

Modul 2 – Abschnitt 4

Schaffung einer psychologisch unterstützenden und sicheren Umgebung

Selbstreflexion:

Analysiere bewusst deine eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen. Der erste und wichtigste Schritt gegen alltägliche Vorurteile ist, sie zu erkennen. Und zu begreifen, dass niemand wirklich frei von ihnen ist.

Stellen Sie sich zum Beispiel folgende Fragen:

- Wann habe ich das letzte Mal ein Vorurteil bei mir selbst bemerkt (bewusst oder unbewusst)?
- Welche Werte werden in der Einrichtung/Organisation, in der ich arbeite/ehrenamtlich tätig bin, gelebt?

Es erfordert viel Ehrlichkeit und Mut, sich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen, aber es hilft dir auch, dich selbst besser zu verstehen und dich weiterzuentwickeln.



<https://pixabay.com/de/illustrations/demenz-alzheimer-alter-puzzle-595638/>

Modul 2 – Abschnitt 4

Schaffung einer psychologisch unterstützenden und sicheren Umgebung

Hier sind einige Tipps für den Umgang mit struktureller Diskriminierung oder Diskriminierung, die innerhalb der Struktur toleriert wird:

1. Wenn Sie mit diskriminierenden Strukturen konfrontiert sind:

- **Richten Sie Anlaufstellen ein:** Professionelle, interne Anlaufstellen wie Antidiskriminierungsbeauftragte oder Projektgruppen helfen dabei, Diskriminierung auf niederschwellige Weise anzugehen. Sie benötigen ein klares Mandat, Schulungen und Ressourcen. Kleine und/oder ehrenamtliche Organisationen können eine Liste mit Anlaufstellen erstellen, die für alle zugänglich ist.
- **Erstellen Sie interne Antidiskriminierungsrichtlinien** auf der Grundlage bestehender gesetzlicher Vorgaben (nationale Antidiskriminierungsgesetze, EU-Richtlinien wie die Antirassismusrichtlinie).
- **Bildungsziele überdenken:** Bildungsinhalte und -ziele sollten grundlegend überdacht werden. Eine systematische Aufdeckung von Diskriminierung innerhalb des Systems ist notwendig.
- **Führen Sie regelmäßige Schulungen durch,** um das Bewusstsein der Mitarbeiter*innen und Freiwilligen für Diskriminierung zu schärfen.
- **Entwickeln Sie Präventionsstrategien,** um Diskriminierung von vornherein zu verhindern.

Modul 2 – Abschnitt 4

Schaffung einer psychologisch unterstützenden und sicheren Umgebung

Betrachtung und Reflexion institutioneller/organisatorischer Rahmenbedingungen

2. Im Umgang mit Kolleg*innen:

- **Vermeiden Sie direkte Anschuldigungen:** Anstatt zu fragen: „Sind Sie voreingenommen?“, fragen Sie: „In welchen Situationen würden Sie sagen, dass Ihre Erwartungen an bestimmte Menschen besonders hoch sind?“
- **Konzentrieren Sie sich auf Erfahrungen:** Versuchen Sie zu verstehen, woher die Einstellung kommt, indem Sie fragen: „Was hat Sie dazu gebracht, sich diese Meinung zu bilden?“
- **Perspektive wechseln:** Anstatt zu diskutieren, kannst du auch eine hypothetische Frage stellen, wie zum Beispiel: „Was würde sich für dich ändern, wenn du diese Annahme nicht hättest?“

Modul 2 – Abschnitt 4

Schaffung einer psychologisch unterstützenden und sicheren Umgebung

3. Im Unterricht/im Klassenzimmer

- **Traumatische Erinnerungen vermeiden:** Eine besondere Herausforderung bei der Deutung potenziell traumabedingter Verhaltensweisen bei Lernenden mit Migrations- oder Flüchtlingshintergrund besteht darin, dass viele Gegenstände, Geräusche oder Ereignisse, die wir als völlig harmlos und unbedenklich ansehen, plötzlich Erinnerungen an traumatische Ereignisse auslösen und manchmal drastische Reaktionen hervorrufen können. Diese werden als **Auslöser** bezeichnet.

Modul 2 – Abschnitt IV

Schaffung einer psychologisch unterstützenden und sicheren Umgebung

Die folgenden Faktoren können besonders häufig traumatische Erinnerungen auslösen:

- Laute Geräusche und Lärm, knallende Geräusche, z. B. Feuerwerk
- Große rote Flächen.
- Feuerwehruniformen, Militär-/Kriegskostüme, Spielzeugwaffen.
- Menschenmengen, verwirrende Situationen.
- Schreien, Rufen.
- Sauerstoffmangel, beengte Räume.
- Geruch von gegrilltem Essen.
- Bilder von zu Hause.
- Darstellungen des Krieges.
- Konkrete/beharrliche Fragen.

Modul 2 – Abschnitt 4

Schaffung einer psychologisch unterstützenden und sicheren Umgebung

3. Im Unterricht/Klassenzimmer

- **Kulturell sensibler Ansatz**

Wir müssen lernen, die Welt ohne unsere kulturelle Brille zu sehen.

Hier sind einige hilfreiche Schritte dazu:

- I. Beobachten Sie die Situation aktiv: Wenn Sie ein bestimmtes Ereignis verunsichert oder verwirrt, schauen Sie genauer hin, was genau passiert ist oder gerade passiert.
- II. Lassen Sie mehrere Interpretationen zu: Ihr kultureller Hintergrund und Ihr kulturelles Orientierungssystem verleihen der Situation wahrscheinlich eine bestimmte Bedeutung. Denken Sie daran, dass Ihre Erfahrung in einem anderen Kontext und einer anderen Kultur eine völlig andere Bedeutung haben kann.
- III. Hören Sie aktiv zu: Bemühen Sie sich, bewusst zuzuhören. Seien Sie sich gleichzeitig bewusst, dass Ihr Gehirn automatisch filtert, was es „hört“, und es entsprechend dem Kontext Ihrer eigenen Kultur interpretiert.