

„Vorurteile und Diskriminierung machen krank.“

Eine rheingold Grundlagenstudie zur Wirkung von Vorurteilen und Diskriminierung im Alltag im Auftrag der IKK classic

Vorurteile und Diskriminierung – worüber reden wir genau?

Vorurteile sind natürlich. Sie helfen uns, andere Menschen und soziale Gruppen zu verstehen und die eigene Identität zu finden. Problematisch werden sie, wenn diese Eindrücke zu generalisierenden und meist negativen Bewertungen von Menschen wegen ihrer Zugehörigkeit zu einer sozialen Kategorie oder Gruppe werden. Daraus entsteht diskriminierendes Verhalten. Die Basis von Vorurteilen und Diskriminierung ist folglich immer das Fremde, das man an anderen Menschen aufgrund der Nicht-Zugehörigkeit zur eigenen Gruppe wahrzunehmen glaubt.

Die vier zentralen Erkenntnisse der Studie

1. Alle Menschen haben Vorurteile. Aber nur 38 Prozent sind sich ihrer eigenen bewusst.

Unser Gehirn denkt in Schubladen, das ist natürlich. Die meisten Menschen wissen das und erkennen die Existenz von Vorurteilen an. Interessant ist: Nur 38 Prozent der Befragten geben an, selbst Vorurteile zu haben.

2. Die Mehrheit der Menschen ist oder war von Vorurteilen oder Diskriminierung betroffen.

Knapp 60 Prozent der Menschen waren selbst Vorurteilen ausgesetzt oder haben Diskriminierung erlebt. Vorwiegend handelt es sich dabei um sogenannte Mikroaggressionen wie tuscheln oder unhöfliche Behandlung. Schlimmstenfalls reichen die Konsequenzen bis zur Belästigung und Körperverletzung.

3. Es gibt einen sichtbaren Zusammenhang zwischen Diskriminierungserfahrungen und Erkrankungen.

Die negativen Folgen von Diskriminierungserfahrungen manifestieren sich in körperlichen und seelischen Symptomen. Diskriminierte erleben Gefühle der Unsicherheit, Irritation, Hilflosigkeit und sogar Scham und Schuld. Sie fühlen sich zudem allgemein weniger gesund und leiden häufiger unter Krankheiten. Die Ergebnisse der Studie zeigen einen deutlichen Zusammenhang:

- Zusammenbrüche/Burn-out: 3,4x so oft
- Migräne/chronische Kopfschmerzen: 3x so oft
- Angststörungen und Phobien: 2,8x so oft
- Depressionen: 2,5x so oft
- Schlafstörungen: 2,3x so oft
- Magen-Darm-Erkrankungen: 2,3x so oft

4. Je stärker die Diskriminierungserfahrung, desto weniger gesund fühlen sich die Betroffenen.

Diskriminierung hinterlässt oftmals weitreichende, latente und unterbewusste Folgen. Abhängig vom Schweregrad der Diskriminierungserfahrung ist das Gefühl rundum gesund zu sein bei stark Diskriminierten bis zu 3x niedriger als bei nicht Diskriminierten. Sie bezeichnen sich zudem mehr als 7x häufiger als sehr unzufrieden mit ihrem Leben im Allgemeinen.

Zum Umdenken bewegen

Um die negativen Folgen von Diskriminierungserfahrungen zu bekämpfen, müssen Menschen informiert und sensibilisiert werden. Dies kann auf unterschiedliche Weise geschehen: Aktiv durch mehr persönliche Kontakte zu anderen gesellschaftlichen Gruppen – als grobe Regel gilt, dass fünf Kontakte ein Vorurteil brechen können – oder auch passiv über Filme und Serien. Beides hilft, Vorurteile abzubauen, mangelndes Bewusstsein zu beseitigen und diskriminierendes Verhalten zu reduzieren.