

Emotionale Verstrickungen

Reflexionsübung

Aus privilegierter Position

diskriminierungsrelevante Emotionen wahrnehmen und regulieren können



Privilegiert zu sein bedeutet, im Hinblick auf eine Diskriminierungsform, wie z.B. Rassismus, Ableismus, Sexismus oder Klassismus, selbst keine Diskriminierung zu erfahren und gegenüber Diskriminierten bevorzugt zu sein. Privilegierte profitieren also von Diskriminierung. Im Hinblick auf Rassismus sind zum Beispiel *weiße* Menschen privilegiert. Im Kontext von Ableismus gilt dies für Menschen, die als nicht behindert wahrgenommen werden usw.

- ❖ Diskriminierung wird ganz wesentlich auch durch das Gefühlserleben aufrechterhalten. Deshalb setzt diskriminierungskritisches Handeln aus privilegierter Position emotionale Bildung voraus.
- ❖ Dazu gehören ganz wesentlich das Einüben von **Selbstwahrnehmung** und **Selbstregulierung** im Bezug auf diskriminierungsrelevante Emotionen, die z. B. beim Sprechen über Diskriminierung (z.B. Rassismus, Sexismus, Ableismus) ausgelöst werden oder mit verinnerlichten diskriminierenden Vorurteilen verbunden sind.
- ❖ Obgleich sie unser Handeln maßgeblich beeinflussen, machen wir uns unsere diskriminierungsrelevanten Emotionen meistens nicht bewusst und ignorieren diese.
- ❖ Die eigenen diskriminierungsrelevanten Gefühle wahrnehmen und regulieren zu können, kann uns dabei unterstützen, uns verinnerlichten diskriminierenden Denk- und Handlungsmustern zuzuwenden, zu diesen zu stehen und diese kritisch zu reflektieren, anstatt sie – im Sinne eines vermeintlichen diskriminierungsfreien Handelns – „einfach“ vermeiden zu wollen. Erst dann können wir unser Verhalten im Sinne eines diskriminierungskritischen Handelns verändern.

Die Beantwortung der folgenden Fragen soll für die eigenen diskriminierungsrelevanten Emotionen sensibilisieren und zum Nachdenken über Möglichkeiten der Selbstregulation im Bezug auf diese Gefühle anregen. Wähle für die Bearbeitung eine Diskriminierungsform aus, hinsichtlich der du privilegiert bist. Überall da, wo in den Fragen von „Diskriminierung“ gesprochen wird, ist dann diese Diskriminierungsform gemeint!

Bearbeitete Diskriminierungsform: _____

1. Welche Gefühle kommen in mir auf, wenn über Diskriminierung gesprochen wird, z.B. in dieser Veranstaltung?
2. Wie fühle ich mich, wenn ich selbst über Diskriminierung spreche, z.B. in dieser Veranstaltung?
3. Wie fühle ich mich, wenn ich in Betracht ziehe, dass Diskriminierung mir strukturelle Privilegien verschafft, die andere nicht besitzen?
4. Welche Gefühle löst es in mir aus, darüber nachzudenken, dass auch ich diskriminierende Denkweisen verinnerlicht habe, die – ohne dass dies mir bewusst sein muss – mein Handeln beeinflussen können?
5. Welche Gefühle verspüre ich, wenn mir jemand sagt, dass eine Aussage oder Handlung von mir diskriminierend ist?
6. Welchen Einfluss könnten diese Gefühle auf meine Reaktion in solch einer Situation haben?
7. Was würde ich einem:einer Freund:in raten, wenn er:sie gesagt bekommt, dass eine Aussage oder Handlung diskriminierend ist?
8. Was hilft mir gewöhnlich in Situationen, die Stress in mir auslösen, mich zu entspannen? Welche Strategien wende ich an?