



Chris Paul

Dazu gehören

Warum wir andere ausgrenzen und
was wir dagegen tun können

V&R



Chris Paul

Dazugehören

Warum wir andere ausgrenzen und
was wir dagegen tun können

VANDENHOECK & RUPRECHT

ISBN 978-3-525-40890-2
ISBN 978-3-647-40890-3 (PDF)
ISBN 978-3-666-40890-8 (eLibrary)
ISBN 978-3-647-99208-2 (EPUB)
DOI <https://doi.org/10.13109/9783666408908>

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2026 Brill Deutschland GmbH, Wollmarktstraße 115, 33098 Paderborn, Germany

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk sowie einzelne Teile desselben sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Verlags nicht zulässig. Text- und Datamining zu kommerziellen Zwecken bedarf der Genehmigung des Verlags.

Vandenhoeck & Ruprecht und Brill Deutschland GmbH sind Teil von De Gruyter Brill.
www.degruyterbrill.com

Fragen zur allgemeinen Produktsicherheit: productsafety@degruyterbrill.com

Umschlagabbildung: © wacomka/Adobe Stock
Satz: SchwabScantechnik, Göttingen
Druck: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza

Inhalt

Einleitung 9

Teil 1: Verstehen

Lernen ist der Schlüssel 14

Angeboren oder normbasiert? 15

Was ist eine Gruppe? 17

Abgelehnt werden 21

Scham und Isolation 23

Systemische Ausgrenzung 24

Scham und Selbstwert 26

Psychologie versus Soziologie 28

Scham wenden 30

Othering und Mikroaggressionen 31

Individuelle Identität 33

Meine Gesprächspartner:innen 35

Das Fremde hassen? 38

Unterstützungsfaktoren 40

Diskriminierung 42

Historie und Narrative 47

Selbstbezeichnung – Fremdbezeichnung 47

Rassismus 48

»Rasse« oder »Kultur« 50

Ableismus 56

Neurodivergenz	63
Antisemitismus	65
Sexismus	68
Sichere Räume	71
Warum wir andere ausgrenzen	75
Das Bedürfnis nach Zugang zu materiellen Gütern	75
Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Anerkennung und Schutz	76
Das Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit	77
Das Bedürfnis nach Orientierung und Gerechtigkeit	77
Die Folgen von Diskriminierung	79
Strukturell verankerte Diskriminierung	81
Institutionell verankerte Diskriminierung	83
Personale Diskriminierung	85
Privilegien	87
Intersektionalität	90
Diskriminierung als Verteilungsmechanismus	94
Fülle für die Einen – Mangel für die anderen	94
Soziale Identität für die Einen – soziale Isolation für die anderen	96
Selbsterhöhung für die Einen – Selbstentwertung für die anderen	99
Selbstwirksamkeit für die Einen – Ohnmacht für die anderen	102
Dein Wohlergehen nimmt mir nichts weg	107
Mobbing	110
Cybermobbing	117

Teil 2: Was wir tun können

Vom Warum zum Wie	122
Gute Gründe	124
Menschenwürde	126
Solidarität als Haltung	130
Einstehen für ähnlich Betroffene	133
Powersharing und Allies	135
Zivilcourage und Shitstorm	139
Entscheidungen und Pausen	141
Repräsentation und Normalität	144
Stolperfälle Wohltätigkeit	148
Stolperfälle Mitleid	150
Prävention von Diskriminierung und Ausgrenzung in der eigenen Praxis	153
Wir können nicht <i>nicht</i> verantwortlich sein	153
Fehlerfreundlichkeit als Haltung	156
Fehlermanagement in der Organisation	162
Vorbild sein	165
Empowerment	167
Sprache als Brücke	170
Humor – oder lieber nicht?	174
Braver oder Safer Space	176
Etikette und Regelwerke	178
Streiten lernen	182
Zuhören, Bezeugen, Bestätigen	185
Leadership	186
Schönheit und Entspannung	189
Ermutigung zum Wir	189
Unterricht und Lehre	193
Fehlerfreundliche Selbstreflexion	198
Rollenklarheit	200

Interventionen, wenn Diskriminierung geschieht	202
Wahrnehmen	202
<i>Selbstempathie und Ressourcenorientierung</i>	203
<i>Das komische Gefühl im Bauch</i>	204
<i>Die schnelle Wut</i>	205
Informieren	205
Empowern	207
Systeme aktivieren	210
Einbringen	212
WIESE statt RASEN	213
Meine Gesprächspartner:innen	215
Dank	218
Literatur	219
Verzeichnis der Reflexionsübungen	224
Stichwortverzeichnis	225
Zur Autorin	227
Downloadmaterial	228

Einleitung

»Keine Ausgrenzung«, steht ganz oben auf einem Flipchart mit den Wünschen meiner Weiterbildungsgruppe. Es folgen weitere Schlagworte, die das Gegenteil von Ausgrenzung beschreiben: »Kein Gerede hinter dem Rücken der anderen«, »Keine Grüppchenbildung«. Stattdessen wird ein respektvoller, ehrlicher Umgang gewünscht. Das offene Ansprechen von Konflikten und Missverständnissen. So einfach könnte es sein. Ist es aber nicht.

Wer mit Gruppen arbeitet, kennt Situationen, in denen Einzelne dann doch genau das tun, was sie auf keinen Fall erleben wollten: beschimpfen, entwerten, andere ausschließen und das eigene respektlose Verhalten auf der Grundlage von Wertekonstrukten rechtfertigen, die das Fehlen von Empathie beinhalten. Wer nicht als dazugehörig definiert wird, wird nicht als fühlendes Wesen mit Anspruch auf Rechte angesehen und behandelt. Entmenschlichung geht sehr schnell.

Manche Gruppen halten das aus. Sie entziehen den Abwerter:innen und Spalter:innen durch Solidarität mit den Ausgegrenzten und durch Aufrechterhalten von Respekt und gegenseitiger Anerkennung den Nährboden. Viele Gruppengefüge können wir als Trainer:innen oder Gruppenleiter:innen mit Interventionen und dem Vorleben von Werten so stärken, dass der Kippunkt sozialen Unfriedens vermieden wird. In diesem Buch werde ich viele praktische Beispiele und Arbeitsmöglichkeiten dazu vorstellen.

Menschen kommen mit ihren Erfahrungen von Ausgrenzung, Beschämung und Selbstwertverlust zu uns in Schulen, in Therapiegruppen, in Weiterbildungen, in Beratung, Psychotherapie und Coaching. Sie kommen auch mit ihren Konzepten von Wert und Macht, mit erlernten Strategien und Feindbildern. Sie begegnen uns, die wir eigene biografische Erfahrungen mitbringen. Mobbing, Gewalt, Diskriminierung – viele Menschen wählen einen sozialen Beruf, weil sie diese Erfahrungen selbst gemacht haben oder im nahen Umfeld miterlebt haben. So sind die Schicksale und Verhaltensweisen der Klient:innen immer wieder ein Spiegel der eigenen Erfahrungen und vor allem der eige-

nen Bewältigungsstrategien. Darin liegen Stärken und Ressourcen, aber auch Stolperfallen. Diese zeige ich auf und gebe Möglichkeiten, die Stolperfallen zu umgehen.

»Keine Ausgrenzung.« Wahrscheinlich geht das gar nicht. Menschen schaffen sich Identität und Sicherheit durch Grenzen im Außen. Sie definieren sich über Zugehörigkeit, was immer auch bedeutet: Es gibt welche, die *nicht* dazugehören. Oder: Die woanders hingehören. Das ist aber gar nicht das Problem! Abgrenzung ist ein Mittel der Identitätsbildung. Erst wenn aus Abgrenzung Abwertung und damit ein Ausschluss von anderen wird, entstehen Leid und Benachteiligung.

Aktuelle Forschungen zum Kleingruppenparadigma (Iacoviello/Kulich/Spears, 2023) zeigen: Man kann »die eigenen Leute« lieben und stärken, ohne automatisch Mitglieder außerhalb der eigenen Gruppe zu hassen und zu entwerten. Das Bedürfnis nach Anerkennung und Zustimmung aus der eigenen Gruppe wird bei Kindern ab circa zwei bis drei Jahren sichtbar. Auch eine Abwertung von Aussehen und Verhalten, die als »anders«, als außerhalb dieser »eigenen Gruppe« wahrgenommen werden, kann bereits in diesem Alter auftreten, sie ist aber kein »natürliches« Verhalten, sondern abhängig von vermittelten Normen der erwachsenen Bezugspersonen. Hass auf die, die nicht als zugehörig empfunden werden, wird erlernt. Normen und Werte, die innerhalb der eigenen Gruppe kommuniziert und durchgesetzt werden, bestimmen über das Ausmaß von Ablehnung, Abwertung bis hin zu Hass auf alle, die als anders oder fremd klassifiziert werden.

Bevor ich mich auf pädagogische und therapeutische Settings konzentriere, möchte ich den Blick auf gesellschaftliche Mechanismen richten, die die Arbeit mit individuellen Menschen beeinflussen: Wenn im Musical »Wicked« der Zauberer von Oz behauptet, dass man »einen richtig guten Feind« braucht, um Menschen zusammenzubringen (Wicked: For Good, 2025, Universal Pictures), dann stimmt das bedingt. Denn der »richtig gute Gruppenfeind« funktioniert nur nach einer längeren Vorbereitungszeit: In dieser Zeit werden Fairness, Mitgefühl und Respekt Stück für Stück ausgehöhlt. Nicht durch den Zauberer von Oz, sondern durch Meinungsmacher:innen in Politik, Medien und Kultur. Menschen innerhalb eines Landes, einer Partei oder einer Gemeinde lernen durch deren Behauptungen und Meinungen, dass das *Wir* über (realen oder angeblichen) Mangel und erfahrenes Unrecht definiert wird. Diese angeblichen oder realen Mangelzustände werden »anderen« zugeschrieben, die beliebig definiert werden können. Gleichzeitig werden Neid, Verachtung und Entwertung jedes noch so kleinen Andersseins möglich gemacht und schließlich sogar zum Beweis

von Gruppenmitgliedschaft festgelegt. Wertfreie Unterschiede werden dabei zu Werthierarchien. Die, die in der Bewertungshierarchie der eigenen Ingroup unten stehen, dürfen verächtlich gemacht werden. Parallel entsteht die Angst für jede:n Einzelne:n, selbst in der Bewertungshierarchie nach unten zu rutschen. Erst in einer Ingroup, die sich bereits von gelebten Werten wie Respekt, Rücksicht und Allgemeinwohl entfernt hat, kann eine effektive »Feind-Einführung« gelingen. (Bewusst spreche ich von gelebten Werten in Abgrenzung von Worthülsen.) Entwertung und Ausgrenzung können durch Wiederholung und durch positive Verstärkung in den Entzug von Mitgefühl und die Verweigerung von Menschenrechten münden. Der »richtig gute Feind« wird dann nicht mehr als menschliches Wesen gesehen. Die Werte einer humanistischen Therapie und Pädagogik gehen dabei verloren.

Das passiert nicht einfach so aus dem Nichts. Es sind Respektspersonen, »Leader«, die entscheidend sind für die Werteentwicklung einer Gesellschaft, aber auch einer Familie und einer Schulklasse oder Therapiegruppe. Das ist eine gute Nachricht, denn in psychosozialen Berufen sind wir als Vorbilder und auch »Leader« verantwortlich für die Vermittlung und Einhaltung von Werten und Normen. Wir haben begrenzte, aber vorhandene Einflussmöglichkeiten. Jede Intervention, jedes Vorbild kann Individuen prägen und einen Unterschied für deren Leben und damit letzten Endes für eine Gesamtgesellschaft machen.

Für Lern- und Therapiegruppen, für Klient:innen mit Ausgrenzungserfahrungen und für uns selbst: Wo setzen wir an? Wie nehmen wir Einfluss? Was brauchen wir dazu und wo sind unsere Grenzen? Damit beschäftige ich mich in diesem Buch.

Teil 1: Verstehen

Lernen ist der Schlüssel

Margot Friedländer hat immer wieder gesagt: »Seid Menschen!« Aber was ist ein Mensch, was ist »menschlich«, wer und was sind wir? Ist »der Mensch« gut oder böse? Sind Menschen mit Mitgefühl und Altruismus geboren oder mit Grausamkeit und Gier? Meine Arbeitshypothese für dieses Buch ist: Sie sind mit keiner dieser Ausrichtungen geboren, sondern mit der Fähigkeit, beides zu lernen und zu entwickeln.

Lernen ist aus meiner Sicht der Schlüssel. Wir lernen in jedem Moment unseres Lebens, machen Erfahrungen und ziehen daraus Schlüsse. Wenn ich »Lernen« sage, meine ich diese Vielzahl menschlicher Wahrnehmungen und Erfahrungen, die auf uns einströmen. Dazu gehört auch das, was im Rahmen von Erziehung und Wissensvermittlung absichtsvoll und strukturiert vermittelt und aufgenommen wird. Lernen geschieht durch verbale und didaktisch gestaltete Mitteilung, aber vor allem als Lernen durch das Kopieren von dem, was mir vorgelebt wird, durch Lernen am Modell. Kinder, Jugendliche und Erwachsene lernen so etwas darüber, wie das Leben funktioniert, zunächst in ihrem Zuhause, in ihrer Nachbarschaft, in der erweiterten Familie, in der Kita und Schule, später in Ausbildung, Studium und an ihren Arbeitsplätzen. Sie lernen es aber auch in (Bilder-)Büchern, in (Kinder-)Sendungen, in Podcasts, auf Geburtstagsfeiern und Ferienreisen, beim Sport und beim Musikunterricht und nicht zuletzt »auf der Straße«. All diese Einflüsse kommen zusammen und auch Menschen, die sehr ähnlichen Einflüssen ausgesetzt sind, entwickeln sich zu Menschen mit sich erheblich voneinander unterscheidenden Meinungen und Vorlieben. Lernen geht ein Leben lang weiter, das ist eine sehr ermutigende Erkenntnis im Zusammenhang mit Diskriminierung und Ausgrenzung. Dieses Buch ist wie viele andere Veröffentlichungen ein Beitrag zu diesem Prozess des Weiterlernens. Als Pädagogin, Psychotherapeut, als Mitmensch kann ich anderen Menschen und sogar mir selbst bewusst Erfahrungen zur Verfügung stellen, die entweder Vorannahmen bestätigen oder diese hinterfragen.

Menschen sind Überraschungspakete. Sie sind beeinflussbar, aber nicht dressierbar.

Die erlernte Ausgrenzung und Abwertung kann ergänzt und idealerweise »überschrieben« werden mit Empathie und Verantwortungsübernahme. Manche Menschen sind genau mit diesen Werten und Haltungen aufgewachsen, ihre Lernerfahrung ist die schmerzhafteste Erkenntnis, dass andere Menschen andere Werte haben können, die Ausgrenzung und Beschämung als »normal« oder »natürlich« ansehen. Der Umgang mit diesen widersprüchlichen Sichten auf die Welt und auf die Frage »Was ist eine Mensch?« gehört aus meiner Sicht zu den Bildungsaufgaben aller derer, die andere Menschen beruflich unterstützen und ausbilden.

Empathie und auch Verantwortungsübernahme setzen ein Hinsehen voraus. Eine Situation oder ein Mensch muss angeschaut werden, um ein emotionales Verhältnis aufzubauen und um konkrete Handlungsoptionen zu entwickeln. Das »Wegschauen« gehört zu Diskriminierungsdynamiken. Menschen drehen sich weg von Gewalt und Leid, sie lesen die entsprechenden Artikel oder Bücher nicht, sie schauen keine Nachrichten mehr, sie gehen an Situationen auf der Straße vorbei und überhören die Hinweise auf Gewalt und Ausgrenzung ihrer nahen Menschen, um die Idee, für andere einzustehen oder ihnen zumindest in einer akuten Situation zu helfen, gar nicht erst entstehen zu lassen. Empathie und Verantwortungsübernahme sind am besten über den direkten Kontakt, über Identifikation und nachvollziehbare Erlebnisse herzustellen. Für die Pädagogik, Sozialarbeit und Beratung heißt das: abstrakte Erörterungen von historischen Zusammenhängen oder philosophiegeschichtlichen Hintergründen ermöglichen weiteres Wegsehen. Dagegen sind persönliche, direkte Geschichten von einzelnen Menschen in Situationen, die man wiedererkennt oder sich vorstellen kann, eine Einladung zum Mitgefühl. Die Individualisierung ist der Schlüssel zur Einfühlung. Das Erkennen von Mustern und systemischen Zusammenhängen kommt danach.

Diese Arbeitshypothesen möchte ich mit zwei Ausflügen in die Wissenschaftsgeschichte untermauern.

Angeboren oder normbasiert?

Stellen wir uns vor: Eine Versuchsperson wird nach ihren Vorlieben bei Eissorten gefragt und anschließend wird ihr suggeriert, dass sie jetzt zu einer ganzen Gruppe von Menschen gehört, die dieselbe Eissorte mag, während auf der anderen Seite Leute mit einer anderen Liebessorte sitzen. Die Versuchsperson kann weder die eigene noch die andere Gruppe sehen oder mit irgendjemandem

sprechen. Trotzdem soll sie imaginäre Güter verteilen, sowohl an die Mitglieder der eigenen Eissorten-Gruppe als auch an die andere. Dafür bekommt sie eine Tabelle, auf der sie Prozentzahlen oder Punkte aufschreiben kann. In dieser ausgedachten Variante des berühmten »Minimalgruppen-Experiments« von Tajfel und Turner (1986) würde Folgendes passieren: Die Versuchspersonen würden (unabhängig von ihrem Alter, Geschlecht und ihrer Sozialisation) den Mitgliedern der eigenen Gruppe mehr imaginäre Güter zuteilen als denen der alternativen Gruppe. Bei der Auswertung würde zudem auffallen, dass bei der ungleichen Punktevergabe oft eine möglichst große Differenz zwischen eigener und fremder Gruppe herbeigeführt wurde. Möglichst viel mehr Punkte für die eigene Gruppe, das wurde als Hinweis auf »Ingroup love« gedeutet. Im Vergleich maximal weniger Punkte für die andere Gruppe, das wurde als »Outgroup hate« gedeutet. Tajfel hatte vermutet, dass das nur ein Einstiegsexperiment sei und ein solch eindeutiges Verhalten sehr viel mehr Aktivitäten zur Gruppenidentifikation benötigen würde. Da aber schon die ersten Experimente eindeutige Ergebnisse lieferten, wurde von einem angeborenen Verhalten ausgegangen, dass Menschen sich negativ einer anderen Gruppe gegenüber verhalten. Der Begriff »Outgroup hate« belegt das – er erscheint mir beim Lesen der Versuchsanordnung allerdings ein wenig überdimensioniert. In vielen nachfolgenden Experimenten wurden Ergebnisse erzielt, die die Hypothese vom angeborenen Ausschlussverhalten infrage stellen. Der eine Strang der Folgeexperimente belegte, dass die Bevorzugung der eigenen Gruppe wesentlich stärker ausgeprägt war als die Benachteiligung der anderen Gruppe. »Ingroup love« war ein offensichtlich stärkeres Motiv als »Outgroup hate.«

Manche Forschende gehen noch weiter und sehen die Bevorzugung der eigenen Gruppe als den einzigen belegten Faktor in diesen Experimenten an (Mummendey/Otten, 1998). Benachteiligung, Abwertung und Ausgrenzung lassen sich in der Argumentation dieser Wissenschaftler:innen nicht mit einem quasi angeborenen Verhalten einer eigenen versus einer fremderen Gruppe erklären.

Ein zweiter Strang konzentrierte sich auf die Motivation der Versuchsteilnehmenden für ihr Verhalten. Es stellte sich heraus, dass die ungleiche Vorteilsverteilung etwas mit impliziten Normerwartungen zu tun hatte. Je mehr eine Versuchsperson davon ausging, dass ein »gutes« Gruppenmitglied die eigene Gruppe bevorzugen würde, desto stärker war dieses Verhalten bei ihr ausgeprägt. Experimente von Iacoviello und Kolleg:innen (Iacoviello/Kulich/Spears, 2023) haben diese Idee vertieft und in ihren Versuchen, die ansonsten als Minimalgruppen-Paradigma aufgebaut waren, explizit auf (angebliche) Gruppenerwartungen, Gruppenregeln und allgemeine Regeln hingewiesen. Der Hinweis auf gesellschaftliche verankerte Normen, die Diskriminierung ver-

urteilen, führte dazu, dass die Güterverteilung eher »fair« als benachteiligend für die andere Gruppe ausfiel.

Ich zitiere Iacoviello, Kulich und Spears (2023, S. 9):

»Es könnte argumentiert werden, dass die Diskriminierung zwischen Gruppen drastisch reduziert würde durch Normen, die Gleichberechtigung fordern – wenn sie sehr viel mehr Gewicht und Bedeutung hätten, als es aktuell der Fall ist. Diese Sichtweise geht weit über Sichtweisen von Diskriminierung zwischen Gruppen hinaus, die diese als intrinsische menschliche Eigenschaft beschreiben.«¹ (Übersetzung der Autorin)

Wenn wir diesem Argumentationsstrang folgen, ist abwertendes, ausgrenzendes und beschämendes Verhalten anderen gegenüber kein angeborener Reflex, sondern abhängig von dem, was uns als richtig, angemessen und erwartet vermittelt wird. Im Umkehrschluss bedeutet das: Überall, wo Pädagog:innen, Therapeut:innen und andere mit Gruppen arbeiten, haben sie die Möglichkeit, deutlich zu formulieren, was in dieser Gruppe, in diesem System erwartet und positiv sanktioniert wird.²

Was ist eine Gruppe?

Ich bin mit dem Spruch groß geworden: »Mehr als zwei sind eine Gruppe.« Die Definition nach König (2023) lautet:

»Unter einer Sozialen Gruppe versteht man im Allgemeinen einen Zusammenschluss von mindestens drei Personen, die sich über einen längeren Zeitraum in regelmäßigen Kontakt zueinander befinden und gemeinsame Ziele, Normen und Interessen verfolgen. Der genauere Charakter einer Gruppe

1 Originaltext: »Therefore, it could be argued that instances of intergroup discrimination would be drastically reduced as a result of equalitarian norms being more influential and holding more weight than they do today. This goes above and beyond perspectives that describe intergroup discrimination as being intrinsic to human nature.«

2 »Normen, Stereotype und Vorurteile wirken (dort) wie Regieanweisungen in einem Theater der sozialen Rollen. Sie bestimmen, in welchen Rahmen wir denken und handeln und wie viel Macht wir haben. [...] Dabei sind vor allem solche Kontexte interessant, die uns besonders prägen: Familie, Freund*innenkreise, Schule, Beruf oder Medien.« (Schütteler/Slotta, 2023, S. 107)

bestimmt sich darüber hinaus daraus, in welche spezifischen Kontexte sie eingebettet ist und welche Handlungslogik sich daraus ergibt.«

Eine soziale Gruppe besteht also nach der allgemeinen Definition tatsächlich aus drei oder mehr Personen. Das allein reicht aber nicht, um sie als Gruppe zu definieren. Zu einer Gruppe gehören neben der passenden Mitgliederzahl auch:

- ein gemeinsames Ziel,
- eine Kommunikationsstruktur,
- gemeinsame Werte und/oder Normen,
- eine Organisationsstruktur mit verschiedenen Rollen. In dieser Rollendifferenzierung bilden sich auch in selbstorganisierten Gruppen »Führungspersonen« heraus, die Themen setzen, zusammenfassen und die vor allem »den Ton angeben«. Sie bestimmen maßgeblich, was innerhalb der entstehenden sozialen Gruppe für richtig gehalten wird und was von den Mitgliedern erwartet wird. Eine wichtige Beobachtung dabei ist: Sichtbar gewählte oder beauftragte »Führungs- oder Leitungspersonen« wie Chef:innen oder auch Sprecher:innen sind nicht unbedingt identisch mit denen, die tatsächlich den Ton und die Themen bestimmen!

Gruppen konstituieren sich idealtypisch aus eigenem Antrieb und ermöglichen den freiwilligen Ausstieg ohne negative Konsequenzen.

In der Realität konstituieren sich viele Gruppen allerdings nicht freiwillig, sondern sind – vor allem in der Kindheit und Jugend – verpflichtend. Kita und Schule sind Organisationsformen, die gesetzlich vorgeschrieben sind. Kinder haben keine Wahl, ob sie dort hingehen oder nicht. Der Wechsel der Schule ist ein komplizierter Vorgang, der nur mit Unterstützung und auch Kampfgeist der verantwortlichen Erwachsenen möglich ist. Schulklassen und Kita-Gruppen sind soziale Gruppen, die aufgesucht werden müssen, die Mitgliedschaft in ihnen ist verpflichtend. Die gemeinsamen Ziele sind zunächst vorgegeben und die Leitung ist von außen festgesetzt, die Gruppenmitglieder und ihre Bezugspersonen haben wenig Einfluss auf Leitung, Leitungsstil und Regeln in der Gruppe. (Das akzeptieren Eltern heute nicht mehr grundsätzlich, sie üben Druck aus, der von den Pädagog:innen häufig nicht geschätzt oder für unterstützend gehalten wird.) Lehrer:innen und Schulleiter:innen sind keine König:innen, aber sie haben viel Macht – nicht Allmacht, da politische Rahmenbedingungen die Grenzen abstecken und Vorgaben machen. Dennoch setzen sie die »Werte und Normen«, sie bestimmen die »Organisations- und Kommunikationsstruktur« der Kindergruppe. Jedes Lob, jede Zuwendung, jedes Raumgeben kommen einem Kind und der Kindergruppe zugute. Jede

Abwertung und Beschämung, die sie aussprechen, jede Ignoranz gegenüber Bedürfnissen wiegen doppelt schwer für die Betroffenen, aber auch für den Rest der Gruppe. Eine Autorität, die verächtlich macht, ausgrenzt oder mit Ignoranz straft, vermittelt damit Werte. Die Bedeutung von Pädagog:innen als Vorbilder und Role-Models ist aus meiner Sicht sehr hoch. Das bringt viel Verantwortung mit sich und kann überfordernd sein. Es ist aber auch eine Chance, im Mikroklima einer sozialen Lerngruppe Respekt und Toleranz zu vermitteln – nicht (nur) durch Vorträge und Affirmationen an den Wänden, sondern durch beispielhaftes Handeln.

Eine dritte Art der Gruppenbildung hat noch weniger mit freier Wahl zu tun als die Kita-Gruppe oder Schulklassen. Es ist die soziale Gruppe, die von außen aufgrund eines Merkmals definiert wird, das manche Menschen aufweisen und andere Menschen nicht. Also zum Beispiel die Gruppe der Familien mit zwei Eltern und die mit einem Elternteil oder die Gruppe der Menschen mit einem Hochschulabschluss und die mit einer abgeschlossenen Ausbildung.

Wir sprechen hier also von »Gruppen«, die nicht entstehen, weil die Mitglieder dieser Gruppe ein gemeinsames Ziel erreichen möchten. Die Mitglieder dieser Gruppe haben keine Organisationsstruktur, es gibt keine Leitungsfunktionen, keine ausgehandelte Regeln und Umgangsformen. Diese sozialen Gruppen entstehen durch ausgestreckte Zeigefinger von außen. Die Gruppenzuordnung bezieht sich auf ein bestimmtes Merkmal, das sichtbar ist, wie die Haarfarbe oder ein Kleidungsstil, der möglicherweise auf eine Religion oder ein Herkunftsland verweist. Sie können lesbar sein, wie ein Name, der aus einem anderen Sprachkreis stammt. Sie können erst beim Überprüfen des Lebenslaufs auftauchen, wie beispielsweise der Bildungsstand, der Familienstand oder die finanzielle Situation. Es gibt auch Merkmale, die versteckt werden können, wie der Gesundheitszustand oder die sexuelle Identität. Dieses potenzielle Verstecken weist darauf hin, wie sehr diese Einzelmerkmale von anderen zur Entindividualisierung genutzt werden können. Denn Gruppenzuweisungen aufgrund einzelner Merkmale sind nichts anderes als das Absprechen von Individualität. Es gibt kein anderes »Entkommen« als das Verstecken des Merkmals. Diese merkmalsbasierten, von außen bestimmten »Gruppen« sind vollständig fremddefiniert und haben einen erheblichen Einfluss auf das Leben der eingeordneten Menschen. Dieser Einfluss kann positiv unterstützend sein, wenn die Einordnung in Gruppen geschieht, die mit Vorteilen (Privilegien) ausgestattet sind. Dazu gehören in Deutschland Menschen mit einer hellen Haut, mit dem Geschlecht »männlich« und dem Merkmal »Hochschulbildung«. Diese Menschen bekommen automatisch einen erleichterten Zugang zu beispielsweise Wohnraum, zu Krediten, zu gut bezahlten Jobangeboten und zu Karriere-

chancen. Oder es geschieht eine Einordnung in Gruppen, die mit Nachteilen und Abwertung verbunden sind. Das kann zum Beispiel anhand von Merkmalen wie einer dunkleren Hautfarbe, eines »ausländisch« klingenden Namens, einer gleichgeschlechtlichen Beziehung oder einer sichtbaren Behinderung sein. Diese Menschen werden kollektiv abgewertet und erhalten seltener bis gar keinen Zugang zu den oben genannten Kategorien wie Wohnraum, Krediten und Karrierechancen.

El-Mafaalani (2021, S. 58 ff.) spricht vom Prozesscharakter diskriminierender Handlungen, der in drei Schritten geschieht. Zunächst kommt die *Kategorisierung*, dabei werden einzelne Menschen aufgrund eines ihrer vielen Merkmale einer fiktiven Gruppen mit fiktiven Eigenschaften zugeordnet. Das ist der erste Schritt, der den Blick auf die individuelle Persönlichkeit jedes einzelnen Menschen durch eine vorurteilsgeleitete eindimensionale Charakterisierung ersetzt. In der darauffolgenden *Abwertung* wird diese fiktive Gruppe pauschal herabgesetzt und damit auch jedes Individuum, das in diese Gruppe »gepackt« wurde. Individuelle Leistungen oder Ausdrucksformen werden dieser Abwertung der gesamten (fiktiven!) Kategorie untergeordnet. Einzelne Menschen haben wenig oder keine Chance, sich zu zeigen oder zu bewähren. Als letzten Schritt nennt El-Mafaalani die *Ausgrenzung* als Prozess, bei dem der gesamten durch Kategorisierung geschaffenen Gruppe und allen ihren Mitgliedern der Zugang zu Ressourcen erschwert wird. Dazu gehören unter anderem Bildung, Aufstiegschancen und Wohnraum. Aber noch weit vorher: Respekt, Sichtbarkeit und Sicherheit. Diese Form von Gruppenkonstruktion verweist auf Historie und strukturelle Elemente. Also Rahmenbedingungen, in denen jede:r von uns aufwächst und das eigene Leben gestaltet. Wir lernen diese Rahmenbedingungen, wir sind Teil davon und wir gestalten diese Rahmenbedingungen mit, indem wir sie entweder weitertragen oder kleine Teile daran verändern. Nur letzteres ist eine bewusste Entscheidung.



Reflexionsübung

Urteile, die schon vor dem Kennenlernen feststehen

Nehmen Sie sich einen Augenblick und spüren Sie Ihren Assoziationen und auch Gefühlen bei der Nennung der folgenden Gruppen nach:

Einelternfamilie – Zweielternfamilie

Menschen mit Hochschulabschluss – Menschen mit einer abgeschlossenen

Berufsausbildung

Männer – Frauen

Es ist sehr wahrscheinlich, dass Sie bei einem oder mehreren Wortpaaren eine Verschiedenheit in Ihrer Reaktion bemerken. Ich habe Gegenüberstellungen gewählt, die in mir selbst verschiedenartige Assoziationen und Bilder hervorrufen. So eine Assoziationskette aufgrund eines einzigen Merkmals ist Ausdruck unserer kognitiven Verarbeitungsprozesse, die es uns leichter machen wollen, indem sie bereits gemachte Erfahrungen als Muster speichern und als »Arbeitshypothese« abspulen. Leider werden auch die Vielzahl der ungeprüften Sätze, Halbsätze, Plakatbotschaften und Social Media-Bilder, die wir irgendwo aufgeschnappt haben, als »Erfahrung« in diese Musterbildung einbezogen. Die Basis dieser bewertenden Einordnung ist also eine sehr wacklige Angelegenheit.

Sie schafft Vorurteile, also Urteile, die *vor* dem Kennenlernen und Zusammentragen relevanter Fakten bereits gefällt sind. Was wir tun können, ist, bewusst damit umzugehen. Dazu gehört einzuüben, diese aufklappenden inneren Leporellos entschlossen wieder zuzuklappen, um einem Menschen neugierig und (einigermaßen) unvoreingenommen begegnen zu können.

Abgelehnt werden

Ich habe noch keinen Menschen getroffen, der nicht irgendwann abgelehnt wurde. Bei mir ist der Sportunterricht eine prägende Erfahrung, wo ich regelmäßig in keine Mannschaft gewählt wurde. Hier wusste ich den Grund – ich war einfach keine gute Ballspielerin! Es war eine unangenehme Erfahrung, aber keine, die mich grundsätzlich an meinem Selbstwert zweifeln ließ.

Die zweite Erfahrung war einer Schulfreundin in unserer Straße, die ab irgendeinem Zeitpunkt plötzlich wegrannte, wenn sie mich sah, um nicht, wie sonst, mit mir zur Schule zu gehen. Den Grund dafür habe ich nie erfahren. Ich weiß nicht, ob es ein Missverständnis gegeben hat, das sie verletzt hat, oder ob ihre Eltern ihr verboten hatten, mit mir zu spielen. Das »Warum« hat mich lange beschäftigt und ich möchte kurz skizzieren, welche Antworten es auf solche Warum-Fragen geben kann und welche Folgen sie jeweils haben.

Die Hypothese, ich hätte meine Schulfreundin unbeabsichtigt mit einer einzelnen Aktion verletzt, wäre eine *interpersonale Interpretation* der Geschichte gewesen. Das hätten wir klären können, wir hätten über das verletzende Ereignis gesprochen, ich hätte mich erklären und eventuell entschuldigen können. Sie hätte ihre Sicht der Dinge geschildert und mir ihre Verletzung erklärt, ich hätte erschrocken und traurig sein können, dass sie gelitten hatte. Wir hät-

ten aushandeln können, ob es so was wie eine Widergutmachung durch mich braucht, um meinen guten Willen zu zeigen und ihr Misstrauen mir gegenüber zu besänftigen. Wir wären in Kontakt gewesen und hätten über dieses gegenseitige Aussprechen, Zuhören und Anerkennen der anderen Position und Gefühle unseren Kontakt überprüft. Gibt es noch genug positive Verbindungen, um weiter einen gemeinsamen Schulweg zu gehen?

In der Realität war keine von uns in der Lage, die andere darauf anzusprechen. Und keine von uns fand den Weg zu einer unterstützenden Bezugsperson. Was in mir passierte, war folgendes: In meiner kindlichen Sicht auf die Welt war ich schnell davon überzeugt, komplett und total falsch zu sein. Ich konnte mir keinen anderen Grund für das abrupte und demonstrative Ende einer losen Freundschaft vorstellen. Das Urteil, das ich über mich selbst sprach, war eine generalisierte Abwertung, die keine einzelnen Aktionen oder Worte meint, sondern direkt die ganze Person betrifft und ihr jeden Wert abspricht. Ich war noch ein Kind und mein Denken war vom sogenannten »Magischen Denken« beeinflusst. Das besagt: Kinder fühlen sich mit allem und allen so eng verbunden, dass sie davon ausgehen, Verursacher:in jedes Leids und jeder Freude in ihrer Umgebung zu sein. Das wird sehr deutlich, wenn Eltern sich trennen und die Kinder überzeugt davon sind, das verursacht zu haben oder es wieder rückgängig machen zu können. Ein »Ich bin Schuld« ist die kognitive Einordnung von Ereignissen, die ein Kind überfordern und seine Sicht auf die Welt infrage stellen. Das kindliche »Ich bin schuld« ist eine Hilfskonstruktion für das überforderte Denken und Fühlen und eine überzeugende Antwort auf die intensive »Warum-Frage«. Schnell wird daraus ein »Ich bin nichts wert, wenn ich solche schrecklichen Dinge verursache bzw. solche Sachen nicht verhindern kann«. Die emotionale Reaktion auf diese Selbstverurteilung ist generalisierte Scham. So ging es mir mit der Freundin, die mir plötzlich aus dem Weg ging. Ich schämte mich so intensiv, dass ich mit niemandem darüber sprach, denn dann hätten andere davon gewusst und meinen Unwert bezeugt. Stattdessen bemühte ich mich, alles normal erscheinen zu lassen, und ging jedem echten Gespräch aus dem Weg.

Diese Geschichte ist »nur« ein Beispiel für Mechanismen, die menschliches Denken und Fühlen regelmäßig durchläuft. Vielleicht haben Sie beim Lesen bereits eigene Erlebnisse erinnert. Schreiben Sie gern auf, was sie erinnern und wie viele unterschiedliche Möglichkeiten der deutenden Erklärung es rückblickend geben könnte.

Scham und Isolation

Ein Kontaktabbruch ist eine der schwerwiegendsten Bestrafungen, die einen Menschen treffen können. In der Kindererziehung wurde früher das stumme und abgewandte »in der Ecke stehen« als negative Sanktion benutzt. In Beziehungen hat vielleicht jede:r schon einmal erlebt, wie erschütternd es ist, wenn ein Gegenüber längere Zeit absichtlich schweigt. Das fühlt sich vernichtend an, weil Menschen auf Kommunikation und Gesehenwerden angewiesen sind. Das »Kaspar-Hauser-Syndrom«, die schwerste Form des Hospitalismus, beschreibt die katastrophalen Folgen für die menschliche Entwicklung von Kindern in sozialer Isolation. Jede Form von Psychotherapie baut auf Kontakt auf. Die Beziehung zwischen Therapeut:in und Patient:in spielt eine wesentliche Rolle bei der Wirksamkeit der Therapie. Jede Soziale Arbeit und Pädagogik nutzt den Effekt der Beziehung. Beziehung, Anerkennung und Kommunikation sind Voraussetzungen für die Botschaft: Ich sehe dich als Menschen mit allen Rechten und deiner Würde. Die Ent-Individualisierung von ausgegrenzten Menschen wird dadurch aufgehoben. Denn eine respektvolle Beziehung auf Augenhöhe ist das Gegenteil von Ausgrenzung. Im Umkehrschluss ist die Verweigerung von Kontaktangeboten der Ausdruck von Ausgrenzung und Abwertung. Menschen, denen sogar ein freundlicher Blick verwehrt wird, nehmen das unmittelbar wahr und fühlen sich zurecht in ihrer Menschenwürde verletzt und bestraft. Das kann so geschehen, auch wenn es sich um ein Missverständnis handelt, denn manchmal meldet sich eine Freundin nicht mehr, weil es ihr selbst schlecht geht und sie sich schämt, das zuzugeben. Oder sie ist aus dem Kontakt gegangen, weil sie grade sehr verliebt ist und die Welt um sich herum vergessen hat, oder sie hat einfach zu viel Arbeit, um noch irgendwas anderes zu tun. Es ist interessant, die eigenen emotionalen Reaktionen zu beobachten, je nachdem, welches Erklärungsmuster für »wahr« gehalten wird. Die Emotionen können zwischen Verständnis, Wut und Genervtsein variieren. Eine emotionale Reaktion aus generalisierender Scham baut sich nur dann auf, wenn der ausbleibende Kontakt auf ein mögliches eigenes Fehlverhalten oder eine Abwertung der gesamten eigenen Existenz zurückgeführt wird. Dieses selbstwertzerstörende innere Erleben wird durch Verhalten von außen verstärkt und manchmal erst ausgelöst. Manchmal ist dieses Verhalten unbeabsichtigt oder »nur« rücksichtslos. Manchmal ist die Entwertung das Ziel der Aussage. Das ist dann ein absichtsvolles und emotional gewalttätiges diskriminierendes Verhalten. Hier ein Beispiel aus einem meiner Interviews, die ich für dieses Buch geführt habe (ich nenne vorerst mit Absicht eine Aussage, ohne Ihnen Einzelheiten der Person zu nennen,

die diese Geschichte erlebt hat. Ich werde etwas später alle Personen, die ich interviewt habe, kurz vorstellen.).

N.: Zum Beispiel: Ich sitze im Bus und jemand steht auf und setzt sich um. Einmal habe ich die Person gefragt, warum sie sich umgesetzt hat. Und sie sagt zu mir: »So was darfst du mich nicht fragen, du bist kein Mensch für mich.«



Reflexionsübung

Die eigene Reaktion wahrnehmen

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und nehmen Sie wahr, was die beschriebene Szene in Ihnen auslöst. Vielleicht ist das »Ihre« Geschichte, die Sie so oder ähnlich erlebt haben. Vielleicht ist das aber auch ganz weit weg von Ihren Erlebnissen und Erfahrungen. Es ist eine extreme und zugleich alltägliche Geschichte. Vielleicht suchen Sie nach dem Hintergrund von N., um sich das Geschehen erklären zu können? Ich gebe hier absichtlich noch keine Information über die diskriminierungsgefährdeten Merkmale von N., denn ich möchte, dass an dieser Stelle das Empfinden wichtiger ist als das rationale Erklären. Spüren Sie, welche Impulse Sie haben. Vielleicht werden Sie ganz taub und starr, vielleicht kommen Ihnen die Tränen? Oder spüren Sie ein sarkastisches Lachen oder Resignation? Oder Wut. Vielleicht klappen Sie das Buch einfach zu und gehen weg.

Alles, was ich erbitte, ist, dass Sie sich in Ihren Reaktionen wahrnehmen. Das ist der erste Schritt, der dabei hilft, Kreisläufe der Gewalt zu unterbrechen.

Systemische Ausgrenzung

Noch einmal zu meiner Schulgeschichte: Ich habe die Hypothese durchgespielt, dass es ein interpersonales Ereignis gab, das zum Kontaktabbruch geführt hat. Nun kommt eine zweite, eine systemische Hypothese: Es könnte sein, das meine Freundin mir nicht ausgewichen ist, weil interpersonal zwischen uns etwas passiert ist. Eine alternative Begründung wäre eine Anordnung ihrer Eltern, die beschlossen hätten, dass ich kein guter Umgang für ihre Tochter sei. Es könnte sein, dass sie mein Elternhaus nicht zumutbar fanden oder meine Haarfarbe, meine Kirchenzugehörigkeit oder meine schulischen Leistungen. Dieses eine Merkmal hätte ausgereicht, alles andere von mir, alle meine Talente und Eigen-

schaften zu ignorieren und mich so komplett abzuwerten, dass sie ihre Tochter dem Stress ausgesetzt hätten, vor mir wegzulaufen. Das Ende meiner Kindheitsfreundschaft wäre mit dieser Hintergrundvermutung ein Beispiel für eine absichtliche Entwertung, Entindividualisierung und Beschämung.

Ab jetzt benutze ich die von meinen Gesprächspartner:innen gewählten Alias-Namen. Wie sie sich selbst beschreiben, finden Sie auf → S. 35. Weitere kurze Informationen über sie sind im Text verteilt und noch einmal gesammelt auf → S. 215.

Vanessa erzählt von ihrer Kindheit im Jahr 2000 im dörflichen Kontext: Ich bin aufgewachsen in einem Dorf, meine Eltern waren mit die ersten, die sich haben scheiden lassen, und das hat so ein bisschen zu einer Ausgrenzung geführt. Weil ich im Dorf kein komplett vollwertiges Mitglied mehr war. Man hat immer wieder gemerkt, dass die Biografie und die Eltern ganz viel Thema sind. Als Kind von geschiedenen Eltern, ich war fünf, gab es verschiedene Ausgrenzungsmechanismen im Kindergarten und später in der Schule. Dass man nicht eingeladen wurde, weil man gedacht hat, irgendwas ist komisch. Ich frag mich immer, warum ich Ausgrenzung erfahren habe, weil das ja gar nichts mit mir zu tun hatte. Aber es war eben was Fremdes und fremd bedeutet immer ein bisschen ambivalent. Es passt nicht ganz in das Bild von einem Dorf.

Die Warum-Frage ist bei systemischen Begründungen von Ausgrenzung noch gravierender als bei interpersonalen Angelegenheiten. »Das Dorf« ist keine Größe, die spricht oder angesprochen werden kann. Systemische Abwertung und daraus folgende Ausgrenzung sind genauso allgegenwärtig wie anonym. Sie fußen auf schlecht greifbaren Vorurteilen und Allgemeinplätzen. Niemand kann sagen, wer das zuerst so gedacht oder gesagt hat, aber allen ist klar: Das ist so. Diese Verurteilungen innerhalb einer Gemeinschaft werden als »Allgemeinwissen« wahrgenommen und sind schlecht hinterfragbar. Es muss niemand Verantwortung für die Urteile und daraus abgeleiteten Handlungen übernehmen. Dieses diffuse »es ist so« ist verwirrend. Meine Gesprächspartnerin hat die Verwirrung ausgehalten und nicht zugunsten einer Schuldzuweisung und Beschämung sich selbst gegenüber aufgelöst. Trotzdem bleiben auch bei ihr Spuren der emotionalen, physischen und körperlichen Gewalt, die sie in ihr weiteres Leben mitnimmt. Bei meinen Interviews wie auch in meiner langen Arbeit mit trauernden und traumatisierten Menschen habe ich beobachten dürfen, wie viel Widerstandskraft in Menschen steckt. Viele Menschen, die zum Opfer von Abwertung und Ausgrenzung werden, finden in sich eine Art Wesenskern, der, auch wenn er in schweren Krisen verloren scheint, da ist und bleibt.