



## Factsheet

# Stereotype und unbewusste Vorurteile

### Definitionen

#### Unbewusste Vorannahmen

- Verzerrte kognitive Wahrnehmungen, die zu falschen Urteilen und Entscheidungen führen können, die oft unbewusst getroffen werden

#### Stereotype

- Verallgemeinernde Urteile über Personen und Kategorisierungen auf der Grundlage unvollständiger Kenntnisse über soziale Gruppen, denen die Personen zugeordnet werden, die zu bestimmten Erwartungen an deren Verhalten und Fähigkeiten führen

#### Vorurteile

- Emotional aufgeladene Bewertungen von Personen aus bestimmten sozialen Gruppen, die oft aus dem Vorhandensein von Stereotypen resultieren

#### Diskriminierung

- Verhaltensweisen – meist, aber nicht immer negativ – gegenüber einzelnen Personen auf Grund von Vorannahmen gegenüber der Gruppe, der diese zugeordnet werden

### Ursprung von unbewussten Vorannahmen

Wenn wir den Ursprung von unbewussten Vorannahmen verstehen, können wir die Ursachen und zugrunde liegenden Mechanismen untersuchen, die zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Vorurteilen beitragen. Jeder Mensch hat unbewusste Vorannahmen oder Vorurteile, unabhängig von Geschlecht, Bildung oder sozialem Status.

Sie können unserem Gehirn helfen, schnelle Entscheidungen zu treffen. Sie können aber auch zu Diskriminierung und Fehlentscheidungen führen.

Unsere individuellen Vorurteile werden durch unsere Denkweise und unsere Erfahrungen beeinflusst.

#### 1. Denksysteme

Zwei Denksysteme: **System 1** (unbewusst) und **System 2** (bewusst)

- **System 1:** ermöglicht schnelles Handeln auf der Grundlage gespeicherter Erfahrungen
- **System 2:** Langsamer und erfordert eine bewusste Anstrengung

#### 2. Erfahrungen

- Erlebnisse prägen unsere unbewussten Denkprozesse.
- Manchmal können diese Prozesse fehlerhaft sein oder unseren bewussten Überzeugungen widersprechen (= unbewusste Vorurteile).

#### 3. Wissenswertes auf einen Blick

- Unbewusste Vorurteile können aufgrund einer Informationsflut, eines als gering empfundenen Informationswerts, der Notwendigkeit einer schnellen Entscheidung oder der Vielfältigkeit der Informationen auftreten.
- Sie sind Kurzschlüsse, die unser Gehirn nutzt; insbesondere dann, wenn wir uns gestresst fühlen oder Angst haben.
- Manchmal können diese Kurzschlüsse zu ungerechter Behandlung oder Diskriminierung führen, weshalb es wichtig ist, die eigenen unbewussten Vorurteile zu verstehen.
- Um unbewusste Vorurteile anzusprechen, sollten wir unsere Wahrnehmungen hinterfragen und unsere Erfahrungen neu bewerten.

## Unbewusste Vorannahmen im Zusammenhang mit häuslicher Gewalt und ihre Folgen

### Geschlechternormen und Erwartungen aufgrund von Geschlechterrollen

- **Geschlechternormen:** Geschlechternormen beziehen sich auf die Standards, die von Menschen in einer Gesellschaft auf der Grundlage des ihnen bei der Geburt zugewiesenen Geschlechts erwartet werden, wenn sie sich präsentieren, handeln und sich ausdrücken.
- **Erwartungen aufgrund von Geschlechterrollen:** Die mit der Geschlechterrolle zusammenhängenden Erwartungen beziehen sich auf die gesellschaftlichen Normen, die dem oder der Einzelnen vorschreiben, was „Männlichkeit“ und „Weiblichkeit“ ausmacht.

Weitere Informationen zum Thema Geschlecht finden Sie in [Modul 1](#).



[Designed by Freepik](#)

Die negativen Auswirkungen der Geschlechterrollen zeigen sich im Phänomen der toxischen Männlichkeit, der Objektifizierung von Frauen und der fehlenden oder falschen Darstellung von LGBTIQ+ in den Medien.

- **Toxische Männlichkeit:** schädliche soziale Normen, die auf Männer und Jungen abzielen und die Idee fördern, dass Männlichkeit oder der Ausdruck von Männlichkeit der wichtigste Teil des Mannseins ist.

- **Objektifizierung von Frauen und Sexualisierung von Gewalt:** in der Werbung, in Musikvideos, Videospielen, Filmen, in der Pornografie und in anderen Kontexten (z.B. sexistische Sprache, Anmachen). Dadurch wird es schwieriger, sich in Frauen einzufühlen, die Missbrauch oder sexuelle Gewalt erlebt haben.
- **Darstellung von LGBTIQ+ in den Medien:** in der Vergangenheit wurde die Existenz von LGBTIQ+ weitgehend ignoriert und die meisten Inhalte, die die Erfahrungen von LGBTIQ+ darstellten, waren voller veralteter Stereotypen und stellten diese entweder als Betroffene oder als psychisch krank dar, was zu ihrer Diskriminierung beitrug.

### Täter-Betroffenen-Umkehr

- Tendenz, die von häuslicher Gewalt betroffenen Personen teilweise oder ganz für die erlittene Gewalt verantwortlich zu machen, anstatt den Täter oder die Täterin zur Rechenschaft zu ziehen.
- Dieses Verhalten rührt von gesellschaftlichen Einstellungen und falschen Vorstellungen her, welche die Verantwortung ungerechterweise auf die betroffenen Personen abwälzen und dabei annehmen, dass sie die ihnen zugefügte Gewalt provoziert oder verdient haben.
- Die Beschuldigung von Betroffenen führt zu einer Kultur des Schweigens, trivialisiert die Erfahrungen dieser Personen und kann sie davon abhalten, sich Hilfe zu suchen.



[Designed by Freepik](#)

Aus [Avoiding Victim Blaming – The Center for Relationship Abuse Awareness](#)

### Beispiele:

- „Das Opfer hat ihn provoziert.“
- „Sie haben beide Probleme.“
- „Das Opfer hätte ihn eben nicht heiraten dürfen.“
- „Das Opfer war betrunken.“

Angelehnt an ein Beispiel von Julia Penelope, einer Linguistin und feministischen Autorin, wird im Folgenden veranschaulicht, wie – je nach Sprachgebrauch – Betroffene entweder beschuldigt werden oder es vermieden wird, sie zu beschuldigen.

- **Johannes hat Maria geschlagen.**  
*Dieser Satz stellt die aktive Gewalthandlung ins Zentrum. Es ist klar, wer die Gewalt ausübt.*
- **Maria wurde von John geschlagen.**  
*Dieser Satz wird im Passiv formuliert, sodass Maria im Fokus steht.*
- **Maria wurde verprügelt.**  
*Johannes wurde vollständig aus dem Satz entfernt. Unsere Aufmerksamkeit richtet sich ganz auf Maria.*
- **Maria ist eine misshandelte Frau.**  
*Eine misshandelte Frau zu sein, ist jetzt Teil von Marias Identität. Johannes ist kein weiterer Teil der Aussage und wird für seine Entscheidung, Maria zu misshandeln, nicht zur Rechenschaft gezogen.*

Der Fokus hat sich vollständig von Johannes auf Maria verlagert und führt dazu, dass man sich auf die betroffene Person, anstatt auf das Handeln des Täters konzentriert.

**Modul 3** zeigt, wie man eine Täter-Betroffenen-Umkehr in den **Medien** vermeiden kann.

**Hier** finden Sie verschiedene Arten von unbewussten Vorannahmen, die im Zusammenhang mit häuslicher Gewalt auftreten können, und ihre möglichen Folgen.

## Strategien gegen unbewusste Vorannahmen

### 1. Gegenstereotypische Darstellung = „Wegdenken“ von Stereotypen

- Manchmal haben Menschen Vorstellungen

davon, wie bestimmte Gruppen von Menschen zu sein haben.

- Wenn wir über Menschen nachdenken, die sich von diesen Stereotypen unterscheiden, kann uns das weniger voreingenommen machen.

### 2. Individualisierung = Konzentration auf die Einzigartigkeit eines jeden Menschen:

- Wir sollten jemanden nicht aufgrund unseres ersten Eindrucks oder aufgrund dessen, was wir über die Gruppe denken, zu der er zu gehören scheint, beurteilen.
- Es ist wichtig, dass wir uns Zeit nehmen und die Person als Individuum kennenlernen.
- Wir können unsere Stereotype hinterfragen, indem wir mehr über die Person erfahren und ihre einzigartigen Qualitäten erkennen.

### 3. Kontakttheorie = positiver Kontakt trägt zum Abbau von Stereotypen bei

- Wenn wir positive Erfahrungen mit Menschen aus anderen Gruppen machen, neigen wir weniger dazu, Stereotypen zu folgen.

### 4. Perspektivenübernahme = sich in die Lage des anderen versetzen:

- Es ist wichtig, dass wir versuchen zu verstehen, wie jemand anderes sich fühlt oder denkt, und wir sollten uns vorstellen, wie wir uns fühlen würden, wenn wir in seiner oder ihrer Situation wären.

### Beispiele:

- Was sehe ich? Was lese oder höre ich?  
*Eine Frau mit einem Kopftuch betritt das Büro.*
- Was denke ich? Wie ordne ich sie ein?  
*Die Frau ist eine Muslimin.*
- Welche Gefühle löst diese Situation in mir aus? Wie urteile und entscheide ich?  
*Die Frau ist selbstbewusst. / Ich habe Mitleid mit der Frau. / usw.*

## **Fünf Schritte zum Abbau persönlicher unbewusster Vorannahmen**

Lehrmaterialien, die Sie für einen Workshop oder zum Selbststudium verwenden können, finden Sie [hier](#).

### **1. Akzeptanz, unbewusste Vorannahmen zu haben:**

- Manchmal haben wir bestimmte Denkweisen, die vielleicht nicht jedem oder jeder gegenüber fair sind.
- Es ist wichtig, mehr über diese Denkweisen zu erfahren und darüber, wie sie unsere Entscheidungen beeinflussen können.

### **2. Erkennen von Situationen, in denen Fehler passieren können:**

- Es gibt Zeiten, in denen wir vielleicht nicht die besten Entscheidungen treffen, weil wir in Eile sind oder uns ärgern.
- Es ist gut, Freund:innen und Kolleg:innen um Feedback über uns zu bitten, um unsere Vorlieben und Muster zu erkennen.

### **3. Analyse, wie Dinge gesehen werden:**

- Wenn wir etwas sehen, haben wir Gedanken und Gefühle dazu.
- Wir können uns fragen, was wir sehen, was wir denken und wie wir uns dabei fühlen.

### **4. Verstehen, woher unbewusste Vorannahmen kommen:**

- Unsere Erfahrungen und die Kultur, in der wir aufwachsen, prägen, wie wir Dinge sehen und beurteilen.
- Wir können darüber nachdenken, woher unsere Vorstellungen kommen und inwiefern sie sich von denen anderer unterscheiden könnten.

### **5. Unbewusste Vorannahmen abbauen und sich ihrer bewusst werden:**

- Wenn wir erkennen, dass wir Vorurteile haben, können wir daran arbeiten, sie zu ändern.
- Mehr über verschiedene Themen zu lernen, kann uns helfen, gerechtere Schlussfolgerungen zu ziehen.