

# Kartenset “Raus aus der Dominanz”

## Anleitung:

Drucke Seite 2 bis 28 beidseitig auf etwas festerem Papier oder Karton aus. Am besten machst du erst einen Probedruck der Seiten 2-3 um festzustellen, ob die Druckereinstellungen deines Druckers die Seiten so ausdrucken, dass die Vorder- und Rückseiten der gleichen Karten aufeinanderliegen. Wenn nicht, kannst du die Seiten auch einzeln ausdrucken und das Papier wenn nötig dann jeweils entsprechend drehen.

Wir verkaufen das Kartenset zu einem Normalpreis von 35 Euro und zu einem reduzierten Preis von 25 Euro (keine Begründung notwendig). Versandkosten: 1 Kartenset 3,00€, 2 Kartensets 3,50€, 3 Kartensets 4,00€

Wir bitten diejenigen, die das Kartenset beruflich nutzen wollen und es sich leisten können den Normalpreis zu bezahlen. Wir freuen uns über Spenden, damit wir Kartensets an Gruppen weggeben können und an weiteren Projekten arbeiten können.

## Contentwarnung - Triggerwarnung:

Für Menschen, die zu einer der unterdrückten Gruppen gehören:

In diesem Kartenset werden Verhaltensweisen beschrieben, durch die Menschen aus unterdrückten Gruppen auf vielfältige Weise Schaden zugefügt wird. Das ganze Kartenset kann daher Erfahrungen von Diskriminierung wieder aufleben lassen. Auch kann es dir bewusst machen, wie oft und auf wie viele Weisen du Unterdrückung erfährst und dir die Menge solcher Momente schmerzlich bewusst machen.

Darum raten wir dir, dieses Kartenset nicht alleine durch zu arbeiten, sondern gemeinsam mit anderen, die von der gleichen Art Unterdrückung betroffen sind.

Wenn du keine solche Gruppe hast, wende dich gerne an uns, wir versuchen, Räume zu organisieren, in denen Austausch über dominantes Verhalten in einem sicheren Raum möglich ist.

## Kontakt:

Mail: [raus-aus-der-dominanz@posteo.de](mailto:raus-aus-der-dominanz@posteo.de)

Webseite: [raus-aus-der-dominanz.org](http://raus-aus-der-dominanz.org)

**Willkommen.** Wir freuen uns, dass du über dominantes Verhalten lernen willst. Und wir hoffen, dass das Kartenset und die Informationen auf unserer Webseite [raus-aus-der-dominanz.org](https://raus-aus-der-dominanz.org) dir dabei helfen.

Sich von dominantem Verhalten und Denken zu befreien, geht nicht von einem Tag auf den anderen. Dazu ist unsere Kultur zu sehr von Dominanz durchdrungen. Es ist ein fortwährender Lernprozess, bei dem wir immer wieder Fehler machen werden und uns immer wieder die Augen aufgehen. Webseite und Kartenset sind ein laufendes Projekt – das Thema ist zu groß, als dass es je "fertig" werden könnte. Auch haben wir selbst nur Erfahrungen mit einigen Arten der Unterdrückung und sind darauf angewiesen, dass andere ihre Erfahrungen und Beispiele, ihr Wissen und ihre Strategien ergänzen.

Das Wissen, auf dem dieses Kartenset basiert, wurde zum großen Teil von schwarzen und queeren Feminist\*innen entwickelt. Bitte lies dir die ausführliche Danksagung auf unserer Webseite durch ([raus-aus-der-dominanz.org/danksagung-und-eine-bitte](https://raus-aus-der-dominanz.org/danksagung-und-eine-bitte)).

**Türkise Karten: dominante Verhaltensweisen.**

Mit diesen Verhaltensweisen sorgen privilegierte Menschen (oft unbewusst) dafür, dass Menschen aus unterdrückten Gruppen an der Teilhabe gehindert werden, nicht gehört werden und aus Gruppen vertrieben werden.

**Lila Karten: negative Stereotypen.**

Eigenschaften, die Menschen aus unterdrückten Gruppen zugeschrieben werden. Damit wird ihnen die Vernunft und die Moral abgesprochen. Und so rechtfertigt, dass sie nicht ernst genommen und gehört werden müssten. Oder nicht die gleichen Rechte bekommen.

**Graue Karten: Einige der Geschichten, mit denen Unterdrückung geleugnet wird.**

Wenn dir noch andere dominante Verhaltensweisen, Stereotypen und Geschichten auffallen, schreib uns gerne.

## ablenken (Derailing)

**Derailing bedeutet „Entgleisung“.  
Das Gespräch wird von seinem  
eigentlichen Thema wegelenkt.**

1

## aneignen

**Beiträge von Unterdrückten nutzen,  
ohne zu fragen und angemessen dafür  
zu bezahlen.**

2

## anzweifeln

**Ohne stichhaltigen Grund anzweifeln,  
was eine unterdrückte Person sagt.**

3

## ausbeuten

**Unbeliebte Arbeit den benachteiligten  
Menschen überlassen und davon profitieren.**

4

## Content Warnung (Inhaltswarnung)

In diesem Kartenset werden Verhaltensweisen beschrieben, durch die Menschen aus den unterdrückten Gruppen auf vielfältige Weise Schaden zugefügt wird. Die Arbeit mit dem Kartenset kann daher traumatische Erfahrungen wieder aufleben lassen. Auch kann es dir erfahrbar machen, wie oft und auf wie viele Weisen du Unterdrückung erlebst und dir die Menge solcher Momente schmerzlich bewusst machen.

Es kann darum gut sein, das Kartenset nicht alleine durchzuarbeiten, sondern gemeinsam mit anderen. Im Idealfall mit Menschen, die von der gleichen Art der Unterdrückung betroffen sind wie du.

Wenn du keine solche Gruppe hast, wende dich gerne an uns. Wir versuchen Räume zu organisieren, in denen Austausch über dominantes Verhalten in einem sicheren Raum möglich ist.

## Wie du mit dem Kartenset arbeiten kannst:

Untersuche eine Situation, die du erlebt hast. Schau die Karten durch und überlege, welche der dominanten Verhaltensweisen oder Stereotypen in der Situation vorgekommen sind.

Nutze die Karten, um mehr Gespür für die Arten der Unterdrückung zu bekommen, von denen du selbst nicht betroffen bist. Schau z.B. als weiße Person die Karten einzeln durch und überlege, auf welche Weisen sie bei Rassismus vorkommen. Und wo du dich vielleicht selbst schon mal so verhalten haben könntest.

Tauscht euch in einer Gruppe zu dominanten Verhaltensweisen aus. Überlegt als Unterdrückte, wo andere euch so behandelt haben. Oder fragt euch als Privilegierte, ob ihr euch selbst schon mal so verhalten habt.

## aneignen

Kulturelle Aneignung: Wenn Privilegierte sich Elemente der Kultur der Unterdrückten aneignen.

### Beispiele:

Weißer, die Dreadlocks tragen, ohne deren Bedeutung zu kennen und ohne sich mit der Diskriminierung zu beschäftigen, der People of Color ausgesetzt sind.

Der Redebeitrag einer FLINTA\*-Person wird von der Guppe ignoriert. Ein Cis-Mann sagt danach das Gleiche, bekommt Lob dafür und sagt nicht, dass der Beitrag erst von der FLINTA\*-Person kam (Bropriating).

Raus aus der Dominanz

2

## ablenken (Derailing)

Ablenkung (Derailing) findet oft statt, wenn eine unterdrückte Person von einer Erfahrung mit Diskriminierung erzählt. Oder wenn sie dominantes Verhalten anspricht.

### Beispiele:

Das Gespräch auf eine philosophische Diskussion ablenken: „Rassismus ist eine soziale Konstruktion und eigentlich gibt es den also gar nicht.“

„Was ist mit Gewalt gegen Männer?“ und andere Arten von „Was-ist-mit“-Ismus (Whataboutism).

Tone Policing (den Tonfall zu kritisieren, statt auf den Inhalt einzugehen) ist auch eine Art von Derailing.

Raus aus der Dominanz

1

## ausbeuten

Ungeliebte Arbeit den Unterdrückten überlassen oder sie zwingen, diese Arbeit zu übernehmen. Zum Beispiel weil diese Arbeit wenig Ansehen hat, anstrengend ist oder schlecht bezahlt wird.

### Beispiele:

Schlechte Bezahlung von Arbeit in Pflege oder Gebäudereinigung.

Weißer, die sich nicht über Rassismus bilden und den BiPoC die Bildungsarbeit über Rassismus überlassen.

keine Bildungsarbeit machen, keine Care-Arbeit machen, keine Gefühlsarbeit machen

Raus aus der Dominanz

4

## anzweifeln

Anzweifeln hat viel damit zu tun, dass Privilegierte die Menschen aus den unterdrückten Gruppen nicht als Wissende sehen. Und ihr eigenes Wissen überschätzen.

### Beispiel:

„Das ist doch nicht ableistisch“ sagen, obwohl man selbst nicht von Ableismus betroffen ist und viel weniger Wissen über und Erfahrung mit Ableismus hat als Betroffene.

Anzweifeln verunsichert, verletzt und verhindert, dass der Beitrag der unterdrückten Person ernstgenommen wird. Es ist eine Art, das Selbstvertrauen der Unterdrückten zu zerstören.

Raus aus der Dominanz

3

## ausradieren

Die Kultur der Unterdrückten zerstören  
oder aus der Geschichtsschreibung löschen.

5

## ausschließen

Verhindern, dass Unterdrückte an Gesprächen,  
Veranstaltungen, Entscheidungen (...) teilnehmen können.

6

## die Bedürfnisse der Unterdrückten ignorieren

Keinen Blick für die Bedürfnisse  
benachteiligter Menschen haben,  
nicht nach den Bedürfnissen fragen.

7

## beschämen / Shaming

Unterdrückte Menschen dazu bringen,  
sich für ihre (zugeschriebenen)  
Eigenschaften zu schämen.

8

## bestimmen, was „wichtig“ ist

Die eigenen Privilegien nutzen, um zu  
bestimmen, was besprochen, gehört,  
gelesen, gesehen (...) wird.

9

## das Kommando übernehmen

Ungefragt die Leitung in einer  
Gruppe übernehmen.

10



## ausschließen

### Beispiele:

Menschen mit Behinderung ausschließen, indem man nicht auf Barrierefreiheit achtet.

Ein Treffen im Café stattfinden lassen, ohne daran zu denken, dass arme Menschen sich das nicht leisten können.

Schwierige Sprache verwenden und dadurch Menschen ausschließen, die nicht studiert haben, nicht so viele Bildungsprivilegien haben.

Bei einer Veranstaltung kein Essen anbieten, das kosher oder halal ist.

Raus aus der Dominanz

6

## ausradieren

### Beispiele:

In der Geschichtsschreibung werden und wurden die Leistungen und Erfahrungen der Unterdrückten nicht festgehalten. Ihre Geschichte ist in den Geschichtsbüchern bis heute kaum zu finden.

Der Beitrag einer Person of Color wird nicht ins Protokoll aufgenommen. Die weiße Person, die das Protokoll schreibt, beurteilt den Beitrag als "unwichtig", weil ihr das Wissen über Rassismus fehlt und sie dadurch die Bedeutung des Beitrags nicht versteht.

Nach dem Pariser Klimaabkommen protestierten Indigene, weil ihre Forderungen aus dem Abkommen „herausradiert“ (erased) wurden.

Raus aus der Dominanz

5

## beschämen (shamen)

### Beispiele:

Unterdrückte negativ stereotypisieren (siehe lila Karten).

Eigenschaften von Unterdrückten oder ihre Art zu leben als etwas darstellen, für das man sich schämen sollte.

Armut, Arbeitslosigkeit, Krankheiten als etwas darstellen, für das man persönlich verantwortlich ist und für das man sich schämen sollte.

Wissens- und Technik-Shaming: Wissen oder technische Fähigkeiten als „normal“ darstellen und dadurch Menschen, die nicht über dieses Wissen verfügen, das Gefühl geben, „dumm“ oder „ungebildet“ zu sein.

Raus aus der Dominanz

8

## die Bedürfnisse der Unterdrückten ignorieren

Nicht im Blick haben, dass Menschen aus den unterdrückten Gruppen andere Bedürfnisse haben. Nicht nach den Bedürfnissen fragen und nicht darauf achten, dass diese Bedürfnisse erfüllt werden.

### Beispiel:

Nicht nach den Pronomen fragen oder nicht gendern. Bei der Planung einer Demo nicht darüber nachdenken, dass BIPOC mehr von Polizeigewalt betroffen sind und wie sie geschützt werden können. Nicht dafür sorgen, dass eine Veranstaltung barrierefrei ist.

Raus aus der Dominanz

7

## das Kommando übernehmen

### Beispiele:

Benachteiligte sind oft zurückhaltender. Teils weil sie weniger Selbstvertrauen haben, teils weil sie sich bemühen, sich nicht dominant zu verhalten.

Privilegierte warten oft nicht, bis Unterdrückte sich melden. Sie haben das Gefühl, dass „halt jemand die Leitung übernehmen muss“. Und fühlen sich kompetent, diese Person zu sein, statt Benachteiligte zu ermächtigen, diese Rolle zu übernehmen.

Indem man das Kommando übernimmt, die eigene Arbeitsweise, Tempo, Prioritäten vorgeben und sie den Unterdrückten damit „aufdrücken“.

Raus aus der Dominanz

10

## bestimmen, was „wichtig“ ist

### Beispiele:

Als privilegierte Person davon ausgehen, dass du weißt, was wichtig ist. Nicht sehen, dass deine Einschätzung subjektiv und privilegiert ist. („Dieses Buch muss man gelesen haben“ – Unterdrückte würden vielleicht ganz andere Bücher vorschlagen.)

Themen, die von Benachteiligten eingebracht werden, als „unwichtig“ oder „nicht relevant“ darstellen. („Lasst uns das jetzt nicht besprechen“.)

Sich nicht aktiv auf die Suche machen nach dem Wissen unterdrückter Gruppen oder nach Expert\*innen aus den unterdrückten Gruppen.

Raus aus der Dominanz

9

## **das Selbstvertrauen der Unterdrückten zerstören**

Mit dem eigenen Verhalten dazu beitragen, dass Unterdrückte wenig Selbstvertrauen haben.

11

## **die eigenen Privilegien nicht sehen**

Nicht erkennen, dass man es durch die eigenen Privilegien viel leichter hat als Benachteiligte.

12

## **einschüchtern**

Zum Beispiel durch Stimme, Mimik, Titel, Fremdwörter oder psychische Gewalt.

13

## **erschöpfen**

Durch das eigene Verhalten dafür sorgen, dass benachteiligte Menschen Energie oder Zeit verlieren.

14

## **gaslighten**

Der benachteiligten Person einreden, dass sie sich etwas nur einbildet oder übertreibt.

15

## **Gewalt anwenden**

Zum Beispiel Mikroaggressionen, psychische Gewalt, sexualisierte oder körperliche Gewalt.

16

## die eigenen Privilegien nicht sehen

### Beispiele:

Eine privilegierte Person sagt: „Es ist wirklich nicht teuer ist, sich biologisch zu ernähren“.

Glauben, dass jede Person alles erreichen kann, wenn sie sich nur anstrengt.

Eine privilegierte Person stellt eine Unterdrückte als „spießig“ dar, weil sie nicht an einer Aktion mit Zivilem Ungehorsam teilnehmen will.

Raus aus der Dominanz

12

## das Selbstvertrauen der Unterdrückten zerstören

### Zum Beispiel durch:

herablassend behandeln, lächerlich machen oder beschämen,

gaslighten und andere Formen der Manipulation,

einschüchtern und Gewalt anwenden,

andere nicht ermächtigen,

marginalisieren (an den Rand drücken).

Raus aus der Dominanz

11

## erschöpfen

### Zum Beispiel durch:

Keine Sorge-Arbeit übernehmen, keine Gefühls-Arbeit übernehmen, keine Bildungsarbeit übernehmen,

derailen, gaslighten, Unterdrückte immer wieder in endlose Diskussionen verwickeln,

ignorant-penetrant weiterreden und jedes Signal überhören,

Täter\*innen-Opfer-Umkehr (dem Opfer die Schuld geben, wodurch Benachteiligte sich rechtfertigen müssen),

sich nicht solidarisieren, Unterdrückte nicht unterstützen.

Raus aus der Dominanz

14

## einschüchtern

### Beispiele:

Zur Seite nehmen: Warten bis eine unterdrückte Person alleine und ungeschützt ist, um dann ihr Verhalten zu kritisieren.

Mit Sprache einschüchtern: Fremdwörter verwenden, gewaltvolle Sprache, Catcalling ...

Mit Wissen einschüchtern: Mit Wissen Autorität erzeugen, sodass die unterdrückte Person ihr Selbstvertrauen verliert.

Mit Stimme oder Mimik einschüchtern, mit dem Körper oder mit Gewalt einschüchtern: zu nahe kommen, nicht den angemessenen körperlichen Abstand einhalten, verfolgen ...

Raus aus der Dominanz

13

## Gewalt anwenden

### Beispiele:

Mikroaggressionen: Kommentare oder Fragen, mit denen Personen abgewertet werden, weil sie zu einer unterdrückten Gruppe gehören.

Psychische Gewalt: Ziel psychischer Gewalt ist Macht, Kontrolle, Dominanz oder Privilegien zu erhalten. Zum Beispiel: einschüchtern, beschämen, bedrohen, lächerlich machen, manipulieren, Catcalling ...

Sexualisierte Gewalt: Formen von Gewalt und Machtausübung, die mittels sexueller Handlungen zum Ausdruck gebracht werden.

Körperliche Gewalt.

Raus aus der Dominanz

16

## gaslighten

Eine unterdrückte Person sagt, dass ein bestimmtes Verhalten ableistisch oder rassistisch ist und die privilegierte Person versucht ihr weiszumachen, sie bilde sich das nur ein.

### Beispielsätze:

„Das habe ich so nicht gesagt, du übertreibst.“ „So war das nicht.“ „Du kannst dir auch bei allem einbilden, dass das Trans\*feindlichkeit ist.“ „Das passiert mir als Weißer doch genauso, das ist doch kein Rassismus.“

Gaslighting ist Manipulation und eine Form psychischer Gewalt. Damit wird das Vertrauen in die eigenen Erfahrungen zerstört.

Raus aus der Dominanz

15

## **Grenzen nicht respektieren**

**Körperliche Grenzen nicht respektieren  
und übergriffig sein. Zeit- oder  
Belastungsgrenzen nicht beachten.**

17

## **Gruppen und Gespräche dominieren**

**Zum Beispiel mehr Redezeit einnehmen  
oder bestimmen, was „wichtig“ ist.**

18

## **herablassend behandeln**

**Zum Beispiel splainen, die andere Person  
als „dumm“ oder „naiv“ darstellen,  
von oben herab sprechen ...**

19

## **keine Bildungsarbeit machen**

**Die Bildungsarbeit über Unterdrückung  
den Unterdrückten überlassen.**

20

## **keine Gefühlsarbeit machen**

**Sich nicht mit den eigenen Gefühlen  
auseinandersetzen und emotionale Arbeit  
den Unterdrückten überlassen.**

21

## **keine Schwäche zeigen**

**Und damit die Geschichte von der angeblichen  
„Überlegenheit“ aufrechterhalten.**

22



## Gruppen und Gespräche dominieren

### Beispiele:

Bestimmen, worüber geredet und wie gearbeitet wird. Zum Beispiel nur Themen auf die Tagesordnung setzen, die für Privilegierte interessant sind.

Die Beiträge von Unterdrückten ignorieren, anzweifeln, unterbrechen oder als „nicht relevant“ darstellen. Nur auf Beiträge von Privilegierten eingehen.

Die Sorge für eine gute Gesprächsatmosphäre den Benachteiligten überlassen.

Mehr Redezeit einnehmen (z.B. Manologue, Monolog eines Mannes) oder mehr Raum auf der Tagesordnung einnehmen.

Raus aus der Dominanz

18

## Grenzen nicht respektieren

### Beispiele:

Körperliche Grenzen nicht respektieren: anfassen ohne erst zu fragen, zu wenig körperlichen Abstand einhalten, Haare anfassen.

Emotionale Grenzen nicht respektieren: Wenn eine unterdrückte Person „nein“ sagt oder andeutet, dass sie etwas nicht will, noch mal fragen, versuchen, sie zu überreden.

Zeitliche Grenzen nicht respektieren: über die Zeit von Unterdrückten verfügen, ihnen Aufgaben aufdrängen.

Die Belastungsgrenzen anderer Menschen nicht im Blick haben.

Raus aus der Dominanz

17

## keine Bildungsarbeit machen

Sich nicht über Unterdrückung bilden (sich zum Beispiel nicht über Rassismus, Klassismus oder Ableismus informieren).

Die Bildungsarbeit über Unterdrückung den Benachteiligten überlassen. Das ist eine Form der Ausbeutung und des Erschöpfens.

Dadurch Unterdrückung und Diskriminierung nicht erkennen und nicht ansprechen. Vielleicht sogar die Unterdrückung leugnen.

Da man Unterdrückung nicht erkennt, die Erfahrungen von unterdrückten Menschen anzweifeln oder gaslighten.

Raus aus der Dominanz

20

## herablassend behandeln

### Beispiele:

„Das kannst du noch nicht verstehen.“ „In deinem Alter wusste ich es auch noch nicht besser.“

Splainen

„Wohlmeinende“ Diskriminierung („Soll ich dir mit der Technik helfen?“).

Als Retter\*in auftreten, ohne dass die unterdrückte Person um Unterstützung gebeten hat.

Raus aus der Dominanz

19

## keine Schwäche zeigen

Als privilegierte Person keine Schwäche zeigen. Und so die Geschichte aufrechterhalten, dass Privilegierte „überlegen“, „stärker“ oder „vernünftiger“ sind.

Keine Gefühle zeigen.

Keine Fehler zugeben.

Keine Wissenslücken zugeben.

Raus aus der Dominanz

22

## keine Gefühlsarbeit machen

### Beispiele:

Sich nicht mit den eigenen inneren Prozessen auseinandersetzen, nicht über Gefühle lernen.

Sich nicht mit den eigenen unbewussten Mustern beschäftigen, sich nicht von schädlichen Prägungen befreien.

Die eigene Verletzlichkeit verdrängen und auf andere projizieren.

Nicht sehen wollen, dass emotionale Arbeit ein wichtiger Teil des Aktivismus ist.

Raus aus der Dominanz

21

## **keine Sorge-Arbeit (Care-Arbeit) machen**

Die Care-Arbeit den benachteiligten Menschen  
(vor allem den FLINTA\*-Personen) überlassen.

23

## **kommentieren**

Kommentare zum Aussehen oder dem  
Verhalten von Unterdrückten machen.

24

## **Kultur dominieren**

Einflussreiche Rollen besetzen. Unterdrückte  
vertreiben. Bestimmen, was als „wichtig“ gilt.

25

## **lächerlich machen**

Eigenschaften oder Bedürfnisse von  
Unterdrückten als lächerlich darstellen.  
Witze über Benachteiligte machen.

26

## **Machtpositionen besetzen**

Dafür sorgen, dass Privilegierte mehr  
einflussreiche Rollen haben. Nicht für gleiche  
Verteilung von Macht sorgen.

27

## **marginalisieren / an den Rand drücken**

Dazu beitragen, dass Unterdrückte und ihre  
Interessen am Rand der Gesellschaft oder der  
Gruppe landen.

28

## kommentieren

Das Aussehen, die Haare oder Bewegungen kommentieren: „Hast du zugenommen?“ „Bei den Beinen würde ich keinen Minirock anziehen“.

Kommentare zur Arbeitsweise, der Bildung oder dem Lernstil machen: „Rechnen ist wohl nicht dein Ding“. „Wie kannst du das nicht wissen?“

Ungefragte Ratschläge, bei denen die privilegierte Person davon ausgeht, dass ihre Arbeitsweise die richtige ist: „Du packst das völlig falsch an“.

**Manchmal kommentieren wir, um andere vor einem vermeintlichen "Fehler" zu bewahren. Doch oft enthalten diese "Warnungen" dominante Gedanken wie "nur Schlanke sollten Miniröcke tragen" oder "jeder muss Goethe gelesen haben".**

Raus aus der Dominanz

24

## keine Sorge-Arbeit (Care-Arbeit) machen

### Beispiele:

Nicht Putzen, Kochen, Spülen, Einkaufen.

Sich nicht um das Wohlergehen anderer Aktivisti kümmern.

Nicht für wertschätzende und inklusive Treffen/eine wertschätzende inklusive Gesprächsatmosphäre sorgen.

Andere nicht ermutigen und ermächtigen, keine Wertschätzung zeigen.

Die Belastungsgrenzen der anderen nicht beachten.

Raus aus der Dominanz

23

## lächerlich machen

### Beispiele:

Witze machen über Menschen aus unterdrückten Gruppen und ihre (vermeintlichen) Eigenschaften.

Sich über die Erfahrungen und Bedürfnisse von Menschen aus unterdrückten Gruppen lustig machen („Dann braucht ihr sicher wieder einen Safe Space.“).

Mit einem Lächeln andeuten, dass du etwas lächerlich findest, das für Menschen aus einer unterdrückten Gruppe wichtig ist. Abfällige Begriffe verwenden.

Raus aus der Dominanz

26

## Kultur dominieren

### Beispiele:

Nur Privilegierte einladen, zitieren, loben, unterstützen, Menschen aus unterdrückten Gruppen nicht ermächtigen.

Sich nicht für die Themen der Unterdrückten interessieren, sie ignorieren oder als „nicht relevant“ darstellen.

Machtpositionen und einflussreiche Rollen besetzen, nicht dafür sorgen, dass Menschen aus allen Gruppen Einfluss nehmen können.

Menschen aus unterdrückten Gruppen marginalisieren, mundtot machen, vertreiben, ausschließen.

Raus aus der Dominanz

25

## marginalisieren (an den Rand drücken)

### Beispiele:

Dafür sorgen, dass Unterdrückte sich am Rand der Gruppe oder der Gesellschaft aufhalten oder dorthin verdrängt werden.

Durch Ausschließen, Vertreiben, Einschüchtern usw. dafür sorgen, dass Unterdrückte nicht in den zentralen Arbeitsgruppen dabei sind, sondern sich zum Beispiel in BIPoC- oder FLINTA\*-Gruppen zurückziehen.

Themen, die für Benachteiligte relevant sind, zu Randthemen machen (wie z.B. Unterdrückung, Intersektionalität, Klimagerechtigkeit, Barrierefreiheit, gendergerechte Sprache).

Raus aus der Dominanz

28

## Machtpositionen besetzen

### Beispiele:

Als privilegierte Person eine einflussreiche Position einnehmen, ohne darauf zu achten, ob eine unterdrückte Person die Position übernehmen könnte.

Nicht darauf achten, dass Rollen über alle Gruppen fair verteilt sind.

Rollen so beschreiben, dass dafür fast nur Privilegierte infrage kommen („Dafür braucht man einen wissenschaftlichen Hintergrund.“).

Menschen aus den unterdrückten Gruppen aus Machtpositionen vertreiben, z.B. durch Einschüchtern, gewaltvolle Kommunikation ...

Raus aus der Dominanz

27

## **mehr Redezeit einnehmen**

Häufiger oder länger reden,  
Benachteiligte unterbrechen,  
nur Privilegierte als Redende einladen.

29

## **mundtot machen / silencen**

Dafür sorgen, dass Benachteiligte schweigen  
oder nicht gehört werden.

30

## **nicht als Wissende sehen**

Unterdrückte nicht als Menschen sehen,  
die wertvolles Wissen haben. Sie nicht als  
Vortragende oder Expert\*innen einladen.

31

## **nicht ermächtigen**

Die eigenen Privilegien nicht nutzen, um  
Benachteiligten die Teilhabe zu ermöglichen.

32

## **Opferrolle einnehmen**

Als privilegierte und bevorzugte Person die  
Opferrolle einnehmen.

33

## **Othering**

Unterdrückte als „anders“, als  
„nicht zu uns gehörend“ darstellen,  
sie zu „Fremden“ machen.

34



## mundtot machen (silencen)

Dafür sorgen, dass Unterdrückte nicht gehört werden oder schweigen, **zum Beispiel durch:**

Einschüchtern, Hassrede (Hate Speech) oder Rufschädigung, sie als emotional oder hysterisch oder übertrieben wütend darzustellen (sie negativ zu stereotypisieren), anzweifeln, deraillen und erschöpfen, sie zu ignorieren oder ihnen das Gefühl zu geben, ihr Beitrag sei unwichtig.

Raus aus der Dominanz

30

## mehr Redezeit einnehmen

**Beispiele:**

Öfter reden. Länger reden.

Nicht darauf achten, ob andere etwas sagen wollen. Benachteiligte und ihre Beiträge ignorieren.

Unterdrückte unterbrechen.

Denken, dass der eigene Redebeitrag unbedingt gehört werden muss.

Wenn eine privilegierte Person lange und oft auf herablassende Weise ihr Wissen über alles ausbreitet, ohne Rücksicht darauf, ob es nötig ist oder nicht.

Raus aus der Dominanz

29

## nicht ermächtigen

**Beispiele:**

Die eigenen Privilegien nicht nutzen, um Benachteiligten die Teilhabe zu ermöglichen.

Wissen und Fähigkeiten, die man durch die eigenen Privilegien bekommen hat, nicht mit anderen teilen.

Nicht darauf achten, dass andere, die weniger Privilegien haben, auch einflussreiche Rollen bekommen können. Oder Rollen, in denen sie Fähigkeiten ausprobieren können, die sie durch die Unterdrückung bisher nicht ausprobieren konnten.

Nur andere Privilegierte unterstützen.

Raus aus der Dominanz

32

## nicht als Wissende sehen

Unterdrückte nicht als Menschen sehen, die man um Rat fragen sollte, die gebildet sind, Erfahrung und Wissen haben.

**Beispiele:**

Menschen aus unterdrückten Gruppen nicht als Vortragende oder Expert\*in einladen, weil man sie nicht als Wissende „auf dem Schirm hat“.

Nur im eigenen Netzwerk von Privilegierten nach Empfehlungen für Expert\*innen fragen.

Keine Bücher/Blogs usw. von Menschen aus unterdrückten Gruppen lesen, weil man nicht vermutet, da Wichtiges erfahren zu können.

Raus aus der Dominanz

31

## Othering

Othering passiert, wenn Personen oder Gruppen als nicht dazugehörend bezeichnet werden, sie zu „Anderen“ gemacht werden.

Den zu „Anderen“ gemachten werden negative Eigenschaften zugeschrieben und sie werden als weniger wertvoll dargestellt (negativ stereotypisiert). (Siehe lila Karten.)

Die den „Anderen“ zugeordneten Eigenschaften haben nichts mit der Realität zu tun. Die „andere Gruppe“ ist eine Erfindung, die erst durch die negativen Zuschreibungen entsteht. Dabei werden „die Anderen“ als „alle gleich“ dargestellt. Ihnen wird die Individualität abgesprochen. Zum Beispiel in Gedanken wie: „Flüchtlinge wollen ...“ oder „Lesben sind ...“.

Raus aus der Dominanz

34

## Opferrolle einnehmen

und die Benachteiligung und Gewalt, der die Unterdrückten ausgesetzt sind damit ignorieren oder verharmlosen. Davon ablenken, indem man die eigenen Bedürfnisse und Erfahrungen in den Mittelpunkt stellt.

**Beispiele:**

Weiße, die darüber reden, dass es auch „Rassismus gegen Weiße“ gebe.

Menschen ohne Behinderung, die sich benachteiligt fühlen, weil sie nicht auf dem Behindertenparkplatz parken dürfen.

Weiße Cis-Männer, die empfindlich reagieren, wenn über „alte weiße Männer“ geredet wird.

Raus aus der Dominanz

33

## Raum dominieren

Mehr Raum einnehmen als angemessen ist.  
Dafür sorgen, dass Unterdrückte sich im  
Raum nicht sicher fühlen, ihnen keinen  
Platz lassen.

35

## Retter\*innen- Syndrom/Saviorism

Unterdrückte als „hilflos“ und sich  
selbst als „Retter\*in“ sehen.  
Die eigene Bedeutung überschätzen.

36

## sexualisieren oder desexualisieren

Benachteiligte zum Sexualobjekt machen. Sie  
als besonders sexuell aktiv darstellen. Oder  
ihnen die Sexualität absprechen.

37

## sich als „überlegen“ darstellen

Und dadurch die Geschichte von der  
angeblichen „Überlegenheit“  
aufrechterhalten.

38

## sich nicht solidarisieren

Benachteiligte nicht unterstützen, nicht gegen  
Unterdrückung vorgehen.

39

## splainen

Etwas auf herablassende, vereinfachende  
und selbstüberschätzende Weise erklären.

40

## Retter\*innen-Syndrom (Saviorism)

### Beispiele:

Das Stereotyp verbreiten, dass Unterdrückte sich nicht selbst helfen könnten.

Die Ursachen der Unterdrückung und den eigenen Anteil daran ausblenden. Die eigene Bedeutung überschätzen.

Saviorism nützt vor allem den Privilegierten, die sich dadurch gut fühlen können.

White Saviorism: Weiße Menschen, die z.B. ein paar Wochen in ein afrikanisches Land fahren, um dort „Gutes zu tun“, sich aber nicht wirklich mit dem Kolonialismus beschäftigen. Und wie Europa bis heute davon profitiert.

Raus aus der Dominanz

36

## Raum dominieren

### Beispiele:

Geteilte Armstützen besetzen, in der U-Bahn breitbeinig sitzen.

Aufgrund der eigenen Privilegien mehr Raum beanspruchen: größere Wohnungen, größere Autos, private Gärten ...

Dafür sorgen, dass sich die Unterdrückten im Raum nicht sicher fühlen, z.B. durch Einschüchtern, Gewalt, Blicke, Catcalling ...

Während einer Aktion, auf einer Konferenz oder in einer Präsentation mehr Raum beanspruchen für ein Thema, das nur für Privilegierte wichtig ist.

Raus aus der Dominanz

35

## sich als „überlegen“ darstellen

### Beispiele:

Unterdrückte negativ stereotypisieren.

Splainen/herablassend behandeln.

Die eigenen Privilegien nutzen, um Autorität zu erzeugen. Zum Beispiel mit einem Studium, dem Dokortitel oder mit Wissen prahlen).

Als Retter\*in auftreten, andere nicht ermächtigen, keine Schwäche zeigen.

Bestimmen, was „wichtig“ ist. Das Wissen der Benachteiligten als „nicht relevant“ darstellen.

Raus aus der Dominanz

38

## sexualisieren oder desexualisieren

Unterdrückte auf eine Weise ansprechen oder darstellen, bei der es nur um sexuelle Attraktivität geht. Zum Beispiel durch sexualisierende Kommentare (Catcalling) oder sexualisierende Bilder in der Werbung oder in Filmen. Schwarze und asiatische Frauen werden besonders stark sexualisiert (hypersexualisiert).

Sexualisierung führt oft auch dazu, dass die betroffenen Personen nicht als eigenständig handelnde Person wahrgenommen werden sondern als Objekt.

Desexualisierung trifft zum Beispiel oft ältere und dicke Menschen oder Menschen mit Behinderung. Sie werden (z.B. in Filmen) als asexuell oder als sexuell nicht attraktiv dargestellt.

Raus aus der Dominanz

37

## splainen

### Beispiele:

Mansplaining, Whitesplaining, Adultsplaining usw.

Einer unterdrückten Person etwas auf herablassende, vereinfachende und selbstüberschätzende Weise erklären.

Fälschlicherweise annehmen, dass eine unterdrückte Person etwas nicht weiß, ohne erst nachzufragen. Weil man sich nicht vorstellen kann, dass diese Person das weiß. Sie nicht als Wissende sehen.

Das eigene Wissen überschätzen.

Splaining wird als abwertend, bevormundend und herablassend erfahren.

Raus aus der Dominanz

40

## sich nicht solidarisieren

### Beispiele:

Benachteiligten nicht zu Hilfe kommen, wenn sie von dominantem Verhalten oder Diskriminierung betroffen sind.

Sich nicht über Unterdrückung und dominantes Verhalten bilden und sie daher nicht erkennen. Keine Bildungsarbeit machen.

Unterdrückung ignorieren.

Sich nicht am Kampf gegen Unterdrückung beteiligen.

Raus aus der Dominanz

39

## Täter\*innen - Opfer - Umkehr

Es so darstellen, als sei das Opfer (mit-)verantwortlich dafür, dass es diskriminiert oder misshandelt wurde.

41

## Täter\*innen schützen

Täter\*innen zu Hilfe kommen, wenn ihr Verhalten angesprochen wird, statt das Opfer zu unterstützen.

42

## Tokenismus

Benachteiligte als Vorzeige- oder Alibi-Person missbrauchen, um Diversität auszustrahlen, die nicht wirklich besteht.

43

## Tone Policing

Wenn eine benachteiligte Person Unterdrückung anspricht, ihren Tonfall oder ihre Wut kritisieren.

44

## unsichtbar machen

Eine Person oder Gruppe so behandeln, als existiere sie nicht.  
Benachteiligte Menschen ignorieren.

45

## unterbrechen

Zum Beispiel „Manterrupting“: Männer unterbrechen Frauen öfter oder greifen in ihre Moderation ein.

46



## Täter\*innen schützen

### Beispiele:

Täter\*innen zu Hilfe kommen, wenn ihr Verhalten angesprochen wird, statt das Opfer zu unterstützen.

Täter\*innen entschuldigen („Sie hat es nicht rassistisch gemeint!“).

Die Gefühle der Täter\*innen in den Mittelpunkt stellen.

Die Tat vertuschen.

Tone Policing („Darüber musst du dich nicht so aufregen.“).

Raus aus der Dominanz

42

## Täter\*innen-Opfer-Umkehr

### Beispiele:

Polizeigewalt damit erklären, dass das Opfer „verdächtig aussah“.

„Was hattest du an?“ (Slut shaming).

Unterdrückte als „wütend“, „überempfindlich“ oder „kompliziert“ stereotypisieren („Du kannst auch überall Rassismus hineininterpretieren!“).

Tone Policing.

Wenn plötzlich nicht mehr über das Verhalten der diskriminierenden Person geredet wird, sondern über das Verhalten des Opfers.

Raus aus der Dominanz

41

## Tone policing (Tonfall kritisieren)

Tone Policing ist eine Art, die Unterdrückten mundtot zu machen / zu silencen.

Statt über die Diskriminierung zu reden, wird das Gespräch auf den Gesprächston oder die Kommunikationsweise des Opfers gelenkt (derailen).

### Beispiele:

„Du musst nicht gleich so emotional werden.“

„Sei nicht so empfindlich.“

„Du hast wohl deine Tage.“

Raus aus der Dominanz

44

## Tokenismus (Alibifunktion)

### Beispiele:

Unterdrückte z.B. als „Vorzeige-Behinderte“ oder „Alibi-Frau“ missbrauchen.

Nur dann nach BIPoC für die Redner\*innenliste suchen, wenn das Thema Rassismus ist.

Eine unterdrückte Person nur deshalb als Redende einladen oder auf einem Foto abbilden, um den Eindruck von Diversität zu erwecken.

Raus aus der Dominanz

43

## unterbrechen

### Studien zeigen:

Frauen werden öfter von Männern unterbrochen als andersrum.

Männer unterbrechen Frauen, um Dominanz auszuüben („Manterrupting“).

Frauen, die unterbrechen, werden als „unhöflicher“ wahrgenommen als unterbrechende Männer.

Frauen werden in Gesprächen öfter ignoriert und kommen ohne Unterbrechen nicht zu Wort.

**Wir vermuten, dass auch Menschen aus anderen unterdrückten Gruppen öfter unterbrochen werden, konnten aber keine Forschungen dazu finden. Was sind eure Erfahrungen? Kennt ihr Studien?**

Raus aus der Dominanz

46

## unsichtbar machen

### Beispiele:

Benachteiligte in einem Gespräch ignorieren. Ihre Beiträge ignorieren.

Unterdrückte und ihre Beiträge nicht in Berichten erwähnen, nicht in Ausstellungen aufnehmen ...

Nicht gendern: Studien zeigen, dass wenn Texte nicht gegendert werden, Leser\*innen sich männliche Personen vorstellen. So geraten FLINTA\*s und ihre Bedürfnisse aus dem Blick (z.B. „Bürger“, „Aktivisten“).

Sich Beiträge von Unterdrückten aneignen, ohne auf sie zu verweisen.

Raus aus der Dominanz

45

## **Unterdrückte und ihre Beiträge ignorieren**

Sie bei der Planung nicht mitdenken. Sie nicht begrüßen oder in ein Gespräch einbeziehen.  
Nicht auf ihre Beiträge eingehen.

47

## **Unterdrückung ignorieren**

Sich nicht mit Unterdrückung und ihren vielen schädlichen Auswirkungen beschäftigen.

48

## **Unterdrückung leugnen und verschleiern**

Zum Beispiel in der Berichterstattung („alles Einzelfälle“) oder in der Statistik.

49

## **vertreiben**

Benachteiligte aus Rollen, Machtpositionen oder Gruppen vertreiben, z.B. durch Hate-Speech oder Ignorieren.

50

## **„Was ist mit?“-ismus / Whataboutism**

Wenn Unterdrückung angesprochen wird, auf ein anderes (vermeintliches) Problem oder auf eine andere Gruppe ablenken.

51

## **„wohlmeinende“ Diskriminierung**

Unterdrückten ungefragt „helfen“ und ihnen damit vermitteln, dass sie „unterlegen“ oder „schwach“ wären.

52

## Unterdrückung ignorieren

### Beispiele:

Sich kein Wissen über Unterdrückung aneignen. Keine Bildungsarbeit machen.

Die vielen Arten von Ungleichheit ignorieren, die durch Unterdrückung entstehen.

Die Gewalt gegen Unterdrückte ignorieren.

Die psychischen Belastungen ignorieren, denen Unterdrückte ausgesetzt sind.

Raus aus der Dominanz

48

## Unterdrückte und ihre Beiträge ignorieren

### Beispiele:

In einem Gespräch nicht auf die Beiträge von Unterdrückten eingehen, Benachteiligte überhören oder übergehen.

Keine Bücher, Artikel usw. von Benachteiligten lesen, keine Filme von Unterdrückten anschauen ...

Unterdrückte nicht als Redner\*innen einladen, nicht als Expert\*innen befragen (nicht als Wissende sehen).

Raus aus der Dominanz

47

## vertreiben

### Beispiele:

Unterdrückte aus Machtpositionen, Rollen, Arbeitsgruppen oder der Bewegung vertreiben. Zum Beispiel durch Einschüchtern oder indem Themen, die für sie relevant sind, immer unten auf der Tagesordnung landen.

Nicht auf die Bedürfnisse der Benachteiligten achten (z.B. Barrierefreiheit, Schutz vor Polizeigewalt während Aktionen). Sich nicht mit Benachteiligten solidarisieren.

Arbeitsbedingungen, die sich nicht mit Care-Arbeit kombinieren lassen, die Arbeitsweisen der Privilegierten als „normal“ voraussetzen, Arbeitsweisen der Unterdrückten nicht ernstnehmen.

Raus aus der Dominanz

50

## Unterdrückung leugnen und verschleiern

### Beispiele:

Behaupten, dass etwas kein Rassismus sei, sondern z.B. Zufall. Oder dass rassistische Morde alle Einzelfälle wären.

Statistik: Keine Zahlen sammeln zu Gewalt gegen Unterdrückte, sodass die strukturelle Gewalt in der Statistik nicht zu erkennen ist. Es gibt z.B. kaum Zahlen zu rassistischer, behinderten- oder trans\*feindlicher Gewalt.

In der Berichterstattung nicht über die strukturellen Ursachen berichten, sondern nur über persönliche Schicksale.

Sprache: z.B. „Frau vergewaltigt“ statt „Frau von Mann vergewaltigt“.

Raus aus der Dominanz

49

## „wohlmeinende“ Diskriminierung

### Beispiele:

„Wohlmeinender“ (= benevolenter) Rassismus/Sexismus/Ableismus ...: Mit scheinbar wohlmeinender Absicht eine unterdrückte Person auf bestimmte Merkmale reduzieren: „Behinderte brauchen Mitleid und Hilfe“, „Frauen sind schwach und wir müssen ihnen die Tür aufhalten“, „Schwarze sind alle musikalisch“.

Einer benachteiligten Person ungefragt „helfen“, nicht fragen, ob überhaupt Hilfe gewünscht wird. Sich selbst überschätzen und als überlegen sehen. Der benachteiligten Person indirekt vermitteln, dass sie unterlegen/hilflos/schwach ist.

Raus aus der Dominanz

52

## „Was ist mit“-Ismus (Whataboutism)

### Beispiele:

„Whataboutism“ ist eine Technik der Manipulation, durch die von unbequemer Kritik abgelenkt wird, indem auf andere Missstände hingewiesen wird.

Zum Beispiel bei einem Gespräch über sexualisierte Gewalt hier in der Stadt: „Aber was ist mit Gewalt gegen Männer?“ oder „Was ist mit Gewalt gegen Frauen in ... (fernes Land)?“

Bei einem Gespräch über Flüchtlinge, die im Mittelmeer ertrinken: „Und was ist mit den Leuten hier im Land, denen es nicht gut geht?“

Raus aus der Dominanz

51

Die erste Rechtfertigungsgeschichte erzählen:

## „Überlegenheits“- Blabla

Die Geschichte weiter erzählen, dass Menschen der privilegierten Gruppe irgendwie „überlegen“ wären.

53

Die zweite Rechtfertigungsgeschichte erzählen:

## „Unterlegenheits“-Lüge

Menschen aus den unterdrückten Gruppen als „schwach“ oder „unterlegen“ darstellen, sie negativ stereotypisieren.

54

Die dritte Rechtfertigungsgeschichte erzählen:

## Unterdrückungs- Brainwashing

Die Gesellschaft als gerecht darstellen, Unterdrückung leugnen und so tun, als ob alle die gleichen Chancen hätten.

55

## „brav“ „spießig“

„unkonventionell“  
„frei“ „mutig“

56

## „dumm“ „ungebildet“

„gebildet“  
„intelligent“

57

## „emotional“

„vernünftig“  
„objektiv“

58



## „Unterlegenheits“-Lügen erzählen

Dies ist eine der drei Geschichten, mit denen die Unterdrückung geleugnet wird: Den Menschen der unterdrückten Gruppe werden **negative** Eigenschaften zugeschrieben. Oder Eigenschaften, die sie als „schwach“ darstellen. Siehe dazu die negativen Verallgemeinerungen (Stereotypen) auf den lilä Karten.

Mit der Geschichte der (angeblichen) „Unterlegenheit“ wird die Benachteiligung und Unterdrückung gerechtfertigt.

### Beispiele:

„Jugendliche sind naiv, deshalb können sie kein Wahlrecht haben.“  
„Arbeiter\*innen sind ungebildet und deshalb weniger im Bundestag vertreten.“

Raus aus der Dominanz

54

## „Überlegenheits“-Blabla erzählen

Dies ist eine der drei Geschichten, mit denen die Unterdrückung gerechtfertigt wird. Den Menschen der privilegierten Gruppe werden **positive** Eigenschaften zugeschrieben. Oder Eigenschaften, durch die sie als überlegen dargestellt werden.

Mit dieser Geschichte der (vermeintlichen) „Überlegenheit“ werden Privilegien und die ungerechte Verteilung gerechtfertigt. Die strukturellen Ungleichheiten werden durch diese Geschichte verschleiert.

### Beispiele:

„Männer denken logischer und haben deshalb mehr Erfolg in der Wirtschaftswelt.“  
„Reiche sind reich, weil sie so hart arbeiten.“

Raus aus der Dominanz

53

## „brav“ / „spießig“

Unterdrückten werden mit diesem Stereotyp Mut und Individualität abgesprochen.

Dieses Stereotyp scheint manchem „wahr“ zu wirken, denn Menschen aus unterdrückten Gruppen verhalten sich manchmal tatsächlich vorsichtiger. Aber nicht, durch angeborene Eigenschaften, sondern weil sie durch die Unterdrückung gefährdeter sind (z.B. sind sie öfter Opfer von Gewalt).

Außerdem werden sie schnell als „übertrieben wütend“, „kriminell“ usw. stereotypisiert, sobald sie sich nicht sehr angepasst verhalten. Ihre Vorsicht entsteht also erst durch die Unterdrückung.

Nicht auf Sicherheit achten zu müssen, ist ein Privileg!

Raus aus der Dominanz

56

## Unterdrückungs-Brainwashing erzählen

Dies ist eine der drei Geschichten, mit denen die Unterdrückung gerechtfertigt wird: Unterdrückungs-Brainwashing behauptet, dass die Gesellschaft gerecht sei und alle die gleichen Chancen hätten. Die strukturellen Ursachen der Ungleichheiten werden genauso geleugnet wie die Unterdrückung und die Gewalt, die damit verbunden sind.

### Beispiel:

„Jeder hat die gleichen Chancen auf eine gute Bildung.“ Hiermit wird vertuscht, dass es große Ungerechtigkeiten im Bildungssystem gibt und Privilegierte viel mehr Chancen haben.  
(Siehe die grauen Karten für mehr Brainwashing-Geschichten.)

Raus aus der Dominanz

55

## „emotional“

Emotionen werden als Gegensatz zu Vernunft oder rationalem Denken dargestellt.

Indem Unterdrückte als „emotional“ dargestellt werden, wird ihnen die Vernunft abgesprochen.

Damit wird gerechtfertigt, dass man ihnen nicht zuhören müsse, sie nicht ernstnehmen könne, ihre Beiträge „nicht relevant“ seien.

Raus aus der Dominanz

58

## „dumm“ / „ungebildet“

Den Benachteiligten wird abgesprochen, Wissen zu haben. Man spricht ihnen das Urteilsvermögen ab. Dadurch wird alles, was sie sagen oder tun, entwertet.

Unterdrückte sind von formaler Bildung oft ausgeschlossen. Der Zugang zu formaler Bildung ist ein Privileg. Was „Bildung“ ist, bestimmen dabei die Privilegierten. Es zählt an vielen Stellen nur die formale Bildung und nicht das, was außerhalb des Bildungssystem gelernt wird.

Was für Benachteiligte wichtig zu wissen ist, wird im Bildungssystem meist nicht gelehrt.

Raus aus der Dominanz

57

**„fanatisch“**

„moderat“  
„nüchtern“

59

**„faul“**

„fleißig“

60

**„fremd“  
„nicht dazugehörig“**

„normal“  
„eine\*r von uns“

61

**„hormongesteuert“**

„nicht von Hormonen  
beeinflussbar“

62

**„hysterisch“  
„verrückt“**

„vernünftig“  
„gesund“

63

**„kein (vollwertiger)  
Mensch“ / „Objekt“**

„ein Mensch mit Vernunft,  
Gefühlen und Moral“

64

## „faul“

Klassismus: Arbeitslose und Arme werden als arbeitsscheu dargestellt, „leben auf Kosten der Steuerzahler“ („Hartzen“).

Rassismus: Darstellung von Migrant\*innen und Flüchtlingen als „Last für die Steuerzahler“, „Asyltourismus“.

Ableismus: Wenn Kranken vorgeworfen wird, nur so zu tun, als ob sie krank seien.

Adultismus: Jugendliche, denen vorgeworfen wird, „nur rumzuhängen“.

Raus aus der Dominanz

60

## „fanatisch“

Mit diesem Stereotyp wird das Engagement oder der Lebensstil von Unterdrückten als „zu extrem“ oder „übertrieben“ dargestellt und damit abgewertet.

### Beispiele:

Junge Klimaaktivist\*innen werden als „fanatisch“ beschrieben.

Muslim\*innen werden als „fanatisch religiös“ dargestellt. In den Medien werden sie oft betend abgebildet, auch wenn der Bericht gar nicht von Religion handelt.

Alle, die Unterdrückung ansprechen, werden regelmäßig als „fanatisch“ dargestellt.

Raus aus der Dominanz

59

## „hormongesteuert“

Unterdrückte als Menschen darstellen, die stärker als man selbst von Hormonen gesteuert werden. Und ihnen deswegen absprechen, vernünftig denken und handeln zu können.

Gleichzeitig wird dabei verdrängt, dass man selbst genauso von Hormonen gesteuert wird. Oder man glaubt, selbst die Hormone kontrollieren zu können, spricht dies der anderen Gruppe aber ab.

Dieses Stereotyp wird zum Beispiel auf Frauen, Jugendliche, Schwarze, Schwule angewendet. Bei Frauen: „Du hast wohl PMS“; Schwarze und Schwule werden als promiskuitiv dargestellt. Jugendlichen wird oft unterstellt, dass sie durch die Hormone der Pubertät nicht klar denken könnten.

Raus aus der Dominanz

62

## „fremd“ / „nicht dazugehörig“

„Othering“: Unterdrückte Menschen als „grundsätzlich anders“ darstellen. Nicht aufgrund ihrer individuellen Eigenschaften, sondern weil sie zur unterdrückten Gruppe gehören. (Zum Beispiel eine Person aufgrund ihres Aussehens oder ihres Namens fragen: „Wo kommst du wirklich her?“ Und ihr damit das Gefühl geben, dass sie „fremd“ ist, „nicht ganz hierher gehört“.)

Von „wir“ und „ihr“ reden (z.B. „ihr jungen Leute“, „ihr Rollifahrer\*innen“, „ihr Asiaten“, „ihr Schwulen“, „ihr Muslim\*innen“ usw.). Die Unterdrückten so als „anders“, „fremd“, „nicht wirklich dazugehörend“ oder „nicht normal“ darstellen.

Raus aus der Dominanz

61

## „kein (vollwertiger) Mensch“ / „Objekt“

Den Unterdrückten wird abgesprochen, Mensch zu sein. Statt dessen werden sie z.B. als Objekte, als Tiere, als Dämonen oder als Maschinen dargestellt. Unterdrückten wird dabei auch die Fähigkeit, zu fühlen, abgesprochen. Indem man ihnen die Menschlichkeit abspricht, wird rechtfertigt, dass man sie „wie Tiere“ behandeln oder ausbeuten dürfe.

Oder die Unterdrückten werden als nicht vollwertige Menschen dargestellt (kranke und behinderte Menschen) oder als noch nicht vollwertig (Kinder und Jugendliche). So wird legitimiert, dass sie von der Teilhabe oder von bestimmten Rechten ausgeschlossen werden.

Raus aus der Dominanz

64

## „hysterisch“ / „verrückt“

Dieses Stereotyp wird besonders oft für Tone Policing und Gaslighting verwendet. Es besagt: „Du bist hysterisch oder psychisch krank und wir können dich daher nicht ernstnehmen“.

Psychisch krank sein, wird dabei als Schimpfwort/negativ verwendet. Das ist Ableismus (Behinderten- und Krankenfeindlichkeit).

Das Stereotyp von der hysterischen Frau ist viel in Filmen usw. zu finden. Aber das Stereotyp trifft auch Menschen aus allen anderen unterdrückten Gruppen.

Raus aus der Dominanz

63

**„krank“**

„gesund“

65

**„naiv“  
„unreif“**

„reif“  
„fähig zur Reflexion“

66

**nicht in der Lage,  
vernünftig zu denken**

„vernünftig“

67

**„schwach“  
„ängstlich“**

„stark“  
„mutig“

68

**„übertrieben  
wütend“**

„ernst zu nehmen“  
„objektiv“

69

**„unmoralisch“  
„kriminell“**

„moralisch handelnd“  
„anständig“

70



## „naiv“ / „unreif“

Eine Person als „naiv“ oder „unreif“ darzustellen, bedeutet, ihr die Vernunft oder den Realitätssinn abzusprechen.

Wird besonders oft im Adultismus verwendet. Zum Beispiel wenn junge Leute Ideen haben, wie sie die Welt verbessern könnten und ältere die Ideen abtun, indem sie sie als „naiv“ darstellen.

Raus aus der Dominanz

66

## „krank“

Indem die Unterdrückten oder bestimmte Eigenschaften der Unterdrückten als „krank“ bezeichnet werden, werden sie abgewertet. Und so dargestellt, als ob sie „geheilt“ werden müssten.

„Krank“ als abwertenden Begriff zu verwenden ist Ableismus.

### Beispiele:

Bis 2018 galt Transsexualität in der Krankheitsklassifikation der WHO als „psychische Verhaltensstörung“ oder wurde als „Störung der Geschlechtsidentität“ bezeichnet.

Sogenannte „Konversionstherapien“ mit denen homosexuelle Menschen „geheilt“ werden sollen.

Raus aus der Dominanz

65

## „schwach“ / „ängstlich“

Indem die Benachteiligten als „schwach“, „hilflos“ oder „ängstlich“ dargestellt werden, können Privilegierte sich selbst als „stark“, „mutig“ oder „selbständig“ sehen.

Die Zurückhaltung und Vorsicht vieler unterdrückter Personen ist ihnen nicht angeboren, sondern eine Folge der Unterdrückung und von Gewalterfahrungen und Traumata. Keine Angst haben müssen, ist auch ein Privileg!

Raus aus der Dominanz

68

## „nicht in der Lage, vernünftig zu denken“

Dies ist ein grundlegendes Stereotyp, mit dem Unterdrückung gerechtfertigt wird. Damit, dass sie angeblich „nicht vernünftig denken könnten“, wurde z.B. begründet, dass Unterdrückte keinen Besitz haben oder nicht die Universität besuchen durften.

Auch heute noch findet sich dieses Stereotyp in vielen Formen, z.B. „emotional“, „hormongesteuert“, „naiv“, „ungebildet“. So wird z.B. Jugendlichen das Wahlrecht mit dem Argument abgesprochen, dass sie noch nicht vernünftig genug denken könnten.

Raus aus der Dominanz

67

## „unmoralisch“ / „kriminell“

Unterdrückte werden mit diesem Stereotyp als von Natur aus „kriminell“ oder „unmoralisch“ dargestellt und damit zu einer bedrohlichen Figur gemacht. Damit werden Gewalt und Repressionen legitimiert, wie beim Racial Profiling oder bei der Kürzung des Arbeitslosengeldes.

### Beispiele:

Darstellung von Jüd\*innen als „geldgierig“.

Darstellung von Sinti und Roma als „kriminell“.

Darstellung von arbeitslosen Menschen als „arbeitsscheu“.

Darstellung von Schwulen als Menschen mit „sexuellem Risikoverhalten“ wurde als Begründung genommen, sie vom Blutspenden auszuschließen.

Raus aus der Dominanz

70

## „übertrieben wütend“

Unterdrückte werden als grundsätzlich und übertrieben „wütend“ dargestellt. Die Wut wird zu einem Persönlichkeitsmerkmal gemacht, quasi „angeboren“. Damit wird gerechtfertigt, dass man ihre Empörung nicht hört.

Dieses Stereotyp steckt auch in „Hast du deine Tage?“ (deine Wut ist übertrieben, das kommt bestimmt von den Hormonen, das brauche ich mir nicht anzuhören).

Schwarze Frauen trifft dieses Stereotyp besonders stark. Das Stereotyp der „angry black woman“ kommt zum Beispiel in Filmen oft vor.

Raus aus der Dominanz

69

**„unordentlich“**

„ordentlich“

71

**„wild“  
„unzivilisiert“**

„zivilisiert“ „moralisch“  
„vom Verstand geleitet“

72

**„Wir leben in einer gerechten  
Gesellschaft.“**

73

**„Es ist für alle möglich, eine  
gute Arbeit zu finden und  
ausreichend Geld zu verdienen.“**

74

**„Alle haben die  
gleichen Chancen auf  
gute Bildung.“**

75

**„Alle haben die gleichen  
Chancen, „gesund“, „schlank“  
und „schön“ zu sein.“**

76

## „wild“ / „unzivilisiert“

Dieses Stereotyp liegt im Kern der kolonialistischen Ideologie. Indem sie die anderen Kulturen als „wild“ oder „unzivilisiert“ darstellten, konnten die Kolonialisatoren als „Zivilisierende“, „Rettende“ oder „Missionierende“ auftreten. Und die Gewalt gegen die andere Kultur damit legitimieren, dass es angeblich „keine Zivilisation sei“, „nichts Wertvolles“. (Was die Kolonialisatoren nicht daran hinderte, die Kulturschätze der kolonisierten Länder zu stehlen.)

Bis heute ist dieses Stereotyp im Bild der „Entwicklungshilfe“ zu finden. Vorsicht bei der Gegenüberstellung von „Globalem Norden“ und „Globalem Süden“: Hier schleichen sich schnell Stereotypen des „zivilisierten Nordens“ und des „hilflosen Südens“ ein.

Raus aus der Dominanz

72

## „unordentlich“

Bei diesem Stereotyp wird die Ordnung und Lebensweise der privilegierten Gruppe als die richtige Ordnung dargestellt. Die Ordnung und Lebensweise der Unterdrückten wird als „Unordnung“, „Chaos“, „falsch“ oder „unzivilisiert“ dargestellt und abgewertet.

### Beispiele:

Die Arbeitsweise einer legasthenen Person als „chaotisch“ bezeichnen. Einem Mann, der Djellaba trägt, wird vorgeworfen sich nicht „integrieren“ zu wollen.

Die Kleidung einer Person als „nicht angemessen“ bezeichnen (z.B. Jogginghose).

Raus aus der Dominanz

71

## „Es ist für alle möglich, eine gute Arbeit zu finden.“

In Wirklichkeit ist der Zugang zu festen, gut bezahlten Arbeitsstellen für Menschen aus den unterdrückten Gruppen auf viele Weise erschwert.

Zum Beispiel durch:

Ungleichheiten im Bildungssystem

Diskriminierung (z.B. sind Trans\*Menschen überproportional häufig unter ihrer Qualifikation beschäftigt. Oder haben Muslim\*innen bei Bewerbungen weniger Chancen)

Ungleiche Bezahlung (z.B. Gender Pay Gap)

Raus aus der Dominanz

74

## „Wir leben in einer gerechten Gesellschaft.“

Mit dieser Geschichte wird die Illusion geweckt, dass in unserer Gesellschaft alles ehrlich verteilt sei. Dabei hat die soziale Ungleichheit gerade in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen, Deutschland ist ein Land extremer Ungleichheiten:

Zeichnet man das Koordinatensystem auf ein DIN-A4-Blatt und teilt es so ein, dass 95 % der Bevölkerung Deutschlands darauf abgebildet werden können, dann schwebt die vermutlich reichste Familie Deutschlands mit einem ungefähren Vermögen von 33 Milliarden Euro (Stand 2019) ungläubliche 6,6 km über diesem Blatt. (Quelle: Markus Grabka, DIW)

Raus aus der Dominanz

73

## „Alle haben die gleichen Chancen, gesund, schlank und schön zu sein.“

In unserer Gesellschaft wird es immer wieder so dargestellt, als wären Eigenschaften wie Gesundheit, Schlanksein oder Schönheit per Zufall verteilt oder der Disziplin zu verdanken (Diät, Sport).

In Wirklichkeit haben nicht alle die gleichen Möglichkeiten, Sport zu treiben, sich gut zu ernähren oder medizinische Zusatzleistungen zu bezahlen. Unterdrückte sind auch mehr psychischen und körperlichen Belastungen ausgesetzt und daher öfter von Krankheiten betroffen.

Was als „schön“, „schlank“ oder „gesund“ gilt, wird zudem von den Privilegierten bestimmt und von ihnen benutzt, um sich als „überlegen“ darzustellen.

Raus aus der Dominanz

76

## „Alle haben die gleichen Chancen auf gute Bildung.“

Mit dieser Geschichte wird der Eindruck erweckt, dass alle, die keinen Schulabschluss oder kein Abi haben, dafür selbst verantwortlich sind (z.B. weil sie nicht fleißig seien oder nicht klug).

Dabei ist unser Bildungssystem extrem ungerecht: Kinder aus armen Familien oder mit Migrationshintergrund haben weniger Erfolg in der Schule. 74 % der Akademiker-Kinder studieren, aber nur 21 % der Kinder aus nichtakademischen Haushalten. Kinder, deren Eltern Bildungsprivilegien haben (Akademiker\*innen), Geld (für Nachhilfe/Sprachreisen) und Zeit (um bei den Hausaufgaben zu helfen) sind im Vorteil.

Raus aus der Dominanz

75

**„Am meisten Geld und am  
meisten Macht bekommen bei uns  
die, die am meisten Talent haben  
oder am meisten leisten.“**

**77**

**„Es gibt keine  
Unterdrückung mehr.“**

**78**



## „Es gibt keine Unterdrückung mehr.“

Die fünf Gesichter der Unterdrückung sind alle noch in Deutschland zu finden: Gewalt, Ausbeutung, Marginalisierung, kulturelle Vorherrschaft und Machtlosigkeit.

Es gibt in Deutschland verschiedene Arten der Unterdrückung (Rassismus, Sexismus, Klassismus, Ableismus usw.), die einander überkreuzen. Sodass viele Menschen von mehreren Arten von Unterdrückung betroffen sind. Das nennt man Intersektionalität.

Gleichzeitig findet Unterdrückung international statt, z.B. indem Menschen aus dem globalen Süden von europäischen Konzernen ausgebeutet werden (sogenannte „Billiglohnländer“). Oder indem Indigenen das Land geraubt wird.

Raus aus der Dominanz

78

## „Am meisten Geld und Macht bekommen bei uns die, die am meisten Talent haben oder am meisten leisten.“

Auch diese Geschichte soll von den Ungerechtigkeiten in unserer Gesellschaft ablenken. In Wirklichkeit haben die reichsten Menschen in Deutschland ihr Vermögen nämlich größtenteils geerbt. Allein durch Arbeit und Talent ist es kaum möglich, solche Vermögen aufzubauen.

Auch Gehälter sind ungleich verteilt, z.B. verdienen Frauen und Migrant\*innen weniger.

Auch die Möglichkeiten, Macht zu bekommen, sind ungleich verteilt: So haben 81% der Bundestag-Abgeordneten einen Hochschulabschluss (2020). Wer Zeit, Geld und Bildung hat, kommt in der Politik schneller nach oben.

Raus aus der Dominanz

77