

Handout zu Aktivität 12: Der Microaggression Bystander

Mal sehen, ob Sie die richtige Vorgehensweise in einer bestimmten Situation skizzieren.

Gespräch in der Autowerkstatt:

- Männlicher Supervisor: Sie haben wirklich gut auf den Fähigkeiten Check heute reagiert. Ich war angenehm überrascht!
- Weibliche Untergebene: Seit ich ein Kind war, wusste ich immer, dass ich das machen wollte.

Die folgenden Sätze sind Vorschläge, wie man als Zuschauer während der Mikroaggression interveniert, aber nur, wenn man sich sicher fühlt.

Schritt 1: Unterbrechen Sie die Situation.

Sie können Fragen zu den zugrunde liegenden Annahmen stellen: **Warum hat dich das überrascht?**

Schritt 2: Erkennen Sie an, was mit der betroffenen Person passiert ist. Bitten Sie um Klarstellung, was er mit seiner Aussage meinte. Dies bietet die Möglichkeit, jedes Missverständnis aufzuklären, das seine Aussage verursacht haben könnte.

Sie können sagen: **Ich habe Ihren Kommentar gehört und es fühlte sich nicht richtig an.**

Dies zeigt ihm, dass das, was er gesagt hat, mit Ihnen nicht in Ordnung war. Entschärfen Sie die Situation, indem Sie das Gespräch beenden, was die Gelegenheit bietet, sich einen Moment Zeit zu nehmen, um darüber nachzudenken. Jeder muss sich beruhigen. Erst dann können Sie mit dem nächsten Schritt fortfahren.

Schritt 3: Erklären Sie der Person, die auf schädliche Weise sagt oder handelt, warum solche Handlungen negative Auswirkungen hatten, auch wenn sie unbeabsichtigt sind. Sie können eine andere Perspektive darauf bieten, wie das Gesagte interpretiert oder neu gestaltet werden könnte. Die Verwendung von Allgemeinheiten führt in der Regel zu einer Mikroaggression.

Geben Sie ein Beispiel für eine nicht-mikroaggressive Aussage: Du hast die Fähigkeiten heute wirklich gut gemacht – **ich wusste, dass du es tun würdest!**



Wenn Sie eine Gelegenheit verpassen, eine Mikroaggression anzugehen, versuchen Sie zumindest, das Gesagte erneut zu überprüfen und einen Weg zu konstruieren, wie Sie reagieren können.

Quelle: <https://www.med.unc.edu/healthsciences/about-us/diversity/jeditoolkit/micro-aggressions-microaffirmations/>

Dieses Handout ist Teil des Erasmus+ Projekts „How Micro can Aggression be?“ Projektnummer 2021-1-NL01-KA220-VET-000034782.

Diese Mitteilung spiegelt nur die Ansichten des Verfassers wider, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union