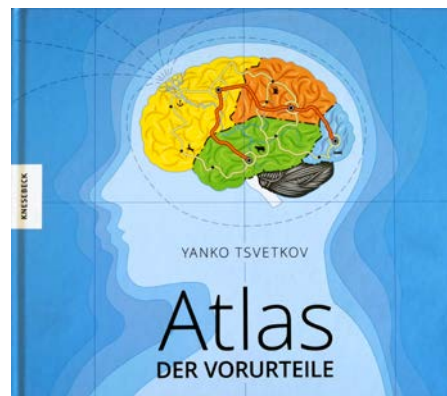


Lese- und Buchtipp:

Atlas der Vorurteile

von Yanko Tsvetkov

Jeder sieht die Welt mit eigenen Augen. Wie sehr die eigene Perspektive den Blick auf die Welt bestimmt, das deckt diese herrlich komische Sammlung besonderer Landkarten voller schräger Stereotype und verquerer Vorurteile auf. Europa aus der Sicht von Deutschland oder Griechenland – da werden fundamentale Unterschiede deutlich. Europa durch die Brille des Vatikans oder von Schwulen-Seite aus betrachtet – grössere Abweichungen sind kaum denkbar. Der Atlas der Vorurteile hält dem Betrachter auf humorvoll-hintergründige Weise immer wieder den Spiegel vor. Erhältlich im Knesebeck-Verlag.



Wollen Sie Telefonberater(in) bei uns werden?

Wir sind offen für alle Anrufende – konfessionell, politisch und kulturell unabhängig. Die Freiwilligen bei Telefon 143 Zentralschweiz bieten Hilfe zur Selbsthilfe und nehmen sich Zeit für die Anliegen der Anrufenden unter gegenseitiger Anonymität.

Schenken Sie sich und anderen Zeit... Wir suchen freiwillige Telefon-Berater/innen!

Wir bilden Sie umfangreich in Themen der Gesprächsführung, Psychologie, Psychopathologie und in Kommunikationsfragen aus.

Ihre Interessen: Sie sind eine Persönlichkeit, die dem Leben und dem Menschen gegenüber positiv eingestellt ist. Sie kennen Ihre eigenen Stärken und Schwächen und wissen, was «Hilfe zur Selbsthilfe» bedeutet. Wir suchen nach selbständigen und verantwortungsbewussten Mitarbeitenden, die sich persönlich weiter entwickeln wollen und bereit sind, unentgeltlich mitzuarbeiten.

Ab Ende Januar 2019 bilden wir neue Telefonberaterinnen und -berater aus. Die Ausbildung gliedert sich in Theorie und Praxis und dauert rund 9 Monate.

Detail-Infos finden Sie unter der Regionalstelle Zentralschweiz: www.luzern.143.ch
Oder rufen Sie uns an: Ines Frey, Tel. 041 210 76 75 oder ines.frey@143.ch

Praktischer Leitfaden zum Lebensende

Dass der letzte Wille kein frommer Wunsch bleibt, sondern auch wirklich durchgesetzt werden kann, hilft der Leitfaden «Mein letzter Wille» der Dargebotenen Hand. Tausendfach wurde die über-

sichtlich gestaltete und gut dokumentierte Broschüre der Dargebotenen Hand seit ihrer Erstauflage vor zwölf Jahren von Menschen beigezogen, die die Regelung ihrer letzten Dinge nicht dem Zufall überlassen wollten. Mit Tipps und Infos stellt

das 30-seitige Heft zu wichtigen Themen wie Erb- oder Patientenrecht sicher, dass der letzte Wille auch rechtsgültig und klar formuliert wird.

Klarheit schafft der Leitfaden künftig bezüglich der neuen Möglichkeit eines sogenannten Vorsorgeauftrages. Dieser legt fest, wer sich im Falle einer Urteilsunfähigkeit (zum Beispiel infolge einer Demenz oder aufgrund eines Unfalls) um die persönlichen Angelegenheiten einer Person kümmern soll.

Die Broschüre kann bestellt werden unter zentralschweiz@143.ch oder telefonisch 041 210 76 75.



Unsere Institution

Telefon 143 Zentralschweiz – Die Dargebotene Hand ist als Verein organisiert, politisch und religiös neutral, ZEWÖ-angelernt.



Kontakt Geschäftsstelle

Telefon 143 – Die Dargebotene Hand Zentralschweiz
Postfach 2503 · 6002 Luzern
Tel: 041 210 76 75 · E-Mail: zentralschweiz@143.ch
PC 60-18506-6
IBAN CH14 0900 0000 6001 8506 6

Impressum

Redaktion: Klaus Rütschi, Christina Hegi Kunz
Layout/Realisation: Biffi & Biffi GmbH, Baden
Druck: Köpflipartners AG

DARÜBERREDEN

AUSGABE 2018
ZENTRALSCHWEIZ


Tel 143
Die Dargebotene Hand
Zentralschweiz



Hartnäckig, diese Vorurteile!

Die offizielle Definition eines Vorurteils bedeutet eine nicht objektive, meist von feindseligen Gefühlen bestimmte Meinung, die sich

jemand ohne Prüfung der Tatsachen voreilig, im Voraus über jemanden oder etwas gebildet hat. Machen Sie den Test. Was denken Sie über: Schwarze, Behinderte, Muslime, Bettler, ...?

Was denken Sie über Schwarze, Behinderte, Muslime, Bettler, ... ?

Wir fällen ein Urteil gegenüber Personen oder Gruppen, das weniger auf direkte Erfahrungen als vielmehr auf Vereinfachung beruht. Beispielsweise beurteilen wir eine Person, bevor wir sie kennen. Selbst wer mit dem Gegenbeweis konfrontiert wird, wirft seine Vorurteile nicht über Bord. Treffen wir dann aber auf einen friedlichen Muslim, einen arbeitsamen Schwarzen oder einen selbständigen Behinderten überdenken wir das Vorurteil nicht. Stattdessen bilden wir Unterschubladen für den Gegenbeweis. Diese «Erschütterung durch die Wirklichkeit» haken wir ab nach dem Motto: Ausnahmen bestätigen die Regel – und unser Vorurteil. Unsere Vorurteile suchen Bestätigungen und lassen Widerlegungen nicht in gleichem Masse gelten. Das vereinfacht unser Denken so unglaublich. Durch Vorurteile wird unsere Weltsicht viel einfacher.

Vorurteile halten sich hartnäckig. Sie existieren immer und überall. Auch bei uns am Telefon werden wir damit konfrontiert. Vereinfachen löst jedoch keine Probleme. Setzen wir uns aktiv mit unseren Vorurteilen auseinander... was steckt in unseren Schubladen? Lassen wir uns nicht von unserem vereinfachten Schubladendenken leiten, sondern lernen die Menschen besser kennen und bilden dann unsere Meinung. Die Menschen und die Umstände sind meistens komplexer. Deshalb möchten wir «darüber reden» und wünschen Ihnen Freude beim Lesen dieser Lektüre.

Rüttschi

Klaus Rüttschi, Geschäftsführer

Tag und Nacht da für Hilfesuchende!

Neben der Telefonberatung bietet www.143.ch auch E-Mail-Beratung und Einzelchat an, für jene Menschen, denen das Reden schwer fällt. Die anspruchsvolle Arbeit am Telefon und Online wird in der Zentralschweiz von ca. 55 professionell geschulten freiwillig Mitarbeitenden geleistet. Jährlich nehmen über 14'000 Hilfesuchende die kostenlose Dienstleistung Tag und Nacht an 365 Tagen im Jahr in Anspruch.

Die häufigsten Anfragen:

- **Krisengespräche:** Auffangen von Menschen in Krisen und seelischen Notlagen, verhindern von Kurzschluss- und Gewalthandlungen.
- **Beratende Gespräche** mit Menschen, die ein persönliches Problem mit einer neutralen Stelle besprechen möchten.
- **«Offenes Ohr» und unterstützende Gespräche** mit Menschen in schwierigen Lebenslagen, Hilfe zur Tagesstrukturierung und Lebensbewältigung.
- **Adressenvermittlung von Fachstellen in der Region:**
Tel 143 verweist auf spezialisierte Fach- und Beratungsstellen.

Bilder im Kopf.

Vom Umgang mit Vorurteilen.

Das Wort selbst sagt bereits, was ein Vorurteil ist: Ein Urteil gegenüber Personen, Gruppen, Objekten oder Sachverhalten, das weniger auf direkter Erfahrung als vielmehr auf Generalisierung beruht. Beispielsweise wird eine Person bewertet – bevor man sie kennt –, nicht weil sie etwas Bestimmtes gesagt oder gemacht hat, sondern weil sie zu dieser Gruppe gehört, über die man ein Vorurteil hat. Vorurteile stecken alle Menschen, die ein bestimmtes Merkmal teilen, also z.B. alle Menschen mit Suchtproblematik, alle Frauen oder alle Jugendlichen in eine Schublade und heben einige Punkte, die für diese Gruppe angeblich «typisch» sind, hervor. Alles andere wird ausgeblendet. Individuelle Stärken und andere Eigenschaften zählen nicht mehr.



Andi Geu,
Ko-Geschäftsleiter
NCBI Schweiz

Vorurteile haben generell einen schlechten Ruf – und wir denken, Vorurteile hätten vor allem die anderen. Doch wenn wir ehrlich sind, müssen wir zugeben, dass wir alle Vorurteile haben. Aber nicht schon immer. Wenn ein Baby auf die Welt kommt, hat es noch keine. Es lernt eine Welt kennen, die ihm fremd vorkommt und versucht, diese mit der Zeit sinnvoll zu ordnen. Stellen Sie sich vor, Sie würden mit einer Zeitmaschine ins Mittelalter fliegen. Was sehen Sie? Ritter auf Rössern, ungeteerte Strassen, komische Kleider usw. Alles wirkt anders und bedrohlich.

So ähnlich ist es, wenn man aufwächst. Die Welt ist komplex und schwierig zu verstehen. Aber unser Gehirn hat eine Lösung gefunden, diese Komplexität zu reduzieren: die Vorurteile. Alles, was man über eine bestimmte Gruppe in Gesprächen, Märchen oder Witzen hört, in der Zeitung liest oder im Alltag erlebt, wird kategorisiert und in Schubladen gesteckt. Diese Schubladen bilden die Grundlage für unsere Vorurteile. Meistens sind solche Vorurteile negativ – aber nicht immer! Es ist auch ein Vorurteil, dass jüdische Menschen schlau sind. Das ist keine schlechte Eigenschaft; doch kann

sie trotzdem als Vorwurf benutzt werden: die schlaunen jüdischen Kaufleute! So lernen wir die Vorurteile, die es gibt, kennen. Und je häufiger wir bestimmte Botschaften hören, desto klarer scheint es zu sein, dass sie stimmen.

Mit der Zeit lernen wir aber auch, dass man differenzieren muss. Jeder Mensch ist anders, ist individuell! Doch selbst wenn persönliche Erfahrungen den negativen Berichten widersprechen, wird

*Niemand kommt
mit Vorurteilen zur Welt,
man erwirbt sie sich.*

damit die Schublade nicht einfach aus- oder umgeräumt. Sie hat weiterhin einen starken, oft unbewussten Einfluss auf unser Denken und Handeln. Und insbesondere, wenn wir gestresst sind oder uns angegriffen fühlen, sind Schubladen schneller und lauter aufgemacht. Dann geht einem schnell mal der Gedanke durch den Kopf «Typisch ...!»

**Es gibt Männer, die multitasken,
aber nicht einparken können.**

Die meisten Vorurteile haben einen wahren Kern. Es gibt immer ein paar Menschen, die die Vorurteile bestätigen: es gibt ein paar Männer, die nicht multitasken und es gibt ein paar Frauen, die nicht einparken können. Aber eben nie

alle – und Männer, die nicht einparken können gibt es auch ... Doch leider werden Vorurteile durch die zutreffenden Beispiele zwar bestätigt – doch werden sie durch all die Menschen, die dem Vorurteil nicht entsprechen, nicht abgeschwächt oder widerlegt.

Ein Beispiel: Nehmen wir das Vorurteil, dass Muslime Terroristen seien. Dieses wird durch jeden Artikel in der Zeitung, der über einen islamistischen Anschlag berichtet, bestätigt: «Ja, siehst du, wir haben es doch gesagt!», heisst es dann schnell. Und man kann ja auch nicht bestreiten: da ist es tatsächlich zu einem schrecklichen Anschlag gekommen – also stimmt das Vorurteil, oder etwa nicht?

Ja, es stimmt, dass eine kleine Minderheit solche schrecklichen Taten verübt. Doch weltweit gibt es mehrere Hundert Millionen Musliminnen und Muslime. Weit über 95% von ihnen leben ein unauffälliges und friedliches Leben und gefährden nie jemanden. Trotzdem hält sich das Vorurteil hartnäckig.

Wer mit einem Vorurteil konfrontiert wird, fühlt sich in der Regel verkannt und nicht ernst genommen. Man erlebt Feindseligkeit und Ausgrenzung. Manchmal bekommt man aufgrund von Vorurteilen keine Arbeitsstelle oder keine Wohnung – mit Fällen von Diskriminierung sind auch die Mitarbeitenden der Dargebote-

nen Hand bei ihren Beratungen manchmal konfrontiert. Das alles ist schmerzhaft und es macht ohnmächtig, wenn man merkt, dass die andere Person sich nicht von ihrer Einstellung abbringen lässt.

Doch auch wer Vorurteile hat, verliert etwas: die Möglichkeit, in Kontakt mit Menschen mit anderen Hintergründen zu kommen und neue Freundschaften zu schliessen, die das Leben bereichern. Den Preis dafür bezahlen alle Betroffenen.

Vorurteile vereinfachen

Ein Sprichwort besagt, dass Selbsterkenntnis der erste Schritt zur Besserung sei. Das ist auch bei den eigenen Vorurteilen so. Je mehr man darüber weiss, was in den eigenen Schubladen über eine bestimmte Gruppe abgelegt

*Es ist nicht unsere Schuld,
dass wir Vorurteile haben.
Aber wir sind verantwortlich dafür,
wie wir mit ihnen umgehen.*

ist, desto eher merkt man es auch, wenn man sie öffnet. Und wenn man das bemerkt, dann kann man sich entscheiden, ob man sich vom Schubladendenken leiten lassen will – oder eben nicht. Denn die Welt ist immer komplexer als unsere Schubladen. Wir alle haben Schubladen – wir kommen gar nicht darum herum, sie anzulegen. Sie sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Es ist deshalb nicht unsere Schuld, dass wir sie haben. Aber wir sind verantwortlich dafür, wie wir mit ihnen umgehen. Und ob wir sie gedankenlos weiterverbreiten.

NCBI ist ein seit mehr als 20 Jahren in der Schweiz tätiger parteipolitisch und konfessionell neutraler Verein, der sich gegen Vorurteile und Diskriminierung sowie für Integration und konstruktive Konfliktlösung einsetzt. Im Rahmen des Jahresthemas 2018 der Dargebotenen Hand wirkt NCBI in prominenter Rolle am diesjährigen Freiwilligen-Kongress mit.
Mehr Informationen: www.ncbi.ch

Vorurteile

Wer in irgendeiner Weise von gesellschaftlich oder individuell definierten Normen abweicht, sieht sich oftmals mit Vorurteilen oder Ausgrenzung konfrontiert. So kann beispielsweise eine Gehbehinderung dazu führen, dass ich keinen Zugang zu öffentlichen oder privaten Räumen habe. Menschen mit einer Behinderung, einer anderen Religion oder Herkunft erleben immer wieder Kopfschütteln, Distanz, Ablehnung und Ausgrenzung.

Weshalb neigen wir dazu, andere Menschen auszugrenzen oder mit Vorurteilen zu belegen? Sehr oft sind solche Ausgrenzungen und Vorurteile Ausdruck einer Unsicherheit im Umgang mit jenen Menschen, die anders sind, die meiner Vorstellung von «Normalität» nicht entsprechen. Sie zeigen somit nicht die Problematik des Ausgegrenzten auf, sondern deuten auf einen Mangel an Flexibilität beim Ausgrenzenden hin.

Wir leben in einer pluralistischen Gesellschaft, in welcher sich Menschen mit unterschiedlichen Weltanschauungen und Lebenskonzepten, Menschen verschiedener Herkunft, Menschen mit und ohne Behinderung im Alltag begegnen. Vorurteile und Ausgrenzung haben hier keinen Platz mehr. Die Akzeptanz jedes Menschen als gleichberechtigtes Mitglied der Gesellschaft, unabhängig von Geschlecht, Alter, Herkunft, Religion, Bildung, eventuellen Behinderungen oder besonderen Merkmalen ist die wichtigste Voraussetzung zur Entwicklung dieser Gesellschaft in Richtung Inklusion. Es lohnt sich, in diese Entwicklung zu investieren, welche in den kommenden Jahren und Jahrzehnten dazu führen wird, dass physische, virtuelle und soziale Schranken abgebaut und Brücken gebaut werden, damit jeder Mensch darin eine hohe Lebensqualität erleben kann.

Zur Person



Thomas Dietziker, geboren 1959, aufgewachsen im Kanton Zug, ausgebildet in Zug, Zürich und Luzern, ist Direktor des Heilpädagogischen Schul- und Beratungszentrums SONNENBERG in Baar, wo Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Sehbehinderung oder Blindheit,

Sprachbehinderung, Verhaltensauffälligkeiten und Mehrfachbehinderung (im Zusammenhang mit Sehbehinderung oder Blindheit) unterstützt, unterrichtet und betreut werden. Als Präsident des Schweizerischen Zentralvereins für das Blindenwesen und Vorstandsmitglied von CURAVIVA Schweiz engagiert er sich für Menschen, welche sich im Lebensalltag mit Vorurteilen konfrontiert sehen.