



HOW MICRO CAN AGGRESSION BE?



Katalog



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

Katalog

VORWORT

Diese Sammlung enthält etwa 50 Beispiele von Mikroaggression, die in sechs europäischen Ländern (den Niederlanden, Deutschland, Slowenien, der Slowakei, Italien und Zypern) am häufigsten vorkommen. Sie decken die verschiedenen Arten von Mikroaggression (Mikrobeleidigungen und -abwertungen) sowie die verschiedenen Arten von Mikroaggression (kommunikativ, verhaltensbezogen und umweltbezogen) ab. Für jedes Beispiel wird in dem Katalog auch das zugrundeliegende Vorurteil oder die Voreingenommenheit genannt, die diese verbale oder nonverbale Äußerung, Handlung oder Umgebung mikroaggressiv und schädlich für den Betroffenen macht.

Die Beispiele betreffen die folgenden Bereiche: -Alter, -Körperform, -Behinderung, -Ethnizität, -Geschlechtsorientierung, -Nationalität, -Rasse, -Religion, -sexuelle Orientierung

Haftungsausschluss: Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Befürwortung des Inhalts dar, der nur die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.



**HOW MICRO CAN
AGGRESSION BE?**

Definitionen

ARTEN VON MIKROAGGRESSION

Kommunikative Mikroaggression	Alltägliche, beiläufige und/oder subtile Arten der Kommunikation (sowohl verbal als auch nonverbal), die schmerzhaft sind, weil sie mit der Zugehörigkeit einer Person zu einer Gruppe zu tun haben, die diskriminiert wird oder Stereotypen ausgesetzt ist
Verhaltensbedingte Mikroaggression	Alltägliche, beiläufige und/oder subtile Arten von (nicht kommunikativen) Handlungen, die schmerzhaft sind, weil sie mit der Zugehörigkeit einer Person zu einer diskriminierten oder stereotypen Gruppe zu tun haben
Umweltbedingte Mikroaggression	Alltägliche, beiläufige und/oder subtile Dinge in unserem täglichen Umfeld, die verletzen, weil sie mit der Zugehörigkeit einer Person zu einer Gruppe zu tun haben, die diskriminiert wird oder Stereotypen ausgesetzt ist



**HOW MICRO CAN
AGGRESSION BE?**

Definitionen

ARTEN VON MIKROAGGRESSION

Mikroattacken	Wenn sich eine Person beabsichtigt diskriminierend verhält, ohne die Absicht zu haben, beleidigend zu sein
Mikroverletzungen	Wenn eine Person sich unbeabsichtigt diskriminierend verhält
Mikro-Invalidierungen	Wenn eine Person die Erfahrungen einer marginalisierten Gruppe entwertet oder untergräbt



**HOW MICRO CAN
AGGRESSION BE?**

Kommunikativ



**HOW MICRO CAN
AGGRESSION BE?**

Kommunikativ

Beispiel für Mikroaggression	Verbal/nicht verbal	Typ	Betroffene Gruppe	Zugrunde liegende Vorurteile/Voreingenommenheit	Mitteilung
Verwendung eines anderen als das bevorzugte Pronomen zur Anrede einer Person	verbal	Mikroattacken	jemand	Wortwahl kann nicht verletzend sein	Ich bleibe bei meinem bevorzugten Vokabular, unabhängig von Ihren Vorlieben oder Gefühlen
Verwendung des Begriffs "alt" anstelle von "älter"	verbal	Mikroverletzungen	ältere Menschen	Wortwahl darf nicht verletzend sein	Ich bleibe bei meinem bevorzugten Vokabular, unabhängig von Ihren Vorlieben, Gefühlen oder allgemeinen Regeln
Fragen zu heteronormativen Beziehungen anstelle von neutralen Fragen wie "Haben Sie einen Partner/Partnerinnen?"	verbal	Mikroverletzungen	LGBTQIA+ Menschen	Annahme einer heteronormativen Beziehung	Ich ziehe keine anderen Möglichkeiten als die Norm in Betracht, unabhängig von Ihren Vorlieben, Gefühlen oder allgemeinen Regeln.

Kommunikativ

Beispiel für Mikroaggression	Verbal/nicht verbal	Typ	Betroffene Gruppe	Zugrunde liegende Vorurteile/Voreingenommenheit	Mitteilung
Hervorhebung des "normalen" Aussehens einer behinderten Person mit einer äußerlich sichtbaren Behinderung	verbal & nicht verbal	Mikroverletzungen	Behinderte Menschen	Abwehrmechanismen und kognitive Verzerrungen	Ich kann für andere entscheiden, wie "schlimm" oder "nicht schlimm" ihre Behinderung ist
Einem behinderten Menschen zu sagen: "Ich kann nicht glauben, dass du verheiratet bist."	verbal	Mikroattacken	Behinderte Menschen	Verleugnung der persönlichen Identität	das Einzige, was ich sehe, ist deine Behinderung
Verharmlosung oder Verleugnung behinderungsbedingter Erfahrungen, z. B.: "Komm schon! Wir haben doch alle eine Behinderung."	verbal	Mikro-Invalidierungen	Behinderte Menschen	Verleugnung von Erfahrungen	was du denkst oder fühlst, ist für mich nicht wirklich oder wichtig

Kommunikativ

Beispiel für Mikroaggression	Verbal/nicht verbal	Typ	Betroffene Gruppe	Zugrunde liegende Vorurteile/Voreingenommenheit	Mitteilung
Kommentare wie "Woher kommst du?" oder "Wo bist du geboren?", die jemandem gesagt werden, der ein anderes ethnisches Aussehen hat als die Mehrheit	verbal	Mikroverletzungen	ethnische Minderheiten	Die (Nicht-)Zugehörigkeit zu einer Gruppe von Bürgern beruht auf dem äußeren Erscheinungsbild	Sie gehören aufgrund Ihres ethnischen Hintergrunds weniger/nicht in gleicher Weise zu unserer Gruppe
Kommentare wie "Wie bist du auf diese Schule gekommen?" oder "Du sprichst die Sprache so gut", die zu jemandem gesagt werden, der ein anderes ethnisches Aussehen hat als die Mehrheit	verbal	Mikroverletzungen	ethnische Minderheiten	Unterstellung von Minderwertigkeit	Sie sind aufgrund Ihres ethnischen Hintergrunds weniger kompetent/klug/intelligent/etc.
sich über Namen lustig machen, die Sie nicht kennen	verbal & nicht verbal	Mikroattacken	jeder	Verleugnung der persönlichen Identität	Ihr Name ist nicht normal/zu schwierig/unheimlich

Kommunikativ

Beispiel für Mikroaggression	Verbal/nicht verbal	Typ	Betroffene Gruppe	Zugrunde liegende Vorurteile/Voreingenommenheit	Mitteilung
Behauptung, man habe keine Vorurteile gegenüber einer bestimmten Gruppe, weil man Freunde/Bekannte aus dieser Gruppe hat	verbal	Mikro-Invalidierungen	jeder	Leugnung von Rassismus/Vorurteilen	Ich bin immun gegen Rassismus/Vorurteile, weil ich mit Menschen aus verschiedenen Bevölkerungsgruppen zu tun habe
Es sollte heißen "Alle Leben zählen" statt "Schwarze Leben zählen".	verbal	Mikro-Invalidierungen	Menschen der Hautfarbe	Leugnung von Rassismus	Behauptung, man erlebe die gleiche Art von Rassismus oder niemand erlebe Rassismus
Stellenanzeigen, in denen "Hochschulabsolventen" oder "junge Leute mit Energie" gesucht werden	verbal	Mikroverletzungen	ältere Menschen	Unterstellung von Inkompetenz	Ältere Menschen sind nicht fähig oder können sich nicht ins Team einfügen

Kommunikativ

Beispiel für Mikroaggression	Verbal/nicht verbal	Typ	Betroffene Gruppe	Zugrunde liegende Vorurteile/Voreingenommenheit	Mitteilung
Wenn man eine Frau fragt, wie sie es schafft, Beruf und Kinder unter einen Hut zu bringen, während man einem Mann die gleiche Frage nicht stellt	verbal	Mikroverletzungen	Frauen	Geschlechterrollen sind einschränkend	Frauen sollten sich hauptsächlich um die Kinder kümmern, oder Frauen sind nicht in der Lage, Beruf und Kindererziehung zu vereinbaren, Männer hingegen schon
Die Behauptung, dass schwangere Menschen aufgrund ihrer Schwangerschaft nicht in der Lage sind, etwas zu tun, was mit der Arbeit zu tun hat ("Schwangerschaftshirn")	verbal	Mikroattacken	schwangere Menschen	Unterstellung von Inkompetenz	Die Schwangerschaft ist ein Hindernis für die berufliche Entwicklung/für die eigene Kompetenz am Arbeitsplatz
Nicht aufpassen (z. B. auf das Handy schauen), wenn ein junges Teammitglied spricht oder etwas präsentiert	nicht verbal	Mikroverletzungen	junge Menschen	Unterstellung von Inkompetenz	der Beitrag junger Menschen ist weniger/unwichtig

Kommunikativ

Beispiel für Mikroaggression	Verbal/nicht verbal	Typ	Betroffene Gruppe	Zugrunde liegende Vorurteile/Voreingenommenheit	Mitteilung
Witze darüber, dass Frauen in die Küche gehören	verbal	Mikroattacken	Frauen	Geschlechterrollen sind einschränkend	Frauen sind oder sollten Hausfrauen sein, anstatt Geld zu verdienen und Karriere zu machen
Die Behauptung oder das Verhalten, dass es seltsam ist, einen männlichen Krankenpfleger im Krankenhaus zu sehen	verbal & nicht verbal	Mikroattacken	Frauen/Männer	Geschlechterrollen sind restriktiv	Männer sind nicht in der Lage, Krankenpfleger zu sein, oder Frauen sollten diese Art von Beruf ausüben
Die Behauptung oder das Verhalten, dass es seltsam ist, sich von einem relativ jungen Arzt oder Therapeuten behandeln zu lassen	verbal & nicht verbal	Mikroverletzungen	junge Menschen	Unterstellung von Inkompetenz	junge Menschen sind in ihrer Arbeit nicht so kompetent wie ältere Menschen

Kommunikativ

Beispiel für Mikroaggression	Verbal/nicht verbal	Typ	Betroffene Gruppe	Zugrunde liegende Vorurteile/Voreingenommenheit	Mitteilung
Ältere Menschen bewundernswert finden, die tanzen und Spaß haben	verbal	Mikroverletzungen	ältere Menschen	Infantilisierung	Sie sind nicht auf der gleichen Ebene der Kompetenz/Fähigkeiten wie ich
Witze über die Ungeschicklichkeit älterer Menschen im Umgang mit Technik	verbal	Mikroattacken	ältere Menschen	Unterstellung von Inkompetenz	ältere Menschen können mit der Technologie oder dem digitalen Fortschritt nicht Schritt halten
Witze über ältere Menschen, die Sex haben oder nicht haben	verbal	Mikroattacken	ältere Menschen	Leugnung von Sinnlichkeit und Sexualität für eine bestimmte Altersgruppe	dass es unangemessen/unheimlich/lächerlich ist, in höherem Alter Sex zu haben

Kommunikativ

Beispiel für Mikroaggression	Verbal/nicht verbal	Typ	Betroffene Gruppe	Zugrunde liegende Vorurteile/Voreingenommenheit	Mitteilung
Wenn man jemanden fragt: "Wenn du Vegetarier/Veganer bist, wie kannst du dann so dick sein?"	verbal	Mikroverletzungen	dicke Menschen	Vermutung aufgrund des Aussehens	Ich glaube Ihnen nicht, was Sie sagen, und ich habe das Recht, dies aufgrund Ihres Aussehens zu tun.
Kommentare wie "Junge oder Mädchen?" oder "Wann ist Ihr Geburtstermin?" gegenüber einer nicht schwangeren Person	verbal	Mikroverletzungen	Frauen	Annahmen über das Aussehen	Ich kann Vermutungen über Sie und Ihren Körper anstellen, wenn ich denke, dass Sie schwanger sind, unabhängig von Ihren Vorlieben oder Gefühlen
Die Herangehensweise von Journalisten, wenn sie über die Roma-Minderheit berichten, indem sie den Befragten als lokalen Roma-Siedler und nicht mit seinem Namen bezeichnen	verbal	Mikroverletzungen	ethnische Minderheiten	Staatsbürgerschaft zweiter Klasse	Die Annahme, es reiche aus, eine Person oder Gruppe aus der Minderheit als "sie" zu bezeichnen

Kommunikativ

Beispiel für Mikroaggression	Verbal/nicht verbal	Typ	Betroffene Gruppe	Zugrunde liegende Vorurteile/Voreingenommenheit	Mitteilung
Ein Roma-Mädchen gewinnt einen Lauf. Bei der Verleihung des Preises wünschte ihr der Moderator, dass sie auch in der Schule so gut abschneiden möge	verbal	Mikroverletzungen	ethnische Minderheiten	Unterstellung von Minderwertigkeit	Er sagt, dass sie zu der Gruppe gehört, von der erwartet wird, dass sie in der Schule versagt

Verhaltensmäßig



**HOW MICRO CAN
AGGRESSION BE?**

Verhaltensmäßig

Beispiel für Mikroaggression	Typ	Betroffene Gruppe	Zugrunde liegende Vorurteile/Voreingenommenheit	Mitteilung
Ein Fakultätsmitglied an der Universität wird aufgrund seiner Kleidung für eine Servicekraft gehalten	Mikroverletzungen	jeder	Unterstellung von Aussehen und Minderwertigkeit	Die Art und Weise, wie Sie sich kleiden, ist ausschlaggebend dafür, wie ich Sie behandle und/oder Ihr Job ist ausschlaggebend dafür, wie ich Sie behandle
Verwechslung einer farbigen Person am Arbeitsplatz mit einer Reinigungskraft	Mikro-Invalidierungen	People of Color	Unterstellung von Minderwertigkeit	Du bist nicht in der Lage, auf demselben Niveau zu sein wie ich/ein Reinigungspersonal zu sein ist weniger wert als andere Kollegen
Wiederholtes Unterbrechen einer weiblichen Kollegin während einer Besprechung	Mikroverletzungen	Frauen	Unterstellung von Minderwertigkeit	der Beitrag der weiblichen Kollegen ist weniger wichtig/unwichtig

Verhaltensmäßig

Beispiel für Mikroaggression	Typ	Betroffene Gruppe	Zugrunde liegende Vorurteile/Voreingenommenheit	Mitteilung
Weigerung zu glauben, dass ein weiblicher Kollege von einem anderen männlichen Kollegen beleidigt worden ist	Mikro-Invalidierungen	Frauen	Infragestellung des Urteils	Ihre persönliche Erfahrung ist unwahr oder unwichtig
Verwechslung einer Ärztin mit einer Krankenschwester	Mikroverletzungen	Frauen	Geschlechterrollen sind restriktiv	Frauen werden nicht so häufig Ärzte wie Männer
Wenn ein Arzt mit dem (erwachsenen) Kind statt mit dem älteren Patienten spricht	Mikroverletzungen	ältere Menschen	Infantilisierung/ Unterstellung von Hilflosigkeit	Du wirst mich nicht verstehen oder du bist für mich unsichtbar

Verhaltensmäßig

Beispiel für Mikroaggression	Typ	Betroffene Gruppe	Zugrunde liegende Vorurteile/Voreingenommenheit	Mitteilung
Automatisch sehr laut sprechen oder eine kindliche Stimme benutzen, wenn sie mit älteren Menschen sprechen	Mikroverletzungen	ältere Menschen	Unterstellung von Fähigkeiten	Ältere Menschen sind nicht voll kompetent
Einer behinderten Person beim Einsteigen in einen Bus oder Zug zu helfen, ohne dass die Person um Hilfe gebeten hat	Mikroverletzungen	Behinderte Menschen	Infantilisierung/ Unterstellung von Hilflosigkeit	Du bist nicht in der Lage, für dich selbst zu sorgen und/oder ich weiß es besser als du
Berühren des Bauches einer schwangeren Person ohne Erlaubnis	Mikroattacken	schwängere Menschen	Annahme der Einwilligung	Ich habe das Recht, die Körperteile einer anderen Person ohne deren Erlaubnis zu berühren.

Verhaltensmäßig

Beispiel für Mikroaggression	Typ	Betroffene Gruppe	Zugrunde liegende Vorurteile/Voreingenommenheit	Mitteilung
Es wird angenommen, dass keine LGBTQIA+ Personen im Raum sind	Mikro-Invalidierungen	LGBTQIA+ Menschen	Die Identifizierung als LGBTQIA+ ist sichtbar / LGBTQIA+ Menschen sind selten /	LGBTQIA+ Menschen sind sofort identifizierbar
Eine weiße Person, die ihre Handtasche umklammert oder ihre Brieftasche überprüft, wenn sich eine farbige Person nähert oder vorbeigeht	Mikroverletzungen	People of Color	Unterstellung von Kriminalität	Sie werden stehlen/man kann Ihnen nicht trauen
Eine farbige Person wird von einem Angestellten in einem Geschäft beschattet	Mikroverletzungen	People of Color	Unterstellung von Kriminalität	Sie werden stehlen/man kann Ihnen nicht trauen

Umweltbedingt



**HOW MICRO CAN
AGGRESSION BE?**

Umweltbedingt

Beispiel für Mikroaggression

Betroffene Gruppe

Zugrunde liegende
Vorurteile/Voreingenommenheit

Mitteilung

Ein Formular ausfüllen zu müssen, das
nur zwei Möglichkeiten bietet, z. B.
verheiratet/alleinstehend oder
männlich/weiblich

jeder

soziale/geschlechtliche Rollen sind
restriktiv und begrenzt

andere Optionen als die im Formular vorgesehene
Norm sind nicht akzeptiert/möglich

Alle Toiletten in einem Gebäude sind entweder
für Männer oder für Frauen gekennzeichnet

LGBTQIA+ Menschen

das Geschlecht ist auf zwei Optionen
beschränkt

Menschen, die sich nicht als männlich
oder weiblich identifizieren, existieren
nicht oder sind nicht wichtig genug, um
ihren eigenen Platz zu haben

Eine Person im Rollstuhl kann das Büro betreten,
aber nicht auf die Toilette gehen, da diese nur
über eine Treppe erreichbar ist.

Behinderte Menschen

Staatsbürgerschaft zweiter Klasse

Sie sind für uns nicht so wichtig wie unsere
nichtbehinderten Kunden

Umweltbedingt

Beispiel für Mikroaggression

Betroffene Gruppe

Zugrunde liegende
Vorurteile/Voreingenommenheit

Mitteilung

Institutionelle Knappheit an farbigen
Universitätsprofessoren

People of Color

Unterstellung von Minderwertigkeit

Unterrepräsentation von People of Color im
akademischen Bereich ist kein Problem

Eine Abschlusshalle an der Universität, in der
nur die Porträts weißer Professoren an den
Wänden hängen

People of Color

Unterstellung von Minderwertigkeit

Unterrepräsentation von People of Color
im akademischen Bereich ist kein
Problem

Mangel an weiblichen und nicht-binären Autoren
in wissenschaftlichen Lehrplänen

Frauen und nicht-binäre Menschen

Unterstellung von Minderwertigkeit

der Beitrag von Wissenschaftlerinnen ist nicht
so gut/wichtig wie der von männlichen
Wissenschaftlern

Umweltbedingt

Beispiel für Mikroaggression

Betroffene Gruppe

Zugrunde liegende
Vorurteile/Voreingenommenheit

Mitteilung

Keine Bereitstellung von
Gebärdendolmetschern oder Untertiteln
bei Notfallsituationen und
Pressekonferenzen

gehörlose oder schwerhörige Menschen

Staatsbürgerschaft zweiter Klasse

Sie sind für uns nicht so wichtig wie hörende
Menschen

Straßenschilder nur in der Landessprache, nicht
in der Sprache der Eingeborenen

indigene Bevölkerung

Staatsbürgerschaft zweiter Klasse

Ihre Sprache ist weniger/nicht wichtig
oder relevant

Ein Krankenhaus mit Patienten verschiedener
Religionen, in dem eine Kapelle die einzige
Möglichkeit zum Beten ist

Religiöse Minderheiten

Das Christentum ist die wichtigste
Religion

andere Religionen als das Christentum sind
weniger wichtig / Menschen anderer Religionen
haben kein Recht auf einen Raum zum Beten

Umweltbedingt

Beispiel für Mikroaggression

Betroffene Gruppe

Zugrunde liegende
Vorurteile/Voreingenommenheit

Mitteilung

Schulferien, die auf christlichen
Traditionen beruhen und andere religiöse
Feiertage nicht berücksichtigen

religiöse Minderheiten

Staatsbürgerschaft zweiter Klasse

Ihre religiösen Feste sind weniger wichtig

Werbespots, die suggerieren, dass ältere
Menschen nicht mit der Technik vertraut sind

ältere Menschen

Unterstellung von Inkompetenz

Ältere Menschen sind nicht in der Lage,
mit der Technologie oder dem digitalen
Fortschritt Schritt zu halten