Ich und Vorurteile?!

FRANZISKA BISCHOF-JÄGGI

Vergangenen August flog ich mit den zwei jüngeren Kindern für vier Monate nach Südafrika. Die Kinder besuchten die Primarschule dort, und ich nahm intensiven Englischunterricht. Die zwei älteren, fast erwachsenen Kinder blieben mit ihrem Vater – meinem Ehepartner – zu Hause. Das Unterfangen war gut geplant, und alle standen voll und ganz hinter dem Abenteuer.

Bis die Reise startete

Da stellte sich heraus, dass mein Partner «tausendundeine Sorge» im Kopf wälzte, sich alle (un)möglichen Szenarien vorstellte, die denn würden passieren können so weitab auf einem fremden Kontinent unter wilden Tieren – und wer weiss, womöglich auch wilden Menschen.

Da waren sie also: Die Vorurteile, mit denen wir plötzlich konfrontiert waren. Uns ging es zwar rundum gut in Südafrika, die Kinder fanden sofort Anschluss und Freunde, tauchten in die ihnen bislang unbekannte Sprache ein, adaptierten und lernten. Für sie war das ganze Abenteuer ein grosses, wunderbares Spiel. Auch ich konnte mich von Beginn weg ganz und gar auf die neue Welt einlassen. Sie war so warmherzig, so freundlich, so einfach und lieblich gleichzeitig. Ich fühlte mich aufgehoben und wusste intuitiv, dass uns nichts passieren wird. Und so war es denn auch.

Ohne Verständnis geraten beide Seiten in Rechtfertigungen. Es führt in Positionierungen, nicht zu Annäherungen.

Zuerst zuhören

Im Kopf vieler Menschen jedoch hat sich das Vorurteil gesetzt, wir seien risikofreudig und reisten direkt ins Verderben: Sie stufen Südafrika als gefährlich ein. Voller Kriminalität! Als Frau mit zwei Primarschulkindern allein zu reisen, bedeutet, sich bewusst einer grossen Gefahr auszusetzen.

Nun, dem ist selbstverständlich nicht so. Denn frau ist sich ihrer Verantwortung sehr wohl bewusst, setzt sich mit dem Land und den Leuten darin auseinander und weiss, innerhalb welcher Möglichkeiten ihr Spielraum liegt. Wie aber transportiert sie ihre eigene Sicherheit gegen aussen, ohne naiv oder arrogant zu wirken?

Wichtig ist, verstehen zu *wollen*. Denn ohne Verständnis gerät man schnell in Rechtfertigungen, was beide Seiten in Positionen, nicht aber zu Annäherungen und schon gar nicht zur Auflösung von Vorurteilen bringt. Heisst: Ich muss meinem Gegenüber zuerst zuhören und ihm Zeit geben, seine Gedanken und Gefühle zu formulieren. Ohne das wird er sich nicht auf meine Erklärungen einlassen, sondern höchstens weitere Vorurteile und womöglich Interpretationen mir und meinen Aussagen gegenüber aufbauen. Und das bringt ausser Verhärtungen und Fronten nichts – nie!

Vorurteils-Gründe

Wenn Sie also nächstes Mal in Ihrem Leben Vorurteilen begegnen, hören Sie ganz einfach und möglichst gelassen zu, und fragen nach. Das Gute ist, es funktioniert auch mit sich selbst: Was will mir dieses Vorurteil eigentlich sagen? Wetten, Sie werden einer der folgenden Antworten begegnen, denn Vorurteile sind nicht einfach so da, sie haben Gründe:

- Kognitive Ursachen: Vielleicht fehlt Wissen, und eine Situation oder Sache ist zu fremd. Es kann hilfreich sein, sich mit Fakten und Tatsachen auseinanderzusetzen, um seine Vorurteile mit neuen Erkenntnissen abzugleichen und zu erkennen, ob sie denn wirklich berechtigt sind.
- Emotionale Ursachen: Diese Ebene ist schwieriger zu orten. Wer gibt schon gerne zu, in einem inneren Konflikt oder gestresst zu sein? Innerliche Anspannungen bewirken, dass wir ganz unbewusst nicht noch mehr zusätzliche Inhalte und Anforderungen aufnehmen wollen und können. Wir grenzen uns ab, und dabei helfen uns unter anderem auch Vorurteile. Was in überlebenswichtigen Momenten zu einer raschen Einschätzung ohne Abwägungen führt und sinnvoll sein kann, ist allerdings für die meisten anderen Lebenssituation zu beschränkt und unangemessen.
- Soziale Ursachen: Möglich auch, dass das Gegenüber dermassen schlechte Lebenserfahrungen gemacht hat, dass die Vorurteile ihn vor weiteren schlimmen Erlebnissen schützen wollen. In diesem Fall ist Empathie wichtig. So viel Empathie, bis die Person sich Neuem gegenüber sicherer fühlt – und auch zuhören kann.

Doch leichter als Atome

Und auf unsere Situation bezogen, hoffte ich, dass sich Albert Einstein geirrt haben möge, als er sagte: «Ein Vorurteil ist schwerer zu spalten als ein Atom.» Ich hörte meinem Partner zu und reflektierte parallel: Er hat gerade eine neue Stelle angetreten, war nach 22 Jahren verheiratet sein «plötzlich» allein für Haus und Garten und die beiden fast erwachsenen Kinder zuständig – und stand deshalb mit viel Verantwortungsgefühl in vielen neuen Situationen da. Klar also, dass ihm die Vorurteile halfen, sein Leben zu vereinfachen, es zu bewältigen und sich gleichzeitig

Bild:
Franz Gassmann

gegenüber unseren Neuigkeiten abzugrenzen. Vorurteile sind also wahrliche Überlebenshilfen – kurzfristig gesehen. Und wir sind erst bereit, sie zu hinterfragen und allenfalls zu ändern, wenn uns sonst Nachteile entstünden. Wenn wir beispielsweise ausgegrenzt würden.

Und so war es denn auch bei uns. Wir schickten wenige Fotos in die Schweiz und wenn, dann mehrheitlich solche, die uns beim Essen – also in ungefährlichen Situationen – zeigten. Als die Frage aufkam, ob wir denn tatsächlich nichts anderes täten als immer nur zu essen, konnten wir kontern: «Natürlich nicht, aber wir wollen dir ja zeigen, dass es uns gut geht!» Erst mit diesem Humor und der Gelassenheit auf beiden Seiten konnte ein gegenseitiges Aufeinander-Eingehen folgen. So sehr, dass wir Albert Einstein die lange Nase zeigen können: Wir haben es nicht nur geschafft, die Vorurteile gegenüber Südafrika zu sprengen. Sondern haben so viel Freude und Positivität transportieren können, dass alle Zuhause-Gebliebenen auch Abenteuerlust entwickeln konnten. Wir werden nun diesen Sommer der ganzen Familie unser neues Zuhause zeigen können, ihnen die neuen Freunde vorstellen und sie mit einladen, sich auf die schöne «andere Welt» einzulassen – nicht nur emotional, sondern persönlich. ■

Franziska Bischof-Jäggi ist pädagogische Psychologin, Paar- und Familientherapeutin und führt die Powermanagement GmbH in Zug, ein Kompetenzzentrum für Work-Life-Balance.