oft von ihren Freund*innen gefragt „Was denken Asiaten darüber?“



Sag was!

Unser Freundeskreis ist unsere Wohlfühlzone. Hier lassen wir unsere Schutzschilde fallen und können einfach wir selber sein. Lockere Gespräche sind die Hauptstütze dieser Beziehungen. Aber wenn Vorurteile dazwischen funken, werden die Beziehungen merklich belastet. Wie kann man die Freundschaft wieder kitten?

Betrachte deine Freund*innen als Verbündete. Wenn im Freundeskreis schmerzliche Kommentare gemacht werden oder beleidigende Fragen gestellt werden, mag die einfachste Reaktion sein, dicht zu machen und sich zurückzuziehen. Doch denk daran - es gibt einen Grund, warum diese Menschen mit dir in Freundschaft verbunden sind: es gibt etwas Besonderes, das euch zusammen gebracht hat. Stütze dich auf dieses Band, und erkläre, wie dich der Kommentar getroffen hat.

Inspirationen

Antworte mit Stille. Wenn im Freundeskreis Fragen gestellt werden, die schmerzen, lasse eine ausgedehnte Stille die Arbeit für dich machen. Sage gar nichts und warte bis die

sprechende Person eine offene Frage stellt wie „Was ist los?“. Dann beschreibe den Kommentar aus deiner Sicht.

Sprich über Unterschiede und Vielfalt. Wenn wir Freundschaften über Gruppengrenzen hinaus haben, sollten wir uns auf Gemeinsamkeiten fokussieren, nicht auf unsere Unterschiede. Versuche, im Gespräch zu bleiben: „Wir sind seit Jahren befreundet, und unsere Freundschaft ist sehr wertvoll für mich. Etwas, worüber wir nie gesprochen haben, sind meine Erfahrungen mit Rassismus. Ich würde gerne jetzt mit dir darüber sprechen.“

Neues lernen. Fragt die Freund*innen wertfrei, wann sie das letzte Mal von einer Person direkt gehört haben, dass ein verliebtes Paar sich getrennt hat, weil die Eltern das wollten. Fragt weiter, ob die Freund*innen bereit sind, etwas Neues zu lernen. Dann geht behutsam auf die zugrunde liegenden Vorurteile zu Ethnie und Religion ein.

Damit legen unsere Ergebnisse den Schluss nahe, dass die Nachbarschaft ein guter Ort ist, an dem Menschen, die Vielfalt nur in einem geringen Maß akzeptieren, einen konstruktiven Umgang mit ihr erlernen können. Vielfaltsbarometer 2019, S. 98, Robert Bosch Stiftung

Was sage ich in Nachbarschaft, Verein oder Ehrenamt?

„Wir teilen Ihre Sichtweise nicht.“

Erlebnisse

- Ein Paar in Berlin lernt zwei Neue in der Nachbarschaft kurz nach deren Einzug kennen. Die Neuen beginnen das Gespräch mit „Sie sind sicher froh, dass keine Türken eingezogen sind.“
- Ein Paar aus Lausanne verkauft sein Haus in einer rein weißen Nachbarschaft an eine indische Familie. Eine Nachbarin konfrontiert sie ärgerlich und fragt, warum sie ihr Haus an Ausländer verkauft haben.
- Maren schreibt: Wenn ich auf meiner Mailingliste Fragen beantworte, kommen immer wieder abwertende Reaktionen. Ich habe mal meine E-Mail umgestellt und als „Jürgen G.“ geantwortet – da wurden meine Antworten angenommen.

Sag Was!

Nachbarschaft, Verein, Ehrenamt – mit diesen Menschen haben wir häufiger zu tun, gleich ob wir mit ihnen befreundet sind oder nicht. Wir treffen einander auf dem Flur oder auf dem Weg zur Haltestelle. Wir haben ein gemeinsames Interessengebiet und sind doch so verschieden. Kontakte ergeben sich, vielleicht muss man sich abstimmen. Manchmal zeigen oberflächliche Gespräche tiefliegende Vorurteile. Was kannst du tun, um diese Vorurteile zu stoppen und dabei den Frieden zu bewahren?

Inspirationen

Setze Grenzen. „Wir teilen Ihre Sichtweise nicht.“ „Ich verstehe, dass Sie dieses merkwürdige Erlebnis aufwühlt. Mit Ihrer Pauschalierung, alle Ausländer wären als Mieter ungeeignet, tun Sie dem Großteil unrecht. Sie kennen doch bestimmt auch Menschen mit anderen Wurzeln, die sich vorbildlich verhalten!“

Weise auf nachbarschaftliche Werte hin. „Wir wissen, dass Sie neu in der Nachbarschaft sind. Hier bei uns sind alle möglichen Arten von Leuten willkommen. Und wir passen alle aufeinander auf.“

Erinnere an das gemeinsame Interesse. Euer Verein hat euch über ein bestimmtes Thema zusammen geführt. Wenn ihr das betrachtet, was euch verbindet, findet ihr Wege, um die Unterschiede zu überbrücken?

Verweise auf grundlegende Menschlichkeit. Wenn ihr mit Vorurteilen wie „Warum habt ihr euer Haus an solche Leute verkauft?“ konfrontiert werdet, antwortet schlicht „Weil sie Menschen sind. Sie wollten unser Haus kaufen, sie können unser Haus kaufen.“

Suche Verbündete in der Nachbarschaft. Wenn du selbst Zielscheibe von herabsetzendem Verhalten geworden bist und Angst um dein Leben hast, lass dies ein paar Wohlgesonnene in der Nachbarschaft wissen; bitte sie, Augen und Ohren für dich offen zu halten. Oder prüfe, ob die Polizei Vorschläge hat, die dir helfen können.

Sei ein Vorbild für gutes nachbarschaftliches Verhalten. Heiße die Neuen in der Nachbarschaft willkommen, und sei freundlich zu langjährigen Bewohner*innen. Hilf mit, eine Nachbarschaft zu etablieren, die Werte wie Verbundenheit betont; und Ausgrenzung und Vorurteile strikt verbannt.



Was tue ich bei unerwünschten E-Mails?

„Antworten an alle“

Erlebnisse

- Viele von uns erhalten E-Mails mit unerwünschten „Witzen“, die im Freundschafts- oder Arbeitskreis weitergeleitet werden. Lesben, Schwule, Muslim*innen, Katholische, Jüdische, Menschen mit Behinderungen, Menschen aller Ethnien, Blonde und Übergewichtige - Die Art der Ziele dieser „Witz“-E-Mails sind zahllos.
- „Es ist schrecklich.“ schreibt uns ein Mann, der sagt, er habe seine E-Mail Adresse mindestens einmal gewechselt und die neue Adresse nicht an solche Personen gegeben, die oft solche E-Mails schicken.

- Eine Frau aus Luxemburg erzählt: „In meinem internationalen Arbeitsumfeld sind wir sensibilisiert worden, diskriminierende „Witze“ zu vermeiden. Ich kann es mir nur damit erklären, dass eine Kollegin beim Weiterleiten nicht gemerkt hat, dass ihr Programm beim Eintippen meine Adresse statt der gewünschten vorschlug. Ich habe lange überlegt, was ich mache. Wenn ich den offiziellen Weg gehe, droht ihr die fristlose Kündigung.“

Sag Was!

Menschen leiten oft E-Mails weiter, ohne den Inhalt kritisch zu hinterfragen. Mit nur einem Klick kann eine E-Mail an Hunderte von Leuten geschickt werden. Per E-Mail verschickte Vorurteile können von Leuten kommen, die du kennst, oder nicht kennst. Wie kannst du reagieren?

Inspirationen

Stoppe. Leite die E-Mail mit den Vorurteilen selber nicht mehr weiter, schiebe sie in den Papierkorb. Löschen ist zwar nicht dasselbe, wie auf die Beleidigung hinzuweisen, doch es ist ein guter erster Schritt, um die Kette zu unterbrechen.

Antworte an „Von“. Erkläre der versendenden Person, dass dich die E-Mail gekränkt hat. Bitte darum, von der Liste künftiger E-Mails heruntergenommen zu werden. Achte darauf, deine Begründung mitzuteilen: dass du die herabsetzende Sprache abstoßend findest, dass diese Art „Witze“ nicht lustig ist und Vorurteile unfair, abwertend und verletzend sind.

Lieber Armin,

in deiner E-Mail schreibst du, Frauen würden Technik im Haushalt nicht beherrschen.

Das hat mich gekränkt. Seit ich als junge Erwachsene gezeigt bekam, wie man Deckenlampen anbringt, mache ich das selber. Mit einer Bohrmaschine kann ich hervorragend umgehen, und wenn es Geräte zu programmieren gibt, bin ich diejenige, die um Rat gefragt wird.

Vorurteile wie deine machen mir das Leben schwer, denn wenn sie nicht gestoppt werden, treten sie mir überall entgegen. Das beginnt damit, dass ich nicht ernst genommen werde, wenn ich im Elektronikfachhandel für ein bestimmtes Gerät nach technischen Details frage, und statt einer Antwort gesagt bekomme, dass Gerät hätte ein ganz tolles Design

Antworte an alle. Drück den „Antworten an alle“ Knopf und teil deine Gedanken mit allen auf der E-Mail Liste. Andere folgen deinem Beispiel womöglich. Stell dir einmal vor, wie kraftvoll die Aktion ist, wenn alle Angeschriebenen auf diese Weise antworten.

Vorurteile werden meist aus Gewohnheit angewendet. Deshalb ist es so wichtig, sich im Alltag die eigene automatische Voreingenommenheit bewusst zu machen und immer nach Wegen zu suchen, diese zu kontrollieren. Prof. Dr. Konrad Schnabel, IPU Berlin, Differentielle Psychologie und Diagnostik

Wie gehe ich meine eigenen Vorurteile an?

„Ich schäme mich noch immer.“

Erlebnisse

- Ein 55-Jähriger schreibt: „Ich war jung, aber das ist nicht wirklich eine Entschuldigung. Die Zeit damals verbrachte ich meist mit meinen trinkfesten männlichen Kumpels in der Kneipe, und wir rissen die ganze Zeit vulgäre, sexistische ‚Witze‘. Es ist nicht so, dass diese ‚Witze‘ irgendwo okay wären, aber in unserer Gruppe hatte ich mich einfach daran gewöhnt. Ich denke dadurch verlor ich den Maßstab, wie unangemessen sie waren.

Eines Abends bin ich auf einer kleinen Party mit sechs Personen, nicht schick, aber doch schicker als meine Kumpels. Und um ins Gespräch zu kommen, erzähle ich einen dieser ‚Witze‘, einen sexistischen, der bei meinen Kumpels ein paar Tage davor gute Lacher erzielt hatte. Und dann gab es diese riesengroße dröhnende Stille. Ich fühlte mich dumm und besaß nicht genug Vernunft, mich wenigstens sofort zu entschuldigen.

Eine neue Arbeit und weitere Veränderungen rissen mich von meinen Kumpels weg, und seitdem erzähle ich solche ‚Witze‘ nicht mehr, nirgendwo. Nun ist es fast 30 Jahre später, und ich schäme mich noch immer für den schlechten Geschmack, den ich zeigte.“

Sag Was!

Eigene Vorurteile im Freundeskreis zuzugeben kann unbequem sein. Lass Beklemmung, Verlegenheit oder Schuldgefühl dich nicht davon abhalten, etwas wieder gut zu machen - und dein Verhalten zu ändern. Freundschaften sind der beste Boden, um Fehlritte zu verzeihen. Freundschaften helfen dir, dich weiter zu entwickeln.

Inspirationen

Entschuldige dich umgehend. Bewahre dich vor einem lang anhaltenden Schuldgefühl, und entschuldige dich sofort. „Ich weiß nicht, was ich mir dabei gedacht habe, das zu erzählen. Es tut mir leid, dass ich diesen geschmacklosen, sexistischen ‚Witz‘ erzählt habe. Ich hoffe, ich habe unseren schönen Abend nicht ruiniert.“

Schreib einen Brief. In dem Moment ist es manchmal schwierig, aufrichtig zu sein. Wenn dir die Worte zu dem Zeitpunkt fehlen, versuch es mit einer handgeschriebenen Karte an die Beteiligten. „Ich bin von der Party voll Scham nach Hause gegangen, ich war zu verlegen, um etwas zu sagen. Es tut mir leid, dass ich diesen geschmacklosen, sexistischen ‚Witz‘ erzählt habe. Bitte akzeptiert meine ehrliche, wenn auch späte, Entschuldigung.“

Biete eine Wiedergutmachung an. „Gibt es irgendetwas, was ich machen kann, um das wieder gut zu machen? Unsere Beziehung ist mir wichtig.“

Wechsel die Perspektive. Untersuchungen haben gezeigt, dass eine sehr wirksame Möglichkeit, eigene unbewusste Vorurteile zu erkennen und zu reduzieren, darin liegt, gezielt die Perspektive der anderen Seite einzunehmen.

Lerne deine Lektion. Hör auf beleidigende „Witze“ zu erzählen, selbst wenn du wieder mit deinen Leuten abhängst, die diese „Witze“ lustig finden. Die psychologischen, emotionalen und physischen Auswirkungen dieser Kommentare sind real und schwerwiegend. Halte Ausschau nach Witzen, die lustig sind, ohne sexistisch, rassistisch oder sonst wie beleidigend zu sein.

Fange an dein Verhalten zu ändern. Es ist sehr schwierig, das eigene Verhalten zu ändern. Ein erster Schritt könnte sein, in einem solchen Moment zum eigenen Verhalten zu denken „Das ist falsch!“ Wenn du diese Stimme oft gedacht hast, teste ob du bereit für den nächsten Schritt bist: Sprich in dem Moment aus „Mein Verhalten ist falsch. Ich arbeite daran, es zu verändern.“

**Was kann
ich bei der
Arbeit
sagen?**

Bei der Arbeit ist für einige von uns der einzige Ort, wo wir mit Menschen vielfältiger Prägungen in Berührung kommen. Einige leben in Nachbarschaften mit nur Menschen, die ihnen ähnlich sind. Einige besuchen Vereine mit nur Menschen, die ähnlich denken wie sie. Einige verbringen ihre gesamte Freizeit mit einer ihnen gleichartigen Gruppe. Oft ist die Arbeit dann eine Art Versuchslabor, da sie keine Möglichkeit hatten, ihr **Verhalten aus einer anderen Perspektive** zu betrachten.



Allgemein verstehen Privilegierte zunächst selten, was überhaupt das Thema ist. Sie sind oft mangels Erfahrung wenig sensibilisiert für Vorurteile. Die Wahrnehmung für Themen wie Rassismus und Sexismus muss erst entwickelt werden, vor allem wenn es um subtile Formen geht.

Ansätze, etwas gegen unbewusste Vorurteile zu sagen, gibt es von informalen Gesprächen über formale Möglichkeiten bis zur Klage. Manche Unternehmen haben etablierte Beschwerdewege, durch Firmengrundsätze oder Gesetze vorgegeben. Nutze diese, um einige Formen von Vorurteilen einzudämmen.

Es muss nicht direkt eine Klage erhoben werden, damit diese Grundsätze wirken; Teilnehmende unserer Gespräche erzählten, als sie die Grundsätze und die Klagemöglichkeit nur erwähnten, führte dies schon zu Veränderung.

Auch Macht spielt bei der Arbeit eine Rolle. Die Dynamik, wenn Angestellte etwas zu Vorgesetzten sagen, ist eben sehr anders, als anders herum. Einige berichten von negativen Konsequenzen in der Probezeit oder bei befristeten Verträgen, auch wenn die offizielle Kultur zum guten Miteinander auffordert. Die stille Akzeptanz von Vorurteilen, die einige Führungskräfte von sich geben, führt dazu, dass diese und andere Vorurteile die gesamte Arbeitsatmosphäre beherrschen. Genau so kann allerdings auch ein einziger gut platzierter Kommentar einer Führungskraft gegen Vorurteile diese sehr wirksam stoppen. Wer beeinflusst den Ton an deinem Arbeitsplatz? Welchen Einfluss hast du auf diese Person? **Wenn du keinen Einfluss hast, wer hat ihn?** Und könntest du dich mit dieser Person verbünden?

“Mein Kollege macht immer wieder seltsame ‚Witze‘. Ich will ihm ja nicht auf die Füße treten, dann wäre er direkt beleidigt. Da muss ich irgendwie das Eis brechen. Ich habe mal scherzhaft versucht ‚Da müssen wir über politische Korrektheit sprechen, Herr ..., ob das jetzt da schon so richtig formuliert ist?’ - Da kam dann ein Griemeln, ich bin ertappt! Also mein Signal war ein leichtes Stopp-Signal, als Frage formuliert.“ Berater aus Gütersloh

Wie reagiere ich auf herabwürdigende Bemerkungen?

Vorurteilsfreier Ton im Büro

Erlebnisse

- Eine bayerische Geschäftsfrau schreibt: „Ich sprach mit einer Kollegin, als sie mitten im Gespräch lächelte und sagte ‚Du hast so eine gute Aussprache. Hattest du Nachhilfe darin?’ - so als ob ich als Deutsche aus Bayern Nachhilfe bräuchte um nicht Dialekt zu sprechen.“
- Ein Manager aus Vaduz schreibt: „Einer meiner Mitarbeiter macht konstant ‚Witze‘ über ‚bipolare‘ Menschen oder ‚Verrückte‘. Ich weiß zufällig, dass ein anderer Mitarbeiter, der diese Kommentare hören kann, wegen Depression in medizinischer Behandlung ist. Wie kann ich das schlechte Verhalten stoppen, ohne zu viel Privates preis zu geben?“
- Ein Teamkollege bei einem Startup fragt einen anderen, ob er beim Mittag essen mitmacht. „Wir bestellen Ching-Chang-Chung Hühnchen.“ sagt er, und imitiert einen asiatischen Akzent.

Sag Was!

Eine Firmenkultur wird nicht dadurch geschaffen, dass Werte und schöne Sätze auf Postern an der Wand hängen. Die Firmenkultur wird durch ungezwungene Beziehungen und den zwanglosen Austausch untereinander bestimmt. Egal ob du angestellt bist oder als Führungskraft arbeitest, du leistest einen Beitrag zum respektvollen und vorurteilsfreien Ton im Büro.

Inspirationen

Stopp-Frage. Probiere aus, welche Frage dir leicht über die Lippen geht, die der anderen Person signalisiert, dass du die Aussage grenzwertig findest, und zeitgleich ihr ermöglicht, ihr Gesicht zu wahren. Passt ein leicht scherzhafter Ton? "Uiuiui, den Witz haben Sie nicht aus einem Training für politisch korrekten Umgang, hm?" Fallen dir mehrere freundliche Fragen ein, die du bei Bedarf parat hast?

Unterbruch frühzeitig. Die Kultur am Arbeitsplatz wird davon bestimmt, was erlaubt ist und was nicht. Lösen Vorurteile bei der Arbeit keine Reaktionen aus, dann überschatten sie die Atmosphäre. Sag früh etwas, und sag oft etwas, um eine Umgebung zu schaffen, die für alle angenehm ist. Dies trifft gerade auch dann zu, wenn du nicht selbst betroffen bist.

Setz dich für andere ein. Du bemerkst wiederholte Vorurteile, die sich auf eine andere Person beziehen? Auch in der Arbeitswelt ist es wichtig, sich für andere einzusetzen. Weise die Person unter vier Augen auf ihre unbewussten Vorurteile hin.

Nutze Regeln - sonst stelle sie auf. Verweise auf existierende Grundsätze, um verurteilende Sprache oder herabwürdigendes Verhalten einzugrenzen. Oft gibt es sie schon, sie sind nur in Vergessenheit geraten. Arbeite mit der Personalabteilung, um neue, für diese Firma passende Grundsätze zu schaffen.

Frage die zuständige Person, ob alle ein Anti-Vorurteile Training bekommen können.

Geh dir Leiter hoch. Wenn das Verhalten fortbesteht, wende dich mit deinen Beschwerden an höhere Vorgesetzte. Suche Verbündete im oberen Management, und bitte sie,



eine Arbeitsumgebung zu schaffen oder zu erhalten, die frei von Vorurteilen und Verunglimpfungen ist. Wenn die Unternehmensführung keine Unterstützung bietet, weise darauf hin, dass die stillschweigende Akzeptanz von Vorurteilen zu einer belasteten Atmosphäre führt, und dies wiederum eine kleinere Produktivität auslösen kann. Diejenigen, die am meisten darunter leiden, werden dann die ersten sein, die sich nach einem angenehmeren Arbeitsplatz umsehen werden. Vielleicht werden so die besten Mitarbeitenden vertrieben?

Haltet zusammen. Hatten andere im Meeting nicht gelacht? Schmiede Allianzen, gemeinsam seid ihr stärker. Kolleg*innen können sich zusammenschließen und sich absprechen, um dann mit dem Kollegen oder der Vorgesetzten zu sprechen, damit diese ihren Ton oder Verhalten ändern.

Wenn du eine Führungsfunktion innehast, **setze dich für ein vorurteilsfreies Arbeitsklima ein.** Denn wenn Angestellte diskriminierende Aussagen tätigen, verliert das Team möglicherweise sehr gute Teammitglieder.

Was sage ich bei unerwünschten „Witzen“ bei der Arbeit?

„Dein ‚Witz‘ kränkt mich.“

Erlebnisse

- Einem herzensguten Kollegen von mir half ein Werkstudent seinen Zahlenwust in Tabellen zu bearbeiten. Scherzhaft sagte er: „Er ist mein Daten-N~.“ Verwirrt, dass heutzutage jemand noch so ein Wort benutzt, fiel mir in dem Moment nichts Besseres ein: „So etwas sagt man nicht.“, doch er redete weiter. Thematisiere ich das später noch oder setze ich damit unsere gute Arbeits-Beziehung aufs Spiel?
- Eine Wissenschaftliche Mitarbeiterin in einem Wiener Labor berichtet „Vor vielen Jahren, ist bestimmt 20 Jahre her, da hat sich eine Kollegin von mir bei einem anderen Kollegen mit einem Obstkorb bedankt. Da waren lauter Mini-Früchte drin, also statt Banane zum Beispiel Baby-Banane. Eine weitere Kollegin kommentierte: "Da haben die Schwarzen wohl auf den Bananenbaum draufgepinkelt." Mein Deutsch war schlecht, ich hätte trotzdem fragen sollen, wie sie das meint. Ich habe mir vorgenommen, dass egal wie schlecht mein Deutsch bleibt, ich werde künftig immer was sagen, nein, ich werde fragen, einfach sofort fragen, ob sie das wiederholen kann, ich hätte das nicht verstanden. Ich war in dem Moment so verblüfft, dass wirklich jemand so etwas sagt! Hat die das wirklich gesagt? Künftig bin ich vorbereitet, ich werde fragen!“

Sag Was!

Humor kann unsere Arbeitswelt bereichern, uns Routinearbeiten erleichtern und den Teamgeist stärken. Wenn Humor umschlägt, leidet die Atmosphäre, das Miteinander kann Schaden nehmen oder zerstört werden. Wenn du mit „Witzen“ bei der Arbeit konfrontiert wirst, die Vorurteile verfestigen, kannst du versuchen:



Inspirationen

Lache nicht. Reagiere auf bössartige „Witze“ mit Stille, und vielleicht einer hochgezogenen Augenbraue. Nutze Körpersprache, um deine Abscheu für herabwürdigende „Witze“ zum Ausdruck zu bringen.

Unterbrich das Gelächter. „Warum findet ihr das witzig?“ Erkläre dem Team, warum der „Witz“ dich kränkt, dass es sich erniedrigend und abfällig anfühlt. Und unterbrich diese „Witze“ so lange mit Nein- und Stopp-Aussagen, wie nötig.

Setze Grenzen. Etabliere eine „Nicht an meinem Arbeitsplatz“-Regel. Verbiete herabwürdigende „Witze“ an deinem Arbeitsplatz (je nach Grenzen, die sich definieren lassen). Bleibe standhaft, und finde andere, die mitmachen.

Finde Verbündete. Verbündete sind sehr hilfreich dabei, störende Bemerkungen zu hemmen.

Biete alternativen Humor an. Lerne und erzähle Witze, die nicht auf Vorurteilen, Stereotypen und Herabsetzungen basieren.

Erweitere den Kreis. Gerade wenn du ein gutes Verhältnis zu Menschen im Arbeitskreis hast, nutze es als Basis um mehr Menschen zu überzeugen, dass vorurteilsfreie Sprache wichtig ist. Du könntest den Kollegen auch viel später noch ansprechen „Thomas, wir verstehen uns so gut, dein Humor lockert meinen Arbeitsalltag auf. Mir ist wichtig, dass wir auch weiterhin angenehm zusammen arbeiten können. Vor einer Weile hast du etwas gesagt, das hat mich gestört. Als du gesagt hast „Daten-N~“, ging es dir vielleicht scherzhaft darum, dass jemand dir unliebsame Arbeit abnimmt. Das Wort wird heutzutage nicht mehr

gebraucht, es steht in der Menschheitsgeschichte für sehr viel Leid. Du bist kein Rassist und vorurteilsfreie Sprache ist wichtig, denn sie beeinflusst das Denken. Lass uns lieber nach neuen Worten suchen, die witzig die Datenverarbeitung verhöhnepiepeln.“

"Eine Kommilitonin wurde von einem Dozenten aufgrund ihres Aussehens als ungeeignet für eine Karriere bezeichnet."

Student (32), Geschichte

Wie gehe ich mit sexistischen Bemerkungen um?

„Was für eine bezaubernde Frau!“

Erlebnisse

- Eine Managerin wird immer als „Büro-Mami“ oder „Gute Seele des Büros“ bezeichnet. Kein männlicher Manager wird jemals „Büro-Papi“ genannt. Männliche Manager erwarten, dass die weiblichen Managerinnen sich um Geburtstage im Büro kümmern und weitere Aufgaben übernehmen, die nichts mit deren Job zu tun haben. „Diese Art von Sexismus ist allgegenwärtig.“
- Eine Mitarbeiterin berichtet: „Einer meiner männlichen Kollegen macht permanent Kommentare zum Erscheinungsbild unserer weiblichen Kolleginnen: ‚Sie ist so ein hübsches Mädel.‘ oder ‚Was für eine bezaubernde Frau.‘ Ich finde diese Kommentare total unpassend und habe ihm dies auch gesagt, aber er ändert sein Verhalten nicht.“

Sag Was!

In unserer Arbeitswelt möchten wir nach der Qualität unserer Beiträge wahrgenommen und beurteilt werden. Manchmal aber verzerren konventionelle Vorstellungen über Geschlechter, bzw. Gender Rollen, die Art, wie wir uns selbst und wie andere uns wahrnehmen.

Beispielsweise sind auf das Äußere reduzierende Bemerkungen, ent-personalisierende Allgemeinaussagen und verdinglichende Sprüche sexistische Belästigungen. Wenn du sexistischen Annahmen und Bemerkungen ausgesetzt bist, überlege, ob folgende Vorschläge für deine Situation passen.

Inspirationen

Sei direkt. Antworte der sprechenden Person auf eine Art, die die sexistischen Annahmen beleuchtet. „Ich bin nicht die gute Seele, ich bin die Managerin des Kundenservice.“ oder „Nein, ich bin das Back-Genie bei uns, nicht meine Frau.“

Gewinne die Netten. Frage den netten Menschen, welche Situationen er selber erlebt hat, wo er sprachlich abgewertet wurde. Dann erkläre, dass dies einmalig war. Frauen werden sprachlich sehr stark und sehr oft abgewertet und unsichtbar gemacht. Frage, ob er sich vorstellen kann, was ein gut gemeinter Satz auslösen kann bei einer Person, die von klein auf ständig im Alltag sprachlichen Abwertungen ausgesetzt ist, die zu echten Benachteiligungen führen?

Suche eine Parallele. Fällt dir ein Beispiel ein - Hat die Person in einem ganz anderen Kontext erlebt, dass ihre Einstellung sich im Laufe der Zeit verändert hat? Leite dann über auf das Erlebte und beleuchte es vor dem Machtgefälle. Die Bemerkung war sicher nicht sexistisch gemeint. Es geht um ein Machtgefälle. Kann die Person sich vorstellen, dass die Rollen vertauscht würden? Komplimente sind Be-Urteil-ungen – wer setzt sich in die höhere urteilende Position? Komplimente bei der Arbeit sind immer unangemessen.

Weise auf die zugrundeliegende Machtphantasie hin. "Wenn du Kommentare über das Aussehen von Frauen machst, degradierst du sie zu Sexobjekten. Dies entspricht einem verbalen sexualisierten Übergriff. Das ist kein Spaß, sondern es gibt Gesetze dagegen."

Identifiziere das Muster. Sage deinen Vorgesetzten „In unseren wöchentlichen Manager-Meetings habe ich bemerkt, dass alle erwarten, dass ich das Protokoll schreibe. Ich würde gerne sehen, dass wir diese Verantwortung rotieren, damit sie von allen Teilnehmenden erfüllt wird.“

Starte einen informellen Austausch. Wenn Sexismus ein langanhaltendes systemisches Problem ist, gründe eine informelle Gruppe um diese Vorkommnisse z.B. während der Mittagspause zu erörtern. Unterstützt euch gegenseitig und erstellt einen Aktionsplan. Nutzt Vorkommnisse um gegenseitige Toleranz zu lehren.

Mache aufmerksam. Mach dich dafür stark, dass das gesamte Team ein Training gegen Sexismus im Büro bekommt. Macht vorher eine Liste für den Trainer mit Beispielen, was ihr schon erlebt habt.

Wie verhalte ich mich bei Fehlritten in Arbeitstreffen?

„Stereotypen sind Klischees.“

Erlebnisse

- Ein 45-Jähriger einer internationalen Firma erzählt: „Bei uns werden monatliche Treffen per Video abgehalten. Zur Abteilung gehören Mitarbeitende aus vielen verschiedenen Ländern, darunter auch Chinesisch-Stämmige in den USA. Ein in Deutschland arbeitender höherrangiger Experte war beruflich in China und berichtet "Gut war's - nur voll von Chinesen." Fast Alle haben gelacht. Wenn ich da was sage ist das nur Zeitverschwendung, andere, oder die Geschäftsführung, würden mich nie unterstützen.“
- Eine Österreicherin hört in einem Budget-Meeting, dass ihr Kollege kostensparende Maßnahmen für Landschaftsgestaltung so formuliert „Warum setzen wir nicht einfach ein paar Polen oder Slowaken ein?“
- Eine Frau schreibt „ein gutherziger Kollege, der in der SPD aktiv ist, macht Kommentare in Meetings wie ‚Alle Grünen sind dumm.‘ oder ‚Alle Grünen sind dies oder das...‘ Ich besitze selber das SPD-Parteibuch und stehe zu deren Politik, doch diese Kommentare finde ich so fehl am Platz wie Sprüche wie ‚Alle Immigranten sind faul.‘ oder ‚Alle Iren sind Trunkenbolde.‘ Stereotypen sind Klischees. Außer zu antworten ‚Alle meine besten Freunde sind Grüne.‘ - was kann ich tun?“

Sag Was!

Bei Arbeitstreffen und Konferenzen sind meist Menschen verschiedener Abteilungen oder Rollen innerhalb der Firma anwesend. Wenn dies zu klischeebeladenen Sprüchen führt, leiden die Arbeit und die Beziehungen. Versuche folgendes:

Inspirationen

Suche direkten Kontakt. Sprich den Vorfall unter vier Augen an. Erkläre, was du herabwürdigend findest: „Weißt du, wenn wir so viele generalisierende Sprüche über Grüne klopfen, machen wir damit das Bild von uns SPD'lern schlecht.“

Sprich den Moderator an oder die Person, die das Meeting einberufen hat. Formuliere deine Erwartungen oder Grundregeln klar, damit sie im nächsten Meeting befolgt werden können.

Nutze den Moment. Im Meeting hätte eine Beteiligte sagen können „Was meinen Sie denn damit? Was sagen Sie gerade über Polen und Slowaken?“

Was mache ich, wenn Vorgesetzte Vorurteile haben?

Der Boss hat alle Macht, richtig?

Erlebnisse

- Ein Mann aus Berlin schreibt „Ich bin Rumäne und arbeite seit langer, langer Zeit auf deutschen Baustellen. Eines Tages nahm mich der Vorarbeiter auf Seite und sagte, was er wohl für ein Kompliment hielt. Er sagte ‚Du bist ein guter Arbeiter. Du bist nicht wie die anderen Rumänen.‘ Ich nickte nur und ging zurück an die Arbeit, weil ich meinen Job behalten wollte. Aber ich wünschte, ich hätte was gesagt, etwas, damit er merkt, dass das kein Kompliment war.“
- Eine Frau arbeitet in einer Firma, wo eines Tages ein Kollege mit neu gestochenem Ohrring erscheint. Ihr Manager sieht den Ohrring und lacht „Waha - du Schwuchtel!“
- Eine Praktikantin bekommt mit, dass der Personalverantwortliche einer Fachabteilung die Bewerbungen von Frauen mit Kindern aussortiert.

Sag Was!

Wenn Vorurteile von Vorgesetzten kommen, ist es einfach anzunehmen, dass man nichts tun kann. Der Boss hat alle Macht, richtig? Nun, unabhängig von der Unternehmensgröße, wird nichts ohne Mitarbeitende geschaffen; deine Macht liegt in dieser einfachen Tatsache.

Inspirationen

Verschiebe den Fokus auf alle Menschen in der Firma. „Hier arbeiten viele unterschiedliche Menschen für Sie und Ihre Firma. Wir kommen jeden Tag zur Arbeit und geben unser Bestes. Was Sie gerade gesagt haben, drückt die Wertschätzung für mich und andere Mitarbeitende hier aus?“

Verbinde Toleranz mit dem Gewinn. Erwähne deine Vorgesetzte im Einzelgespräch daran, dass wenn Angestellte sich wertgeschätzt und respektiert fühlen, eine gesunde und produktive Arbeitsatmosphäre geschaffen wird. „Ist ‚Schwuchtel‘ wirklich ein Wort, das Sie so in die Runde werfen möchten? Wir wissen doch gar nicht, wer schwul oder lesbisch ist, wer heterosexuelle Verwandte hat und wer nicht. Ich habe den Eindruck, dieser Kommentar hat einige unserer Mitarbeitenden gekränkt - und lenkt sie damit von ihrer Arbeit ab.“ Weise auf die vielfältige Literatur zu diesem Thema hin, z.B. „Chefsache“ und „Charta der Vielfalt“.

Geh die Leiter hoch. Denk über deine Optionen nach, über das Temperament deiner Führungskraft und die Büro-Umgebung. Wenn du dich unwohl dabei fühlst, direkt mit Vorgesetzten zu sprechen, sprich mit einer Person aus der Personalabteilung oder dem Betriebsrat, um heraus zu finden, was die Vorschriften bezüglich Schikanen sind und ob sie anwendbar sind.

Was mache ich bei Altersdiskriminierung bei der Arbeit?

„Die Frage war so absurd!“

Erlebnisse

- Eine zweiundvierzigjährige Frau erzählte uns: „Bei einem Vorstellungsgespräch bei einem Startup fragte mich der Geschäftsführer, ob ich mich nicht zu alt finde, um mich als Buchhalterin bei Ihnen zu bewerben. Ich habe gelacht, weil ich die Frage so absurd fand. Erst als mir die Frage bei einem weiteren Bewerbungsgespräch gestellt wurde, verstand ich den Ernst der Situation.“
- „Vergleichsweise häufig wird Benachteiligung aufgrund des Alters erlebt: 14,8 Prozent der Menschen in Deutschland sahen sich davon in den letzten beiden Jahren betroffen, und zwar sowohl junge als auch ältere Menschen.“ (Umfrage „Diskriminierungserfahrungen in Deutschland 2015“, S. 3)



Sag Was!

In der Arbeitswelt treffen Personen mit unterschiedlichsten Einstellungen und Erfahrungen aufeinander. Vielen hat sich die Chance nicht geboten, ihre eigene Welt durch neue, andere Erfahrungen zu bereichern. Sie sind es nicht gewohnt, dass sie die Perspektive wechseln könnten. Kommt die Diskriminierung von einer in der Hierarchie höher gestellten Position? Befindest du dich in einer unsicheren Situation, wie einem Vorstellungsgespräch oder in der Probezeit? Kannst du die Situation später ansprechen?

Inspirationen

Bereite dich vor. Überlege dir für deine Person und deinen Beruf passende freundliche Antworten, die die Stärke der vermeintlichen Schwäche betonen. „Ja, da haben Sie Recht. Ich bringe sehr viel Erfahrung mit, von der Ihre Firma in vielen Bereichen zusätzlich profitieren kann.“ „Möglicherweise fehlt mir Erfahrung, dafür bringe ich aus meiner Ausbildung neueste Methoden mit.“

Frage nach dem Kern der Aussage. Vielleicht ist die von dir gehörte Frage aus einem ganz anderen Grund gestellt worden? Frage zurück: „Was genau beunruhigt Sie an meinem

Alter?“ Hatte der junge Geschäftsführer des Startup Angst, dass die ältere Buchhalterin nicht ins Team integriert wird, weil sie die Pausen nicht mit am Flipper verbringen möchte?

Erweitere den Horizont der anderen Person. Statt einer Antwort, erzähle ein Beispiel, als dein Alter gerade eine Bereicherung für die Firma war. Bereite dich auf so einen Gesprächsbaustein vor.

Weise auf das Vorurteil hin. Befindest du dich in einer sicheren Situation, die es dir erlaubt, dann zeige auf, dass die Bemerkung bei dir als möglicherweise unbewusstes Vorurteil ankommt.

Wie gehe ich meine eigenen Vorurteile an?

Überdenke dein Verhalten

Erlebnisse

- Eine Frau ist Event-Koordinatorin und arbeitet mit einem Schwarzen Künstler. Irgendwann sprechen sie privat über eine Bekannte, die für ihre Ausdauer und ihre Energie bekannt ist. „Ohne Nachzudenken sagte ich bewundernd einen Satz, den ich seit Kindesbeinen gehört hatte ‚Sie ist eine echte Sklaventreiberin!‘

In diesem Moment, als ich das diesmal sagte, merkte ich zum ersten Mal die wirkliche Bedeutung dieses Satzes. Ich habe mich so geschämt, wollte mich entschuldigen.

Aber bevor ich irgendetwas sagen konnte, schaute mir der Künstler in die Augen und antwortete: ‚Ja, sie ist eine wirkliche Lehrmeisterin.‘ Da stimmte ich zu und dankte ihm später für seine Freundlichkeit und feinsinnige wie wichtige Erziehung. Das Ergebnis: Ich habe seither nie wieder den Begriff ‚Sklaventreiber‘ verwendet.“

- Als Teenager war ich nach der Schule meine Mutter abholen, die an der Universität lehrt. Ich war etwas zu früh und wartete auf der Treppe des Gebäudes. Ein Mann kam und fragte, ob ich Hilfe brauche. Ich erklärte Nein, ich warte auf meine Mutter. "Ist die hier Putzfrau?" "Nee, die unterrichtet." Er ist ohne ein weiteres Wort weg gegangen. Ganz klare Botschaft war, Frauen sind Putzfrauen, keine Uni-Dozentinnen. Manchmal frage ich mich, ob er über seine Vorurteile nachgedacht hat.

Sag Was!

Wenn eine Kollegin oder ein Kollege dir mitteilt, dass du etwas gesagt oder getan hast, dass sie oder ihn verletzt hat, dann weise das nicht sofort als unwahr zurück. Auch wenn du es nicht beabsichtigt hattest, verteidige dich nicht sofort, sondern denke nach.

Oft kostet es die andere Person sehr viel Mut und Kraft, das Thema überhaupt anzusprechen. Anscheinend ist es ihr so wichtig, dass sie diesen Schritt geht. Vielleicht kann dir einer der folgenden Ansätze weiterhelfen?

Inspirationen

Öffne dich für Rückmeldungen. Stelle, wenn nötig, klärende Fragen: „Bitte hilf mir, das besser zu verstehen. Wie genau habe ich dich verletzt?“ "Welche Art Formulierung wäre vorurteilsfrei?" Sei freundlich, und betrachte diesen Moment als Möglichkeit, um etwas für dein Leben Wichtiges zu lernen. Danke der Person, die dich darauf hingewiesen hat, und fordere sie zu weiteren Rückmeldungen auf.

Gib auf die Beziehung Acht. Versuche, eure Beziehung zu kitten, damit dieser Moment eure Zusammenarbeit nicht stört. „Dieser Moment ist für uns beide ziemlich unangenehm. Gibt es irgendetwas, das ich oder wir als nächstes tun sollten? Ich möchte wirklich, dass wir auch weiterhin gut zusammen arbeiten können.“

Ändere dein Verhalten. Warte nicht ab, bis ein Mensch so verletzt ist und sich gezwungen sieht, dir etwas zu sagen. Höre dir selber genau zu: was für Begriffe verwendest du? Sind einige davon nur verwendbar, weil eine bestimmte Gruppe Menschen nicht anwesend ist? Hat sich der gesellschaftliche Kontext geändert? Vielleicht meinst du es gut, hast aber bisher deinen privilegierten Status noch nicht bedacht. Vielleicht fühlt sich die Person bedrängt, würde das aber nie sagen? Versuche Vorbild für Respekt zu werden.

Überprüfe deine Irritation. Wenn du eine Antwort bekommst, die völlig anders ist als erwartet, und die dich irritiert, überprüfe, ob es an eigenen Vorurteilen liegt. Hast du den Mut, zu wachsen? Teste dich selber (Siehe weiterführende Informationen).

Erweitern statt Urteilen. Wir alle neigen dazu, Gehörtes in Schubladen zu stecken. Folgt eine starke Gefühlsregung, verhindert sie eine objektivere Einschätzung der Situation. Ist die



Situation vielleicht völlig anders, als ich sie gerade wahrnehme? Was meint die andere Person wirklich? Ich frage möglichst neutral nach um zu verstehen, worum es der anderen Person geht.

Arbeite ethisch. Du programmierst oder entwickelst Produkte? Inzwischen ist

bekannt, dass viele Menschengruppen durch unbewusste Standards diskriminiert und ausgeschlossen werden aufgrund von Algorithmen, KI (bspw. Gesichtserkennung nur von Hellhäutigen; autonome Bremsen, die Dunkelhäutige nicht erkennen) oder Produktdesigns (bspw. Anschnallgurte für Männer; Seifenspenden, die nicht auf dunkle Haut reagieren). Technologie lebt im sozialen Kontext. Unsere Umwelt ist vielschichtig, bringe dies bewusst in deine Arbeit ein.

Zeige die Vielfalt! Wir wollen andere Schönheiten in Werbung und Filmindustrie sehen: nicht-weiße, queere, dicke, behinderte, alte Menschen. Vielfalt wäre wahrhaftig schön!

„Ich werde trotz meines Arztkittels immer wieder als ‚Schwester‘ angesprochen, ... Aktuell macht mir die Verwechslung nichts aus, ... Meine Bedenken drehen sich aber um die nahe Zukunft: In zwei Jahren bin ich fertig, mit 25 werde ich Ärztin sein. Aber ich werde in zwei Jahren nicht anders aussehen als jetzt.“ Sophie, 23, Medizinstudentin

**Was kann
ich in der
Schule
machen?**

Für einige Schüler*innen, Lehrer*innen, Direktor*innen und andere ist die Schule der erste oder einzige Ort, wo sie ein vielfältiges und unterschiedliches Umfeld erleben. Das ist ein reicher Boden für viele Missverständnisse - und ebenso eine wunderbare Chance für Aufklärung. Schule ist ein Ort, wo wir Geometrie und Grammatik lernen, und wir erlernen dort auch den Umgang mit anderen Menschen und wie Teamgeist entwickelt werden kann.

Schulen haben oft Richtlinien oder Vorschriften, die die zwischenmenschlichen Beziehungen regeln; nutze sie als Werkzeuge, um etwas gegen Vorurteile zu sagen. Je nach Bundesland haben manche Schulen eigene Fachkräfte für Sozialpädagogie, die Schüler*innen, deren Erziehungsberechtigte und Lehrkräfte vertraulich beraten. Eventuell gibt es auch Fachkräfte für Schulpsychologie vom Bezirk, die für zugeteilte Schulen in zeitlichen Abständen offene Beratungsstunden anbieten.

Viele Schulen wissen inzwischen, dass durch Vorurteile Schaden entstehen kann, und bemühen sich, dem vorzubeugen. Möglicherweise bietet die Schule die größten Chancen, um Respekt und Toleranz zu lernen. Stelle sicher, dass deine Schule ein Umfeld bietet, das Mitgefühl, Verständnis und Vorteile von Unterschieden wertschätzt.

Druck von Ebenbürtigen („peer“) motiviert Schüler*innen häufig sehr stark - sowohl zum Positiven wie Negativen. Suche gezielt Verbündete und bemühe dich, für andere da zu sein, wenn sie deine Unterstützung suchen.

„Ich finde das Informieren wichtig und dass man nicht durch Unwissenheit Menschen diskriminiert. Dies sollte Teil der Schulausbildung sein (eigenes Fach: Vielfalt)“ (Mann, 28 Jahre), Vielfaltsbarometer 2019 S. 91, Robert Bosch Stiftung

Überlege, ob du eine kurze Kampagne startest, gegen stereotype Beschimpfungen und beiläufige Abwertungen, die man auf dem Schulgelände hört.

(Siehe Anhang Seite 80 Sag Was! als Kampagne)

Was kann ich bei beleidigenden Sprüchen sagen?

Ein kleiner Vogel

Erlebnisse

- „Du Spast!“ hört eine Lehrerin einer neunten Klasse häufig auf dem Schulhof. Sie spricht dann die Person an, ob sie weiß, was das bedeute. Die Antwort sei immer „So ein kleiner Vogel.“
- Es ist eine beiläufige Beleidigung, die man überall in Schulen hört „Boah, ist das schwul!“ Eine Lehrerin erzählt, wann immer sie diese Beleidigung im Klassenzimmer hört, fragt sie „Was ist daran homosexuell?“

Dann nutzt sie diesen Moment, um den Gebrauch von Slang und von entwertender Sprache in der Klasse zu besprechen, inklusive rassistischer und sexistischer Sprache. „In ihren Herzen wissen sie genau, dass sie im Unrecht sind, dieses Wort auf diese Art zu verwenden.“ sagt eine zweite Lehrerin. „Sie brauchen nur jemanden, der sie genau dort stoppt.“

- Lehrkräfte können aber auch selber diejenigen sein, die herabwürdigende Sprache verwenden. Dann sollten Schüler*innen und andere Lehrkräfte etwas sagen.

Sag Was!

Lehrkräfte und Schüler*innen im ganzen Land geben an, dass sie jeden Tag vorurteils-geprägte Sprache hören: „Das ist so lahm.“ „Der ist spast.“ „Das ist so Ghetto.“ „Sie ist so psycho.“ „Er ist bipolar.“ Hier sind einige Ideen, die Flut einzudämmen:



Inspirationen

Ermittle das Ausmaß des Problems. Schüler*innen könnten als ehrenamtliche Aktivität oder innerhalb einer AG oder eines Projektes andere zu vorurteilsbeladener Sprache an der Schule interviewen: Was sie am häufigsten hören, von wem sie das hören, wie sie sich fühlen, wenn sie das hören, und was sie bereit sind zu tun, um den Gebrauch zu stoppen.

Starte eine „Worte verletzen“ Kampagne. Finde einen losen Verbund von Schüler*innen, Lehrkräften, Fachkräften für Sozialpädagogie, und Verwaltungsangestellten zur Unterstützung für eine Veranstaltung oder eine einwöchige Bildungskampagne, zu den schädlichen Folgen verletzender Worte. (Siehe Anhang Seite 80 Sag Was! als Kampagne.)

Stärke Andere. Unterstütze Mediationsbemühungen, nutze den Druck Ebenbürtiger („peer“). Bringe Schüler*innen Techniken der Konfliktbewältigung bei, und beauftrage sie, mit Peers gemeinsam daran zu arbeiten, den Gebrauch von verletzenden Worten zurück zu drängen.

Lehre Toleranz. Wenn Verunglimpfungen im Klassenzimmer geäußert werden, unterbrich was auch immer du gerade lehrst, und erkläre den Zusammenhang von Sprache, Respekt und kultureller Sensibilität.

Wie verhalte ich mich bei Familien-Stereotypen?

Kinder mit zwei Eltern

Erlebnisse

- In Kindergartenbüchern folgen Familien ausschließlich heterosexuellen Lebensmodellen. Regenbogenfamilien, lesbische oder schwule Elternpaare kommen nicht vor. Bestimmte Berufe werden männlich oder weiblich gemacht, indem „typische“ Vertretungen dargestellt werden, wie zum Beispiel der Handwerker, der Wissenschaftler, die Krankenschwester, die Sekretärin, oder indem berufliche Anforderungen wie Entscheidungsstärke, Körperkraft, Empathie, Geduld ein Geschlecht bekommen und in der Folge als typisch männlich oder weiblich erscheinen.
- Eine Frau aus Salzburg schreibt: „Mein Enkel wächst bei mir auf, er ist 8 Jahre und nennt mich ‚Mama‘. Ich bin mindestens 20 Jahre älter als andere Eltern seiner Klasse. Wenn ich ihn abgebe oder aufsammle, bemerken die anderen Kinder diesen Unterschied. Er sagt, sie lachen ihn aus, fragen ihn, warum seine ‚Mama‘ so alt sei.“
- Ein Mann schreibt von einer Eltern-Lehrer Konferenz an einer Grundschule: „Meine Frau und ich sind beide hingegangen, und die Lehrkraft lehnte sich zu uns und flüsterte, ‚Ich weiß das sofort, welche Kinder in meiner Klasse zwei Eltern zu Hause haben.‘ Sie meinte das sicherlich nett, aber der beste Freund unseres Sohnes wird von einer Alleinerziehenden erzogen - und die macht das sehr gut. Ich frage mich, wie die Lehrkraft wohl den besten Freund meines Sohnes in der Klasse behandelt.“

Sag Was!

Familien gibt es in allen Formen und Größen. Wenn Schulen sich an einer traditionellen Definition von „Familie“ festklammern, werden sie zu einem ausgrenzenden Ort für einige Kinder und ihre Erziehungsberechtigten. Der beiläufige Gebrauch von Bezeichnungen wie „kaputtes Elternhaus“ kann ungewollt Schaden anrichten. Hier sind einige Ideen um die Perspektive in Bildungseinrichtungen zu vergrößern.

● Gebildeten Menschen fällt es besonders schwer, unbewusst getroffene Fehlentscheidungen zu erkennen: Sie finden bessere „Erklärungen“ für ihre Unconscious Bias.

Aus: Charta Der Vielfalt

Inspirationen

Arbeite mit dem Individuum. Wenn ein Kommentar fällt, der einen Typ Familie ausschließt oder schlecht redet, weise darauf hin. „Sie meinen, alle Ein-Eltern Haushalte sind schlecht?“ Oder einfacher gefragt: „Was meinen Sie damit?“ „Ich finde, alle Personen, die Verantwortung für Kinder übernehmen, verdienen Unterstützung.“ "Die Realität zeigt, dass Familien schon immer vielfältig waren. Keinerlei Einfluss auf das Wichtigste haben das Geschlecht der Eltern, deren sexuelle Orientierung, ihr Bildungsstand, ihre Ethnie oder eine Behinderung: nämlich ob das Kind glücklich und sicher aufwächst."

Verändere. Bitte die Schulverwaltung, eine konkrete Veränderung durchzusetzen. Statt „Elternabend“, bitte die Verwaltung, den umfassenderen Begriff „Familienabend“ zu verwenden. Beantrage, dass die Formulare so geändert werden, dass viele unterschiedliche Familienarten möglich sind. Statt nur „Mutter/ Vater“ als Kontaktperson, könnten sie zum Beispiel „Erziehungsberechtigte/ Vormund“ verwenden.

Bitte um Hilfe. Wenn ein Kind in der Schule aufgrund z.B. einer unterschiedlichen Familienkonstellation eingeschüchtert, geärgert oder gemobbt wird, informiere die Schulverwaltung und suche Hilfe bei der für die Schule zuständigen Fachkraft für Sozialpädagogie oder Psychologie.

Unterstütze. Setz dich für Unterstützung und Training ein. Verbünde dich mit anderen, damit die Schulbibliothek und Lehrpläne positive Beispiele von diversen Familienstrukturen enthalten, inklusive Großeltern als Eltern, Alleinerziehenden-Haushalte, Adoptivfamilien, Pflegefamilien und Familien mit schwulen oder lesbischen Eltern. Diskutiere das Thema mit Schuldirektion oder den Fachkräften für Sozialpädagogie. Frage nach einem Weiterbildungsangebot für Lehrende zum Thema Familien-Diversität.

Was kann ich gegen Schul-Mobbing machen?

„Ich verstehe es einfach nicht.“

Erlebnisse

- Eine Schülerin der Abschlussklasse, die übergewichtig ist, sagt, sie ist seit Jahren das Ziel von Einschüchterung und Hass. „Es fing in der Mittelstufe an. Einige aus meiner Klasse sagten mir, mein Leben sei nicht lebenswert und ich sollte es auf der Stelle beenden. Und das ging in der Oberstufe weiter. Kinder können echt unglaublich gemein sein. Es sind nicht nur die Erwachsenen. Ich verstehe nicht, wie irgendjemand so gemein zu jemand anderem sein kann. Ich verstehe es einfach nicht.“
- Der Vater eines 14-Jährigen berichtet: „Sozialer Status ist ein Riesenthema: `Ach, der arme Löffel hat nur ein Smartphone der vorletzten Generation?` Die Schere zwischen Arm und Reich ist heftig groß geworden.“

Sag Was!

Schüler*innen werden jeden Tag geärgert und gehänselt, aus allen möglichen Anlässen. Manchmal nur schon, weil sie anders sind. Wenn du selbst, oder jemand, den du magst, längere Zeit Zielscheibe von Beleidigungen oder sogar das Ziel von Hassattacken wird, solltet ihr etwas sagen.

Inspirationen

Bastle dir ein Sicherheitsnetz. Suche dir Personen, die als gerecht gelten und fair. Sprich einzeln drei-vier Personen an, ob ihnen aufgefallen ist, wenn du beleidigt wurdest. Sag zunächst nicht mehr. Wiederhole das zwei Mal nach weiteren Vorfällen. Prüfe, welche Person du für die mutigste hältst und bitte sie, beim nächsten Mal etwas zu sagen (du gehst davon aus, dass dann weitere Leute euch unterstützen). Gib den anderen den Hinweis, du wünschst dir, dass die Person eine andere unterstützt, wenn die das anspricht.

Verbünde dich. Halte dich immer nah bei Freund*innen oder Erwachsenen auf. Weise sie darauf hin, was passiert. Schüler*innen, Lehrkräfte und andere sind oft bereit, gemeinsam gegen solche Attacken zu handeln. In diesem Fall gilt: Je mehr Verbündete, desto besser.

Dreh den Spieß rum. Fange an, in Gruppen wo abwertende Bemerkungen gemacht werden, genau das als erstrebenswert darzustellen. "Wow, du nutzt dein Smartphone ja lange. Super umweltfreundlich von dir, mit den seltenen Metallen aus Konfliktzonen und so." "Finde ich klasse, dass du deine Kleidung aufträgst. Das ist noch ökologischer als recyceln."

Sprich die angreifende Person an. Einige Betroffene werden dadurch stark, dass sie die Hoheit über ihre eigene Identität ergreifen. Für sie könnte eine Antwort sein „Ich mag meinen Körper so, wie er ist.“ Oder „So bin ich, und ich fühle mich wohl so.“ Wenn die Angriffe weiter gehen, übe nicht-aggressive Arten zu antworten; mache einen Hirnsturm, um clevere oder lustige Antworten zu finden.

Prüfe die Vorschriften. Hat deine Schule eine Anti-Mobbing Regel, die angewendet werden kann? Oder Anti-Hass Vorschriften, die gegen das schlechte Verhalten genutzt werden können? Wenn ja, nutze sie. Wenn nein, setze dich dafür ein, dass solche Vorschriften erlassen werden.

Denke groß. Mobbing ist ein System, das nicht von einer Einzelperson gelöst werden kann. Suche andere, die darunter leiden, suche dir Erwachsene, die ein Interesse haben, das System zu ändern. Zentral bei euren Überlegungen sollte sein: Wie kann sichergestellt werden, dass Regeln zum freundlichen Umgang dauerhaft angewandt bleiben?

Starte eine Kampagne. Siehe dazu der Teil „Sag Was! Als Kampagne“. Durchsuche das Internet, welche Quellen für Hilfe du findest. Du könntest mit HateAid starten.

Bleib dran. Papier ist geduldig, Marketing-Bildchen spiegeln nicht die Realität wider? Werden vorhandene Regeln nicht durchgesetzt, oder verbessert sich die Situation nicht, weise die Vertrauenslehrkraft und Schulsoziolog*in oder –psycholog*in darauf hin. Erarbeitet gemeinsam, was bis wann passieren soll und ob ihr andernfalls lokale Journalist*innen einbinden wollt. Ihr könnt Beispiele suchen, was andere Schulen machen und wie das dort umgesetzt wird.

„Mobbing ist, wo ein kleiner Teil der Gruppe was tut, was nicht in Ordnung ist und die Mehrheit reguliert das nicht, die unbeteiligte Mehrheit protestiert nicht.“
Mutter eines Betroffenen 12-Jährigen

Wie verhalte ich mich bei Ausgrenzungen in meiner eigenen Gruppe?

„Du bist zu deutsch!“

Erlebnisse

- Von einer 20-jährigen afrikanisch stämmigen Studentin aus Leipzig: „Ich bin mein ganzes Leben 'Oreo' genannt worden 'Du bist außen schwarz und innen weiß.' oder ‚Du bist aber weiß!‘“
- Eine deutsch-spanische Schülerin bekommt mittags in ihrer Clique gesagt „Du bist zu deutsch!“
- Einige Spätaussiedler aus Russland schildern, dass sie von anderen Gleichen „zu deutsch“ genannt werden. Und einige Latinos von anderen Latinos „zu ethnisch“ genannt werden. Ähnlich werden einige Homosexuelle von anderen Homosexuellen als „zu weiblich“ oder „zu schwul“ betitelt.



Sag Was!

Wir suchen uns oft Gruppen von Leuten, die uns ähnlich sind, damit wir eine Pause bekommen von den alltäglichen Herabsetzungen, die durch Rassismus, Homophobie oder Ethno-Zentrismus etc. entstehen. Wenn Vorurteile aus unserer eigenen Gruppe kommen, kann das besonders schmerzlich und verwirrend sein.

Inspirationen

Bekräftige deinen Stolz. „Ich bin stolz afrikanisch stämmig zu sein, war es immer, werde es immer sein.“

Antworte mit einer Frage. Fordere die Stereotypen im Denken heraus, wie du es bei jeder anderen Gruppe tun würdest. „Was meinst du denn mit ‚zu ethnisch‘? Verstehe nicht, was du meinst.“ oder „Wo fängt ‚zu ethnisch‘ an und hört ‚nicht ethnisch genug‘ auf?“

Suche die Wurzel. Viele gruppen-interne Angriffe sind Weiterverbreitungen erlebter rassistischer oder sexistischer Stereotypen. Weise darauf hin, dass Angriffe von „zu feminin“ oder „zu männlich“ genau diese Homophobie und diesen Sexismus stärken, der sich gegen beide richtet. Alles, was ein Gruppenmitglied verletzt oder ausgrenzt, verletzt oder grenzt in Wirklichkeit alle Mitglieder dieser Gruppe aus.

"In einem Soziologie-Seminar hat der Dozent ... zu mir schauend einen Spruch abgelaassen und meinte „dich werden wir auch noch integrieren“. Ich habe mich dazu in der Sitzung nicht geäußert, jedoch empfand ich diese Situation komisch und wusste persönlich nicht, wie ich so einen Kommentar einordnen sollte."

Studentin (26), Pädagogik

Wie gehe ich mit Vorurteilen der Lehrenden um?

„Ich wünschte, alle hätten gehört, dass er die Beleidigung nicht akzeptabel fand!“

Erlebnisse

- Eine 18-Jährige ist eine der wenigen jüdischen Schüler*innen einer großen Schule in Berlin. „Eines Tages im Chemie-Unterricht haben wir mit dem Lehrer verhandelt, weil wir am nächsten Tag keinen Chemietest wollten. Ich hatte 50 Cent in der Tasche und sagte ‚Ich zahle Ihnen 50 Cent, wenn Sie uns morgen keinen Test aufgeben.‘ Ein Schüler weiter hinten sagte `50 Cent ist viel Geld für einen Juden.` Die junge Frau sagt, der Lehrer hat sie später auf Seite genommen und ihr gesagt, dass der Kommentar des Schülers nicht akzeptabel war. Sie wünscht sich, der Lehrer hätte das vor der ganzen Klasse gesagt, sodass alle es gehört hätten.“
- Zwei Lehrkräfte, eine weiß, eine asiatisch-stämmig, stehen im Schulflur. Die weiße Lehrkraft schaut angewidert zum anderen Ende des Flures, wo türkisch-stämmige Schüler*innen stehen, und sagt über die Gruppe bezogen auf die Herkunft „Diese Student*innen stören immer.“ Wie soll sich die asiatisch-stämmige Lehrkraft verhalten?
- Der Schuldirektor hat beim Verteilen der Abschlusszeugnisse Schwierigkeiten, kambodschanische und vietnamesische Namen auszusprechen. Er lacht „es ist so schwierig, diese ausländischen Namen auszusprechen.“ Lehrkräfte, die sich bemüht haben, die Namen richtig auszusprechen, fragen sich, was sie dem Direktor sagen sollen.

Sag Was!

Lehrkräfte und die Schulverwaltung spielen eine wichtige Rolle, den Ton im Schulleben zu setzen. Wenn diese Führungskräfte Intoleranz statt Respekt vorleben oder stillschweigend akzeptieren, werden Schüler*innen ausgegrenzt und es wimmelt von Vorurteilen.

Inspirationen

Betone das Vorbild. Wenn eine Lehrkraft oder Verwaltungskraft kein gutes Beispiel gibt - oder sogar ein schlechtes Beispiel setzt - sprich diese Person in ihrer sichtbaren wichtigen Rolle an, um Veränderungen durchzusetzen. „Sie sind die Lehrkraft. Leute schauen zu Ihnen auf als Beispiel, wie es sein sollte. Wenn Sie nichts sagen, wird niemand wissen, dass es falsch ist, solche Dinge zu sagen.“

Schule soll bilden. Fordere die Lehrkraft auf, den vorurteils-beladenen oder respektlosen Kommentar zu überdenken: „Diese Schule will alle Lernenden mit einer Bildung versorgen, in einer sicheren und offenen Umgebung. Dies müssen wir honorieren.“

Biete Hilfe an. Verhalte dich so, was du für ein gutes Verhalten hältst. Biete denen, denen es schwer fällt, deine Hilfe an. „Ich habe lange gebraucht, bis ich die Namen meiner Schüler*innen korrekt aussprechen konnte. Gerne helfe ich Ihnen dabei, sie korrekt auszusprechen.“

„...Profs, die in jeglichen und vor allem unpassenden Situationen Mängel und Schwierigkeiten bei Hausarbeiten auf den Migrationshintergrund zurückführen.“

Studentin (33), Geschichtswissenschaft

**Was kann
ich in der
Öffentlich-
keit
machen?**

„Wie spreche ich einen Fremden in der Öffentlichkeit an? Oder macht man das überhaupt?“

In der Öffentlichkeit etwas zu sagen, finden einige Menschen schwieriger als in anderen Umgebungen. Für andere wiederum ist das Ansprechen in der Öffentlichkeit einfacher - da es sich um Unbekannte handelt, die keine Macht oder Verbindungen zum eigenen Leben oder zur eigenen Arbeit haben.

Prüfe selber, wo dein eigener Wohlfühlbereich in solchen Situationen liegt, und schätze immer zuerst die eigene Sicherheit ein, bevor du etwas sagst.

In solchen Situationen können Verbündete das entscheidende Element sein. Wie hoch ist der Preis von Stillschweigen? Wenn nicht du etwas zum Kassierer sagst, zur Stewardess oder zum Sicherheitsdienst, wer wird es tun?

Wenn zwei - drei - vier Fremde sich zusammen tun, und zusammen gegen eine Herabwürdigung etwas sagen, entsteht ein Druck zur Veränderung.

Egal ob die Situation sich um einen Kellner, eine Polizistin oder einen Taxifahrer dreht, denke an zwei Dinge: **Macht und Vorschriften**. Wer hat die Macht über die angegriffene Person? Und gibt es Vorschriften, die eine Beschwerde ermöglichen? Wenn ja, bleib wachsam und ausdauernd, damit deine Beschwerde durch die passenden Kanäle weiterfließt. Wenn nein, frag nach, warum solche Vorschriften nicht existieren - und frage weiter, wenn es sein muss die ganze Leiter hoch.

Was mache ich bei unfairem Kundenservice?

„Mir steht Respekt zu.“

Erlebnisse

- In Genf sitzt eine Frau im Wartezimmer des Arztes und bemerkt einen russisch-sprechenden Immigranten, der an der Rezeption mies behandelt wird. Die Frau steht auf, stellt sich neben den Mann und schaut aufmerksam zu. „Ich habe mich einfach neben ihn gestellt und bin nicht weg gegangen bis die Rezeptionistin ihm endlich geholfen hat.“

- Ich war in Jena unterwegs, wo ich wohne. Seit mehr als einem Jahr bezog ich meinen Tee vom Geschäft ABC. Mein Lieblingstee ist "Schlafschön Tee". Danach fragte ich auch diesmal. Der Mann sagte nur "Führen wir nicht." Ich war verwirrt, ich hatte den Tee doch schon mehrfach hier gekauft. Ich fragte noch mal nach "Schlafschön Tee". Wieder ein unwirsches "Haben wir nicht." Ich stand ziemlich verwirrt in dem Geschäft. Wieso gab es meinen Lieblingstee auf einmal nicht und warum war der Mann so unwirsch? Das ist doch kein Service. Ich versuchte es noch ein drittes Mal "Ich habe hier schon einige Male Schlafschön Tee gekauft. Den möchte ich wieder." Jetzt kam die Antwort "Sie meinen Schlafgut Tee." Ja, davon habe ich dann genommen. Was für ein unschönes Erlebnis.



- Nach einer rassistischen Beleidigung in einem Fitnessstudio in Eupen will die Studioleitung nicht eingreifen und definiert den Vorfall als „Privatangelegenheit zweier Mitglieder“. Wenige Wochen später reagiert die gleiche Studioleitung hingegen konsequent, als ein anderes Mitglied, das sich über die Figur eines Gastes lustig macht, offiziell angeschrieben und mit der fristlosen Kündigung bedroht wird.
- Ich war auf der Ausländerbehörde und habe nach 10 Jahren in Deutschland meine Niederlassungsbewilligung bekommen. Ich bekam sie ausgehändigt und - nichts weiter. Kein Wort, keine Broschüre. Also auch nicht kurze Informationen über Rechte und Pflichten. Also fragte ich, ob es Informationen zu Rechte und Pflichten gibt. Die Person schaute kurz auf, sagte nichts, wies mit der Hand auf das tausende Seiten dicke Buch "Ausländergesetz". Ich bin dann einfach gegangen.

Sag Was!

Es ist nur zu bekannt: Angestellte im Kundenservice hatten kein Training, wie sie mit verschiedenartiger Kundschaft umgehen sollten. Die meisten von uns wollen keine Szene machen. Doch den Kundenservice auf sein vorurteils-beladenes Verhalten anzusprechen, kann ein starkes Signal senden - auch an andere Kundschaft. Wenn Vorurteile das Verhalten vom Kundenservice beeinflussen, überlege ob Folgendes helfen kann:

Inspirationen

Setz dich für dich selber ein. Wenn du selbst das Ziel eines respektlosen Kundenservice bist, lasse die Person wissen „Mir steht zu, mit Respekt in einem Geschäft behandelt zu werden, in das ich mein Geld trage.“

Etabliere Augenkontakt. Schau die anderen Anwesenden an. Nutze Körpersprache um Ihre Unterstützung und Hilfe zu erbitten.

Setz dich für andere ein. Wenn du bemerkst, dass eine andere Person mit Vorurteilen konfrontiert wird, geh hin! Stell dich daneben und zeige, dass du aufmerksam zuhörst. Vielleicht reicht das schon, der handelnden Person bewusst zu machen, was sie tut? Sonst sag etwas Neutrales, um auf das Vorurteil hinzuweisen.

Geh die Leiter hoch. Erlaube niemandem, andere schlecht zu behandeln, wenn es in deiner Macht steht zu helfen. Kümmere dich nicht nur um deinen Kram. Sag was gegen diese alltäglichen Vorurteile, wann immer sie stattfinden, wer auch immer involviert ist. Wenn im Gemüseladen der Kassierer eine Person, die nicht gut Deutsch spricht, schlecht behandelt, prüfe, ob sie Hilfe braucht. Stelle dich daneben, zeige, dass du aufmerksam der Situation folgst. Sage dem Kassierer „Diese Person lebt in unserer Nachbarschaft, sie trägt ihr Geld in dieses Geschäft. Sie haben eine Verantwortung, dass das Geschäft positiv zu unserer Nachbarschaft beiträgt. Oder sprich die Inhaber*innen an.

Persönliche Ansprache kann wirkungsvoll der unbewusst vorurteilsbeladenen Person einen Perspektivwechsel ermöglichen.

Was kann ich gegen ungerechte Firmenvorschriften machen?

„Ich will keine Schwierigkeiten machen.“

Erlebnisse

- Bei der Bewerbung auf eine feste Stelle ... hat man mi[ch] nach nur kurzem Vorstellungsgespräch darauf hingewiesen, dass ich a) überqualifiziert bin und man damit rechnet, nicht lange auf der Stelle zu bleiben b) und als zweiter Grund wäre in meinem Alter ja eine Schwangerschaft auch noch möglich, bzw. nicht auszuschließen. Da die Stelle jedoch schon 2 x kurzfristig aus diesen Gründen wieder neu besetzt werden musste, möchte man das Risiko nicht noch einmal eingehen. Diese Aussage wurde im Beisein des Vertreters des Personalrats vorgenommen, der in keinsten Weise einschritt.

- Eine türkisch-stämmige Familie macht Halt bei einem Fast-Food Restaurant, wo eine türkisch-stämmige Frau sie begrüßt. Der Mann bestellt auf Türkisch. Die Angestellte antwortet „Können Sie das bitte auf Deutsch wiederholen?“ Der Mann wiederholt die Bestellung auf Deutsch und sagt dann „Aber sie sprechen bestimmt Türkisch, ihr Akzent ist ja wie meiner.“ Die Angestellte schaut sich schnell um und sagt „Ja, tue ich, aber ich darf hier nicht Türkisch sprechen; mein Vorgesetzter könnte mir Schwierigkeiten bereiten.“

Auf dem Weg nach Hause fängt die 4-jährige Tochter an zu weinen. Sie halten an um herauszufinden, was los ist. Das kleine Mädchen flüstert auf Türkisch ins Ohr ihrer Mutter „Ich kann noch nicht so gut Deutsch sprechen, und ich will keine Schwierigkeiten machen.“

Sag Was!

Wenn Firmen ausgrenzende Vorschriften erlassen, fühlen sich einige Kund*innen und Angestellte schikaniert. Weil oft Führungskräfte oder Zentralen ohne direkten Kontakt diese abwertenden Vorschriften erstellen, kann es in solch einem Moment echt schwierig sein, herauszufinden, was man machen kann.



Inspirationen

Ergünde ohne Beschuldigungen. Besprich die Vorschrift mit der Angestellten, und frag nach mehr Informationen, warum diese Vorschrift existiert. „Was ist problematisch daran, wenn wir Türkisch sprechen? Wir schaden damit niemandem. Wissen Sie, warum es diese Regel gibt? Was steckt dahinter?“

Geh die Leiter hoch. Frage nach der Schichtleitung, und frage diese Person, ob sie dir die Vorschrift erklären kann und warum sie existiert. Frag nach Kontaktinformationen zur Geschäftsführung oder zur Zentrale. Frage auch nach dem formal korrekten Weg einer Beschwerde. Und nutze sie.

Lass es dir schriftlich geben. Lass dir die Regel gedruckt zeigen. Entweder von der Schichtleitung oder Geschäftsführung oder Inhabenden oder von der Zentrale. Frage, wer

letztendlich die Vorschrift verantwortet. Dann klemm dich dahinter, dass diese Person eine Änderung durchführt.

Sprich mit den Medien. Wenn Firmen auf deine Anfrage nicht reagieren, sprich mit lokalen Reporter*innen oder den nationalen Medien. Suche Journalist*innen, die über die Beziehungen zwischen unterschiedlichen Ethnien schreiben, oder Diversität in der Nachbarschaft etc. Erkläre, was passiert ist, und biete schriftliche Informationen an.

Wie verhalte ich mich bei Kommentaren von Fremden?

„Schwarze kommen hier nicht rein.“

Erlebnisse

- Ein Schwuler aus Zürich schreibt, wie er am Tag nach einer lokalen Schwulen-Parade die Straße entlang ging. Dabei kam er an einem Mann vorbei, der einer Frau laut erklärt „Überall waren Schwuchteln. Ich hätte sie am liebsten umgebracht.“
- Eine Studentin aus dem Saarland sucht eine Wohnung, ihre Mutter hilft ihr dabei. Sie sitzen in einem Restaurant und kommen mit den Leuten am Nebentisch ins Gespräch. Ihre Mutter fragt, welche Nachbarschaften für Studentinnen gut sind. Der Mann am anderen Tisch sagt, „Eigentlich alle Nachbarschaften in der Stadt sind gut; wir versuchen Türken und Araber außerhalb der Stadt zu halten.“ Sie sagt „Ich war schockiert und ich wusste nicht, was ich sagen sollte. Wie verhalte mich bei einem Fremden in einem Restaurant? Oder sage ich überhaupt was? Ich werde nie den Schock und die Wut vergessen, die ich in dem Moment fühlte.“
- Eine Maklerin erlebt, dass ein Hauseigentümer sich weigert, eine Wohnung an eine Schwarze Familie zu vermieten.
- „Sie sehen gut aus. Haben Sie abgenommen?“ Dieses Schein-Kompliment habe ich schon so oft gehört. Es reduziert mich auf mein Gewicht. Warum sollte Dünnsein wertvoll sein?



Sag Was!

Wenn Menschen, die wir nicht kennen, krasse Vorurteile von sich geben, kann uns das sprachlos machen - und unseren Sinn für Sicherheit herausfordern.

Inspirationen

Schätze dein Umfeld ein. Eine heftige Auseinandersetzung mit einem Fremden kann in physische Gewalt umschlagen: schätze also dein Umfeld ein, bevor du etwas sagst. Ist der Sprecher Teil einer Gruppe? Ist die Gegend verlassen? Bist du allein? Sind Kinder anwesend? Denke über diese Dinge nach, bevor du etwas sagst.

Sage nichts. Ein fragender Blick ist vielleicht die effektivste und am wenigsten provozierende Antwort, die in solch einer Situation angemessen ist, wenn du dich nicht sicher fühlst, mehr zu sagen. Setze deinen Weg fort.

Sage etwas. „Sie meinen, nur durch Abnehmen bin ich Ordnung?“ „Ich empfinde meinen Körper und meine Gesundheit als Privatsache.“ „Möglicherweise meinen Sie es gut mit Ihrem Kommentar. Statt eines unaufgeforderten Kommentars, der meinen Körper bewertet, fände ich es respektvoller, wenn Sie mir ein Kompliment zu meinem schönen Lächeln (toller Frisur...) machen.“ „Wow, einfach so ‚Z~‘ sagen statt ‚Sinti*zze und Rom*nja‘. Sie frecher Typ Sie!“

Antworte kurz. Wenn du dich entscheidest, etwas zu sagen, sag es kurz und klar: "Ich finde diese Worte sehr vorurteilsbeladen. Sie setzen mich herab." oder "Ich finde es ist falsch Menschen so in Schubladen zu drücken."

Zeige den Vorfall einer Gruppe an, die sich für die Rechte dieser Gruppe einsetzt. Lokale Gruppen, die sich z.B. für Homosexuelle oder Minderheiten einsetzen, sind meist daran interessiert, zu erfahren, was gerade in der Nachbarschaft zu ihrem Thema passiert. Ruf sie an; sage Ihnen was du gehört hast, wann und wo. Vielleicht sehen Sie Tendenzen, die du nicht kennst, und können mit den lokalen Behörden diese Vorfälle besprechen.

Wehre dich verbal. Wenn du mehrfach abwertende Kommentare erlebst, entlarve sie schneller, indem du dich z.B. mit Hate Speech Hilfen beschäftigst.

+1. Gerade in Situationen in der Öffentlichkeit ist es wichtig, dass du einen anderen Menschen, der eine Diskriminierung anspricht, unterstützt. Ein kleiner Satz wie „Das sehe ich genauso.“ kann schon viel bewirken. Schätze immer zunächst deine eigene Sicherheit ein.

Was kann ich bei Rassismus im Einzelhandel machen?

„Ich dachte, diese Zeiten wären vorbei.“

Erlebnisse

- Eine 18-Jährige mit spanischen Wurzeln möchte ihr Geburtstagsgeld in Salzburg in einem Geschäft mit Kunsthandwerk aus Afrika ausgeben. Ein Angestellter folgt ihr durch das ganze Geschäft und fragt fortwährend, wonach sie sucht. Andere Kundschaft, alle weiß, können sich die Sachen ansehen ohne solche Fragen. Als sie protestiert, wird sie gebeten, das Geschäft zu verlassen. „Ich dachte, diese Zeiten wären vorbei, dass man aus einem Geschäft geworfen wird, nur weil man nicht weiß ist.“
- Eine Frau in Bremen sieht in einem Geschäft, wie eine Angestellte zwei Türkinnen folgt. Sie nimmt ihnen Teile aus der Hand und hängt sie wieder auf die Kleiderstange. Die Angestellte wartet neben der Ankleidekabine, als eine der Frauen etwas anprobiert.
- Eine Latina kauft in einem großen Kaufhaus in Wien ein. Ein junger Angestellter folgt ihr ganz nah, aber spricht nicht mit ihr. Wenn sie sich bewegt, bewegt er sich. Wenn sie steht, steht er. Die Frau überlegt, ihn anzusprechen.

Sag Was!

Wenn du einkaufen gehst, kann es gut sein, dass du Rassismus oder sachlich ungerechtfertigtes Profiling („rassistisches Profiling“, „ethnisches Profiling“) erlebst. Auch Teens und Jugendliche sind betroffen. Wenn die Kaufhaus-Detektive oder andere Angestellte jede Bewegung verfolgen, oder du siehst, wie sie das bei anderer Kundschaft tun, stoppe dieses Verhalten.

Inspirationen

Suche die Quelle. Vielleicht befolgen die Angestellten Vorgaben der Geschäftsführung? Frage, warum die Person dir (oder der anderen Person) folgt. Sage, du möchtest die gedruckte Vorschrift sehen, wo es um Diskriminierung geht.

Teile deine Erfahrung und Beobachtung mit Mitgliedern der Geschäftsführung, sage ihr, sie hat deinen künftigen Umsatz verloren.

Zeige deinen persönlichen Protest in der Öffentlichkeit. Gehe zum Kundendienst oder zur Kasse. Gib auf der Stelle deine Kundenkarte zurück, und sage warum du das tust - laut genug, damit dich andere Kundschaft hören kann.

Sage es anderen. Lass Freund*innen und Familie wissen, was dir (oder einer anderen Person) passiert ist. Ermutige sie, das Geschäft zu boykottieren, das Profiling betreibt. Und dass auch sie beim Geschäft anfragen, was deren Vorschriften (oder die Praxis) sind bezüglich Diskriminierung.

Sprich mit den Inhabenden. Wenn der Vorfall in einem Geschäft passiert, gehe. Und bevor du gehst, sage den Inhabenden, warum du gehst: „Der Mann am Nebentisch hat trotz Protestes abwertend ‚Türken und Araber‘ verwendet. Dadurch habe ich den Appetit verloren. Vielleicht sprechen Sie mal mit ihm, damit sie nicht noch mehr Umsatz verlieren.“

„Die meisten Menschen warten, bis jemand anderes den Mut zum Handeln aufbringt. Du kannst diese Person sein und damit einen großen Unterschied machen. Es ist vor allem wichtig, der angegriffenen Person zu zeigen, dass sie nicht allein ist.“
Amnesty International Deutschland, März 2020

Was kann ich gegen sachlich ungerechtfertigte Eingriffe machen bei Personen, die den Staat repräsentieren (Staatsorgane, Polizei, Behörden, Ämter, auch im medizinischen Bereich und bei Großunternehmen, etc.)?

„Warum sollte ich das als normal akzeptieren?“

Erlebnisse

- Eine aus Sofia stammende Frau lebt seit 20 Jahren in Berlin, sie hat vor vielen Jahren die deutsche Staatsangehörigkeit angenommen. Sie ist mit einem „deutsch“ aussehenden Mann verheiratet. Sie erzählt nach einer Weile sichtlich mitgenommen: „Wirklich, wirklich als sehr, sehr schlimm habe ich Folgendes empfunden: Wenn eine Repräsentanz des deutschen Staates offen Vorurteile ausübt. Vor drei Jahren standen wir nach einem Rückflug nach Deutschland zusammen bei der Passkontrolle. Der Zollbeamte hat mich und meinen Pass längere Zeit immer wieder prüfend angesehen. Er

hat immer nur mit meinem Mann gesprochen, auch als es um mich ging. Ich kam mir vor wie eine "importierte Braut". Auch als ich selber etwas gesagt habe, hat der Zollbeamte nur mit meinem Mann gesprochen. Ich fühlte mich sehr gedemütigt. Direkt nach der Situation war ich so fertig, ich habe geweint und wollte noch am Gepäckband den Beamten anzeigen, wollte mit dessen Chef sprechen. Was für eine Behandlung! Diese Person repräsentiert den deutschen Staat. So ein Verhalten geht nicht. Ich fühlte mich vom deutschen Staat angegriffen. Ich fühlte mich von **meinem** Staat angegriffen. Jetzt bin ich vorbereitet. Ich weiß, dass ich mir die Nummer oder den Namen der Person notiere, Ort und Uhrzeit, und danach Anzeige erstatte.

- Ein Afro-Amerikaner, der bei der Regierung angestellt ist, wird auf der Fahrt nach Hause innerhalb eines Monats vier Mal angehalten. Einmal sind sogar vier Polizeiwagen dabei. Sein „Verstoß“? Angeblich falsch die Spur gewechselt. Er fragt „Würde ein Weißer in meiner Situation das als normal akzeptieren? Warum sollte ich das als normal akzeptieren?“
- Ein arabisch aussehender junger Mann mit Bart aus Berlin, der nachts für einen Sicherheitsdienst arbeitet, wird häufig von der Polizei kontrolliert. „Schau, ich lebe ein einfaches Leben. Ich gehe zur Arbeit, ich fahre nach Hause. Ich trinke nicht, nehme keine Drogen, verkaufe sie nicht. Ich habe nichts falsch gemacht. Was ist das wirkliche Problem? Das passiert nur aus dem Grund, dass mein Erscheinungsbild dem Stereotyp vom Terroristen entspricht.“
- Eine junge Sintiza wird auf dem Bahnsteig vom Sicherheitsdienst eingekesselt. Als sie fragt, was los sei, sagt man ihr „Du bist hier nicht erwünscht.“

Sag Was!

Es passiert so oft, dass es inzwischen auch im deutschsprachigen Raum unter den Begriffen „Rassistisches Profiling“ oder „Ethnisches Profiling“ bekannt ist: eine sachlich ungerechtfertigte Ungleichbehandlung aufgrund angenommener Abstammung. Geschichten von Schikanen, überdurchschnittlich häufigen Eingriffen in ihr Leben durch Staatsorgane, Polizei und Beamte, aber auch im medizinischen Bereich und bei Großunternehmen, aufgrund von rassistischem Denken, die (fälschlich) mit leichten Verstößen begründet werden.

Inspirationen

Konfrontiere die Vorurteile - später. Angestellte bei Polizei, Zoll und anderen den Staat repräsentierenden Institutionen haben sehr viel Macht. Mit ihnen im Moment des Vorfalls zu diskutieren, bringt generell nur Nachteile. Während Wut und Frust die normalen Reaktionen auf Diskriminierung sind, bemühe dich, ruhig zu bleiben. Bringe dich erst in Sicherheit.

Sprich gezielt mögliche Zeug*innen an. Nenne ihnen deinen Namen und eine Telefonnummer und bitte sie dort anzurufen.

Frage nach. Wenn es die Situation erlaubt, frage in ruhigem Ton warum du angehalten worden bist. Frage nach der Nummer der Person. Du hast ein Recht darauf, den Dienstausweis gezeigt zu bekommen. Schreib die Identifikationsnummer des Polizeiwagens auf. Notiere dir die Nummer oder den Namen der Person, oder präge sie dir gut ein, auch Ort und Uhrzeit. Schreibe nach dem Vorfall so viele Details wie möglich auf. Mit diesen Informationen kannst du eine Anzeige erstatten.

Reiche eine formelle Beschwerde ein. Jedes Mal, wenn ein unnötiger Eingriff passiert, nutze die offiziellen Wege, um eine Beschwerde einzureichen. Die Sprecher-Abteilungen der Polizeistellen sind ein guter Anlaufpunkt.

Informiere Menschenrechts-Organisationen. (Bsp. Kampagne für Opfer rassistischer Polizeigewalt (KOP), [copwatch_ffm](http://copwatch_ffm.isdonline.de/monitoring), isdonline.de/monitoring, <http://polizeikontrollstelle.de/>)

Sensibilisiere weiße Menschen.. Sprich im Freundschafts- und Familienkreis über deine Erfahrungen und frage nach ihren. Bitte auch sie, offizielle Beschwerden einzulegen. Halte die Erfahrungen der Einzelnen fest. Such auch Hilfe von Gruppen in der Nachbarschaft, die euch unterstützen.

Mache aufmerksam. Sprich die Medien an und bitte darum, dass das Thema behandelt wird. Gib ihnen Namen und Kontaktinformationen von Leuten, die bereit sind über ihre Erfahrungen zu sprechen.

„Diese latenten, jedoch bedeutenden Äußerungen, die den Migrationshintergrund betreffen, werden leider aufgrund von Höflichkeit nicht angesprochen.“
Studentin (33), Geschichtswissenschaft

„Es gibt keine Norm für das Menschsein.“

Bundespräsident Weizsäcker 1.7.1993

Wie verhalte ich mich bei Vorurteilen gegen Menschen mit Behinderungen?

„Es hat was mit gesammelter Nichterfahrung zu tun.“

Erlebnisse

- Peter Holz, 30, hat das Down-Syndrom (Trisomie 21). Er kann zwar nicht lesen und schreiben, aber er lebt sein Leben selbstständig. Er mag Musik und spielt seit vielen Jahren in einem Streich-Quartett.

Peter und seine Mutter Astrid standen an der Supermarktkasse. Eine Frau hinter ihnen starrte ihn mit einem angeekelten Gesichtsausdruck an. Peter drehte sich zu seiner Mutter und fragte „Warum sieht mich die Frau hinter mir so komisch an?“ Astrid sagte zu ihrem Sohn „Nun, Peter, ich vermute sie schaut dich so an, weil sie denkt, dass du seltsam bist.“ Peter dachte darüber einen Moment nach. Dann drehte er sich zu der Frau um und sagte „Ich bin nicht seltsam. Ich bin ein echt netter Kerl.“

- [Eine] Rollstuhlfahrerin musste ohne Tisch schreiben, weil der Raum nur Stühle mit Tischen dran hatte. Auf Nachfrage an den Dozenten wurde der Raum nicht gewechselt und sie musste den Kurs verlassen.
- Eine Frau aus Lehrte nutzt einen Rollstuhl. Sie boarded das Flugzeug mit ihrem Mann, als ein Flugbegleiter zu ihrem Mann - und nicht an sie gewandt - fragt „Braucht sie Hilfe beim Einsteigen?“



- Zwei Kollegen, von denen einer taub ist, werden zu einem Treffen mit einer Führungskraft einer anderen Firma gebeten. Sie gehen zu dessen Büro, und ein Zeichensprache-Vermittler kommt mit. Die Führungskraft schaut den Übersetzer an und spricht nur ihn an, er sieht den tauben Mitarbeiter nicht an, er nimmt gar nicht Notiz von dessen Anwesenheit.

Sag Was!

Viele von uns sind aufgewachsen ohne nennenswerte Berührung mit Menschen, die eine Behinderung haben. Deshalb wissen wir oft nicht, wie wir uns bei einer Begegnung mit einem Menschen, der eine Behinderung hat, verhalten sollen.

Inspirationen

Nutze den Moment. Mit dem Zeichensprachen-Übersetzer sagte der Kollege „Tut mir leid, ich muss kurz unterbrechen. Es ist üblich, dass Sie die Person ansehen, mit der sie sprechen, nicht den Übersetzer.“

Unterscheide. Was sagt meine Sprache? „Der Blinde“ oder „ein Mensch, der blind ist“? Die Sprache transportiert bei „Mensch, der blind ist“, dass es in erster Linie um einen Menschen geht. Dieser hat eine Behinderung, er wird aber nicht ausschließlich auf „die Behinderung“ eingeschränkt.

Informiere dich welche Begriffe für Menschen mit Behinderungen passen und welche nicht in Ordnung sind. Erklärungen und Begriffe findest du in den weiterführenden Links (bei Quellen).

Bau deine eigenen Berührungsgänge ab. Statt das nächste Mal zum Spiel des eigenen Vereins zu gehen, besuchst du mit dem Freundeskreis einen Leichtathletik-Wettkampf von Menschen mit Behinderungen. Kommt ins Gespräch mit anderen Anwesenden.

Beteilige dich. Bei der nächsten Petition, die sich für behindertengerechte Themen einsetzt, setzt du die eigene Unterschrift drunter. Sprich im Freundes- oder Arbeitskreis über das Thema.

Hinterfrage Gutgemeintes. Wie fühlst du dich, wenn dich jemand lobt, du seist gut über die Straße gekommen? Wie fühlst du dich, wenn dich eine fremde Person am Arm fasst und über die Kreuzung führt? Wie fühlst du dich, wenn zwei Personen in deiner Gegenwart von dir in der dritten Person sprechen? Besser: Frage den Menschen, ob deine Hilfe erwünscht ist.

Denke nach. Denke über deine eigene Einstellung nach. Nimmst du vermeintlich "essenzielle" Fähigkeiten als fehlend wahr? Betrachtet du die Person als vermindert fähig? „Um die Lage von Menschen mit Behinderung zu erleichtern, müssen Nichtbehinderte ihre Wahrnehmung korrigieren.“ (Weizsäcker)

Wie kann ich deutsch-deutsche Vorurteile abbauen?

Besser-Wessi, Fauler Ossi

Erlebnisse

- Im Westen [Deutschlands] ist die Vorstellung verbreitet ..., die Bevölkerung der ehemaligen DDR kranke an selbst verschuldeter Leistungsschwäche und mangelndem Leistungswillen, fehlender Initiative, Untertanenmentalität und Undankbarkeit gegenüber westlicher Aufbauhilfe. Im Osten sind viele überzeugt, dass die Bewohner des Westens materiellen Wohlstand höher zu schätzen wüssten als menschliche Wärme, dass Ellbogenkraft wichtiger genommen werde als Solidarität, dass der Vereinigung ein "Okkupationsregime" gefolgt sei, bei dem arrogante Westler den Osten ausgeplündert und regiert hätten. Wolfgang Benz, Stereotype des Ost-West-Gegensatzes

Sag Was!

Vorurteile zwischen Ost und West spielen weiterhin eine Rolle in der deutschen Gesellschaft. Jahre zurückliegende Prägungen durch z.B. Eltern und Medien prägten die beiden Deutschen nachhaltig, Werte- und Mentalitätsunterschiede, unsensibler Umgang und Verständigungsprobleme trotz „derselben“ Sprache verfestigten bestimmte Annahmen. Die Deutsch-Französische Annäherung nach dem 2. Weltkrieg war erfolgreich. Warum solle es die Deutsch-Deutsche nicht sein?

Inspirationen

Erkenne. Bestimmte Annahmen sind konstruiert und entsprechen nicht der Realität.

Überlege, woher diese Ansichten kommen.

Wer profitiert? Überlege, wer von pauschalisierenden Annahmen bezüglich Ost- und West-Deutschen - vor allem in Hinblick auf Europa - profitiert? Ich selbst? Habe ich Vorteile z.B. bei der Arbeitssuche?

Wer verliert? Überlege auch hier, ob du selber unbewusst eine andere Person diskriminierst. Ist die Kollegin vielleicht gar nicht west-deutsch sozialisiert? Was bezweckst du mit dieser „Schublade“?

Schlage eine Brücke. Wenn sich die Möglichkeit ergibt, über den Arbeits- oder Freundeskreis eine offene „andere“ Person zu finden, frage, ob ein Gespräch über das Thema möglich sei und nähert euch behutsam.

Wie gehe ich meine eigenen Vorurteile an?

„Ich kriege selber wenig davon mit“

Erlebnisse

- Stereotypen sitzen tief. Eine Frau aus Kelmis erzählt: Mein Vetter war mit seiner als feministisch gesinnten Mutter im Baumarkt. Seine Mutter ging zu einer Mitarbeiterin und fragte die Frau "Gibt es hier einen Mann, den ich um Rat fragen kann?" - Der Sohn witzelte danach darüber mit der Mutter, die die Komik der Situation erkennen konnte.
- „Das Thema ‚racial profiling‘, davon lese ich in Interviews. Ich kriege selber wenig davon mit, lebe hier in einem guten Stadtteil. Wenn hier eine Schwarze Person rumläuft ist klar, das sind keine Migranten, keine Flüchtlinge, sondern wichtige Experten. Mit ‚racial profiling‘ habe ich nichts zu tun.“ sagt ein Mann aus Stuttgart.



- Als wir Anfang Zwanzig waren, besuchten meine weißhäutige Kusine aus Schweden und ich, auch weißhäutig, aus Düsseldorf unsere adoptierte brasilianischstämmige Kusine Erica, die in Bern aufgewachsen war. Wir Drei flanierten durch Bern, als eine Frau auf uns zukam. Sie fragte an meine schwedische Kusine gerichtet nach dem Weg. Die guckte, nicht verstehend, erstaunt mich an, aber ich kannte mich nicht aus. Meine Kusine Erica antwortete der Frau in perfektem Schweizer-Deutsch.

Sag Was!

Wenn du Momente täglicher Beleidigungen beobachtest, denke auch an dich selber. Meist ist sehr schwer, sich selbst auf eigenes Fehlverhalten und vorurteilsbehaftetes Denken zu überprüfen. Sollte ein anderer Mensch dich auf ein Fehlverhalten hinweisen, halte deine Selbstverteidigung im Zaum, vor allem - beschimpfe die Person nicht weiter! Du könntest einen ganz anderen Weg ausprobieren: Danke der Person, vielleicht kommt ihr in ein interessantes Gespräch. Später überprüfe, ob der Kern der Aussage zutrifft, und du dein Verhalten tatsächlich künftig ändern kannst. Und wenn du meinst, Themen aus dem Bereich Diskriminierung haben mit dir nichts zu tun, frage dich selber, ob du in eine privilegierte Gruppe gehörst, und sensibler auf diese Themen achten könntest.

Inspirationen

Hinterfrage deine Einstellung. Hast du wirklich nichts mit "racial profiling" oder Abwertung anderer zu tun? Was, wenn der wichtige Schwarze Experte täglich am Bahnhof von der Polizei kontrolliert wird oder im Kaufhaus schlecht behandelt wird? Halte deine Augen offen -

bekommst du mit der Zeit häufiger mit, wie Nicht-Weiße angehalten und behandelt werden? Kannst du durch Hinschauen helfen? Ist deine Sprache politisch korrekt? Sei Beistand (siehe unten).

Öffne deine Augen. Vielleicht ist dir schon klar, dass du in eine privilegierte Gruppe hinein geboren wurdest. Daran bist du nicht schuld. Es geht nicht darum, ob du ein guter oder schlechter Mensch bist. Unsere Gesellschaft hat dich nicht in die Lage versetzt, dir über deine eigene Konditionierung Gedanken zu machen. Wie gehst du mit deinen dir unsichtbaren Privilegien um? Widerstand und Verleugnung sind hoffentlich nur ein Zwischenstadium bei dir. Hier ist deine Chance, dich weiterzuentwickeln.

Betrachte dich selbst. Bewahre andere vor der Aufgabe, dich mit deinen Vorurteilen konfrontieren zu müssen. Beobachte probeweise deine täglichen Aktionen genau hinsichtlich Vorurteilen; betrachte, wie deine eigenen Vorurteile dich beeinflussen - und was du unterlässt.

Akzeptiere deine Schwächen. Meist ist die erste Reaktion auf den Hinweis, sich stereotyp zu verhalten, Selbstverteidigung. Vielleicht magst du dich bemühen, beim nächsten Hinweis zu sagen „Danke für den Hinweis, ich werde darüber nachdenken.“ Und tue es dann auch.

Übe Mitgefühl. Versuche, die Person, die dich auf ein vermeintliches Vorurteil hingewiesen hat, zu verstehen. Schaffst du es für ein paar Minuten ihre Sicht der Dinge anzunehmen?

Ändere dein Verhalten. Wenn du merkst, dass Vorurteile deine Handlung beeinflussen, wechsle den Kurs und lerne deine Lektion. Denke daran, bei den nächsten Situationen inne zu halten.

Teile deine Erfahrung mit anderen. Sprich offen über dein vorurteilsbeladenes Verhalten. Lasse andere daran teilhaben, was du gelernt hast.

Fordere dich selbst heraus. Nimm dir Zeit, um dich selbst weiter zu entwickeln. Liste Diskriminierungskriterien auf (siehe Liste „Einige Merkmale, die oft zu Vorurteilen führen“) und denke nach, um deine eigenen Vorurteile zu überprüfen. Welche Schimpfwörter und Beleidigungen verwendest du? Welche Personengruppen oder Eigenschaften wertest du ab? Dadurch, dass du ein neutrales Wort wie „Penner“ oder „behindert“ als Beleidigung verwendest, würdigst du wohnungslose Menschen oder Menschen mit Behinderung herab.

Nicht die Individuen tragen die Verantwortung, sondern unsere Gesellschaftsstruktur verleitet dazu. Wenn du anfängst zu erkennen, übernehme die Verantwortung für deinen Teil

Sei Beistand. Du bist am Bahnhof und siehst, wie einige Polizist*innen Leute kontrollieren? Egal was der Grund sein könnte, sieh hin, ob es sich um Racial Profiling handeln könnte. Stelle dich einfach nur daneben, nimm Augenkontakt auf. Es sind nur wenige Minuten, die dich dieses Sichtbarmachen kostet, und es könnte für die Anderen sehr hilfreich sein. Lass dich nicht einschüchtern („Behinderung einer polizeilichen Maßnahme“) - wenn die kontrollierte Person zustimmt, muss die Polizei dich zunächst als Beistand akzeptieren. Bleibe freundlich.

Sei kreativ. Habe Spaß daran für Schimpfwörter Neuschöpfungen auszudenken, die politisch korrekt sind („Du stinkige Schimmeltomate!“, „Sie Schleimer!“)

Eine schwergewichtige Person auf Reisen: „gab es mal eine junge Frau, die mich schon anstrahlte, als ich mich neben sie setzte, ... ,Ich mach mal die Lehne zwischen uns hoch, das ist doch viel bequemer für Sie!‘ Wow.“ Conny, Art Direktorin aus Hamburg



Sag Was! - Vier Schritte gegen Vorurteile im Alltag

Ich möchte einer Person helfen zu verstehen, dass ihre Bemerkung abwertend ist. Sie schreibt einer Gruppe Eigenschaften zu, was ihr vielleicht gar nicht bewusst ist.

Egal in welcher Situation du dich befindest, **bewerte zunächst, ob du physisch und emotional sicher genug bist, etwas zu sagen**. Lass dir Respektlosigkeit nicht gefallen. Vertritt die Werte, die dir wichtig sind. Bleibe dabei ruhig, respektvoll und höflich. Die folgenden vier Schritte helfen dir, Grenzen zu setzen und beleidigenden Worten Einhalt zu gebieten.

„Gegenrede ist wichtig. Sie zeigt ..., dass die menschenverachtenden Aussagen nicht unwidersprochen toleriert werden und den Betroffenen, dass sie nicht alleine sind. Doch Gegenrede ist nicht einfach und meistens trifft einen Hate Speech unvorbereitet und plötzlich. Man will etwas entgegnen, doch die richtigen Worte fehlen. Und ehe man seine Sprache wieder zurück- und eine gute Antwort findet, ist die Situation auch schon vergangen. Die Vorbereitung von Argumenten und Argumentationsstrategien kann Abhilfe schaffen und helfen, die Sprachlosigkeit bei der nächsten Konfrontation zu überwinden.“ Konterbunt, bee secure

1) Bereite dich vor!

Du weißt es - so einen Moment wird es wieder geben. Bereite dich darauf vor. Gibt es Situationen, in denen deine Sicherheit nicht gewährleistet ist? Dann laß es sein! Für alle anderen Situationen: Stell dir vor, wie gut du dich fühlst, wenn du in so einem Moment etwas gesagt hast.

Wie kannst du am Anfang der künftigen Situation deinen **Mut sammeln**? Überlege - Was ist das Schlimmste, was passieren kann? Versprich dir selber, das Schweigen zu durchbrechen und etwas zu sagen.

Kennst du die Person? Handelt es sich zum Beispiel um eine Schwester, einen Freund, eine Kollegin - dann sprich sie über **gemeinsame Werte** an: „Thomas, ich habe dich immer als gerechte Person empfunden. Wenn du scherzt „Frauen gehören an den Herd“ werde ich traurig. Mir ist wichtig, dass Frauen gerecht behandelt werden.“

Sprich ihre guten Absichten an. Menschen sind komplex. Was sie in einem Moment sagen, muss nicht notwendigerweise bedeuten, dass dies ein Indikator für all ihr Denken ist.

Finde Verbündete. Überlege, ob es verschiedene Verbündete geben könnte. Leute, die direkt von den wiederholten Vorurteilen betroffen sind. Personen, die nicht betroffen sind, aber möglicherweise deine Sicht teilen. Leute, die generell für Gerechtigkeit offen sind.

Oder seien es Verbündete in einem anderen **Umfeld**, die dich ermutigen. Manchmal ist es im Alltag schwierig durchzuhalten, und weiterhin Beleidigungen in die Schranken zu verweisen. Such dir Leute, die ähnlich denken und dich unterstützen.

2) Frag nach!

Offene Fragen bieten sich gut als Einstieg an, denn sie zeigen dem anderen auf respektvolle Weise, dass hier Gesprächsbedarf besteht. „Warum sagst du das?“ „Wie bist du zu dieser Überzeugung gekommen?“ „Was ist so lustig an diesem Witz?“

Schaffst du es, das Verhalten zu **beschreiben ohne es zu bewerten**? Vergleiche: Wird dein Gegenüber auf deinen Hinweis „Was du sagst ist rassistisch“ eher abblocken oder eher sagen „Danke für deinen Hinweis, das werde ich sofort abstellen.“? Wenn du möchtest, dass die andere Person ihre bislang unbewussten Vorurteile überdenkt, ist es wichtig, zu Beginn des Gesprächs ein einladendes Signal zu senden.

Beispiel mit Bewertung

A: Die ist nicht so `ne Faule wie die anderen Afrikanerinnen.

B: Du bist aber rassistisch!

A: Nein, bin ich nicht. Sei doch nicht immer so empfindlich.

Beispiel mit Beschreibung

A: Die ist nicht so `ne Faule wie die anderen Afrikanerinnen.

B: Janine, hört sich für mich an, als würdest du sagen, alle Afrikanerinnen wären faule Säcke.

A: Naja.

Ein emotionaler Angriff auf dein Gegenüber, mit dem du aufgestauten Ärger loswirst, führt wahrscheinlich zu einem Gegenangriff. Suche lieber nach konstruktiven Lösungen. **Bleibe besonnen**, bewahre die Ruhe. Bleibe distanziert und offen für Kommunikation.

Alice Scridon, Trainerin für vorurteilsbewusste Bildung im Verein IZ – Vielfalt, Dialog und Bildung, Österreich, rät: „Anstatt sein Gegenüber anzugreifen oder gar zu beleidigen, ist es wichtig mit eigenen Worten zu beschreiben was man wahrgenommen hat und sachlich Stellung zu beziehen. Hilfreich kann es dabei sein, die Allgemeingültigkeit der gehörten Aussage zu hinterfragen: „Sind alle... wirklich so?“ oder die Quellen kritisch zu beleuchten „Woher weißt du, dass alle...?“.“

Exkurs

Viele im deutsch-sprachigen Raum üben sich seit Jahren im Urteilen und sprachlichen Bewerten ohne sich dessen bewusst zu sein. Auch du? Daher könnte dir dieser Teil anfangs besonders schwer fallen. Unser Sprechen ist oft so vom Bewerten geprägt, dass es starker Anstrengung bedarf, im eigenen Sprachgebrauch den "Bewerten"-Ansatz zu erkennen und dann durch den neutralen „Beschreiben“ Ansatz zu ersetzen. Hier scheint sich die Kamera-Übung zu bewähren: Setze dich mit einem Notizblock an einen öffentlichen Platz und beschreibe 5 Minuten lang, was du beobachten kannst. Nimm dir am Folgetag deine Notizen und streiche durch, was eine Kamera nicht beobachtet hätte. Beispiel: "Eine Koreanerin läuft mit weißen Schuhen" Woher weiß die Kamera, dass es eine Koreanerin ist?

Beispiel mit Bewertung

A: Jetzt soll ich ausgerechnet im Projekt mit Bernd arbeiten. Der ist schwul. Das ist krank!

B: Bist du homophob?

A: Nein, bin ich nicht.

Beispiel mit Beschreibung

A: Jetzt soll ich ausgerechnet im Projekt mit Bernd arbeiten. Der ist schwul. Das ist krank!

B: Ich wünsche mir, dass du bei der Arbeit den Fokus auf das berufliche Können legst. Kannst du es mit Offenheit versuchen? Welche Stärken bringt Bernd für das Projekt mit?

Hier geht es darum, **dein Gegenüber für dein Anliegen zu öffnen**. Das ist bei Bewertungen schwierig, denn sie führen in der Regel zu Rechtfertigungen. Auch emotional aufgeladene Begriffe lenken von deinem Ziel ab.

Versuche statt zu bewerten, **sachlich** zu schildern, was genau am Gesagten beleidigend ist. Meist hilft es der anderen Person, wenn du ehrlich zurück meldest, was du sie sagen hörst: „Sven, du sprichst gerade über eine ganze Volksgruppe in sehr abschätziger Weise. Versteh ich dich da richtig?“

3) Setze Grenzen

Du kannst nicht bestimmen, was eine andere Person sagt. Aber du kannst sagen „Bitte erzähle künftig keine rassistischen ‚Witze‘ mehr **in meiner Gegenwart**.“ Sollte die Person wieder deine Grenze überschreiten, wiederhole es, und füge hinzu „Solltest du das dennoch machen, werde ich weg gehen.“ Dann verlasse den Raum. Oder „Mein Arbeitsplatz ist kein Platz für Vorurteile. Ich kann dir nicht vorschreiben, was du außerhalb **meines Bereiches** machst, aber hier erwarte ich, dass du meinen Wunsch respektierst.“

Sei konsequent und **verteidige** die von dir gesteckten Grenzen. Deine Grenzen zu verteidigen kann einfach sein. Du kannst sagen „Ich möchte, dass du das Wort ... in meiner Gegenwart nicht mehr sagst.“ „Ich finde das doof, dass du ... sagst, lass das bitte.“ Du brauchst deine Bitte nicht großartig begründen. Wobei eine Begründung der Person beim Verstehen helfen könnte.

"Also stehe zu deinen Grenzen. Sage klar, was du willst. Sei hart bei deinen Interessen und Bedürfnissen. Gleichzeitig bist du aber höflich, respektvoll und verständnisvoll mit deinem Gegenüber. " Ralf Senftleben, Herausgeber von www.zeitzuleben.de

Bremse das schlechte Verhalten. Vielleicht änderst du die darunterliegenden Einstellungen nicht, immerhin begrenzt du den Schaden und die Verbreitung. Weniger Menschen hören es, oder erleben es. Schon Kinder lernen, dass alle Schimpfwörter verboten sind, die Menschen persönlich angreifen.

„Wenn Sie Konflikte mit dem Mobber meiden, geben Sie ihm gleichzeitig zu verstehen, dass sein Interesse höher zu bewerten ist als Ihres –und das stärkt seine Position mehr und mehr. In den meisten Fällen wird er immer dreister

vorgehen, weil er der Meinung ist, im Recht zu sein“. Rückert/ Bone: Hilfe gegen Mobbing am Arbeitsplatz, S. 29

4) Ermutige andere

Solidarität ist einer der wichtigsten Bausteine einer demokratischen Gesellschaft. <https://hateaid.org/allyship/>

Und denk daran, auch **andere zu unterstützen**, die so mutig sind Vorurteile anzusprechen. Wenn du mal nicht die erste Stimme bist, die sich gegen Beleidigungen meldet, sei die zweite! „**Danke**, dass du was sagst. Auch ich finde das Wort verletzend.“

Veränderung passiert langsam. Menschen machen meist nur kleine Schritte, keine großen. Bleibe vorbereitet, **halte durch**, sage jedes Mal etwas. Riskiere nicht zu schweigen. Belohne auch noch so kleine Schritte in die richtige Richtung.

„Jedes Einschreiten und Stellung beziehen hilft dabei, Vorurteile nicht gewinnen zu lassen und Menschen solidarisch zu unterstützen!“ betont Alice Scridon, Trainerin für vorurteilsbewusste Bildung im Verein IZ – Vielfalt, Dialog und Bildung, Österreich

Vielleicht magst du auf der Website <http://sagwas.eu/> die Druckvorlage für die Vier Schritte ansehen und nutzen?

Sag was!
Sag jedes Mal was!

Das Sag Was! Ver- sprechen

Kleine Verhaltensänderungen im Alltag können dich zu größeren Handlungen motivieren.

Gib dir selber ein Versprechen gegen alltägliche Beleidigungen vorzugehen. Das funktioniert am besten, wenn du dir dein Versprechen schriftlich gibst. Schreibe den Text der Selbstverpflichtung (unten ein Textvorschlag) auf ein Blatt und leg sie in deine Geldbörse, deinen Rucksack oder deine Schreibtischschublade. Oder klebe sie an die Wand!

Du kannst den Text auch in der Freundschaftsgruppe und im Berufsumfeld verteilen, oder in der Schule. Mach so viele Kopien wie du brauchst. Verteile sie an öffentlichen Orten und ermutige andere mitzumachen.

Denke daran, wie bei einem Vertrag, deinen Namen, das Datum und deine Unterschrift unter diese Selbstverpflichtung zu setzen.

Sag Was! Sag **jedes Mal** Was!



Sag Was! Macht einen Unterschied.

Ich verpflichte mich, etwas zu sagen!

Ich verpflichte mich, **jedes Mal** etwas zu sagen!

Ich will unbewusste Vorurteile im Alltag stoppen, und darum werde ich:

- Jedes Mal, wenn ich eine abwertende Bemerkung höre, etwas sagen;
- Vorurteile ohne Bewertung beschreiben und ansprechen;
- Mein eigenes Verhalten aufmerksam prüfen;
- Wichtige gemeinsame Werte fördern;
- In meinem direkten Umfeld Grenzen setzen, was gesagt und getan wird;
- Hilfe suchen und Hilfe geben für andere, die sich für Vielfalt einsetzen;
- Aufmerksam und beharrlich bleiben.

Name _____

Datum _____

Unterschrift _____

Sag Was! als Kampagne

Dieser Leitfaden ist für Einzelpersonen gedacht, die alltägliche Beleidigungen beenden wollen. Vieles hieraus kann verwendet werden, um eine Kampagne zu starten, mit denen Mehrere sich zusammenschließen können, um abwertende Bemerkungen zu stoppen.

Warum sollte ich eine Kampagne starten, um unbewusste Vorurteile zu begrenzen?

- Kampagnen, die von Gleichen für Gleiche gestartet werden, und auf die Situation angepasst sind, können enorm wirksam sein.
- Bei der Arbeit: Angreifende Sprache bei der Arbeit senkt die Produktivität von Angestellten, schafft ein feindseliges Arbeitsumfeld, untergräbt die Sicherheit von Angestellten und richtet Schaden bei der Erfahrung der Kundschaft an.
- In der Schule: 20-30% der 14-17-Jährigen werden Mobbing-Opfer in der Schule, 40% der Mobbing-Opfer werden zu Mobbing-Täter*innen. Den Kreislauf durchbrechen!

Wie starte ich eine Kampagne gegen alltägliche Vorurteile?

- **Organisiert euch.** Startet mit einer Arbeitsgruppe für Planung. Rekrutiert Freiwillige auf allen Ebenen der Organisation; versucht dabei so viele unterschiedliche Perspektiven, Fähigkeiten und Erfahrungen wie möglich dabei zu haben. Legt euer zentrales Anliegen fest, z.B.: „Wir wollen die Verwendung von vorurteilsbeladener Sprache in unserer Organisation stoppen.“
- **Bewertet.** Sucht vor dem Start **Kriterien**, um den Erfolg eurer Kampagne bewerten zu können. Dann bewertet regelmäßig, welchen Einfluss eure Kampagne hat. Was funktioniert gut? Was funktioniert nicht so gut. Überarbeitet das Kampagnenmaterial wenn nötig. Überdenkt, ob ihr die Kriterien ändern wollt.
- **Lernt dazu.** Führt Umfragen durch, um zu verstehen, wie die Menschen in eurer Organisation alltägliche Vorurteile erleben. Was sind die häufigsten Probleme? Wie verhalten sich die Menschen, die dies erleben? Oder schweigen sie? Welche Gründe geben Menschen für ihr Schweigen angesichts dieser Vorurteile an?
- **Seid kreativ.** Entwickelt Kampagnenmaterial basierend auf dem Gelernten zu Art und Umfang des Problems in eurer Organisation. **Nutzt die Inspirationen** aus dem „Sag Was!“ Projekt und entwickelt für eure Organisation passende Slogans, und baut darauf

auf. Entwickelt Werbematerial wie Poster und Broschüren und Faktensammlungen. Fragt Leute außerhalb eurer Planungsgruppe nach Rückmeldung zu eurem Material, und passt es an.

- **Macht die Kampagne bekannt.** Startet die Kampagne auf einer organisations-weiten Versammlung. Sorgt dafür, dass die Anwesenden Spaß dabei haben, euch zuzuhören, und sorgt eventuell für Musik und Essen. Gebt Teilnehmenden Mitbringsel mit, wie kleine Kärtchen mit aufmunternden Sprüchen, die sie am Arbeitsplatz als Erinnerung nutzen können.

Wie Sorge ich für nachhaltigen Erfolg der Kampagne gegen alltägliche Vorurteile?

Bleibt aktuell.

- Haltet die Kampagne frisch - und den Leuten im Gedächtnis.
- Schreibt regelmäßig neue Artikel auf eurer Website oder in der internen Zeitschrift
- Schreibt den Kampagnen-Slogan für eine Woche auf die Ausdrucke der Buchhaltung oder von der Personalabteilung.
- Macht Veranstaltungen, mit Essen und Spaß, um die Leute über Einfluss und Erfolg eurer Kampagne zu informieren.
- Wenn nichts passiert oder vorhandene Regeln nicht durchgesetzt werden, informiert darüber. Überlegt, welche Personen ein Interesse daran haben könnten, dass ihr ein Umfeld bekommt, in dem Vielfalt respektiert wird.

Sag was! ruft alle auf, klar Stellung zu beziehen gegen abwertende Bemerkungen.



ANHANG 4 - Kurze Fakten

„Diskriminierungen aufgrund bestimmter tatsächlich vorhandener oder zugeschriebener Merkmale können den wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Zusammenhalt unterminieren. Für demokratisch verfasste und der Idee der Menschenrechte verpflichtete Gesellschaften ist daher der Grundsatz fundamental und leitend, dass alle Menschen über gleiche Rechte und gleiche Chancen verfügen sollen.“

Quelle Deutscher Bundestag, Drucksache 18/13060 S. 13

Einige Merkmale, die oft zu Vorurteilen führen

Geschlecht
Aussehen
Soziale Herkunft
Sexuelle Orientierung, Geschlechtsidentität
Religion/ Weltanschauung
Politische Überzeugung
Nationale Herkunft/ Migrationshintergrund
Sprache
Finanzielle Lage
Elternschaft
Chronische Erkrankung/ Behinderung
Geistige Fähigkeiten
Alter

Quelle Eigene Zusammenstellung

Deutschsprachiger europäischer Raum: Deutschland, Schweiz, Österreich, Liechtenstein, Luxemburg, Deutsche Gemeinschaft Ostbelgien

In Deutschland erlebten 2015 in den vergangenen zwei Jahren 36 Prozent der Befragten Diskriminierungen.

Fast 50% der Befragten, die Diskriminierung erlebt haben, berichten von Benachteiligung im Arbeitsleben.

Quelle: Umfrage "Diskriminierung in Deutschland 2015" der Antidiskriminierungsstelle des Bundes

11% der Angestellten in Deutschland erlebten 2015 eine verbale Belästigung am Arbeitsplatz.

Quelle: Destatis Merkmal 7, EWCS

Jährlich werden ca. 2.275 Anfragen für Beratung an die Antidiskriminierungsstelle des Bundes [D] gerichtet, Tendenz steigend. Dabei werden nur ca. 60% nach einer Diskriminierung aktiv. Das heißt knapp 40% der Betroffenen unternehmen nichts.

Ca. 40% dieser Anfragen beziehen sich auf das Arbeitsleben.

Ca. 20% dieser Anfragen beziehen sich auf Handel und Dienstleistungen.

Ca. 15% dieser Anfragen beziehen sich auf Ämter und Behörden.

Ca. 5% dieser Anfragen beziehen sich auf Bildung.

Ca. 5% dieser Anfragen beziehen sich auf Öffentlichkeit und Freizeit.

Ca. 5% dieser Anfragen beziehen sich auf Justiz und Polizei.

Ca. 5% dieser Anfragen beziehen sich auf den Wohnungsmarkt.

Im Arbeitsleben kommen überdurchschnittlich häufig Diskriminierungen aufgrund von Alter oder Geschlecht vor. Weitere Gründe sind ethnische Herkunft verbunden mit Religion, sowie sexueller Orientierung und Identität.

Im Bereich Handel und Dienstleistungen sind Benachteiligungen aufgrund ethnischer Herkunft oder Behinderung besonders häufig.

Von den ca. 40%, die nach einer Diskriminierung nichts unternehmen, wurden folgende Gründe genannt: Zweifel mit einer Beschwerde etwas zu erreichen (60%), Angst vor negativen Konsequenzen (30%), mangelndes Wissen, was man tun könnte (30%), fehlende Zeit oder fehlendes Geld (11%).

Quelle: Pressehandout Diskriminierung in Deutschland Dritter gemeinsamer Bericht 2017

48% der Diskriminierten in der **Schweiz** erlebten diese Diskriminierung bei der Arbeit.

Quelle: BFS - ZidS-2016, Zusammenleben in der Schweiz

"ECRI [European Commission against Racism and Intolerance] stellt fest, dass die Antidiskriminierungsgesetze in **Österreich** aufgrund der Zuständigkeitsverteilung zwischen Bund und Bundesländern weiterhin komplex und fragmentiert und auf zahlreiche Bundes- und Landesgesetze in einem mehrstufigen institutionellen Rahmen verteilt sind."

Quelle: ECRI-Bericht über Österreich 7.4.2020, S. 36



Liechtenstein plant nicht, das von ihr unterschriebene Protokoll Nr. 12 der European Convention on Human Rights (ECHR) aus dem Jahr 2000 zum Verbot von Diskriminierung zu ratifizieren. Es hat die Behindertenrechtskonvention der Vereinten Nationen als einer von wenigen Staaten noch nicht unterzeichnet.

Quellen: ECRI Report on Liechtenstein 2018 S. 11, Menschenrechte in Liechtenstein 2019 S. 119

ECRI therefore takes positive note of the firm reaction of the public prosecutor's office and the courts. This action, organised by a prosecutor specialising in this field, may be mentioned as an example of good practice. The public prosecutor's office periodically brings the most serious cases of hate speech before the courts and the courts pass sentences that can be as severe as terms of imprisonment in the case of repeat offenders. These convictions are given significant media coverage, which amplifies their general preventive effect and deters other potential perpetrators. They are also coupled with additional penalties and measures, such as the seizure of computer equipment or a ban on voting. (33)

Quelle: ECRI Report **on Luxembourg** 5th cycle, 2017

Belgien – Ostbelgien, Deutsche Gemeinschaft – Keine Daten zur DG bezüglich Diskriminierung gefunden. Hinweise gerne über den Kontakt auf der Seite Impressum und Datenschutz.

Länderübergreifend Österreich, Belgien (DG), Schweiz, Deutschland

16% der **Schüler*innen** in Deutschland werden mehrmals im Monat gemobbt, 19% in Österreich, 17% in der Schweiz.

Quelle: Pisa Focus #74, 2017, S. 2 „Bullying“

Danksagung

Dank an alle, die das Projekt unterstützen und verbreiten!

Ein großes Dankeschön allen Mitwirkenden vom Projekt „Speak Up!“ von Teaching Tolerance.org [<https://www.tolerance.org/magazine/publications/speak-up>], vor allem Lecia J Brooks, Outreach Director, Southern Poverty Law Center.
Und ein Riesendankeschön an Fr. Geittner.

Redaktion: Martin A. www.sagwas.eu

Design und Web: Cosmolog Werbeagentur, Aachen <https://www.cosmolog.de/cosmolog>

Impressum

Nicht impressumspflichtig, da Privatprojekt

Martin A. erreichbar über www.sagwas.eu

Version 0.7 (März 2021)

Bildnachweis

Foto S. 1 (Titelfoto): Photo by pixabay from Pexels

Foto S. 7 (Familie): www.shutterstock.com

Foto S. 11 (Junge Handtuch): Foto von Gustavo Fring von Pexels

Foto S. 12 (Eltern): Foto von Adrea Piacquadio von Pexels

Foto S. 17 (Basketball): Foto von IMG_1979 von Pexels

Foto S. 19 (Freundschaftskreis): www.shutterstock.com

Foto S. 23 (Vietnamesin): Foto von Hoàng Chương von Pexels

Foto S. 24 (Nachbarschaft): www.shutterstock.com

Foto S. 32 (Bauarbeiter): Photo by Yury Kim from Pexels

Foto S. 33 (Büro): Photo by Christina@wocintechchat.com on Unsplash.com

Foto S. 35 (Humor bei Arbeit): Photo by Fahri ramdani on Unsplash

Foto S. 40 (Angestellte): Foto von Karolina Grabowska von Pexels

Foto S. 42 (Kolleginnen): Foto von mentatdgt von Pexels

Foto S. 46 (Schule): www.shutterstock.com

Foto S. 51 (Schülerin): Foto von Andrea Piacquadio von Pexels

Foto S. 56 (Bus): www.shutterstock.com

Foto S. 58 (Junge Karohemd): Photo by Francois B. Arthanas on Unsplash.com

Foto S. 59 (Mann auf Treppe): Photo by Fikayo Aderoju from Pexels

Foto S. 65 (Frau im Rollstuhl): Photo by Marcus Aurelius from Pexels

Foto S. 68 (Lachende Frauen): Photo by Priscilla Du Preez on Unsplash

Foto S. 71 (Vier Schritte): Photo by Ralph Rabago from Pexels

Foto S. 83 (Mann vor Kletterwand): Foto von ShotPot von Pexels

Foto S. 86 (Mann auf Strasse): Photo by Mwabonje from Pexels

Foto S. 89 (Danksagung): Photo by Innoh Khumbuza from Pexels



Weiter- führende Informa- tionen und Hilfen, Links und Quellen

Die Website zum Projekt „Sag Was!“

<http://sagwas.eu/>

Mit Erfahrungen und Inspirationen, was du bei alltäglichen abwertenden Bemerkungen und unbewussten Vorurteilen tun kannst. Dort auch Kontaktinformationen.

Warum soll ich was sagen?

Zitat von Martin Niemöller basierend auf

a) Martin Niemöller Stiftung

<http://martin-niemoeller-stiftung.de/martin-niemoeller/als-die-nazis-die-kommunisten-holten>

und

b) Harold Marcuse, "The Origin and Reception of Martin Niemöller's quotation 'First they came for the communists ...'," (July 31, 2014),

<http://www.history.ucsb.edu/faculty/marcuse/projects/niem/articles/Marcuse2014NiemoeellerQuote147qWeb.pdf> (accessed [27 June 2020]).

Persönlich Betroffene berichten

Stories that move - Dori

<https://youtu.be/mY3sZLqrXVA>

Clip Das Schweigen Durchbrechen

Und ihr schaut dabei zu

<https://www.amnesty.de/2017/5/10/inana-othman-und-ihr-schaut-dabei-zu>

„Viele wissen nicht, was ihr Verhalten auslöst, wie stark ein Blick, ein Wort sein kann.“

Benennt Diskriminierung & Rassismus in der Schweiz

<https://mirsindvoda.ch/>

“Vo wo chunsch du?” - öffentlich ansprechen und Vorfälle/Strukturen klar benennen

Eine Sammlung von dem, was Betroffene von Diskriminierung und Rassismus in der Schweiz immer wieder im Alltag von ihren Mitmenschen zu hören bekommen.

<https://chasnuemghoere.ch/>

Alltägliche abwertende Aussagen im Schweizer Alltag aufzeigen

Zitate von

IZ-Verein zur Förderung von Vielfalt, Dialog und Bildung, Österreich

<http://www.iz.or.at>

Vorurteilsbewusste Bildung, Bildungsarbeit für Vielfalt in der Gesellschaft

Zeige Solidarität

<https://hateaid.org/allyship/>

HateAid Hilfe für Betroffene von digitalem Hass

Konterbunt, bee secure

<https://www.bee-secure.lu/de/news/konterbunt-mit-spiel-und-spass-zur-gegenrede/>

<https://konterbunt.de/>

Gegenrede üben, App/ Online trainieren Sprachlosigkeit zu überwinden

Ralf Senftleben, Herausgeber von zeitzuleben.de

<https://zeitzuleben.de/grenzen-haben-grenzen-setzen/>

Für ein selbstbestimmtes, kraftvolles und bewusstes Leben

Hilfe gegen Mobbing am Arbeitsplatz, Johanna Rückert und Dr. med Agneta Bone.

Herausgeber: Initiative Neue Qualität der Arbeit <http://www.inqa.de>. Verfügbar über:

<https://www.barmer.de/blob/26258/2de7134e44daa17ec1eabbd0574de239/data/inqa---hilfe-mobbing.pdf>

Begriffe, Erklärungen, Definitionen

Informations- und Dokumentationszentrum für Antirassismusbearbeitung e. V. (IDA, IDAEV)

<https://www.idaev.de/researchtools/glossar>

Begriffserklärungen aus der Arbeit gegen Rassismus

Verdi Jugend

<https://www.aktiv-gegen-diskriminierung.info/argumente/sexismus#subnav>

Argumente Glossar, Rassismus, Sexismus, Nationalismus, Antisemitismus, Hass gegen LGBTIQ+, Ableismus (Behinderung)

Prüfe anhand der Fragen deine eigenen Vorurteile

Checkliste zur Vermeidung von Rassismen in Denken, Text und Bild (Foto)

<http://eineweltstadt.berlin/wie-wir-arbeiten/rassismuskritik/checklisten-zur-vermeidung-von-rassismen/>

AG Antirassismus und Berliner Entwicklungspolitische Ratschlag (BER) gegen Stereotype und Rassismen

Der Begriff „Rassistisches Profiling“ oder „Ethnisches Profiling“

<https://www.humanrights.ch/de/ipf/menschenrechte/rassismus/dossier/rassistisches-profiling/begriff-und-problematik/>

Hilfreiche detaillierte Erklärungen

Podcast von Menschen mit Behinderungen zum Thema Behinderung

<https://dieneuenorm.de/>

<https://www.br.de/>

Begriffe über Behinderung von A bis Z

<https://leidmedien.de/begriffe/>

Gute Erklärungen und Formulierungsalternativen um Berührungsängste abzubauen

The Cognitive Bias Codex - 180+ biases, designed by John Manoogian III

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=69756809>

Visualisierung von Bias – unbewusste Vorurteile, darin rechts unten "We fill in characteristics from stereotypes, generalities, and prior histories"

Tests, Quizzes, Vorurteilsfreie Sprache Üben

Test Yourself for Hidden Bias - Project Implicit: Social Attitudes, or Health or Featured Task

<https://implicit.harvard.edu/implicit/takeatest.html>

Der wohl bekannteste wissenschaftliche Test. Nur die US-Variante ist aktuell, dort gibt es verschiedene Kategorien, u.a. zu „Race“.

Nicht womit du gerechnet hast?

<https://www.vorsicht-vorurteile.de/kampagne/wen-hast-du-erwartet>

Selbsttest via Video Clips.

Self-development and Bias

<https://www.tolerance.org/professional-development/test-yourself-for-hidden-bias>

Englisch-sprachiger Artikel erklärt Zusammenhänge Stereotype, gelernte unbewusste Vorurteile, Konsequenzen

Testen Sie Ihre Unbewussten Vorurteile. Und Training

<https://initiative-chefsache.de/unbewusste-vorurteile-kampagne-bring-licht-ins-denken-startet/>

Chancengleichheit Arbeitswelt, eigene geschlechtsbasierte unbewusste Vorurteile finden

Respect Guide

<http://www.i-paed-berlin.de/de/Downloads/#respectguide>

Sich selbst und die eigenen Schubladen betrachten

Handreichung „Bildung zur Akzeptanz von Vielfalt (Diversity)“

https://bildungsserver.berlin-brandenburg.de/fileadmin/bbb/themen/diversity/HR_uebergreifendes_Thema_AkzeptanzVonVielfalt_2018_10_15.pdf

*Fragenkatalog zur Selbstreflexion S. 20; beim Lesen den Kontext Schule ("pädagogisch", "Schüler*innen") ins eigene Umfeld übertragen*

Sexismus Test

<https://www.coe.int/de/web/human-rights-channel/stop-sexism-quiz>

Europarat Menschenrechte – Kurzer Test 10 Fragen

Beschreiben statt Bewerten

<https://www.maikebreitfeld.de/interpretation-ich-sehe-was-das-du-nicht-siehst/>

Artikel zum Thema neutral, sachlich, objektiv Beschreiben statt sprachlich zu Bewerten

Arbeitsblatt aus der Lehrkraft-Fortbildung Baden-Württemberg

https://lehrerfortbildung-bw.de/u_sprachlit/deutsch/bs/6bg/6bg3/k-stoerungen/ub2/ab2/

Lernen, ob eine Aussage beschreibt, interpretiert oder bewertet; mit Lösung

Perspective taking combats automatic expression of racial bias

Perspective Taking: Reducing Prejudice Towards General Outgroups and Specific Individuals Margaret Shih, Elsie Wang, Amy Trahan Bucher, et al. First Published August 28, 2009 Research Article at <https://doi.org/10.1177/1368430209337463>, abgerufen über <https://psycnet.apa.org/record/2011-04640-001>

Perspektivwechsel wirksam gegen unbewusste Vorurteile (Studie auf Englisch)

Themen

Aufklärung zu Mobbing und Cybermobbing

<https://www.youtube.com/watch?v=Zk3ann5tih8>

<http://www.bpb.de/shop/lernen/themenblaetter/157343/mobbing-in-der-schule>

Video und Themenblatt der Bundeszentrale für Politische Bildung

Mobbing-Prävention -Untersuchungen an der eigenen Schule

<http://www.bpb.de/lernen/grafstat/mobbing/>

Module der Bundeszentrale für Politische Bildung für Schulen

Mobbing in der Schule (AT) - aktualisiert

https://www.politik-lernen.at/dl/lpLmJMJJKomklKJqx4KJK/pa_2013_2_mobbing_web.pdf

Bundesministerium für Bildung Österreich

Statistik zu Mobbing in Schulen

https://www.oecd-ilibrary.org/education/how-much-of-a-problem-is-bullying-at-school_728d6464-en

OECD Pisa Studie 2015 Focus #74 Bullying

Es gibt keine Norm für das Menschsein

http://www.bundespraesident.de/SharedDocs/Reden/DE/Richard-von-Weizsaecker/Reden/1993/07/19930701_Rede.html

Wie bekennen wir uns zu Menschen mit Behinderungen? Wie leben wir zusammen?

Für Diversität, gegen Diskriminierung: Stories that move, 5 Module

<https://www.storiesthatmove.org/de/videos/diskriminierung-begegnen/>

*Für Lehrer*innen von Schüler*innen 14-17 Jahre*

Vorsicht, Vorurteile! Was kannst du gegen Alltagsrassismus tun? So Einiges.

<https://www.vorsicht-vorurteile.de/kampagne/was-kannst-du-gegen-alltagsrassismus-tun>

Erkennen, informieren, Sprache beachten, klare Haltung zeigen. Und Nina Mühe Video. Auch bei anderen Themen als Rassismus interessant. Vom BMFSFJ.

Racial Profiling Monitoring

<https://kop-berlin.de/schritte-gegen-polizeigewalt>

<https://copwatchffm.org/> 069 – 34 877 315

isdonline.de/monitoring Anti-Schwarzer Rassismus in Berlin

<http://polizeikontrollstelle.de/>

<https://www.gggfon.ch/beratung-information/>

Informationen zu und Hilfe bei Rassistischem Profiling

Hilfe für Individuen bei digitalem Hass

<https://hateaid.org/ratgeber/>

Der Verein bietet einen Ratgeber an, in dem verschiedene Strategien zum Umgang vorgestellt werden. Dort gibt es auch Hilfe für Betroffene

Memes und GIFs gegen Hate Speech

<https://no-hate-speech.de/de/kontern/fuer-gegen-alle-hate-speech/>.

Stöbere in den vielen kreativen Beispielen und lasse dich für deine eigene Situation inspirieren.

Kinderbücher für Vielfalt

Julie Völk: Wenn ich in die Schule geh, siehst du was, was ich nicht seh

<https://kimi-siegel.de/2019/05/09/julie-voelk-wenn-ich-in-die-schule-geh-siehst-du-was-was-ich-nicht-seh/>

Vielfältigkeit als Normalität, textfrei

Kinderbücher Liste vom Aktivist Raul nach verschiedenen Behinderungen

<https://raul.de/leben-mit-behinderung/kinderbuecher/>

Rauls Tipps für Eltern

<https://raul.de/leben-mit-behinderung/10-dinge-die-alle-eltern-ihren-kindern-uber-behinderungen-beibringen-sollten/>

Filme zum Thema Behinderung

<https://www.moviepilot.de/liste/filme-uber-behinderung-leidmedien>

Was ist ein Klischee? Erklärvideo für Kinder

<https://www.srf.ch/sendungen/myschool/was-ist-ein-klischee>

Schweizerdeutsch < 4 Minuten

Woher kommen Vorurteile? Für Kinder

<https://kinder.wdr.de/tv/neuneinhalb/av/video-typisch--woher-kommen-vorurteile-100.html>

WDR 10 Minuten

Englischsprachig von Tolerance.org

Beschreiben statt Interpretieren lernen

<https://www.tolerance.org/magazine/spring-2010/check-the-labels>

A collection of lessons that encourage us to explore the words we use to label ethnic groups, women and sexual minorities.

Writing for Change

<https://www.tolerance.org/magazine/publications/writing-for-change>

Exercises and lessons exploring how American English frequently both reflects and reinforces systems of oppression in U.S. society.

Prejudice in photographs

<https://www.tolerance.org/classroom-resources/tolerance-lessons/using-photographs-to-teach-social-justice-exposing-gender>

A lesson showing how photographs, not just words, perpetuate bias and stereotypes in our society.

Social Justice Standards

<https://www.tolerance.org/magazine/publications/social-justice-standards>

The Social Justice Standards are comprised of anchor standards and age-appropriate learning outcomes divided into four domains—Identity, Diversity, Justice and Action

Responding to hate and bias at school

<https://www.tolerance.org/magazine/publications/responding-to-hate-and-bias-at-school>

Your school has plans and protocols in place to respond to fires, severe weather, and medical emergencies... Are plans in place to respond to a bias incident or hate crime?

Länder, Statistiken

Umfrage "Diskriminierung in Deutschland 2015" der Antidiskriminierungsstelle des Bundes

http://www.antidiskriminierungsstelle.de/DE/ThemenUndForschung/Projekte/Umfrage_Diskriminierung_in_Deutschland/Umfrage_node.html

Verständliche Zusammenfassung und Details zu Statistiken aus der Umfrage

Pressehandout Diskriminierung in Deutschland. Dritter gemeinsamer Bericht 2017

http://www.antidiskriminierungsstelle.de/SharedDocs/Downloads/DE/publikationen/BT_Bericht/20170629_Pressehandout_Gemeinsamer_Bericht_dritter_2017.pdf?__blob=publicationFile&v=4

Subjektive Diskriminierungserfahrungen sichtbar machen, Auswertung von Beratungsanfragen der Antidiskriminierungsstelle des Bundes

Deutscher Bundestag, Drucksache 18/13060 S. 13

<https://dip21.bundestag.de/dip21/btd/18/130/1813060.pdf>

Diskriminierung in Deutschland. Dritter gemeinsamer Bericht 2017

Zusammenarbeit am Arbeitsplatz Merkmal 7

https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/Indikatoren/QualitaetArbeit/QualitaetArbeit.html?cms_gtp=318944_slot%253D7

Detaillierte Untersuchung von Belästigungen am Arbeitsplatz vom Statistischen Bundesamt auf Grundlage der Europäischen Erhebung über die Arbeitsbedingungen (EWCS)

BFS - ZidS-2016, Zusammenleben in der Schweiz

https://www.edi.admin.ch/dam/edi/de/dokumente/FRB/Neue%20Website%20FRB/Monitoring%20und%20Berichterstattung/Bericht/Bericht_FRB_2016.pdf.download.pdf/Rassismusbericht_2016_D.pdf

Bericht der Schweizer Fachstelle für Rassismusbekämpfung

ECRI-Bericht über Österreich 7.4.2020

<https://rm.coe.int/report-on-austria-6th-monitoring-cycle-translation-in-german-/16809e826e>

In Österreich keine bundeseinheitliche Stelle, wo Statistiken abgerufen werden können.

Gleichbehandlungsanwaltschaft Österreich

<https://www.gleichbehandlungsanwaltschaft.gv.at/linksammlung>

Linksammlung für Österreich

ECRI Report on Liechtenstein 2018

<https://rm.coe.int/fifth-report-on-liechtenstein/16808b585f>

Verbot der Diskriminierung fehlt; nationales Organ darf nicht als Kläger auftreten

Menschenrechte in Liechtenstein 2019

https://www.liechtenstein-institut.li/application/files/9415/8572/5657/MR_Bericht_2019_finale_Version.pdf

Behindertenrechtskonvention der Vereinten Nationen nicht unterzeichnet

ECRI Report on Luxembourg 2017

rm.coe.int/fifth-report-on-luxembourg/16808b589b

PISA Focus #74

<https://www.oecd.org/pisa/pisaproducts/pisa-in-focus-all-editions.htm>

How much of a problem is bullying at school?

Als die Nazis die Kommunisten holten,
habe ich geschwiegen,
ich war ja kein Kommunist.

Als sie die Gewerkschafter holten,
habe ich geschwiegen,
ich war ja kein Gewerkschafter.

Als sie die Sozialdemokraten holten,
habe ich geschwiegen,
ich war ja kein Sozialdemokrat.

Als sie die Juden holten,
habe ich geschwiegen,
ich war ja kein Jude.

Als sie mich holten,
gab es keinen mehr,
der protestieren konnte.

Martin Niemöller

**Sag was! ruft alle auf, klar Stellung zu
beziehen gegen abwertende Bemerkungen.**

