

# 10 TIPPS

... was ich tun kann, wenn ich mitbekomme, dass andere Personen ausgeschlossen, unfair oder respektlos behandelt werden

Koordinierungsstelle Teilhabe  
und Antidiskriminierung  
(Hansestadt Lüneburg/Gleichstellungsbüro)

und Koordinierungs- und Fachstelle  
„Demokratie leben!“ Lüneburg  
(Johann Daniel Lawaetz-Stiftung)



Dieser Text enthält Inhalte, die sich mit Diskriminierungen, Tod und Gewalt auseinandersetzen. Diese Themen können für manche Menschen sehr belastend sein.

# Was sind Diskriminierungen und wie kannst du sie erkennen?

**Diskriminierung bedeutet, dass eine Person ausgeschlossen beleidigt, angegriffen, unfair oder respektlos behandelt wird wegen**

- ihrer Hautfarbe,
- ihrer Religion,
- ihrer Kultur,
- ihrer sozialen Herkunft bzw. Situation (Wohnort, Geld, Bildung, Beruf, Familie ...)
- ihrem Alter,
- einer Behinderung,
- einer Krankheit,
- ihrem Geschlecht oder
- ihrer Sexualität.

## Beispiele:

- Ein Kind darf wegen seiner Hautfarbe nicht mit Fußball spielen.
- Eine ältere Person wird aufgrund ihres Alters nicht zum Bewerbungsgespräch eingeladen, obwohl sie für den Job qualifiziert ist.
- Ein gleichgeschlechtliches Paar mit geregelterm Einkommen bekommt eine Wohnung nicht, weil der Vermieter keine homosexuellen Personen in seinem Haus leben haben möchte.
- Ein Kind aus einer Familie mit geringem Einkommen bekommt von einer Lehrkraft weniger Förderung als seine Mitschüler:innen.

### Oft erleben Menschen mehrfache Diskriminierungen.

Beispiel: Eine Schwarze Frau im Rollstuhl wird bei einer ärztlichen Untersuchung nicht ernst genommen, obwohl sie Schmerzen hat.

**Diskriminierungen finden überall statt** – zum Beispiel im Supermarkt, auf einer Party, im Bus, in der Schule, auf einer Familienfeier, bei der Arbeit oder oder oder.

Wer diskriminiert wird, kann sich z.B. wütend, traurig, ängstlich, hilflos, wertlos und/oder einsam fühlen. Auf Dauer macht das krank – seelisch und körperlich. Im schlimmsten Fall können deshalb Menschen sterben, weil sie sich selbst töten oder durch Gewalt von anderen getötet werden.

Diskriminierungen sind verboten. Das steht auch in Gesetzen, z.B. im Grundgesetz und im Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz (AGG).

# Du kannst was tun!

Wenn wir beobachten, dass jemand ausgeschlossen oder unfair und respektlos behandelt wird, wissen wir häufig nicht, was wir tun sollen.

## Das Wichtigste: Sei da!

Zeige der Person, die unfair oder respektlos behandelt wurde, dass du sie siehst und sie nicht allein ist!

— Werfe ihr einen aufmerksamen, freundlichen Blick zu!

— „Alles okay?“

— „Ich bin bei dir.“

Bevor du eingreifst, denke an Folgendes: **Begib dich und das Opfer nicht in Gefahr!** Schütze auch dich! Wenn die Stimmung aggressiv ist oder du bedroht wirst, geh weg und hole Hilfe.

## Hier kommen ein paar Tipps:

Welcher Tipp passt, ist von Mensch zu Mensch und Situation zu Situation unterschiedlich. Schau, was sich für dich richtig anfühlt.

### 1. Setze dich nicht unter Druck!

Niemand ist perfekt! Auch wenn du hinterher denkst: „*Das hätte ich besser machen können*“. Wichtig ist, dass du überhaupt eingreifst und etwas unternimmst.

## 2. Selbstbewusste Körperhaltung!

- Stehe gerade und aufrecht.
- Habe einen festen Stand. Stelle die Füße schulterbreit auseinander.
- Atme ruhig ein und aus und spüre dabei deine Füße auf dem Boden.
- Schau der anderen Person in die Augen.
- Sprich langsam, klar und deutlich.

## 3. Grenzen setzen und Haltung zeigen!

Mache deutlich, dass du mit dem diskriminierenden Verhalten nicht einverstanden bist.

- *„Ich sehe das anders.“*
- *„Stopp, das ist nicht in Ordnung.“*
- *„Ich bin nicht einverstanden mit dem, was du sagst.“*
- *„Das kann so nicht stehen bleiben.“*

## 4. Pausen einlegen!

Mache im Gespräch regelmäßig Pausen. So können die Gedanken und Gefühle von allen beteiligten Personen zur Ruhe kommen. Außerdem gewinnst du Zeit, dir die nächsten Schritte zu überlegen.

## 5. Lenke und steuere das Gespräch!

Stelle Fragen! So nimmst du das Gespräch selbst in die Hand anstatt nur zu reagieren.

Darüber hinaus gewinnst du Zeit und bringst die andere Person dazu, über das, was sie gesagt bzw. getan hat, noch einmal nachzudenken.

- „Wie meinst du das konkret?“
- „Warum sagst/tust du das?“
- „Kannst du mir das genauer erklären?“
- „Wie kommst du darauf?“

## 6. Fakten, Fakten, Fakten!

Bestehe auf richtige Informationen. Erkläre, warum diskriminierende Aussagen falsch sind. Nenne sachliche Gründe und Fakten. Bleibe beim Thema, bevor etwas Neues angesprochen wird. So verhinderst du, dass falsche Aussagen im Raum stehen bleiben.

- „DAS glaubst du wirklich?“
- „Wo hast du diese Information her?“
- „Das stimmt so nicht, denn ...“
- „Das ist eine furchtbare Geschichte.  
Aber kann das für alle Personen gelten?“
- „Ja, es gibt Probleme, aber ...“
- „Lass uns bitte noch bei dem Thema bleiben.“
- „Wen können wir fragen, der/die darüber mehr weiß?“

## 7. Vertrauen aufbauen!

Auch wenn es schwerfällt: Versuche Vertrauen aufzubauen. So trauen sich andere Personen eher, sich zu öffnen, ihr Verhalten zu überdenken und Fehler zuzugeben. Sprich die Person möglichst mit Namen an und erzähle auch etwas von dir.

- „Jona, wenn ich dich richtig verstehe ...“
- „Ich nehme wahr, dass...“
- „Ich fühle mich traurig, wenn ich höre, dass ...“

## 8. Sprich über Gefühle!

Wenn Personen andere Menschen schlecht behandeln, stecken dahinter oftmals Ängste, Unsicherheiten, eigener Frust und/oder die Sorge, Macht und Vorteile abzugeben. Unterstütze die andere Person dabei, dies selbst zu erkennen. Niemand möchte selbst gemein behandelt werden. Versuche Mitgefühl zu wecken!

- *„Ich höre, dass du verunsichert bist. Was sind deine Sorgen dabei?“*
- *„Wie würdest du dich in dieser Situation fühlen?“*
- *„Was würde passieren, wenn alle so wie du denken/handeln würden?“*
- *„Was meinst du, wie es sich anfühlt, zu hören, dass...“*

## 9. Verantwortung übernehmen!

Motiviere die andere Person, Verantwortung zu übernehmen und nach Lösungen zu suchen, die niemanden verletzen und für alle gut sind.

- *„Was könnte eine andere Lösung sein? Kann ich dich dabei unterstützen?“*

## 10. Gespräch beenden oder verschieben!

Manchmal ist keine Klärung möglich. Dann kannst du das Gespräch beenden oder verschieben und trotzdem deutlich machen, dass du mit dem Verhalten nicht einverstanden bist:

- *„Ich sehe, dass wir uns hier nicht einig werden.“*
- *„Lass uns später weiterreden. So kann das für mich nicht stehen bleiben.“*
- *„Stopp! Hier geht es für mich nicht weiter.“*

**Noch mehr Infos findest du hier:**

[www.antidiskriminierungsstelle.de](http://www.antidiskriminierungsstelle.de)



Komm auf unserer Website  
oder bei Instagram vorbei!



lueneburg.de

## Kontakt

**Hansestadt Lüneburg**  
Gleichstellungsbüro / Koordinierungsstelle  
Teilhabe und Antidiskriminierung  
Am Ochsenmarkt 1 | 21335 Lüneburg  
katharina.fuchs-zimmermann@  
stadt.lueneburg.de  
www.hansestadt-lueneburg.de/  
gleichstellung

Johann Daniel Lawaetz-Stiftung  
**Koordinierungs- und Fachstelle**  
**„Demokratie leben!“ Lüneburg**  
Neumühlen 16-20 | 22763 Hamburg  
demokratie-leben-lueneburg@lawaetz.de  
www.lawaetz.de

Gefördert vom



Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**



Hansestadt  
Lüneburg



LawaetzStiftung