

# Confident Me – ich vertraue mir

Schulworkshop  
für ein starkes  
Selbstvertrauen

Leitfaden für  
Lehrkräfte

Ergänzungsteil



# Lernziele



## In dieser Session lernen Schüler\*innen,

- + zu **beschreiben**, wie Schönheitsideale zu Diskriminierung beitragen;
- + zu **definieren**, welche Formen von Diskriminierung es in der Gesellschaft gibt und wie sich diese auf die mentale Gesundheit, insbesondere auf das Körpergefühl, auswirken;
- + wie jede\*r von uns **Zivilcourage** zeigen kann, wenn wir Diskriminierung aufgrund von Äußerlichkeiten (mit-)erleben, und
- + sich für eine Gemeinschaft **einzusetzen**, in der sich alle zugehörig, unterstützt, gewürdigt und ermutigt fühlen, ganz sie selbst sein zu können.



## Die Basis dieses Toolkits sind die Standards zur nationalen Gesundheitsaufklärung der USA

- + Schüler\*innen **erlernen Grundprinzipien** der Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention
- + Schüler\*innen **analysieren den Einfluss** von Familie, Gleichaltrigen, Kultur, Medien, Technologie und anderen Faktoren auf die Gesundheit
- + Schüler\*innen **demonstrieren** ihre Fähigkeit, sich **konkrete Ziele** zu setzen, welche die Gesundheit fördern



# Vorbereitung durch die Lehrkräfte

## Ausstattung der Schule



**Technische Geräte**  
**Internetanschluss**

## Lehrmaterialien



- + Präsentation mit Folien für die Schüler\*innen
  - + Arbeitsblatt zu unterschiedlichen Formen von Diskriminierung
  - + Fallbeispiele mit Fragen
- 
- + Raum für die Arbeit mit der ganzen Klasse sowie in kleineren Gruppen
  - + Idealerweise sind es zwei Lehrkräfte



**Fallbeispiel Nr. 1: Veronica** 01

„Endlich ist es so weit, auf diese Woche habe ich so lange gewartet. Ich freue mich riesig, und doch bin ich unsicher. Ich weiß doch nicht, wie es mich so werden macht, für die Schülervertretung zu kandidieren. Meine Freund\*innen meinen, ich wäre die perfekte Kandidatin. Ich sehe glückselig aus, dass ich die Fähigkeiten habe, um einiges für uns Schüler\*innen zu bewegen. Leider habe ich deswegen schon ein paar mal Schüchternheit. Denn manchmal schaut es, dass Durchsetzungsvermögen und selbstbewusstes Auftreten keine Eigenschaften sind, die bei Mädchen positiv bewertet werden, da man schnell als reißerisch, forsch und arrogant gilt. Wie kann es sein, dass das Verhalten und dieselben Entscheidungen bei jungen Leuten bewundert werden? Vielleicht werden die ebenfalls auch als passendere Kandidaten wahrgenommen? Ich muss mich immer wieder selbst daran erinnern, was ich bereits erreicht habe und was mich für das Amt qualifiziert, selbst wenn andere es nicht wahrnehmen oder sogar ignorieren haben. Die Schüler\*innen an unserer Schule verdienen eine engagierte Person, so sich für alle einsetzt, unabhängig vom jeweiligen Geschlecht.“

**Fallbeispiel Nr. 8: Taylor** 08

11 Welche Form von Diskriminierung wird im Beispiel von Taylor bezeichnet? Markiere die Merkmale des Arbeitsblatts zu H10, wenn du es brauchst!

12 Wie wirkt sich diese Form der Diskriminierung auf das Selbstvertrauen der Person aus oder wie könnte es sich auswirken? Triff das Maß für die Lösung zusammen!

13 Wie kann die Mitschüler\*in jenseits der Vorurteile, der damit diskriminiert wird?

14 Welche Fehler im System bzw. in unserer Gesellschaft finden diese Ungerechtigkeit?

# Ablauf der Session:

 **Ca. 50–60 Min.**

## Seite 7 **Ins Thema „Diskriminierung aufgrund von Äußerlichkeiten“ einführen** | 3 Min.

- + Einleitung und Lernvereinbarungen
- + Was lernen wir heute?
- + Was sind Schönheitsideale?

## Seite 9 **Diskriminierung aufgrund von Äußerlichkeiten verstehen** | 25 Min.

- + Was ist Diskriminierung aufgrund von Äußerlichkeiten?
- + Welche Formen von Diskriminierung kennst du?

## Seite 11 **Stark machen gegen Diskriminierung aufgrund von Äußerlichkeiten** | 15 Min.

- + Was kann unsere Schule gegen Diskriminierung aufgrund von Äußerlichkeiten tun?
- + Wie kann in unserer Schule eine stärkere, inklusivere Gemeinschaft entstehen?
- + Was kannst DU tun, wenn du Diskriminierung aufgrund von Äußerlichkeiten beobachtest?
- + Wie SOLLTEN Schüler\*innen reagieren, wenn sie Diskriminierung aufgrund von Äußerlichkeiten erleben?
- + Was kannst du tun, wenn du selbst Diskriminierung erfährst?

## Seite 12 **Abschluss** | 7 Min.

- + Was haben wir heute gelernt?
- + Glückwunsch!

**Blick auf die Zeit!**  
Einige Lehrkräfte finden den Zeitrahmen von 50 Min. für die Lernaktivitäten ausreichend, während andere rückmelden, dass sie infolge des hohen Diskussionsbedarfs der Schüler\*innen länger brauchen (ggf. 90 Min., zwei Unterrichtsstunden). Die Schüler\*innen sollten ausreichend Raum bekommen, um sich zum Thema mitteilen zu können.



# Hinweise für Lehrkräfte



## Zusammenarbeit mit Beratungspersonal an der Schule:

Bei diesem Thema und den sensiblen Inhalten wird empfohlen, das Beratungspersonal der Schule (Schulbegleiter\*innen, Sozialarbeiter\*innen, Psycholog\*innen) im Vorfeld über die anstehende Unterrichtseinheit zu informieren, sodass sich das Beratungspersonal darauf vorbereiten kann, Schüler\*innen bei Bedarf zu unterstützen. Sie können den Unterricht auch gemeinsam mit dem Beratungspersonal gestalten. So sind sich die Schüler\*innen der Hilfsangebote bewusst und können betreut werden, falls sie den Unterricht verlassen möchten, starke Emotionen erleben oder weiteren Gesprächsbedarf abseits der Klasse haben. Zudem wird dringend empfohlen, die Schulleitung vorab über die Unterrichtsinhalte zu informieren, um sich deren Unterstützung zu versichern und zu besprechen, wie man ggf. mit Schüler\*innen umgeht, die während der Stunde/Lernaktivitäten ein respektloses Verhalten an den Tag legen.

## Traumasesibler Unterricht:

Die Inhalte dieser Session können bei Schüler\*innen und Lehrkräften unangenehme und schmerzhaft Gefühle auslösen. Sie sollten sich dessen bewusst sein, dass bei sensiblen Themen wie diesen während der Session starke Emotionen hochkommen können. Deshalb sollten Sie als Lehrkraft effektive Deeskalationsstrategien kennen und/oder sich Unterstützung durch geeignetes Beratungspersonal holen, um auf emotionale Reaktionen der Schüler\*innen eingehen zu können. Zudem bedeutet traumasesibler Unterricht, sich ganz klar gegen jede Form von Diskriminierung, Rassismus und Unterdrückung zu positionieren. Sie sollten sicherstellen, dass ihr eigenes Verhalten während dieser Unterrichtseinheit inklusiv ist (Definition laut UNICEF: Es werden alle Kinder gemeinsam unterrichtet. Das heißt, es werden auch für Schüler\*innen Lernmöglichkeiten geschaffen, die häufig ausgegrenzt werden, u. a. Kinder mit einer anderen Muttersprache, unterschiedlichen körperlichen und geistigen Fähigkeiten oder einem anderen ethnischen, kulturellen oder religiösen Hintergrund. Inklusiver Unterricht würdigt den individuellen Beitrag, den Schüler\*innen dank ihres jeweiligen Hintergrunds einbringen, und sorgt dafür, dass unterschiedliche Gruppen Seite an Seite aufwachsen, zum Wohle aller.) und dass sich die Schüler\*innen ebenfalls an diesen Standard halten.<sup>1</sup>

Um ein Gefühl des „Andersseins“ (das Empfinden oder den Zustand, anders oder fremd zu sein) zu reduzieren, sollten Sie sich die Zusammensetzung Ihrer Klasse vor Augen halten. Wird der Workshop in einer festen Klassengemeinschaft/Gruppe von Schüler\*innen durchgeführt, ist es meist nicht möglich, ausgewogene Gruppen zu bilden; wird der Workshop hingegen nicht in einer festen Klassengemeinschaft abgehalten, sollten Sie bei der Zusammenstellung von Arbeitsgruppen sensibel und überlegt vorgehen: Es kann z. B. helfen, mindestens zwei Schüler\*innen einer marginalisierten Gruppe auf jede Arbeitsgruppe zu verteilen – falls dies möglich ist. So steht nicht ein\*e einzelne\*r Schüler\*in im Fokus der Gruppe. Das ist eine Best-Practice-Empfehlung, die aber auf keinen Fall im Klassenzimmer an die Schüler\*innen kommuniziert werden sollte, damit sich die betreffenden Schüler\*innen nicht instrumentalisiert fühlen. Hier ist ein rücksichtsvolles Vorgehen besonders wichtig, damit alle Schüler\*innen respektvoll behandelt werden und auch gegenseitig respektvoll miteinander umgehen. Daher ist ein Erinnern der gelernten Umgangsformen miteinander in der Schule noch einmal wichtig.

<sup>1</sup> Übersetzt nach: Benes, Sarah, und Aperin, Holly. *The Essentials of Teaching Health Education: Curriculum, Instruction, and Assessment*. 2. Aufl., Champaign, IL, Human Kinetics, 2022.

# Hinweise für Lehrkräfte



## Persönliche Voreingenommenheit und eigene Erfahrungen

Als Lehrkraft sollten Sie sich Ihre persönliche Voreingenommenheit und Ihre eigenen Erfahrungen mit Privilegien oder Unterdrückung bewusst machen, bevor Sie diese Session durchführen. Denken Sie daran: So gut wie jede\*r hat schon mal Erfahrung mit mangelndem Selbstbewusstsein gemacht, aber nicht jede\*r hat selbst Unterdrückung oder Diskriminierung erlebt. In den vorliegenden Lernmaterialien ist zwar ein Lösungsschlüssel mit möglichen Antworten enthalten, aber es ist äußerst hilfreich, einige Aufgaben vorab selbst durchzuarbeiten, um zu verstehen, wie die angesprochenen Themen auf Ihre Schüler\*innen wirken können.

## Mögliche Anpassungen

Obwohl das vorliegende Material dafür gedacht ist, in dieser Form umgesetzt zu werden, steht es Ihnen frei, Anpassungen/Änderungen vorzunehmen, wenn sie es für nötig halten. Da Sie Ihre Schüler\*innen und die Klassendynamik am besten kennen, können z. B. folgende Anpassungen sinnvoll sein:

- + Fallbeispiele nur in der großen Gruppe besprechen
- + Schüler\*innen und/oder Vertrauenspersonen (an der Schule) Gelegenheit bieten, eigene Erfahrungen zu schildern
- + Weitere erwachsene Vertrauenspersonen miteinbeziehen, welche die Gespräche zu den Fallbeispielen in den Kleingruppen begleiten
- + Statt jeder Gruppe ein Fallbeispiel zuzuteilen, mehrere Fallbeispiele mit Schüler\*innen durchgehen und die Intersektionalität von Diskriminierung besprechen
- + Diskriminierung aufgrund von Äußerlichkeiten in Kindergeschichten/Märchen analysieren
- + Konzepte spielerisch vermitteln und/oder technische Lernhilfsmittel einsetzen
- + Anpassungen für E-Learning vornehmen (d. h. Fallbeispiele und Fragen digitalisieren, Break-out-Rooms verwenden usw.)



# Verwendung dieses Leitfadens

## Vorgeschlagener Zeitrahmen

So viel Zeit wird allgemein empfohlen, damit Schüler\*innen die Lernziele verinnerlichen und ihr Körpergefühl verbessern können. Dies kann an die jeweiligen Bedürfnisse der Klasse angepasst werden.

🕒 15 Min.

## Lernziele der Session

Diese Ziele sollten Schüler\*innen am Ende jeder Rubrik erreicht haben.

## Präsentation

Diese visuellen Anhaltspunkte und Lernziele helfen Ihnen, den Unterricht effektiv durchzuführen.

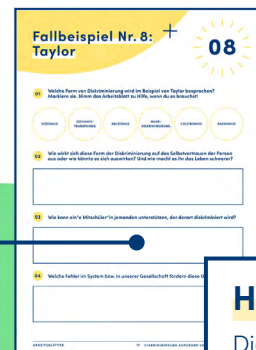
## Einführung zum Thema „Diskriminierung aufgrund von Äußerlichkeiten“

### Präsentation



### Handlungsanweisung für Lehrkräfte

### Hinweise für Lehrkräfte



### Handlungsanweisung für Lehrkräfte

Die Stichpunkte erinnern an wichtige Fragen an die Schüler\*innen, damit die wesentlichen Konzepte im Hinblick auf ein positives Körpergefühl und ein starkes Selbstvertrauen optimal vermittelt werden.

Der FETT gedruckte Text soll helfen, den Ablauf zu strukturieren und z. B. an das Abspielen eines Films oder das Austeilen eines Arbeitsblatts erinnern.

### Hinweise für Lehrkräfte

### Gewünschte Antworten

## Zusätzliche Notizen / gewünschte Antworten

Mögliche Antworten vonseiten der Schüler\*innen, aber auch Anregungen, die den Lehrkräften dabei helfen, die Antworten zu steuern, damit die Schüler\*innen ein eigenes Verständnis der wesentlichen Konzepte entwickeln und ihr Körpergefühl und Selbstvertrauen verbessern.

# Einführung zum Thema „Diskriminierung aufgrund von Äußerlichkeiten“

 3 Min.

Am Ende dieser Rubrik wissen Schüler\*innen, was Diskriminierung aufgrund von Äußerlichkeiten bedeutet.

## Präsentation



## Handlungsanweisung für Lehrkräfte

### Einführung ins Thema:

Erklären Sie, dass es in der heutigen Stunde um Schönheitsideale, Diversität und Inklusion in unserer Gesellschaft gehen soll. In den Aufgaben wird sich die Klasse mit Diskriminierung auseinandersetzen und diese in Bezug zu vorherrschenden Schönheitsidealen und -stereotypen betrachten. Die Schüler\*innen werden sich Lösungen überlegen, wie man die Gesellschaft inklusiver gestalten kann.



Lernvereinbarungen in der Gruppe (siehe „Confident Me – ich vertraue mir“ Lektion 1, falls diese Session nicht als Ergänzungsteil unterrichtet wird).

Stellen Sie klar, dass diese Lerngemeinschaft und diese Unterrichtseinheit Schüler\*innen unterstützen und ermutigen sollen. Diskriminierung ist jedoch ein sensibles Thema, mit dem viele, auch schon in der Unterstufe, bereits Erfahrungen gesammelt haben. Sollten sich Schüler\*innen während des Unterrichts zu irgendeinem Zeitpunkt angegriffen oder nicht genug unterstützt fühlen, ermutigen Sie die Schüler\*innen, sich Ihnen anzuvertrauen, und bieten Sie Ihre Hilfe an. Überlegen Sie gemeinsam, wie sie eine Atmosphäre schaffen können, damit sich die jeweiligen Schüler\*innen wieder sicher, unterstützt und geborgen fühlen.

### Hinweise für Lehrkräfte

Sofern die Gegebenheiten an Ihrer Schule es erlauben, können Sie Ihren Schüler\*innen anbieten, den Raum zu verlassen und/oder die Beratungsstelle aufzusuchen, falls sie irgendwann während des Unterrichts das Bedürfnis dazu verspüren.

Wenn Sie die Session mit einer weiteren Lehrkraft oder einer/einem fachlichen Berater\*in leiten, sollte diese erwachsene Person das Kind aus dem Raum begleiten, ihm beistehen und ein offenes Ohr haben. Lassen Sie das Kind mit seinen Emotionen nicht allein.



## Präsentation

**Was lernen wir heute?**



- + Was ist Diskriminierung aufgrund von Äußerlichkeiten?
- + Wie wirkt sich Diskriminierung aufgrund von Äußerlichkeiten auf das Körpergefühl und das Selbstbewusstsein aus?
- + Was können Schüler\*innen tun, wenn sie eine solche Diskriminierung miterleben?
- + Was sind die Vorteile einer inklusiven Gesellschaft, in der sich jede\*r zugehörig fühlt?

## Handlungsanweisung für Lehrkräfte

### Fragen Sie:

- + Was lernen wir heute?

Zeigen Sie die Folie und die angestrebten Lernziele:

- + Was ist Diskriminierung aufgrund von Äußerlichkeiten?
- + Wie wirkt sich Diskriminierung aufgrund von Äußerlichkeiten auf das Körpergefühl und das Selbstbewusstsein aus?
- + Was können Schüler\*innen tun, wenn sie eine solche Diskriminierung miterleben?
- + Was sind die Vorteile einer inklusiven Gesellschaft, in der sich jede\*r zugehörig fühlt?

**Schönheitsideale**

Unsere Gesellschaft und Kultur bestimmen das „ideale Aussehen“ in der jeweiligen Zeit.

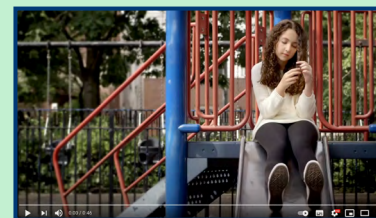


Wiederholen Sie, was Schönheitsideale sind, indem Sie die Folie mit der Definition zeigen.

### Hinweise für Lehrkräfte

Dies ist eine Wiederholung, wenn diese Session ergänzend zu unserem einstündigen oder fünfstündigen Workshop unterrichtet wird.

\* Falls der zeitliche Rahmen es erlaubt, können Sie das Video „Wenn ich etwas ändern könnte“ (erneut) zeigen.



Bitte beachten Sie, dass dieses Video, falls Sie die Session als Ergänzungsteil durchführen (d. h. nach den anderen fünf Workshop-Sessions zum Dove Projekt für mehr Selbstwertgefühl), bereits in einer vorangegangenen Lektion gezeigt wurde. Es ist nicht erforderlich, diese Unterrichtseinheit in Kombination mit den anderen Sessions zu unterrichten. Sie kann auch für sich allein stehen.

# Diskriminierung aufgrund von Äußerlichkeiten verstehen

 25 Min.

Ziel dieser Rubrik ist es, dass Schüler\*innen lernen, Situationen zu erkennen, in denen jemand aufgrund von Äußerlichkeiten diskriminiert wird, und Möglichkeiten kennenlernen, wie sie dem/der Betroffenen helfen können.

## Präsentation



## Handlungsanweisung für Lehrkräfte

### Fragen Sie:

Was denkt ihr, bedeutet Diskriminierung aufgrund von Äußerlichkeiten?

Geben Sie den Schüler\*innen 2–3 Minuten Zeit, um eine Antwort aufzuschreiben oder aufzumalen. Rufen Sie anschließend dazu auf, die Ergebnisse vorzustellen.

Erklären Sie, dass es in dieser Session darum geht, was Diskriminierung aufgrund von Äußerlichkeiten ist, wie sie sich auf Menschen auswirkt und wie wir Zivilcourage zeigen und jene unterstützen können, die Diskriminierung aufgrund von Äußerlichkeiten erfahren.

Führen Sie die Definition von Diskriminierung ein:

Was ist Diskriminierung?

Wird ein Mensch oder eine Gruppe ungerechterweise benachteiligt, abgewertet oder anders behandelt als andere Menschen oder Gruppen, stellt dies Diskriminierung dar.

Verweisen Sie ggf. auf das Flipchart oder die virtuelle Ideensammlung, die Sie gemeinsam mit der Klasse erstellt haben. Erörtern Sie, wie die vorgetragenen Ideen und die Definition zusammenhängen.

## Hinweise für Lehrkräfte

Technische Option: Schüler\*innen können eine Online-Mind-Map verwenden, um ein Bild, ein Wort, einen Gedanken oder eine Definition zu einem virtuellen Whiteboard hinzuzufügen.

Kreative Option: Schüler\*innen können ihre Gedanken auf große Post-its oder Präsentationskarten schreiben oder malen und sie an die Tafel oder ein Flipchart im Klassenraum kleben.

## Präsentation



## Handlungsanweisung für Lehrkräfte

Erklären Sie, dass es viele Formen von Diskriminierung in unserer Gesellschaft gibt. Die Schüler\*innen haben zum Beispiel bestimmt schon von Rassismus gehört. Rassismus bedeutet, dass bestimmte Menschen oder Gruppen unfair behandelt werden aufgrund ihrer Hautfarbe oder kultureller, religiöser oder ethnischer Merkmale.

Verweisen Sie auf die entsprechende Folie.

### Fragen Sie:

Welche sonstigen Formen von Diskriminierung fallen euch ein?  
Lassen Sie die Schüler\*innen ein paar aufzählen.

Weisen Sie darauf hin, dass die Schüler\*innen selbst oder Bekannte von ihnen möglicherweise Diskriminierung erlebt haben und sich das negativ auf das Wohlbefinden des/der Betroffenen auswirken kann. Bevor wir dazu übergehen, wie man sich gegen Diskriminierung aufgrund von Äußerlichkeiten starkmachen kann, muss uns zunächst allen klar sein, welche Diskriminierungsformen es gibt und inwiefern diese das mentale Wohlbefinden beeinträchtigen können.

Schrittweises Erarbeiten der Inhalte

### „Ich fange an!“

In diesem ersten Schritt präsentieren Sie ein Beispiel für eine vollständig gelöste Aufgabe, wie sie die Schüler\*innen anschließend bearbeiten sollen.

### „Wir machen gemeinsam weiter!“

In diesem zweiten Schritt erarbeiten Sie gemeinsam mit den Schüler\*innen ein anderes Fallbeispiel als das, was Sie soeben präsentiert haben.

### „Ihr seid dran!“

Erklären Sie Ihren Schüler\*innen, dass sie in Gruppen aufgeteilt werden, um gemeinsam die Aufgaben zu bearbeiten und einige Diskriminierungsformen näher zu beleuchten. Erinnern Sie Ihre Schüler\*innen an die Lernvereinbarungen. Teilen Sie das Blatt „Formen von Diskriminierung“ sowie ein oder mehrere Fallbeispiele mit Fragen für jede Gruppe aus. Bitten Sie die Schüler\*innen, die Fragen zu lesen, zu diskutieren und zu beantworten, wobei sie sich auf die Definitionen entsprechend dem Arbeitsblatt „Formen von Diskriminierung“ stützen können. Jede Gruppe soll jemanden bestimmen, der eine Minute lang die erarbeiteten Ergebnisse dem Rest der Klasse vorstellt. Die Schüler\*innen können sich auch überlegen, inwiefern eine Person zugleich mehreren Formen von Diskriminierung ausgesetzt sein kann, was man Intersektionalität nennt.

## Hinweise für Lehrkräfte

Sie können Punkte vom Arbeitsblatt aufgreifen, um Schüler\*innen ggf. auf die Sprünge zu helfen. Das Arbeitsblatt liegt den Schüler\*innen zu diesem Zeitpunkt noch nicht vor.

Als Beispielaufgabe sollten Sie ein Fallbeispiel auswählen, dass Sie in Vorbereitung auf den Unterricht selbst ausgefüllt haben (siehe „Persönliche Voreingenommenheit und eigene Erfahrungen“).

Den Schüler\*innen stehen mehrere Fallbeispiele zur Verfügung. Sie sollten eine angemessene Anzahl an Fallbeispielen je nach Klassenstärke aussuchen. Für nicht bearbeitete Fallbeispiele gibt es später noch andere Verwendungsmöglichkeiten.

Falls die Zeit für Kleingruppenarbeit zu knapp ist, kann dieser Teil übersprungen und der vorherige Teil ausgeweitet werden.

Sie können/sollten die für jedes Fallbeispiel vorgeschlagenen Antworten benutzen, um Schüler\*innen ggf. auf die Sprünge zu helfen.

**Die Antworten zu den Fallbeispielen finden Sie auf den Seiten 15–18 im Anhang**

# Stark gegen Diskriminierung aufgrund von Äußerlichkeiten

🕒 15 Min.

Mit dieser Rubrik sollen Schüler\*innen ermutigt werden, sich gegen Diskriminierung aufgrund von Äußerlichkeiten starkzumachen.

## Präsentation



## Handlungsanweisung für Lehrkräfte

### Sagen Sie Folgendes:

Wir haben uns in dieser Stunde bisher mit verschiedenen Formen von Diskriminierung sowie den negativen Auswirkungen von Diskriminierung auf das Wohlbefinden der betreffenden Person beschäftigt. Dieses Wissen hilft uns, uns gegen Diskriminierung starkzumachen. Jede\*r Einzelne kann einen Beitrag leisten – ihr könnt im Leben von jemandem, der von Diskriminierung aufgrund von Äußerlichkeiten betroffen ist, ganz entscheidend dazu beitragen, dass der- oder diejenige sich besser fühlt.

### Fangen wir mal an, im großen Maßstab zu denken:

- + Was kann unsere Schule gegen Diskriminierung aufgrund von Äußerlichkeiten tun?
- + Wie kann in unserer Schule eine inklusivere Gemeinschaft entstehen?

### Lasst uns nun überlegen, was wir selbst tun können:

- + Was kannst DU tun, wenn du Diskriminierung aufgrund von Äußerlichkeiten beobachtest?
- + Wie SOLLTEN Schüler\*innen reagieren, wenn sie Diskriminierung aufgrund von Äußerlichkeiten miterleben?

Und abschließend: Was kannst du tun, wenn du selbst diskriminiert wirst?

## Hinweise für Lehrkräfte

Im Zusammenhang mit der Aufklärung zu Mobbing wird oft der Begriff „Zivilcourage“ verwendet. Zivilcourage bezeichnet den Mut, sich für andere einzusetzen.

Falls einige Schüler\*innen bereits Erfahrungen als Aktivist\*innen gesammelt haben oder sich anderweitig engagieren, können Sie hierauf Bezug nehmen.

Die Antworten der Schüler\*innen werden unterschiedlich ausfallen, je nachdem welche Kultur, welche Regeln und welche Infrastruktur an der Schule vorherrschen.

Sie sollten sich bereits vor der Stunde einige Ideen notieren.

## Gewünschte Antworten

- + Diskriminierendes Verhalten hinterfragen („Wieso machst/sagst du das? Was soll das?“)
- + Bei der diskriminierten Person nachfragen, wie es ihr geht, und ihr zeigen, dass man dieses diskriminierende Verhalten nicht toleriert. Niemand soll sich ausgeschlossen fühlen!
- + Falls es in der Situation nicht gefährlich ist, kann man den/die Angreifer\*in verbal konfrontieren (z. B. „Das ist nicht in Ordnung!“, „Hör auf!“, „Ich kann nicht fassen, dass du dich so benimmst!“).
- + Einer erwachsenen Vertrauensperson erzählen, was man beobachtet und empfunden hat.
- + Das, was gesellschaftlich als „Norm“ oder „Ideal“ gilt, ist Teil des Problems. Schüler\*innen können diese Norm infrage stellen, indem sie Briefe oder E-Mails an Unternehmen schicken und Social-Media-Kanäle nutzen, um das Thema Diskriminierung anzusprechen.
- + Schulpersonal kann darin geschult werden, wie man richtig mit Schüler\*innen umgeht, die zusätzliche und/oder andere Bedürfnisse, Hintergründe und Erfahrungen haben.

Betroffene sollten niemals denken, dass es IHRE Schuld ist, wenn sie diskriminiert werden. Sie sollten ermutigt werden, sich ihre Stärken und alles, was sie für die Gemeinschaft, Schule, Freund\*innen und ihre Familie tun, bewusst zu machen. Geben Sie den Schüler\*innen mit, dass sie für das diskriminierende Verhalten anderer keine Verantwortung tragen.

Sie sollten den Schüler\*innen Informationen dazu geben, auf welchem Weg sie sich an das zuständige Schulpersonal/Berater\*innen/\*Vertrauenslehrer\*innen wenden können. Sie können zudem eine Liste mit lokalen/regionalen Angeboten und Anlaufstellen zu den Themen „Antidiskriminierung“ und „Empowerment“ erstellen.



# Abschluss

 7 Min.

Ziel dieser Rubrik ist es, Schüler\*innen zu ermutigen, sich gegen Diskriminierung aufgrund von Äußerlichkeiten starkzumachen.

## Präsentation



## Handlungsanweisung für Lehrkräfte

### Sagen Sie:

Uns die verschiedenen Formen von Diskriminierung und ihre Auswirkungen auf die Menschen vor Augen zu führen ist der erste Schritt auf dem Weg hin zu einer inklusiveren Gemeinschaft. Es liegt nicht immer in unserer Macht, sofort die ganze Gesellschaft/das ganze System zu verändern, aber wir können unseren eigenen Umgang mit Diskriminierung verändern. Manchmal sind Menschen gleich mehreren Formen von Diskriminierung ausgesetzt, das nennt man Intersektionalität.

### Fragen Sie:

Was haben wir heute gelernt?

– Lassen Sie die Schüler\*innen antworten.

Erinnern Sie die Schüler\*innen daran, dass es in allen Lektionen dieser Session darum geht, den gesellschaftlichen Druck, irgendwelchen Schönheitsidealen zu entsprechen, infrage zu stellen und sich ihm zu widersetzen. Es ist wichtig, dass wir uns auf unsere vielen anderen Eigenschaften konzentrieren, die uns ausmachen, damit wir alle uns frei entfalten können. Erinnern Sie die Schüler\*innen daran, dass unser Aussehen nichts damit zu tun hat, wer wir sind, weil unsere Eigenschaften nicht mit unserem Aussehen zusammenhängen.



**Bedanken Sie sich bei den Schüler\*innen für ihre Beteiligung und beenden Sie die Session**

# Abschluss

## Wiederholungen der Inhalte:

Um das Erlernte bei den Schüler\*innen zu festigen und zu vertiefen, können Sie in 2–3 Wochen und dann erneut in 5–6 Wochen ein weiteres Fallbeispiel durchgehen, das heute nicht bearbeitet wurde.

## Zusätzliche Lektürevorschläge

### Kinderbücher:

*Wie erkläre ich Kindern Rassismus?* von Josephine Apraku und Le Hong

*Sulwe* von Lupita Nyong'o

*Mein Weg mit Vanessa* von Kerascoët

*Alle behindert. 25 spannende und bekannte Beeinträchtigungen in Wort und Bild* von Horst Klein und Monika Osberghaus

*Alle da! Unser kunterbuntes Leben* von Anja Tuckermann und Tine Schulz

*Wie siehst du denn aus? Warum es normal nicht gibt* von Sonja Eismann und Amelie Persson

*Gib mir mal die Hautfarbe* von Olaolu Fajembola

*Alles anders – Das sind wir!* von Usbourne

*Unsa Haus: und andere Geschichten* von Rita Macedo

*Ein Junge wie du: Dieses Buch macht Kinder stark.* von Frank Murphy

*Die Anleitung zur Selbstliebe: Liebe deinen Körper* von Jessica Sanders und Carol Rossetti

### Bücher für die Unter- und Mittelstufe/Jugendbücher

*The Hate U Give* von Angie Thomas

*Das Buch vom Antirassismus* von Tiffany Jewell

*Stamped – Rassismus und Antirassismus in Amerika* von Jason Reynolds und Ibram X. Kendi

*Was ist eigentlich dieses LGBTQ\*?* von Linda Becker, Julian Wenzel

Dieser Ergänzungsteil wurde als weiterführende Leseliste aus Büchern zusammengestellt, die kürzlich in Deutschland zu den Themen „Diskriminierung aufgrund von Äußerlichkeiten“ und „Selbstwertgefühl“ erschienen sind.

# Anhang

## Antworten für Fallbeispiele

**Fallbeispiel Nr. 1: Veronica** **01**

“Endlich ist es so weit, auf diese Woche habe ich so lange gewartet. Ich freue mich riesig, und doch bin ich unsicher. Ich weiß auch nicht, wieso es mich so nervös macht, für die Schülervertretung zu kandidieren. Meine Freund\*innen meinen, ich wäre die perfekte Kandidatin. Ich selbst glaube auch, dass ich die Fähigkeiten habe, um einiges für uns Schüler\*innen zu bewegen. Leider hatte ich deswegen schon ein paar mal Schwierigkeiten. Dann manchmal scheint es, dass Durchsetzungsvermögen und selbstbewusstes Auftreten keine Eigenschaften sind, die bei Mädchen positiv bewertet werden, da man schnell als rechthaberisch, forsch und zickig gilt. Wie kann es sein, dass dasselbe Verhalten und dieselben Entscheidungen bei Jungen anders bewertet werden? Vielleicht werden sie deshalb auch als passendere Kandidaten wahrgenommen? Ich muss mich immer wieder selbst daran erinnern, was ich bereits erreicht habe und was mich für das Amt qualifiziert, selbst wenn andere es nicht wahrge-nommen oder sogar ignoriert haben. Die Schüler\*innen an unserer Schule verdienen eine engagierte Person, die sich für alle einsetzt, unabhängig vom jeweiligen Geschlecht.”



ARBEITSBLATT 7 DISKRIMINIERUNG AUFGRUND VON RASS/ETHNIZITÄT

**01** Welche Form von Diskriminierung wird im Beispiel von Veronica besprochen? Markiere sie. Nimm das Arbeitsblatt zu Hilfe, wenn du es brauchst!

**02** Wie wirkt sich diese Form der Diskriminierung auf das Selbstvertrauen der Person aus oder wie könnte es sich auswirken? Und wie macht es ihr das Leben schwerer?

Veronica hat das Gefühl, dass durchsetzungsstarke, selbstbewusste Mädchen nicht dieselben Chancen auf das Amt in der Schülervertretung haben wie Jungs, und hat deshalb bei ihrer Kandidatur ein mulmiges Gefühl. Es kann passieren, dass sie sich unbewusst zurücknimmt, nur weil sie ein Mädchen ist.

**03** Wie kann ein\*e Mitschüler\*in jemanden unterstützen, der derart diskriminiert wird?

Wir können ihr sagen, dass sie alles tun kann, was sie will. Mädchen können ein Amt genauso gut ausfüllen wie Jungs. Angela Merkel war lange Bundeskanzlerin von Deutschland und Kamala Harris ist aktuell die Vizepräsidentin der Vereinigten Staaten von Amerika. Wir könnten Wahlkampfschilder basteln, um Victoria zu unterstützen.

**04** Welche Fehler im System bzw. in unserer Gesellschaft fördern diese Ungerechtigkeit?

In der Weltgeschichte begegnen uns häufig Männer, die erfolgreiche Führungspersonen waren; von erfolgreichen Frauen in dieser Rolle hört man wenig. In der Vergangenheit durften Frauen keine führenden Ämter übernehmen, was bis heute nachwirkt.

**Fallbeispiel Nr. 2: Skyler** **02**

“Ich bin ein größeres Kind ... genau genommen bin ich echt RIESIG. Ich überlege buchstäblich alle an meiner Schule, selbst die Lehrer\*innen! Damit steche ich nicht nur in meiner Klasse, sondern in der ganzen Schule heraus. Ich bin größer und auch breiter gebaut. Meine Eltern sagen, ich hätte „starke Knochen“ – was auch immer das heißen soll ... Ich weiß, sie sagen das, damit ich mich besser fühle. Alles, was ich weiß, ist, dass ich mich nicht verstecken kann ... niemals ... ich bin nicht zu übersehen. Aber gleichzeitig finde ich in normalen Läden keine Klamotten und Schuhe in meiner Größe. Wie kann das sein??? Du kannst mich nicht übersehen, aber ich finde nichts, was mir passt. Mir passen nur Sachen für Erwachsene, dabei bin ich noch in der Unterstufe. Und wusst ihr, was noch nervt? Die WC-Kabinen in der Schule sind die Hölle. Es kommt mir so vor, als hätte man so viele Toiletten wie möglich auf engem Raum unterbringen wollen und dazwischen einfach Wände hochgezogen. Und auch hier passe ich buchstäblich nicht rein, nur weil ich deutlich größer als der Durchschnitt bin. Entweder muss ich mich reinquetschen oder zum Sekretariat gehen und die Erwachsenentoilette benutzen. Total peinlich.”



ARBEITSBLATT 4 DISKRIMINIERUNG AUFGRUND VON RASS/ETHNIZITÄT

**01** Welche Form von Diskriminierung wird im Beispiel von Skyler besprochen? Markiere sie. Nimm das Arbeitsblatt zu Hilfe, wenn du es brauchst!

**02** Wie wirkt sich diese Form der Diskriminierung auf das Selbstvertrauen der Person aus oder wie könnte es sich auswirken? Und wie macht es ihr das Leben schwerer?

Skylers Körpergefühl wird negativ beeinflusst. Skyler kann dadurch die vielen Vorteile, die es hat, groß zu sein, nicht mehr wertschätzen. Gleichzeitig ist es natürlich schwierig, passende Kleidung zu finden und in die engen Toilettenkabinen in der Schule zu passen – beides macht Skyler das Leben schwer.

**03** Wie kann ein\*e Mitschüler\*in jemanden unterstützen, der derart diskriminiert wird?

Wir könnten Skyler an die Vorteile erinnern, die es hat, groß zu sein, und daran, dass es für fast alle schwer ist, Klamotten in der richtigen Größe, Passform und dem eigenen Stil entsprechend zu finden. Wir können die Schulleitung zu einem Umbau der Toiletten anregen, damit sie von allen Schüler\*innen genutzt werden können. Außerdem können wir Skyler einfach zuhören, über den Ärger und das Problem sprechen und zustimmen, dass es ungerecht und nervig ist.

**04** Welche Fehler im System bzw. in unserer Gesellschaft fördern diese Ungerechtigkeit?

Toiletten sind oft zu klein gebaut und Modefirmen stellen Kleidung her, die Menschen mit idealisierten Maßen passt. Jemand mit dieser scheinbaren Durchschnittsgröße gilt als „normal“, alle anderen nicht.

# Anhang

## Antworten für Fallbeispiele

**Fallbeispiel Nr. 3: +**  
**Bodhi** **03**

“Manchmal schaue und lese ich Nachrichten und schnappe hier und da etwas auf. Einmal habe ich von einem Wrestler gelesen, der für einen Weltkrieg seine Locs abschneiden musste. Ich trage auch Locs. In der dritten Klasse habe ich meine Mama gefragt, ob ich meine Haare wachsen lassen darf. Viele in meiner Familie und Nachbarschaft haben Locs oder tragen Free Haars natürlich. Das ist was Kulturelles. Meine Locs sind inzwischen ziemlich lang, denn mittlerweile bin ich in der weiterführenden Schule. Wie würde ich mich fühlen, wenn ich meine Locs abschneiden müsste, um an einem Turnier teilzunehmen? Vor allem, wenn ich sie die ganze Saison über getragen habe. Was würde ich tun? Was wäre mit meinem Team und meiner Schule? Was würde es mit meiner kulturellen Identität machen? Dieser Mann hatte sie die ganze Saison lang zusammengebunden und unter einer Mütze getragen. Niemand hatte irgendwas gesagt. Und Wrestler tragen sowieso einen Kopfschutz. Trotzdem wurden ihm seine Locs abgeschnitten. Eine jahrelang gewachsene kulturelle Identität – nicht nur eine Frisur. Die Entscheidung binneher hätten sie sich meiner Meinung nach schenken können. Wenn die generelle Regel lauten würde, jeder muss schulterlanges oder kürzeres Haar tragen, würde ich das ja noch verstehen. Aber niemand hat irgendwas über die gesamte Saison von einer solchen Regel gesagt. Wieso wurden also diesem Wrestler einfach seine Locs abgeschnitten? Ich klappe einfach nicht. Locs sind Teil von mir. Ich befolge Regeln. Aber das fand ich richtig fies.”



ARBEITSBLÄTTER 8 DISKRIMINIERUNG AUFGRUND VON HÄUSSCHLICHKEITEN

**01** Welche Form von Diskriminierung wird im Beispiel von Bodhi besprochen? Markiere sie. Nimm das Arbeitsblatt zu Hilfe, wenn du es brauchst!

Haardiskriminierung

**02** Wie wirkt sich diese Form der Diskriminierung auf das Selbstvertrauen der Person aus oder wie könnte es sich auswirken? Und wie macht es ihr das Leben schwerer?

Falls man Bodhi auffordern sollte, die Locs abzuschneiden, wäre das sehr verletzend und würde das Gefühl vermitteln, dass Bodhi sich zwischen der Frisur als Ausdruck kultureller Identität und dem Sport entscheiden müsste. Bodhi würde sich unfair behandelt fühlen, weil wichtige Werte wie Individualität, Einzigartigkeit und Persönlichkeit hier ignoriert werden.

**03** Wie kann ein\*e Mitschüler\*in jemanden unterstützen, der derart diskriminiert wird?

Falls Bodhi vor dieser Situation stünde, könnten wir Bodhi ermutigen, den Trainer zu fragen, woher diese Regel kommt, und diesem die kulturelle Bedeutung von Locs erklären. Vielleicht könnte Bodhi auch einen Sportverein finden, bei dem die Frisur keine Rolle spielt oder ihn ermutigen und unterstützen, diese Verbandsregeln zu ändern, um niemanden kulturell auszuschließen. Wir könnten zu Bodhi sagen: „Das ist echt ätzend und ich bin mit den Regeln nicht einverstanden. Egal wie du dich entscheidest – ich bin für dich da und unterstütze dich.“

**04** Welche Fehler im System bzw. in unserer Gesellschaft fördern diese Ungerechtigkeit?

Kurzes Haar ist in dieser Sportart üblich; dadurch entsteht das Bild, dass man mit längeren Haaren/Locs keinen Erfolg in diesem Sport haben kann. Ihre Haare und Frisur sind für viele Menschen ein wichtiger Bestandteil ihrer Identität, und es ist nicht in Ordnung, anderen aufzuerlegen, wie sie diese tragen sollen.

**Fallbeispiel Nr. 4: +**  
**Jada** **04**

“Ich habe mich so gefreut, als ich es ins Cheerleader-Team geschafft habe. Es war schon immer mein Traum, bei American-Football- und Basketballspielen die Mannschaft anzufeuern. Aber in letzter Zeit suche ich nach Ausreden, um aufzuhören. Versteht mich nicht falsch, ich liebe das Anfeuern – aber manche Mädchen im Team beschwerten sich, dass mein Make-up und mein Hautton nicht zu allen anderen Mädchen aus dem Team passen. Ganz zu schweigen davon, was sie über meine Haare sagen. Kapieren sie denn nicht, dass es einfach keine Foundation zu kaufen gibt, die meinem dunklen Hautton entspricht? Dass ich drei oder vier Tuben kaufen und mischen muss, um ansatzweise meinen Hautton zu treffen? Und selbst dann ist es noch nicht perfekt. Oft wirkt es künstlich. Also muss ich mich entscheiden: entweder künstlich aussehen oder Uneinheiten, die nicht abgedeckt sind. Es ist so verletzend, wenn ich die Kommentare der Mädchen höre, und ich schäme mich jedes Mal so sehr.”



ARBEITSBLÄTTER 8 DISKRIMINIERUNG AUFGRUND VON HÄUSSCHLICHKEITEN

**01** Welche Form von Diskriminierung wird im Beispiel von Jada besprochen? Markiere sie. Nimm das Arbeitsblatt zu Hilfe, wenn du es brauchst!

Colorismus

**02** Wie wirkt sich diese Form der Diskriminierung auf das Selbstvertrauen der Person aus oder wie könnte es sich auswirken? Und wie macht es ihr das Leben schwerer?

Jada könnte sich aufgrund der Kommentare aus dem Team minderwertig oder weniger hübsch/attraktiv fühlen. Das kratzt an Jadas Selbstwertgefühl und sorgt buchstäblich für ein Gefühl von „sich nicht wohl in der eigenen Haut fühlen“. Schlimmstenfalls gibt Jada etwas auf, was Spaß macht. Das kann Jadas Lebensqualität negativ beeinträchtigen.

**03** Wie kann ein\*e Mitschüler\*in jemanden unterstützen, der derart diskriminiert wird?

Wir könnten Jada sagen: „Wir finden dich genau so wunderschön, wie du bist!“ Wir könnten Jada ermutigen, einer erwachsenen Vertrauensperson von den gemeinen Kommentaren der Teammitglieder zu erzählen. Außerdem könnten wir die anderen Teammitglieder fragen, was die Kommentare sollen, Jada „passe“ nicht ins Team. Zudem könnten wir uns auch an den/die Trainer\*in der Cheerleader wenden.

**04** Welche Fehler im System bzw. in unserer Gesellschaft fördern diese Ungerechtigkeit?

Make-up-Firmen bieten oft nur eine begrenzte Auswahl an Foundations für dunklere Hautfarben an. Von Cheerleadern wird erwartet, dass sie alle gleich aussehen. Nicht jede\*r hat verstanden, wie wertvoll die Einzigartigkeit jedes Menschen ist. Niemand hat Einfluss darauf, mit welcher Hautfarbe er oder sie geboren wird, aber alle sollten akzeptiert werden und in der Werbung, auf Produkten usw. abgebildet sein.



# Anthang

## Antworten für Fallbeispiele

**Fallbeispiel Nr. 5: Sam** 05

“Ein tollerates Mal. Ich habe es so satt. Wie eines meiner Vorbilder mal gesagt hat: Ich habe es so satt, es ständig sein zu haben. Ich bin in einer größeren asiatischen Nachbarschaft in einer sehr schönen Stadt. Ich bin in den USA geboren und aufgewachsen, auch wenn man das kaum glauben kann angesichts der gehörigen Kommentare, die ich von Mitschüler\*innen, Klassenkamerad\*innen und Freund\*innen selbst von Unbekannten im Einkaufszentrum, also Teenager – genauso wie ich es bin. Meine Eltern sind Einwanderer\*innen. Eingewandert. Meine Großeltern wohnen auch bei uns. Wir leben in einer Gegend, wo hauptsächlich Migrant\*innen und Amerikaner\*innen mit asiatischen Wurzeln leben. Obwohl ich mein ganzes Leben hier verbracht habe, habe ich durch meine Vorurteile und die Nachbarschaft einen leichten Akzent. Manche meiner Mitschüler\*innen finden es witzig, sich darüber lustig zu machen. Ein paarmal heißt es, ich solle doch zurückgehen, wo ich herkomme. Das ist sehr übergriffig, denn ich bin in den USA geboren. Und selbst wenn ich aus einem anderen Land hergekommen wäre, wäre das immer noch ein fester Kommentar. Mir wurde auch schon vorgeworfen, ich würde Kopfhörer verarschen. Vielleicht habe ich ein bisschen einen Schwallen mit in die Schule geschleppt, aber ich bin mir sicher, dass das gemeint nicht gemeint war. Die meisten plappern vor sich hin, nur nach, was sie zu Hause von den Erwachsenen hören. Aber am meisten verärgert ist, dass es von Leuten kommt, die ich für meine Freund\*innen gehalten habe. Wenn wir unter uns sind, ist alles besser, aber sobald andere dabei sind, sogar ein glückseliges, gemischtes, stereotypes, rassistisches und vorurteilvolles Ding über Menschen, die asiatisch sind, können sie aus anderen Ländern, zu mir oder direkt über mich. Mein Eindruck ist, dass ich eine Zugehörigkeit zu meiner Familie, meine Sprachkenntnisse im Ausdruck meiner Zugehörigkeit zu meiner Gemeinschaft. Und weil ich bin die Person, die Ausländer der wenigsten Dozen. Ich brauche Menschen, die sagen, dass sie asiatisch und tolle Menschen sind, und sich auch so verhalten.“

ARBEITSBLÄTTER 12 DISKRIMINIERUNG AUFGRUND VON ZUGEHÖRIGKEITEN

**01** Welche Form von Diskriminierung wird im Beispiel von Sam besprochen? Markiere sie. Nimm das Arbeitsblatt zu Hilfe, wenn du es brauchst!

**02** Wie wirkt sich diese Form der Diskriminierung auf das Selbstvertrauen der Person aus oder wie könnte es sich auswirken? Und wie macht es ihr das Leben schwerer?

Es entsteht der Eindruck, dass die anderen Sams Kultur als weniger wertvoll betrachten als ihre eigene. Womöglich fängt Sam an, sich für die asiatische Kultur zu schämen. Alles, was an Sam bislang stolzer Ausdruck der Zugehörigkeit zur Familie und Gemeinschaft war, mindert nun Sams Selbstwertgefühl. Schlimmstenfalls möchte Sam gar nicht mehr zur Schule gehen oder wird depressiv.

**03** Wie kann ein\*e Mitschüler\*in jemanden unterstützen, der derart diskriminiert wird?

Wir könnten eine erwachsene Vertrauensperson informieren. Wenn jemand gemeine Kommentare macht, könnten wir dem-/derjenigen sagen, er/sie soll damit aufhören, weil es rassistisch ist. Auf jeden Fall sollten wir mit Sam das Gespräch suchen, um zu zeigen, dass wir die Diskriminierung mitbekommen haben und nicht damit einverstanden sind.

**04** Welche Fehler im System bzw. in unserer Gesellschaft fördern diese Ungerechtigkeit?

Asian-Americans sind Amerikaner\*innen wie alle anderen, die in den USA geboren und aufgewachsen sind. Und selbst wenn sie Einwanderer\*innen sind, hat niemand das Recht, sie rassistisch zu behandeln. In einigen Fällen werden Asian-Americans noch immer nicht als Amerikaner\*innen anerkannt und behandelt.

**Fallbeispiel Nr. 6: Dakota** 06

“Mein Lehrer ordnet jede Woche die Sitzordnung. Bei uns sitzen in der Mitte des Klassenzimmers ein paar Tischler\*innen, Handwerker\*innen und Tischler\*innen. Die, die am besten sitzen, sind wir auf dem vorderen Platz, weil wir auf dem hinteren Platz sind, nicht am besten. Und jede Woche werden auch wir umgeworfen, aber aus irgendeinem Grund finde ich mich am vorderen Tisch. Dementsprechend habe ich entschieden, wieder darauf zu achten, wie das sein kann. Meine Eltern haben mir beige gesagt, dass, wenn ich etwas nicht verstehe, ich höflich nachfragen soll. Also habe ich den Lehrer gefragt, nachdem ich einmal nicht in der vorderen Reihe saß, wo ich doch eine tolle Woche in der zweiten Reihe saß und nun wieder in die dritte Reihe wandern sollte. Doch stattdessen mir zu antworten, heißt es, ein Mitschüler brauche Unterstützung von jemandem, und deshalb solle ich mich zu ihm setzen. Es wurde angemerkt, dass dieser Schüler mit mir besser kommen würde, weil wir dasselbe ethnische Abstammung haben. Geht nicht? Mit dem meisten meiner Klassenkamerad\*innen bin ich seit der Grundschule zusammen. Und dieser Schüler ist gerade neu dazugekommen, und ich kenne ihn kaum. Als ich mich im Klassenzimmer umgesehen habe, ist mir aufgefallen, dass es nur zwei nicht weiße Schüler\*innen gibt – diesen Schüler und mich. Wenn ich es mir nicht überlege, wird dieser Schüler es auch nie in die erste Reihe schaffen. Als ich ihn später darauf ansprach, erklärte er mir, er möge den vorderen Platz genauso nicht. Jeder Platz ist in Ordnung. Das hat mich schon sehr gewundert! Es wurde also entschieden, dass wir zusammen hinten sitzen sollten, damit wir ungeplant arbeiten könnten. Einmal? Ich könnte auf Anhieb ein paar Mitschüler\*innen nennen, die viel besser geeignet wären, diesen Schüler zu unterstützen. Also habe ich den Lehrer erneut angesprochen, dass wir besser geeignet wären, diesen Schüler zu unterstützen. Trotzdem schaffte ich es, ihn wieder nicht mehr in der letzten Reihe sitzen und dem Schüler seine Nachhilfe mehr geben. Ich war ziemlich kleine große Hilfe für ihn, und ich habe dem Lehrer seine unentschiedene Anordnung nicht durchgehen lassen. Das steht etwas darüber, was mir gar nicht gefällt. Es wird Zeit, mich den Erwachsenen in meinem Umfeld anzusprechen – sowohl zu Hause als auch hier in der Schule.“

ARBEITSBLÄTTER 12 DISKRIMINIERUNG AUFGRUND VON ZUGEHÖRIGKEITEN

**01** Welche Form von Diskriminierung wird im Beispiel von Dakota besprochen? Markiere sie. Nimm das Arbeitsblatt zu Hilfe, wenn du es brauchst!

**02** Wie wirkt sich diese Form der Diskriminierung auf das Selbstvertrauen der Person aus oder wie könnte es sich auswirken? Und wie macht es ihr das Leben schwerer?

Dakota fühlt sich unwohl und hat ein negatives Körpergefühl, weil Dakota eine andere Hautfarbe hat als die Klassenkamerad\*innen. Dakota bekommt deshalb nicht die gleichen Chancen wie alle anderen und wird zudem gebeten, einem anderen Schüler zu helfen – nicht aufgrund von Qualifikationen, sondern weil beide schwarz sind. Das vermittelt Dakota das Gefühl, NUR über die Hautfarbe definiert zu werden.

**03** Wie kann ein\*e Mitschüler\*in jemanden unterstützen, der derart diskriminiert wird?

Wir könnten eine erwachsene Vertrauensperson hinzuziehen, die NICHT der involvierte Lehrer ist. Wir könnten Dakota sagen, dass wir das diskriminierende Verhalten des Lehrers bemerkt haben und es nicht in Ordnung finden. Wir könnten Dakota auch raten, noch mal respektvoll mit dem Lehrer zu reden. Zudem könnten wir uns bei der Schulleitung für Dakota stark machen.

**04** Welche Fehler im System bzw. in unserer Gesellschaft fördern diese Ungerechtigkeit?

Auch wenn Schulen heute nicht mehr offiziell nach Hautfarben getrennt sein dürfen, sind sie es de facto oftmals doch. Meist dominiert eine Kultur und/oder Hautfarbe an der Schule, und es gibt nur ein paar Kinder mit einer anderen Hautfarbe. Einige Erwachsene sind sich ihres eigenen diskriminierenden Verhaltens und ihrer Vorurteile gar nicht bewusst und fördern damit eine Ausgrenzung.

Im Alltag wird „depressiv“ oft benutzt, um auszudrücken, dass jemand traurig ist. Hier sollte man vorsichtig sein: **Depression** ist eine **Krankheit** und mehr als „nur“ traurig sein. Im medizinischen Sinne ist eine Depression eine **Störung der Stimmung**, die unterschiedlich stark sein kann. Zu den Symptomen zählen u.a. eine gedrückte Stimmung, Trägheit, Verlust von Freude, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen und ein sehr niedriges Selbstwertgefühl. Es fällt Betroffenen schwer, den Alltag zu meistern.

## Antworten für Fallbeispiele

**Fallbeispiel Nr. 7: Pax**

**07**

„Meine Familie ist vor Kurzem umgezogen, sodass ich die Schule wechseln musste. Ich habe mich so auf meine neue Schule gefreut und darauf, neue Freundschaften zu schließen, aber nun habe ich das Gefühl, dass ich hier nicht hingehöre. Früher bin ich gern zur Schule gegangen, aber inzwischen hat sich das geändert. Am liebsten würde ich an meine alte Schule zurückkehren. Alle behandeln mich wie einen Ausstößigen. Ich sitze im Rollstuhl, was es schon mal nicht so leicht macht, durch die engen Flure zu navigieren – und ich kenne das Schulgebäude noch nicht so gut, das macht es mir noch schwerer. Morgens komme ich nicht mal in die Schule rein, ohne dass meine Räder irgendwo hängen bleiben. Jedes Mal komme ich zu einem bestimmten Schulfach zu spät, weil ich dafür einen Umweg nehmen muss, der direkte Weg ist zu schmal für meinen Rollstuhl, wenn gleichzeitig auch alle anderen da langwollen. Die Lehrerin hat mich deswegen ganz vorn rechts hingezogen, nah bei der Tür, damit ich den Unterricht nicht spüre, da ich immer zu spät komme. Sie meinte auch, das würde es mir erleichtern, wenn ich mal auf Toilette müsste, da es mir Zeit sparen würde. Die Lehrerin sollte etwas aufgeschlossener sein und mich als Mensch wahrnehmen, nicht nur als jemanden, der im Rollstuhl sitzt. Könnte sie mich nicht einfach mal FRAGEN, was ich mir wünsche, anstatt irgendwelche Annahmen zu machen? Die Lehrerin meinte sogar, dass ich wohl nicht am nächsten Schulfach teilnehmen würde, da ich ja nicht tanzen kann. Ich fühle mich total missverstanden, miss behandelt und ausgeschlossen – ich werde regelrecht ausgegrenzt. Warum müssen mich alle, insbesondere eine meiner Lehrerinnen, so behandeln? Wieso kann ich nicht wie jeder andere Mensch behandelt werden? Ich habe das Gefühl, ich gehöre hier überhaupt nicht dazu.“

ARBEITSBLÄTTER 16 DISKRIMINIERUNG AUFGRUND VON RASSISCHEN

**01** Welche Form von Diskriminierung wird im Beispiel von Pax besprochen? Markiere sie. Nimm das Arbeitsblatt zu Hilfe, wenn du es brauchst!

**02** Wie wirkt sich diese Form der Diskriminierung auf das Selbstvertrauen der Person aus oder wie könnte es sich auswirken? Und wie macht es ihr das Leben schwerer?

Pax könnte das Selbstvertrauen in die Fähigkeiten des eigenen Körpers verlieren und nur noch sehen, was körperlich NICHT möglich ist. Womöglich ist Pax auch aufgrund des zugewiesenen Sitzplatzes im Klassenzimmer in den Möglichkeiten eingeschränkt. Pax fühlt sich in der Schule womöglich ausgegrenzt oder nicht dazugehörig, was die Lernerfolge und die Entwicklung beeinträchtigen könnte. Schlimmstenfalls entwickelt Pax ein schlechtes Selbstwertgefühl oder wird depressiv. Es könnte auch passieren, dass Pax Ausreden erfindet, um nicht zur Schule zu gehen.

**03** Wie kann ein\*e Mitschüler\*in jemanden unterstützen, der derart diskriminiert wird?

Wir könnten Pax auf den Wegen zum/vom Unterricht begleiten, damit Pax nicht allein zu spät kommt. Wir könnten Pax anbieten, gemeinsam mit einer erwachsenen Vertrauensperson über die Situation zu sprechen. Wir könnten Pax vorschlagen, im Unterricht zusammenzuarbeiten. Wir könnten Pax sagen, dass wir das diskriminierende Verhalten bemerkt haben und damit nicht einverstanden sind. Wir könnten Pax helfen, indem wir uns als Buddy (Begleiter\*in) melden, um Pax auf den Wegen durchs Schulgelände zu unterstützen.

**04** Welche Fehler im System bzw. in unserer Gesellschaft fördern diese Ungerechtigkeit?

Viele Schulen, besonders alte Gebäude, sind nicht für Menschen mit Behinderungen ausgelegt.

**Fallbeispiel Nr. 8: Taylor**

**08**

„Die meisten meiner Freund\*innen freuen sich auf das Ende des Winters. Frühling – das verbinden sie mit warmen Temperaturen und ärmellosen Tops. Nicht ich, ich will nichts mit der Sonne zu tun haben. Denn das bedeutet, dass wir draußen Sport machen. Wieso muss das einzige Schutzmittel gegen Hautkrebs weiß sein? Wenn ich rausgehe, habe ich zwei Möglichkeiten: Entweder creme ich mich ein und sehe aschfahl aus, oder ich creme mich nicht ein und meine Akne-Narben dunkeln nach. Ich wünsche, Sport wäre kein Pflichtfach. Meine Sportlehrerin erlaubt mir nicht mal, drinnen in der Halle zu trainieren. Ich würde sogar eine schlechte Note in Kauf nehmen, anstatt mir jedes Mal in der Umkleidekabine Gedanken um meine Haut machen zu müssen.“

ARBEITSBLÄTTER 16 DISKRIMINIERUNG AUFGRUND VON RASSISCHEN

**01** Welche Form von Diskriminierung wird im Beispiel von Taylor besprochen? Markiere sie. Nimm das Arbeitsblatt zu Hilfe, wenn du es brauchst!

**02** Wie wirkt sich diese Form der Diskriminierung auf das Selbstvertrauen der Person aus oder wie könnte es sich auswirken? Und wie macht es ihr das Leben schwerer?

Taylor sorgt sich beim Sportunterricht nur noch um die eigene Hautfarbe, statt sich aktiv einzubringen und etwas zu lernen; das macht Taylor das Leben schwer. Taylor macht sich Sorgen, dass andere sich über die aschfahle Farbe der eingecremten Haut lustig machen, wenn Sonnencreme benutzt wird.

**03** Wie kann ein\*e Mitschüler\*in jemanden unterstützen, der derart diskriminiert wird?

Wir könnten gemeinsam mit Taylor die Sportlehrerin oder eine erwachsene Vertrauensperson an der Schule ansprechen. Wir könnten anbieten, im Sportunterricht auch eine Kopfbedeckung als Sonnenschutz zu tragen, wenn Taylor eine trägt. Wir könnten Taylor sagen, dass wir das Problem verstehen und helfen möchten. Wir könnten gemeinsam mit Taylor recherchieren, ob es getönte oder farblose Sonnencreme gibt.

**04** Welche Fehler im System bzw. in unserer Gesellschaft fördern diese Ungerechtigkeit?

Sport ist ein Pflichtfach, und wenn gutes Wetter ist, wird der Unterricht oft nach draußen verlegt. Viele Lehrer\*innen, die selbst weiß sind, wissen nicht aus eigener Erfahrung, wie sich Sonne auf andere Hauttypen auswirkt. Lehrer\*innen lernen in ihrer Ausbildung nicht intensiv genug, mit den unterschiedlichen Bedürfnissen einer diversen Klasse umzugehen.

