



# HIGH FIVE

Die Faustregeln gegen Rassismus  
Wie wirke ich in einer rassistischen Welt?

***Pocket Guide***

Klicken Sie hier, um die  
vollständige Schulungs-  
unterlage aufzurufen.

## EINE VERANTWORTUNG DER WEISSEN

Die „**schwarze Rasse**“ ist ein soziales Konstrukt von **weißen Menschen**, welches aufgrund von Abwertungen, angenommenen Fähigkeiten und Zuschreibungen über ‚Black‘, ‚Indigene‘ und ‚Persons of Color‘ (BIPoC) in bestimmten gesellschaftlichen Milieus verwendet wird, um diese Menschen abzugrenzen. Im Englischen wird dieser Prozess ‚Othering‘ genannt (aus dem Englischen *other* „andersartig“) und er beschreibt eine Distanzierung von der Gruppe in der das „wir“ als das geltende „normal“ angenommen wird und Personen mit andersartigen Merkmalen, die also von „der Norm“ abweichen, als „fremd“ klassifiziert bzw. stereotypisiert werden.

## EMPATHIE ALS MITTEL GEGEN RASSISMUS

Wir glauben, dass bei der Auseinandersetzung mit strukturellem Rassismus ein empathischer Ansatz sehr hilfreich sein kann. **Empathie hat viel mit Mut zu tun**, weil es uns in eine verletzte Lage versetzt, von der aus wir begreifen können, dass ein Menschenleben nicht wertvoller ist als das andere. Eine Welt voller Empathie ist KEIN Ort, an dem sich alle immer einig sind, sondern **ein Ort des Miteinanders, des Respekts und der Akzeptanz gegenüber anderen und sich selbst**.

Empathie ist die soziale und emotionale Kompetenz unseres Gehirns, die es uns ermöglicht, einander zu verstehen, unser Verhalten zu antizipieren und **in unserer Gesellschaft zu leben und zu überleben, ohne Schaden anzurichten** (einander zu verletzen). Es ist die Kompetenz, die uns auch emotional verbindet, selbst wenn wir uns dessen nicht bewusst sind.

## DIE 5 FAUSTREGELN, UM SICH DER EIGENEN POSITION IN DIESER DEBATTE BEWUSST ZU WERDEN:

1. PERSÖNLICHE PRIVILEGIEN SELBST REFLEKTIEREN
2. VIELFALT FÖRDERN UND DISKRIMINIERUNGEN ENTGEGENTRETEN
3. RASSISMUS ALS STRUKTURELLE DISKRIMINIERUNG ANERKENNEN
4. VERANTWORTUNG FÜR SPRACHE UND HANDELN ÜBERNEHMEN
5. VERBÜNDETE FINDEN UND GEGEN RASSISMUS EINGREIFEN



Im Folgenden wird jeder einzelne Punkt erläutert.



## 1 Persönliche Privilegien selbst reflektieren

**Diskriminierung ist nicht die Ursache, sondern die Folgen eines ungerechten Systems.**

Vorurteile sind nie individuell aber immer in **gesellschaftlichen und globalen Zusammenhängen** zu sehen. Es ist die ökonomische, politische, rechtliche und soziale Macht, die von Rassismus als eine Art von Wertung und Ausgrenzung profitiert.

Als Individuen sind wir die Summe unserer Erfahrungen und Einprägungen. **Bilder, Sprache, Normen, Werte, Vorannahmen sind Bestandteile unserer Sozialisation und werden von klein auf erlernt und verinnerlicht.** Infolgedessen sprechen und handeln wir immer ohne Neutralität von einer bestimmten Position aus. Diese Position kann wiederum mehr oder weniger Macht in sich tragen. Darüber hinaus prägen die Machtstrukturen auch die Räume, in denen wir uns begegnen und zueinander in Beziehung treten.



## 2 Vielfalt fördern und Diskriminierungen entgegenreten

Was ist Vielfalt? Das bin ich. Das bist du. Das sind wir.

Es sind unsere Unterschiede, die die Welt interessant, aufregend, geheimnisvoll und bewundernswert machen. Dennoch steckt hinter dem inspirierenden Gedanken der Pluralität eine große Herausforderung: Verschiedene gesellschaftliche Realitäten, die dieselben Lebensräume teilen, gleichberechtigt zu behandeln. Das bedeutet, Prozesse struktureller Diskriminierung aufzudecken und durch deren Berücksichtigung **auf eine inklusive und partizipative Gesellschaft hinzuarbeiten.**

### Four levels of Diversity

(Gardenswartz und Rowe)

**Organisationale Ebene**

**Äußere Ebene**

**Kern-Dimensionen**

**Persönlichkeit**



In dieser Grafik sind vier Dimensionen zu erkennen: eine organisationale Dimension, eine äußere Dimension und eine Kern-Dimension, die sehr nah an der Persönlichkeit steht. **Je näher die Dimensionen dem Zentrum sind, desto stärker ist die Beziehung zur Identität des Individuums** und desto geringer ist die Möglichkeit, Veränderungen vorzunehmen. Aus diesem Grund zielen die vielen verschiedenen Formen der Diskriminierung, denen Menschen ausgesetzt sind, direkt auf diese Dimensionen ab.



### 3 Rassismus als strukturelle Diskriminierung anerkennen

**Der Schutz vor Rassismus ist ein Menschenrecht.**

Strukturelle Diskriminierung bezeichnet die **Unterdrückung von Menschen mit bestimmten Merkmalen auf individueller, kultureller und institutioneller Ebene**. Diese führt dazu, dass diese Menschen marginalisiert, entmachtet und ausgegrenzt werden. Bewusst oder nicht.

Der Artikel 7 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte schreibt fest:

*“Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich und haben ohne Unterschied Anspruch auf gleichen Schutz durch das Gesetz. Alle haben Anspruch auf gleichen Schutz gegen jede Diskriminierung, die gegen diese Erklärung verstößt, und gegen jede Aufhetzung zu einer derartigen Diskriminierung.”*

In Deutschland werden diese Rechte im Artikel 3 des Grundgesetzes festgehalten.



## 4 Verantwortung für Sprache und Handeln übernehmen

### Rassistische Äußerungen und Taten nicht wirken lassen.

Ein rassistischer „Witz“ der nicht gekontert wird, unterstützt Rassismus. Lachen wir über eine minderwertige Beschreibung oder Tat einer Schwarzen Person, helfen wir ein bereits verinnerlichtes rassistisches Bild in unserem Gehirn weiter zu verankern. Lassen wir einen voreingenommenen Kommentar im Raum stehen, verletzen wir *BIPoC*, die da sind oder sogar Menschen, die *BIPoC* lieben.

Wenn wir aber genauer hinschauen, tragen diese Taten Werte und Wertungen, die Menschen „othern“ (ausgrenzen) und sie von einer machtvollen „Norm“ differenzieren. Die Norm, von der wir in diesen Beispielen ausgingen, war das *Weiß* sein.

Es hängt ganz von *weißen* Menschen ab, ob sie bereit sind, die Sprache vorurteilsbewusst zu verwenden oder nicht. Wahrscheinlich kritisieren eher Menschen, die nicht von Rassismus betroffen sind die *Political Correctness*. Es sind eher *Weiß*e, die sich noch keine Gedanken über ihre Privilegien bzw. Machtposition in der Gesellschaft gemacht haben. Hier gilt es, **sich zu positionieren**.



## 5 Verbündete finden und gegen Rassismus eingreifen

**Sich mit Betroffenen zu solidarisieren ist eine Botschaft an die ganze Gesellschaft.**

In Deutschland werden täglich Menschen aufgrund ihrer Hautfarbe, ihres Aussehens, ihrer Sprache oder Religion beleidigt. Ihren Menschenrechten werden dadurch verletzt.

Für Betroffene sind das schlimme oder sogar traumatisierte Erfahrungen, die noch schlimmer werden, wenn Menschen sich nicht einmischen. Rassismus zu ignorieren, macht ihn stärker und lebendiger!

Ob Alltagsrassismus oder gewaltvolle Angriffe, Rassismus muss sichtbar gemacht, benannt, zurückgewiesen und bestraft werden. Jedes Mal, um *BIPoC* nicht allein zu lassen und Rassismus *nicht* zu reproduzieren.

# HIGH FIVE!

\*Dieser Pocket Guide ist Teil einer Multiplikator(inn)en-Schulung und soll dazu anregen, die Teilnehmer(innen) sich in diesen Aspekten zu vertiefen.

# IMPRESSUM

Herausgeber:



Carlotas gemeinnützige GmbH

Rüttenauerplatz 1

81245 München

info@carlotas.org

**carlotas.org**

**Redaktion:** Carla Cinti Scheidegger, Cristiane Oliveira Santos, Svenja Fritsch

**Gestaltung:** Carla Douglass, Manuela Alves

## Spendenkonto:

Carlotas gemeinnützige GmbH

Genossenschaftsbank eG München

IBAN: DE58 7016 9464 0000 3071 65

BIC: GENODEF1M07

Verwendungszweck: Faustregel gegen Rassismus

Der Pocket Guide „High Five – Die Faustregeln gegen Rassismus | Wie wirke ich in einer rassistischen Gesellschaft?“ ist Teil der Multiplikator(inn)en-Schulungen im Rahmen des Projekts “Gesellschaftlicher Zusammenhalt. Vor Ort. Vernetzt. Verbunden” und kann von der Homepage von Carlotas heruntergeladen werden.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern, für Bau  
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Juli 2021