

Trainingsprogramm gegen Vorurteile zum Aufbau einer selbstreflektierten Urteilskompetenz

Informieren – Prozesse und Mechanismen besser verstehen!

Vor allen Strategien gegen Vorurteile kommt die grundsätzliche Kenntnis unserer eigenen Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozesse. Ein Workshop ist die Basis für ein Vorurteilsbewusstsein. Drei Stunden reichen hier aber nicht aus. Sie können aber vielleicht Interesse wecken, das Thema zu vertiefen – mehr über die Prozesse und Mechanismen zu erfahren.

Manche kennen die Funktionsweise von Computerprogrammen besser, als die ihres eigenen Denkapparats. Wir tun gut daran zu verstehen, wie unser Gehirn arbeitet, damit wir ein Maximum an Kontrolle gewinnen und mit den Resultaten unseres Handelns zukünftig zufrieden sind. Informieren Sie sich weiter über die Entstehung und Wirkungen unserer kognitiven Verzerrungen!

Tipps für die Vertiefung:

- Lars-Eric Petersen (Herausgeber), Bernd Six (Hrsg.): Stereotype, Vorurteile und soziale Diskriminierung. Theorien, Befunde und Interventionen, BELTZ 2020
- Mahzarin R. Banaji/Anthony G. Greenwald: Vor-Urteile: Wie unser Verhalten unbewusst gesteuert wird und was wir dagegen tun können, dtv 2015
- [Video: Danger of a single story](#)
- kulturshaker.de/einstellung

Akzeptieren – Vorurteile als Teil unserer Wahrnehmung anerkennen

Akzeptieren Sie, dass Sie Stereotype und Vorurteile haben, sind unvermeidliches Nebenprodukt unserer Wahrnehmung. Machen Sie sich bewusst, dass Sie in der Regel keine objektiven Urteile fällen. Vielleicht nicht die schönste Erkenntnis des Tages, aber eine wichtige.

Aufmerksam sein – Verallgemeinerungen erkennen lernen

Um Vorurteilen effektiv zu begegnen, müssen wir beginnen, unsere alltäglichen Wahrnehmungen zu hinterfragen und unsere Erfahrungen neu zu bewerten. Machen Sie einen Sport daraus, die eigene Voreingenommenheit im Alltag zu entdecken. Seien Sie dabei nicht böse gegen sich selbst, sondern beobachten Sie, was da im Kopf vor sich geht!

Bei anderen bemerkt man Pauschalurteile übrigens immer leichter. 😊 Statt einzustimmen sollten immer dann die Alarmglocken im Kopf läuten, wenn negativ verallgemeinernd über eine größere Menschengruppe (Araber, Behinderte, Harz-IV-Empfänger, IT-ler, Jugendliche, Wessis etc.) gesprochen wird: DIE sind ja ..., ALLE ..., IMMER ... usw.

Identifizieren – Situationen mit hoher Fehleranfälligkeit vorbereiten

Es gibt Situationen, wie z.B. Stress, in denen Vorurteile wiederholt auftreten. Diese Situationen gilt es aufzuspüren. Identifizieren Sie Situationen, in denen Entscheidungs- und Beurteilungsfehler wahrscheinlich sind: Zeitdruck, Ärger, Multitasking und andere kognitive Belastungen sind jedenfalls Faktoren, die die bewusste Kontrolle von Stereotypen und Vorurteilen erschweren.

Grundsätzlich gilt: desto schneller wir entscheiden müssen, desto eher treffen wir unsere Entscheidungen und Urteile unbewusst.

Mit dem Wissen um besonders anfällige Situationen können wir Methoden entwickeln, um Schnell- und Pauschalurteile im privaten als auch beruflichen Umfeld zu reduzieren – und so bessere und reflektierte Entscheidungen treffen zu können.

Nehmen sie sich Zeit (think twice)!

Wir können wichtige Entscheidungen und Konfliktreaktionen absichern, in dem wir uns Zeit zum Nach-Denken geben. Damit geben wir unseren bewussten Verarbeitungsvorgängen Zeit sich einzuschalten und mitzureden. Das berühmte Erst-einmal-darüber-Schlafen wirkt oft Wunder!

Emotionen sacken lassen!

Wenn wir durch unsere Eindrücke angstvoll, ärgerlich, wütend, euphorisch – kurz emotional stark angesprochen sind, sollten wir Entscheidungen und Reaktionen möglichst vermeiden. Erst wenn unser Körper die Emotionen verarbeitet hat, haben wir wieder einen kühlen Kopf, um bewusst kontrolliert zu denken und zu agieren. So vermeiden wir schädliche Affekthandlungen, die uns nachher leidtun.

Ankommen in der Fremde

Vorurteile schaffen Verhaltenssicherheit. Je fremder die Umgebung, je weniger Orientierung bzw. Vorerfahrung, desto größer die Vorurteilsneigung. Geben sie sich in neuen, fremden Umgebungen (neues Team, anderes Land, etc.) Zeit zum Beobachten. Seien sie sich darüber bewusst, dass der Umgang mit Befremdung immer anstrengend ist und dass die erlebten Neuerungen und Uneindeutigkeiten viele emotionsreiche Vorurteile auslösen. Gerade in dieser Zeit hilft eine aktive Selbstreflexion (Tagebuch schreiben, mit Freunden sprechen).

Analysieren – Situationen und Wahrnehmungen nacharbeiten

Stereotype prägen unseren Blick auf Menschen in unserer Umgebung. Wir sehen in Gedanken eher Männer in Führungsrollen, und dadurch zeichnen wir unbewusst ein Bild davon, dass Führungskräfte männlich sind und nicht weiblich: Wir haben eher eine Präferenz für Personen aus unserem eigenen Kulturkreis als für andere etc.

Eigene Bewertungen erkennen

In den einzelnen Situationen ist es oft schwer bis unmöglich, eigenen Vorurteilen zu entkommen. Aber wenn wir Situationen überdenken, können wir sie identifizieren. Wir können uns bewusst machen, dass uns ein Vorurteil überkommen hat. Dabei sollte besonders die damit einhergehende Bewertung selbstkritisch wahrgenommen werden. Welche Emotion löste die Situation bei mir aus? Wie habe ich beurteilt und entschieden?

Vorurteilsbewusstsein

Die bewusste Wahrnehmung von eigenen Vorurteilen im Nachgang einer Begegnung trainiert eine Sensibilität, die uns Vorurteile immer besser erkennen lässt. Ist ein Vorurteil erst einmal erkannt, kann bei folgenden Begegnungen bewusst gegengesteuert werden. Kurzfristig können Vorurteile also unsere Begegnungen bestimmen, aber mit dieser Strategie erobern wir die Kontrolle zurück und können die Begegnungen langfristig bewusst gestalten.

Quellen bestimmen – eigenen Mustern und Bildern auf die Spur kommen

Unsere Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozesse sind immer von unseren Erfahrungen bestimmt. Diese wiederum sind geprägt von der Kultur, in der wir aufwachsen, leben und arbeiten, wie wir erzogen und sozialisiert wurden, von unseren persönlichen Erlebnissen, unserer Umwelt und auch von den Medien.

Wenn sie beobachten, dass sie bestimmten Menschengruppen gegenüber angespannt, ängstlich oder abwertend reagieren, dann schauen sie doch mal in ihre Biografie. Inwieweit hatten sie mit verschiedenen Menschen dieser Gruppe Kontakt? Welche Erfahrungen haben sie gemacht? Welche Bilder und Informationen haben sie über diese Menschen von ihren Eltern, Kinderbüchern, Medien und Freunden usw. erhalten?

Je unbekannter uns eine Fremdgruppe, desto höher die Vorurteilsneigung. Je mehr Wissen und je differenzierter die Erfahrungen zu einer Menschengruppe, desto geringer ist die Vorurteilsneigung. Wenig über eine Gruppe zu wissen ist keine Schande, es erklärt allerdings auch, warum wir auf grob vereinfachte (und oft negative) Skizzen zurückgreifen. Reflektieren Sie Fragen wie: Woher könnte meine Einstellung stammen? Wo und wie habe ich gelernt, so zu reagieren?

Eigenperspektive ergänzen – andere Blickwinkel und Feedback einholen

Holen Sie sich von Ihren Freund:innen und Kolleg:innen Feedback zu Ihren persönlichen Vorlieben und Mustern. Bei Entscheidungsprozessen können Perspektiven von außen helfen, den eigenen Vorurteilen zu entkommen. Andere Meinungen bringen uns echten Urteilen näher, denn sie ergänzen unsere eigenen Vorstellungen und Erfahrungen und ermöglichen damit eine breitere und vor allem bewusstere Entscheidungsgrundlage.

Fragen wir allerdings Menschen, die ähnliche Hintergründe und Erfahrungen haben wie wir, laufen wir Gefahr, dass wir Vor-Urteile nicht abbauen, sondern reproduzieren. Die Kunst der Perspektiverweiterung besteht also darin, Menschen zu finden, die wirklich andere Erfahrungen und Perspektiven anbieten können.

Counterstereotype Imaging – Stereotypen entgegendenken

Diese Strategie zielt auf die starke unbewusste bzw. automatische Komponente der Stereotypisierung. Denn Stereotype sind um einiges dynamischer als lange angenommen.

Aufmerksamkeit, Kontext und unser Selbstbild haben u.a. starken Einfluss darauf, ob und wie stark Stereotype unser Handeln und Denken bestimmen. Wie viele andere kognitive Prozesse, müssen auch Stereotype kognitiv zugänglich sein um ihre Wirkung zu entfalten. Bei dieser Zugänglichkeit setzt diese Methode zur Minderung automatischer Stereotype an.

Stereotypen entgegendenken

Vor einer Kontaktsituation, z.B. vor dem Führen eines Einstellungs- oder Kundengesprächs, sollte man sich fünf Minuten Zeit nehmen, um an Personen aus der Fremdgruppe zu denken die einem gewissen (negativen) Stereotyp dieser Gruppe widersprechen, z.B. starke Frauen in Führungspersonen, behinderte Menschen mit außergewöhnlichen Fähigkeiten (wie z.B. Stephen Hawking), erfolgreiche Persönlichkeiten aus einem Land, einer Altersgruppe etc.).

Studien haben gezeigt, dass Menschen aus den betreffenden Gruppen dann positiver wahrgenommen werden und gängige Stereotype in unseren Köpfen dadurch teilweise blockiert werden. Ebenfalls hilfreich kann sein, zu erwarten, dass die Person mit der später interagiert wird, einen solchen Kontrastereotyp darstellt.

Kontakt – in Verbindung treten!

Die Kontakttheorie besagt, dass (unbewusste) Vorurteile, diskriminierendes Verhalten und abneigende Haltungen gegenüber einer Gruppe von Personen vermindert werden können, indem mit ihnen in Kontakt getreten wird.

Die **Kontakthypothese** von Gordon Allport, stellt dafür Bedingungen auf, unter denen die Kontaktsituation besonders positive Auswirkungen auf die Reduzierung von Stereotypen und Vorurteilen hat:

- Kooperation (Zusammenarbeit an gemeinsamen Zielen)
- Begegnung auf Augenhöhe (ähnlicher Status)
- Interaktion wird durch Autoritäten oder Institutionen begleitet

Eine Metaanalyse aus dem Jahr 2006 konnte zeigen, dass auch dann, wenn diese optimalen Bedingungen nicht vorhanden sind, der Kontakt zu Mitgliedern sogenannter Out-Groups Vorurteile vermindern kann.

Studien der letzten Jahre zeigen beispielsweise, dass Menschen mit Fluchthintergrund von jenen Personen, die bereits Kontakt zu Geflüchteten hatten, positiver wahrgenommen werden als von Personen, die noch keinen begegnet waren. Doch Vorsicht: ein Vorurteilsarmes Bild entsteht nicht durch den Kontakt zu einem oder zwei Vertreter:innen einer Gruppe. Hier sind Generalisierungen der Erfahrungen vorprogrammiert. Nur wenn ich verschiedene Vertreter:innen einer Gruppe kennen lerne, kann ich tatsächlich auch differenziert über diese Gruppe denken.

Seien Sie offen und nutzen Sie Kontaktmöglichkeiten!

Schaffen Sie in Ihrer Organisation die Möglichkeit des in Kontakt-Tretens und etablieren Sie regelmäßige persönliche Get-togethers mit anderen Teams oder Abteilungen. Diese fördern den persönlichen Austausch, um ein gutes Auskommen miteinander sicherzustellen. Auch Buddy-Systeme oder Diversity-Mentoring-Programme helfen die Beziehungen in einer Organisation zu verbessern.

Individuation – auf die Einzigartigkeit jedes Menschen fokussieren

Die Methode der Individuation hilft, einer durch Stereotypen verzerrten Wahrnehmung von Personen entgegenzuarbeiten. Hierbei werden anstelle von Kategorien und Stereotypen, die individuellen Attribute einer Person bewusst gemacht und damit in den Vordergrund gestellt.

Jeder Mensch ist einzigartig!

Seien Sie sich dessen bewusst, dass der erste Eindruck immer verzerrt ist. Lassen Sie sich daher Zeit, bevor Sie ein Urteil über eine Person fällen. Leiten Sie eine bewusste Individuation ein, indem Sie konkrete Infos über die Person einholen. Dabei geht es um möglichst diverse Informationen, die es möglich machen, den Menschen nicht nur über seine offensichtlichen Merkmale (Nationalität, Alter, Geschlecht, Äußeres etc.) zu bestimmen.

Welche Leidenschaften und Hobbies hat die Person? Wo liegen ihre persönlichen Stärken? Wie und wo ist sie aufgewachsen? Welche Orte und Menschen haben in ihrem Leben eine Rolle gespielt? Was findet die Person lustig? Wie verbringt sie ihren Urlaub und ihre freie Zeit? Wofür schlägt ihr Herz? Wofür setzt sie sich ein?

Persönliches Kennen lernen im Team

In Teams und Gruppen sollte man sich am Anfang eines Projektes Zeit nehmen, sich gegenseitig vorzustellen und kennen zu lernen und zwar am besten über persönliche Fragen, die jede:r beantworten kann ... Ich nutze dazu in meinen Trainings das Kartenspiel [more than one story](#) oder andere [Methoden der Identitätsarbeit](#).

Automatische Stereotype können auch reduziert werden, indem Sie Mitglieder einer Fremdgruppe untereinander vergleichen. Achten Sie auf deren Unterschiede und legen Sie den Fokus auf die Einzigartigkeit jedes Menschen.

Gemeinsamkeiten – Verbindungen suchen und finden

Individuelle Informationen über einen Menschen sind die Grundlage, um Gemeinsamkeiten zu entdecken. Desto mehr ich über einen Menschen erfahre, desto mehr gemeinsame Gruppenzugehörigkeiten (z.B. Fußballspielerin, Mutter, Single, Einzelkind, Brillenträgerin, Leseratte, Klassikfan, religiös, etc.) können mir bewusst werden. Eigengruppen sind nicht so anfällig für Vorurteile, da mir die Merkmalsbandbreite innerhalb der Eigengruppe besser bekannt ist.

Gemeinsamkeiten schaffen darüber hinaus Kommunikationsanlässe, die persönliche Verbindungen ermöglichen und Vorurteile sukzessive abbauen. Sie werden staunen, wie viele Gemeinsamkeiten sich mit zunächst fremden Menschen herausfinden lassen!

Bsp. Dreieck und Netzwerk der Gemeinsamkeiten ...

Achtsamkeit – sich selbst auf die Spur kommen!

Seit Jahrtausenden versuchen Menschen sich selbst besser zu verstehen. Neben dem Blick nach Außen richteten sie dazu ihren Blick nach Innen.

Auch auf die Gefahr hin, dass Sie diesem Blick nach Innen gegenüber Vorurteile haben, möchte ich ihn als einen sehr effektiven Weg der Selbstkontrolle nennen. Es gibt verschiedene Bezeichnungen dafür: Meditation, Selbsterkenntnis (self-awareness), Achtsamkeit (mindfulness).

Bei dem Blick in das eigene Innere geht es um die Schulung des eigenen Bewusstseins für den eigenen Körper und die eigenen Gedanken und das persönliche Emotionsmanagement. Durch die Entwicklung einer geistigen Aufmerksamkeit und Achtsamkeit können negative Emotionen und Assoziationen als solche erkannt, benannt und damit auch bewusst bearbeitet werden. Hört sich vielleicht erst einmal fremd und unwissenschaftlich an, ist aber m.E. viel hilfreicher und kritischer als viele sogenannte wissenschaftliche Ansätze, die selbst voll sind von unhinterfragten Denkmustern.

Einfache Übungen (auch ohne spirituelle und esoterische Elemente), wie z.B. die Atem-Aufmerksamkeit, finden sich in vielen gängigen Ratgebern und auf zahlreichen Internetseiten.

Viel Erfolg! Bleiben Sie dran!