

# SOS Détresse

## Diskriminierung, ein Hindernis zur Integration

In einem anderen Land kann man die zahlreichen Unterschiede als unangemessen beurteilen und Unverständnis empfinden.

Wird man dagegen ungleich behandelt, fühlt man eine Kluft oder man wird abgelehnt wegen seiner Herkunft, dann handelt es sich um Diskriminierung.

Diskriminierendes Verhalten kann verschiedene Formen annehmen, sie können sehr subtil sein. Die Formen reichen von abwertenden Bemerkungen, Witzen, Benachteiligung bei der Arbeits- oder Wohnungssuche, Anwendung von körperlichen Gewalt...

Opfer von Diskriminierung sein schmerzt. Es kann unser körperliches und seelisches Wohlbefinden beeinträchtigen, es rüttelt an unserem Selbstwertgefühl und wir können krank werden.

Außerdem behindert es die Integration eines Menschen. Wenn man mehrmals negative Erfahrungen hat, zieht man sich eventuell von der Gesellschaft zurück in seine eigene Gruppe.

## Was tun wenn man Opfer von Diskriminierung wird ?

Wenn man sich abgelehnt oder ungerecht behandelt fühlt wegen seiner Herkunft, soll man unbedingt Unterstützung suchen und mit Vertrauenspersonen darüber reden, damit man diese Verletzungen nicht mit sich herum trägt.

Es ist wichtig stolz auf seine kulturelle Herkunft zu sein und zu bewirken, dass die anderen Menschen unsere Sitten und Bräuche so respektieren wie wir die ihrigen respektieren. Durch unser Zugehörigkeit zu unserem Kulturkreis in dem wir uns anerkannt spüren werden wir gestärkt und können mögliche abwertende Haltungen besser verarbeiten.

Rat und Information bei Diskriminierung erhält man bei: [CET - Centre pour l'égalité de traitement](#)

## Warum haben manche Menschen das Bedürfnis zu diskriminieren ?

Es kann jedem passieren wegen einer vorgefertigten Meinung über eine Gruppe

Menschen diesen stereotype Eigenschaften zu zuschreiben. Die Dinge sind so verschieden und vielschichtig, dass man in Kategorien denkt. So wird die Welt für verständlicher, man kann sich schnell eine Meinung bilden, man hat die benötigten Erklärungen der Ereignisse und man kann seine eigene Gruppe positiv sehen.

Wenn man pauschal ein negatives Urteil über die Kultur einer Gruppe Menschen fällt, beurteilt man eine Person nur hinsichtlich ihrer Herkunft und die spezifischen Eigenschaften werden nicht gesehen. Durch das Urteil über die jeweilige Kultur bildet man sich eine Meinung und diese beeinflusst unser Benehmen gegenüber diesem Menschen. Warum geschieht so etwas? In Situationen in denen sich die Menschen zu einzelnen Gruppen bilden, entwickeln sie Strategien um das positive Bild ihrer eigenen Gruppe zu wahren. Sie urteilen besonders negativ wenn sie Gefahr wittern und sich unsicher spüren. Gründe hierfür gibt es mehrere, sei es dass sie in der Vergangenheit schlechte Erfahrungen gemacht haben, dass sie noch keinen Kontakt mit der anderen Kultur hatten und sie gar nicht kennen oder dass sie befürchten ihre eigenen Werte würden verloren gehen durch andere Lebenseinstellungen.

Diese Denkweisen geschehen oft unbewusst und unwillkürlich, aber man muss sich ihrer bewusst werden, um sie überwinden zu können. Um sich der Vorurteile zu entledigen muss man sie auch wahrnehmen und an sich arbeiten. Wenn wir Abstand nehmen von Generalisierungen und vorgefertigten Meinungen gelingt es uns neutral und offen zu urteilen, den Menschen als Individuum zu sehen und nicht als Teil einer Gruppe. Wir können unser Augenmerk eher auf die Gemeinsamkeiten lenken als auf die Unterschiede.

Angst, Urteile und Diskriminierung tragen weder zum allgemeinen noch zum individuellen Wohlbefinden bei. Wir können unsere Meinung nur ändern, wenn wir Kontakt anstreben und so die individuellen Eigenarten entdecken.