Vorurteile- Der Feind im Kopf

Wenn unsere heutige Gesellschaft mit etwas werben würde, dann wäre das vielleicht, dass immer weniger Vorurteile bestehen. Dass die Menschen heutzutage so aufgeklärt wären, dass sie Vorurteile erkennen und bekämpfen, bis sie verschwinden.

Aber ist das auch so? Zwar sind wir uns ihrer Präsenz immer bewusster und versuchen, gegen sie vorzugehen, aber trotzdem existieren die Vorurteile weiter in unseren Köpfen. Und was unser Verstand weiß, hat auch unmittelbar Einfluss auf unser Denken und Handeln, oder? Ertappt sich nicht jeder mal dabei, von einem Stereotypen Gebrauch zu machen? Und das, obwohl wir eigentlich wissen, wie unbegründet das ist. Aber je mehr wir uns dagegen wehren, desto mehr scheint es unseren Geist in Beschlag zu nehmen.

Wie soll man also umgehen mit den Vorurteilen im eigenen Kopf, und kann man sie endgültig loswerden?

Zum zweiten Teil der Frage lautet meine Antwort ziemlich deutlich nein. Wenn man nicht gerade einen unfalls- oder krankheitsbedingten Gedächtnisschwund hat oder geblitzdingst wurde ist es nicht möglich, etwas mit reiner Willenskraft aus dem Bewusstsein zu verbannen. Das wäre so wie das klassische: „Denke nicht an einen rosafarbenen Elefanten“, das automatisch zur Folge hat, dass man an einen rosafarbenen Elefanten denkt. Und auch, dass man hofft Stereotypen würden über die Generationen von selbst verschwinden, halte ich für fast unmöglich. Viele Vorurteile entwickeln sich schon im Kindesalter, sei es durch aktive, mündliche Verbreitung im Gesellschafts- und Familienumfeld oder durch unterschwellige Vermittlung durch Blicke, Verhaltensweisen oder auch schon einfaches Schweigen, das Kindern selbstverständlich auffällt, auch wenn sie die Bedeutung nicht kennen. Solange diese Übermittlung nicht vollständig unterbunden wird, wird es Vorurteile geben. Und wie will man so etwas unterbinden, in einer Gesellschaft, deren Mitglieder weit vernetzt sind und sich ständig austauschen?

Also müssen wir lernen, mit unserem „Schubladen-denken“ umzugehen, indem wir es erkennen und bewusst dagegenwirken. Dazu ist es zuerst wichtig zu verstehen, wieso wir uns überhaupt so verhalten. Vorurteile sind nämlich schon sehr früh ein Bestandteil unseres Lebens. Damals hat es uns geholfen, in gefährlichen Situationen, wie z.B. bei der Jagd, schnelle Entscheidungen zu treffen, die auf bereits gesammelten Erfahrungen basieren. Es ist so, dass das menschliche Gehirn nur sehr viel weniger Informationen verarbeiten kann, als es sekündlich aufnimmt, und deshalb 90 % unserer Denkprozesse im Unterbewusstsein ablaufen, wo wir wenig Kontrolle über sie haben. Dieses „Schwarz-Weiß-Denken“, das sich häufig daraus ergibt, ist zwar bequem und wie gesagt durchaus menschlich, aber in heutigen, zwischenmenschlichen Situationen einfach nicht mehr notwendig. Wir sind nicht auf der Jagd und der Gegenüber stellt keine Gefahr dar, nur weil er einer anderen Religion angehört, aus einem anderen Land kommt oder Tattoos trägt. Spätestens hier können Vorurteile gefährlich werden. Sie schränken sowohl uns ein, verkleinern unseren Horizont und unsere Bandbreite an Handlungsmöglichkeiten, als auch die Person, über die wir urteilen, indem sie nicht vollständig als Individuum wahrgenommen wird und unter Umständen auch schlechtere Chancen auf Bildung oder eine Anstellung hat. Ihr wird schlichtweg weniger Respekt entgegengebracht, ohne das sie etwas daran ändern könnte.

Wir können die Vorurteile also nicht einfach aus unserem Kopf verbannen und es hat keinen Zweck uns einzureden, sie wären nicht da. Problemen aus dem Weg zu gehen ist in den seltensten Fällen förderlich. Was wir aber richtigerweise entwickelt haben, ist ein wachsendes Bewusstsein für ihre Anwesenheit in unserer Gesellschaft. Dieses Bewusstsein müssen wir aktiv halten und in Situationen, in denen wir über jemanden urteilen, nochmal reflektieren. Was genau unterstelle ich dieser Person gerade? Wieso denke ich, was ich denke, woran liegt das? Und weiß ich genug über die Person, ihre Umstände, ihren Hintergrund, damit das, was ich denke, begründet ist?

Das ist natürlich mühsam. Es ist anstrengend, Menschen nicht von Anfang an in eine Schublade stecken zu können. Aber es bereichert uns auch, es ermöglicht uns einen neuen Blickwinkel auf Dinge und vor allem bereichert es unser Umfeld und unsere Gesellschaft, weil es mehr Chancengerechtigkeit ermöglicht.

Als Orientierung dienende Quellen:

Welt (16.04.2020). Unconscious Bias: Wie unbewusste Vorurteile das Leben beeinflussen. Zugriff am: 19.11.2022. Verfügbar unter: <https://www.welt.de/iconist/iconista/article207276527/Unconscious-Bias-Wie-unbewusste-Vorurteile-das-Leben-beeinflussen.html>

In Cogito. Vorurteile: Wie wir mit Schubladendenken umgehen können. Zugriff am: 19.11.2022. Verfügbar unter: <https://in-cogito.de/vorurteile-wie-wir-mit-schubladendenken-umgehen-koennen/>