

Stolz und Vorurteil

Erste Einfälle - 30 Minuten

„Der nächste Teil des Workshops wird uns helfen, die verschiedenen Arten von Stereotypen anzuschauen, die wir über andere Gruppen gelernt haben.“

Hinweise:

Hier kannst du einen Kreis an die Tafel zeichnen und das Wort „CD“ dazuschreiben. „Alles, was wir über andere Gruppen gehört haben, wird verinnerlicht, wie über eine echte CD in uns aufgenommen. Sogar wenn wir eigene Gedanken und Erfahrungen diese CDs widerlegen, sind diese CDs trotzdem gespeichert, und sie beeinflussen unser Verhalten“. „Diese CDs haben wir im Laufe unseres Lebens gelernt. Wenn wir ein Baby beobachten, dann merken wir, dass es keinen Unterschied macht zwischen Alten und Jungen, Männern und Frauen, zwischen Leuten mit verschiedener Hautfarbe, Herkunft oder Religion - es geht mit offenen Armen auf alle zu. Mit der Zeit nehmen wir verschiedene Informationen über andere Gruppen auf und speichern sie auf der CD ab. Wir lernen auch, dass diese CDs nicht für alle stimmen und dass wir differenzieren müssen. Doch dadurch werden die CDs nicht gelöscht. Und manchmal - besonders wenn wir gestresst sind oder uns angegriffen fühlen - laufen sie trotzdem wieder laut. Deshalb ist es gut, wenn wir wissen, was auf unserer CD abgespeichert ist. Die folgende Übung hilft uns dabei.“

Demonstration:

Erkläre, dass du und dein/e Mitleiter/in diese Paarübung vormachen werdet. Wähle eine Gruppe, zu der ihr beide nicht gehört. Erinnerung die Teilnehmer/innen daran, was für Gruppenzugehörigkeiten ihr habt. So wird ihnen klar, dass ihr beide der Gruppe, mit der ihr arbeitet nicht zugehörig seid. „Z.B. Hilda ist eine Frau und ich bin eine Frau; wir dürfen nicht Frauen wählen. Sie ist Migrantin, ich bin Schweizerin. Sie ist reformiert, ich bin katholisch. Wir wählen keine Gruppe, der entweder sie oder ich angehören. Wir werden unsere ersten Einfälle über den Begriff *Mann* anschauen. Wir sagen einander das Wort *Mann* ein paar Mal. Wir wechseln die Stimmlage, während wir das tun. Ich werde das Wort *Mann* sagen, und Hilda wird das erste unzensurierte Wort sagen, das ihr in den Sinn kommt.“

Beispiel:

„Männer?“

„Gross“

„Männer“

„Vater“

„Männer“

„Beängstigend“

„MÄNNER“

„Schwierig“

„Dann wechseln wir die Rollen. Meine Partnerin sagt *Männer*, und ich sage meine ersten Einfälle.“

Bitte jede/n Teilnehmer/in, einen Partner oder eine Partnerin zu finden und eine Gruppe zu wählen, der beide nicht angehören. Bitte die Teilnehmer/innen, eine Gruppe zu wählen, die im Zimmer vertreten ist. Ermutige sie, Begriffe zu benutzen, bei denen vielleicht auch Erste Einfälle ans Licht kommen, die wir nicht so gerne hören – Risiken einzugehen gehören zu

diesem Tag. Erinnere die Teilnehmenden daran, dass es sich dabei nicht um unsere Meinung handelt, sondern um die Botschaften, die wir gelernt haben, unsere CDs.

Ermutige die Teilnehmer/innen, verschiedene Begriffe für die ausgewählte Gruppe auszuprobieren, um zu schauen, ob verschiedene erste Einfälle herauskommen. (Z.B. für Schwarze probiere Afrikaner oder Neger, für Migrant/innen probiere Ausländer/in, Albaner, Jugo, Deutsche, Serbe, Muslim/in, Tamil, Italiener und Italienerin.)

Hinweis:

Du und dein/e Partner/in sollten im Voraus entscheiden, welches Beispiel ihr wählt, um Überraschungen zu vermeiden. Für die Demonstration sollt ihr eine leichte, wenig stigmatisierte Gruppe wählen.

Wenn die Teilnehmer/innen von der Paarübung zurückkommen, frage zuerst, „Wie viele haben sich zensiert oder waren über ihre Antworten überrascht? Wie viele sind erstarrt – euer Hirn wurde leer, als dein/e Partner/in das Wort sagte?“ Sage, dass das mit Angst zusammenhängen kann – manchmal Angst vor diesen Gruppen und ihrer Reaktion auf unsere CDs, manchmal Angst, vor sich selbst oder

vor anderen zuzugeben, dass wir Vorurteile haben könnten. „Wir wissen in der Regel ganz gut, welche Ersten Einfälle andere stören oder verletzen können. Doch es ist eine Illusion zu denken, dass man die CDs nicht merkt, nur weil wir zu höflich sind, sie zu äussern. Und wenn man die CD spürt, aber merkt, dass ein ehrliches Gespräch in einem sicheren Rahmen nicht möglich ist, dann führt das zu Distanz - und Distanz verhindert den Abbau von Vorurteilen.“ Sammle nun erste Einfälle über andere Gruppen und Reaktionen von anwesenden Mitgliedern jeder Gruppe. Bearbeite eine Gruppe aufs Mal. Nachdem einige Leute ihre Stereotypen über diese Gruppe geäußert haben, frage die Angehörigen dieser Gruppe: „Was stört euch an diesen Ersten Einfällen? Was hört ihr nicht gerne?“

Du kannst auch nach Reaktionen von Betroffenen auf die Demonstration fragen.

Hinweis:

Wenn Teilnehmer/innen nur Verallgemeinerungen über erste Einfälle mitteilen, wie z.B. „Ich hatte positive und negative Einfälle“, so sage so unbefangen wie möglich: „Was waren das für erste Einfälle?“

Hinweis:

Wenn Teilnehmer/innen anfangen, ihre ersten Einfälle zu verteidigen oder Schuldgefühle zu zeigen, oder wenn Teilnehmer/innen einander wegen ersten Einfällen kritisieren, erinnere die ganze Gruppe daran, dass dies nur CDs sind, nicht was Menschen wirklich glauben, denken oder erfahren haben.

Schreib vielleicht auf: „Wir sind mehr als unsere CDs.“

Hinweis:

Wenn es Gruppen gibt, die im Workshop thematisiert werden sollten, und niemand sie für die Übung „Erste Einfälle“ gewählt hat, kannst du z.B. fragen: „Hat jemand erste Einfälle zur Gruppe „Migrant/innen“ gemacht?“. Wenn nein, kannst du dich entscheiden, die folgende Paarübung durchzuführen: „Migrant/innen“ bilden Paare und suchen erste Einfälle zum Thema „Schweizer/innen“;

„Schweizer/innen“ bilden Paare und suchen erste Einfälle zum Thema „Migrant/innen, Ausländer/innen.“ (Doppelbürger/innen und neu eingebürgerte Schweizer/innen müssen wählen. Was wichtig ist, ist nicht der Pass, sondern das Gefühl im Herz.) Du bearbeitest diesen Teil gleich wie die erste Runde. Es ist leichter und sicherer für

die Gruppe, wenn zuerst die Migrant/innen ihre ersten Einfälle zum Begriff „Schweizer/innen“ berichten. (Die Minderheit berichtet zuerst.)

Hinweis:

Wenn ein/e Teilnehmer/in anfängt, über die ersten Einfälle des Partners /der Partnerin zu reden, kannst du die Gelegenheit nutzen, die ganze Gruppe daran zu erinnern, dass jede Person nur ihre eigenen Bemerkungen weitergeben soll.

Hinweis:

„Erste Einfälle“ ist ein wichtiger Workshopteil, in dem die Teilnehmer/innen sich langsam sicher genug fühlen können, mitzuteilen, was sie in der Paararbeit entdecken.

Verinnerlichte Unterdrückung - 25 Min

„Die meisten Leute denken an Stereotypen über andere Gruppen, wenn sie an den Abbau von Vorurteilen denken. Aber eine der schmerzhaftesten Wirkungen von Benachteiligung und Vorurteilen ist die folgende: wir verinnerlichen viele solche Stereotypen, die wir gehört haben, und wir benutzen sie gegen uns selbst und gegen die Angehörigen unserer eigenen Gruppen.“ „Wir haben herausgefunden, dass die Arbeit mit verschiedenen gesellschaftlichen Gruppen besser vorangeht, wenn wir auch etwas über die unangenehmen verinnerlichten Gefühle innerhalb jeder Gruppe lernen. Wir verstehen so die Herausforderungen, vor die Angehörige dieser Gruppe gestellt sind und die Kämpfe unter den Angehörigen derselben Gruppe besser.“

„Im nächsten Teil des Workshops schauen wir die nicht so positiven Gefühle an, die wir über Angehörige unserer eigenen Gruppe haben. Mein/e Mitarbeiter/in und ich machen das jetzt vor, ihr macht die Übung nachher paarweise.“

Demonstration:

Dieses Mal wählt Monika eine Gruppe, der sie angehört und die ihr wichtig ist. Wir müssen in dieser Übung nicht die gleiche Gruppe aussuchen. Sie zeigt mit dem Finger auf mich und sagt: „Was ich an euch Frauen (Beispiel) nicht ausstehen kann, ist RR“ Monika sagt dann: „Was ich an euch Frauen nicht ausstehen kann, ist, dass ihr meint, dass ihr ohne einen Mann nicht so gut leben könntet. Was ich an Frauen auch nicht ausstehen kann, ist dass ihr immer miteinander konkurriert.“ (usw.)

„Ich werde jetzt eine Gruppe, der ich zugehörig bin, wählen, mache das gleiche und zeige mit dem Finger auf Monika. Ich will Schweizer und Schweizerinnen anschauen. Was ich an euch Schweizer/innen nicht ausstehen kann, ist, dass ihr nur an Geld und Arbeit denkt. Was ich an euch Schweizer/innen nicht ausstehen kann, ist, dass ihr meint, ihr seid besser als alle anderen.“ (usw.)

„Vielleicht ist es schwer, mit dem Finger zu zeigen. Bitte versucht es aber in dieser Übung, denn es hilft, die negativen Gefühle herauszubringen.“ Lass die Teilnehmer/innen Paare bilden, erinnere Sie daran, dass jede Person eine Gruppe wählen soll, der sie zugehörig ist. Es ist egal, ob der/die Partner/in der Gruppe angehört oder nicht. Vielleicht gehst du durch den Raum und ermutigst die Teilnehmer/innen, mit dem Finger zu zeigen.

Hinweis:

Dass wir diese Botschaften über unsere eigenen Gruppen verinnerlicht haben, ist bei vielen Gruppen eine Wirkung der systematischen Unterdrückung. Eine alternative Formulierung, die diese Tatsache betont, ist deshalb (im obigen Beispiel):

„Was ich daran nicht ausstehen kann, wie sich Sexismus auf euch Frauen ausgewirkt hat, ist...“

Wähle diejenige Formulierung, die bei dir mehr Resonanz auslöst!

Bearbeitung der verinnerlichteten Unterdrückung

- Wenn die Gruppe von der Paararbeit zurückkommt, frage zuerst: „Wie viele fühlen, dass dies schwieriger war als die ersten Einfälle? Für wen war es leichter?“ Normalerweise gibt es beide Meinungen. Es hilft anzumerken, dass manche Leute es sehr leicht finden zu besprechen, was sie an ihrer eigenen Gruppe nicht ausstehen können. Andere wurden erzogen, nie etwas Negatives über die eigene Gruppe an die Öffentlichkeit zu bringen.
- „Welche Gruppe hast du gewählt und was konntest du nicht ausstehe?“ Nach 5 oder 6 Voten kannst du die Gruppe frage: „Was haben alle gemeinsam?“ Die Gruppe kann dann Gemeinsamkeiten nennen. Fass wie folgt zusammen:
„Vieles, was wir an unserer eigenen Gruppe nicht ausstehen können, ist die Verinnerlichung von dem, was andere regelmässig über unsere Gruppe sagen. Die Dinge, die uns an unseren Gruppen stören, sind die Wunden und Narben, die unsere Gruppen von früheren Benachteiligungen mit sich tragen. Sobald wir grössere Solidarität innerhalb unserer eigenen Gruppe aufbauen, können wir auch grössere Solidarität über Gruppengrenzen hinweg bilden.“

Hinweis:

Vielleicht sagt jemand, dass es keine gute Idee sei, diese negativen Gefühle vor anderen auszudrücken, weil die Stereotypen so verstärkt werden. Du kannst erwidern: „Diese Frage ist verständlich, aber unsere Erfahrung zeigt, dass genau das Gegenteil passiert. Wenn Menschen die Gelegenheit haben die Wirkung von verinnerlichteten Stereotypen zu sehen, bekommen sie ein tieferes Verständnis, mit welchen Herausforderungen jede Gruppe konfrontiert ist.“

Stolz - 15 Minuten

„Wir wollen diesen Teil nicht damit abschliessen, nur die negativen Gefühle über unsere Gruppenzugehörigkeiten auszudrücken“.

Bitte die Teilnehmer/innen, die gleiche Gruppe von vorher nochmals zu bearbeiten und dieses Mal die Frage zu beantworten: „Worauf ich in Bezug auf euch RR.. stolz bin, istR“ Das ist das einzige Mal, dass die Teilnehmer/innen eine Paarübung mit den gleichen Partner/innen durchführen.

Demonstration:

„Monika und ich machen das vor.“ Monika sagt: „Worauf ich in Bezug auf Frauen sehr stolz bin, ist ihre Wärme und Unterstützung für Kinder. Worüber ich in Bezug auf Frauen sehr

stolz bin, ist ihre mutige Art, gleichzeitig Arbeit, das Zuhause und das Persönliche zu bewältigen.“

Ich sage: „Worauf ich sehr stolz in Bezug auf Schweizer/innen bin, ist die Demokratie, die Neutralität, mehr als Hundert Jahre ohne Krieg, die Schweiz als Zuflucht. Worauf ich stolz in Bezug auf Schweizer/innen bin, ist die Betonung von Qualität in der Arbeit.“ Nachdem die

Teilnehmer/innen von ihrer Paarbeit zurückkommen, lade einige ein zu sagen, worauf sie in Bezug auf ihre Gruppe stolz sind. Stelle insbesondere sicher, dass die Gruppe von denjenigen Teilnehmenden auch diesen Teil hört, die vorher ihre verinnerlichte Unterdrückung im Plenum mitgeteilt haben.

Hinweis:

Wenn jemand das Wort „stolz“ nicht benutzen will, biete folgenden Ersatz an: „Was ich toll (oder lässig) an meiner Gruppe finde ist, R.“ oder „Was mir am meisten gefällt an meiner Gruppe, ist R.“ oder „Ich bin stolz auf euch Frauen, weil ihr R.“

Es ist toll - 15 Minuten

„Zuerst haben wir uns über die ersten Einfälle über andere Gruppen Gedanken gemacht. Dann haben wir unsere verinnerlichten Stereotypen über unsere eigenen Gruppen angeschaut. Als nächstes werden wir uns mit denjenigen Aspekten unserer eigenen Identität beschäftigen, auf welche wir weniger stolz sind. Wir alle verdienen es und haben guten Grund, auf uns selbst völlig stolz zu sein. Wenn einige Leute das Wort „stolz“ hören, meinen sie, es bedeutet: jemand denkt, er oder sie sei besser als die andern. Das ist eigentlich Chauvinismus oder Überheblichkeit. Chauvinismus bedeutet: meine Gruppe ist besser als deine, damit ich meine eigenen Minderwertigkeitsgefühle verstecken kann. Echter Stolz begrüsst die Vielfalt. Ich finde meine Gruppe gut. Darum will ich, dass du deine Gruppe genau so gut findest und dich mit ihr identifizieren kannst.“

Schau die Teilnehmer/innen an und sage: „Auf welche deiner Gruppenzugehörigkeiten bist du nicht immer ganz stolz? Über welche Gruppe wäre es nicht leicht zu sagen: „Es ist toll, ein Mitglied dieser Gruppe zu sein!“ Du kannst eine eigene Gruppenzugehörigkeit als Beispiel benutzen: z.B. verberge ich es manchmal, dass ich Vegetarier bin.“

Bitte die Teilnehmer/innen, einige Gruppenzugehörigkeiten bzw. Identitäten zu nennen, auf die sie nicht völlig stolz sind (z.B. weiss, Männer, Mittelschicht, Deutscher, Schweizer, Lehrer/in usw.)

Demonstration:

Zur Demonstration kannst du eine Gruppe wählen, über deren Zugehörigkeit man fälschlicherweise meint, sich schämen zu müssen (z.B. Weisse, Mann, Schweizer, Europäer, Asylbewerber, Lehrperson usw.) Lade eine Person nach vorne ein, die eine solche Gruppenzugehörigkeit genannt hat.

Sag: „Negative Gefühle wie Schuld und Scham über bestimmte Aspekte unserer Identität hindern uns, uns effektiv gegen Diskriminierung einzusetzen. Wir zweifeln leicht daran, dass wir genau die richtige Person sind, um Vorurteile abzubauen. Diese Gefühle drücken uns nach unten; sie hängen wie eine Art unsichtbar Decke direkt über unserem Kopf. Um diese Decke symbolisch zu durchdringen, bitte ich dich nun, in die Luft zu springen und zu sagen:

„Es ist toll, X (z.B. ein weisser Mann) zu sein.“ Ermutige die Teilnehmer/innen, begeistert zu klatschen.

Hinweis:

Sei sicher, das selbst vorzumachen. Spring in die Luft und sage die Wörter, die die Person wiederholen soll. (Z.B. „Es ist toll, X zu sein.“)

Fordere alle Teilnehmer/innen zur Paararbeit auf. Erinnere sie wieder daran, neue Partner/innen zu wählen. Bitte sie, diese Übung stehend zu machen. Eine Person soll in die Luft springen und sagen: „ Es ist toll, X zu sein!“, während die andere klatscht. Die Partner/innen wechseln dann die Rollen.

Hinweis:

Vielleicht willst du dich unter die Paare mischen, um sie zum Springen und Klatschen zu ermutigen.

Wenn die Paare fertig sind, bitte sie, die Gruppe zu nennen und zu sagen: „Es ist tollR zu sein.“ Zum Beispiel: „Also, was ist toll, es zu sein? Es ist tollR“ „Italiener“ „älter als 60“R „zu sein“.

Hinweis:

Es gibt einige Aspekte der eigenen Geschichte, für die es keinen Sinn macht, die Formulierung „es ist toll, X zu sein“ zu benutzen.

- Es ist z.B. nicht toll, Opfer von Übergriffen oder Gewalt geworden zu sein. Hier kann man sagen: „Es ist toll, X überlebt zu haben!“ oder „Es ist toll, ein/e Überlebende/r zu sein!“
- Ähnliche Überlegungen kann man auch bei körperlichen Einschränkungen, Süchten oder Behinderungen berechtigt vorbringen. Hier bietet sich die Formulierung „Es ist toll, den Körper zu haben, den ich habe!“ an.

Es ist gut, diese Beispiele zu erwähnen, bevor du die Leute in die Paarübung schickst.

Hinweis:

Wenn die Person, mit der du die Übung zeigst, nicht in die Luft springen will, ermutige sie, so begeistert wie möglich „Es ist tollR“ zu sagen. Erkläre, dass Übertreiben hilft. Je mehr man in dieser Übung übertreibt, desto schneller wird sich der echte Stolz später finden.

Hinweis:

Wenn die Person, mit der du die Übung zeigst, Widerstand spürt/zeigt und sagt: „Es gibt nichts Positives über diese Gruppe“, hast du einige Möglichkeiten. Sage der Person sanft: „Gibt es einen kleinen Aspekt, worüber du stolz sein könntest?“ Erinnere sie daran, dass sie eine Gelegenheit hat, etwas Neues auszuprobieren. Sag, dass Scham über die eigene Gruppe nicht hilft, um Diskriminierung zu beenden. Z.B. sind weisse Menschen, die sich schämen, weiss zu sein, nicht besonders bereit zum Abbau von Rassismus. Wenn die Person weiterhin widerstrebt, danke ihr, dass sie die Übung probiert hat. Zu viel Druck auszuüben hilft nicht. Dreh dich zur Gruppe und sage mit selbstsicherer Stimme, dass sie in Paaren die Übung machen sollen.