



# Menschen respektvoll begegnen

---

VERBÜNDETE SEIN,  
VERBÜNDETE WERDEN

# Wie kann ich im Diskriminierungsfall solidarisch handeln?

Verbündete (Englisch: ally) setzen sich, zusammen mit Betroffenen, solidarisch gegen Diskriminierung ein. Verbündete sind dabei in der Position, von einer bestimmten Diskriminierungsform nicht betroffen zu sein. So ist eine weiße Person nicht von Rassismus betroffen, kann sich aber gegen rassistische Diskriminierung einsetzen.

Viele von uns sind von unterschiedlichen Formen der Diskriminierung betroffen. Dabei wissen wir über eigene Diskriminierungserfahrungen mehr als über diejenigen Diskriminierungserfahrungen, die wir nicht selbst erleben.

## **Die Auseinandersetzung mit den eigenen Privilegien ist wichtig.**

**Verbünden Sie sich!**

Verbündete sind von einer bestimmten Diskriminierungsform nicht betroffen. Daraus ergeben sich un/bewusst Vorteile im Vergleich zu Betroffenen (sogenannte Privilegien). Diese Vorteile sind für privilegierte Personen oft unsichtbar.

Vorteile können beispielsweise direkte Bevorzugung sein, aber auch das Nicht-Erfahren von Ausgrenzung und Gewalt. Zum Beispiel müssen sich heterosexuelle im Gegensatz zu queeren Personen keine Gedanken über ein unfreiwilliges Outing am Arbeitsplatz machen.

Um solidarisch handeln zu können, ist es auch wichtig zu verstehen, wie sich Privilegien

auf den Lebensalltag auswirken. Fragen Sie sich beispielsweise, welche Erfahrungen Sie aufgrund ihrer Privilegien nicht machen (müssen). Werden Sie sensibel für die Diskriminierung, die andere tagtäglich erfahren und denken Sie über Ihre eigene Position in Machtverhältnissen nach.

## **Seien Sie sich Ihrer unterstützenden Rolle bewusst.**

Als Verbündete\*r unterstützen Sie die Kämpfe Betroffener gegen bestimmte Diskriminierungsformen. Sie stehen dementsprechend nicht im Zentrum, sondern haben unterstützende Funktion. Versichern Sie sich zunächst bei den Betroffenen, ob Sie ihnen zu Hilfe eilen sollen, bevor Sie unterstützend eingreifen. Achten Sie hierbei auf Zurückhaltung beim Sprechen und Handeln, um Betroffenen genügend Raum zu geben.

## **Informieren Sie sich fundiert.**

Es gibt unzählige Bücher zu Themen wie Heterosexismus, Alltagsrassismus, Geschlechterungleichheit oder Behindertenfeindlichkeit. Informieren Sie sich über verschiedene Diskriminierungserfahrungen und seien Sie offen für Kritik, Anregungen und neue Perspektiven.

## **Horchen Sie Betroffene nicht über deren Wissen und Erfahrungen aus.**

Lassen Sie sich Literatur, Filme und Social-Media-Kanäle empfehlen und informieren Sie sich auf Plattformen, auf denen Betroffene Ihre eigenen Erfahrungen teilen. Das Ausfragen Betroffener kann negative Folgen haben, da so an die (diskriminierende) Erfahrung erinnert wird. Lassen Sie Betroffene selbst bestimmen, ob und wie sie ihre Erfahrungen teilen wollen.

## **Das Wissen Betroffener ist wertvoll.**

Betroffene haben aufgrund ihrer Diskriminierungserfahrungen ein spezifisches und tiefgehendes Wissen über diese Diskriminierung(en). Gehen Sie respektvoll damit um, wenn Betroffene Ihre Erfahrungen und Perspektiven mit Ihnen teilen.

## **Geben Sie Betroffenen Raum.**

Gesellschaftlich wahrgenommen und ernstgenommen zu werden, ist ein Privileg. Nutzen Sie Ihre Position um von Diskriminierung belasteten Personen Sichtbarkeit zu verschaffen und ihnen die Möglichkeit zu geben, die eigene Perspektive darzustellen. Hören Sie Betroffenen zu und zollen Sie Anerkennung für den Mut eigene Diskriminierungserfahrungen und -analysen zu teilen.

## **Geben Sie bei Rückschlägen nicht auf.**

Als Verbündete\*r werden Sie auch Fehler machen, denn vieles ist Ihnen unbekannt. Das ist in Ordnung. Seien Sie bereit, aus Ihren Fehlern zu lernen.

## **Wir verbünden uns stets aufs Neue.**

Verbündete sind von einer bestimmten Diskriminierungsform nicht betroffen. Daher müssen Sie nicht tagtäglich gegen diese Diskriminierung kämpfen. Sie entscheiden sich stets aufs Neue, sich aktiv gegen Diskriminierung einzusetzen und Betroffene zu unterstützen. Verbündete\*r werden Sie also immer wieder durch Ihr aktives Handeln.

HAW Hamburg  
Stabsstelle Gleichstellung  
Berliner Tor 5, 20099 Hamburg

## **HAW-HAMBURG.DE/GLEICHSTELLUNG/ PROJEKTE/RESPEKT**

**HOCHSCHULE FÜR ANGEWANDTE  
WISSENSCHAFTEN HAMBURG**  
Hamburg University of Applied Sciences

---

**Ihr gesunder  
Menschenverstand,  
Mut und Lernbereit-  
schaft machen  
Sie solidarisch.**

---

**Uns ist eine  
gerechte  
Gesellschaft  
wichtig.**