

VORURTEILE UND DISKRIMINIERUNG ÜBERWINDEN.

Für eine offene
und demokratische
Gesellschaft

Die neue
rheingold Studie
im Auftrag der

IKKclassic

Ihre Gesundheit. Unser Handwerk.



**WIR
WOLLEN
GESUND.
MACHEN.**

Wir sind die Krankenkasse, die anpackt. Die nicht nur redet, sondern macht: Wenn wir ein Problem erkennen, gehen wir es aktiv an.

VORURTEILE &
DISKRIMINIERUNG
SPALTEN
UNSERE GESELLSCHAFT
UND SCHWÄCHEN
DIE **DEMOKRATIE.**
GEHEN WIR AUFEINANDER ZU
UND SETZEN UNS
AKTIV GEGEN
SIE EIN!

GESUND. MACHEN.

Vorurteile und Diskriminierung sind ein Problem: ein gesellschaftliches und, wie unsere erste Studie 2021 bereits zeigte, auch ein medizinisches. Denn Vorurteile und Diskriminierung können krank machen. Darum setzen wir uns aktiv gegen sie ein.

Die erste Studie hat wichtige Erkenntnisse über Vorurteile und Diskriminierung geliefert und unser Engagement für ein respektvolles Miteinander bestärkt. Unter anderem haben wir über die Kampagne „Blut ist Blut. Mensch ist Mensch.“ auf die Diskriminierung von Männern, die Sex mit Männern haben, bei der Blutspende aufmerksam gemacht. Ein bedeutsamer Fortschritt: Seit März 2023 ist die Diskriminierung von schwulen und bisexuellen Männern sowie transgeschlechtlichen Menschen bei der Blutspende abgeschafft.

Doch damit nicht genug! Auch in Zukunft beleuchten wir verschiedene Facetten von Vorurteilen und Diskriminierung genauer und klären tatkräftig darüber auf. Unser Ziel: ein wertschätzender, gesunder Umgang der Menschen untereinander. Denn unser Antrieb ist es, unseren Versicherten, unseren Mitarbeitenden und allen Menschen in unserer Gesellschaft ein gesundes Leben zu ermöglichen.

HINTERGRUND UND ZIEL DER STUDIE.

Die IKK classic Studie 2021 „Vorurteile & Diskriminierung machen krank“ in Kooperation mit dem rheingold Institut befasste sich vor allem mit den gesundheitlichen Folgen von Vorurteilen und Diskriminierung für die Betroffenen.

Unsere Nachfolgestudie setzt einen neuen Schwerpunkt. Dieses Mal untersuchen wir ausführlich den Zusammenhang zwischen individuellen Ängsten als Treiber für Vorurteile und Diskriminierung in den aktuellen Krisenzeiten und ihre Abstrahlungseffekte auf unsere Gesellschaft.

Krisen und Konflikte prägen unseren Alltag. Unsicherheit und Zukunftsängste nehmen zu.

WIE GEHEN WIR DAMIT UM?

Unsere neue Studie zeigt: Während die einen eher offen und konstruktiv auf Krisen reagieren, verfestigen sich bei anderen Ablehnung, Ängste und Vorurteile besonders stark.

Besonders besorgniserregend: Vorurteile werden zunehmend als „normales“ Problem verharmlost.

Doch diese Entwicklung gefährdet unsere Demokratie, das gesellschaftliche Zusammenleben und letztendlich auch die Gesundheit vieler Menschen. Erfahren Sie auf den nachfolgenden Seiten, wie Ängste und Verunsicherung den Nährboden für Vorurteile und Diskriminierung bilden sowie die Empfänglichkeit für populistische Narrative erhöhen und wie wir gemeinsam gegensteuern können.





WORUM GEHT'S GENAU?

Wenn wir über Vorurteile und Diskriminierungen reden, sind damit folgende Definitionen gemeint:

VOR UR TEI LE

Vorurteile sind verallgemeinerte Bilder und – meist negative – Bewertungen von Menschen aufgrund einer vermeintlichen Zugehörigkeit zu einer sozialen Kategorie oder Gruppe. Vorurteile beinhalten meist Verallgemeinerungen und subjektive Wahrnehmungen. Sie haben vielfältige Ursprünge.

DIS KRI MI NIE RUNG

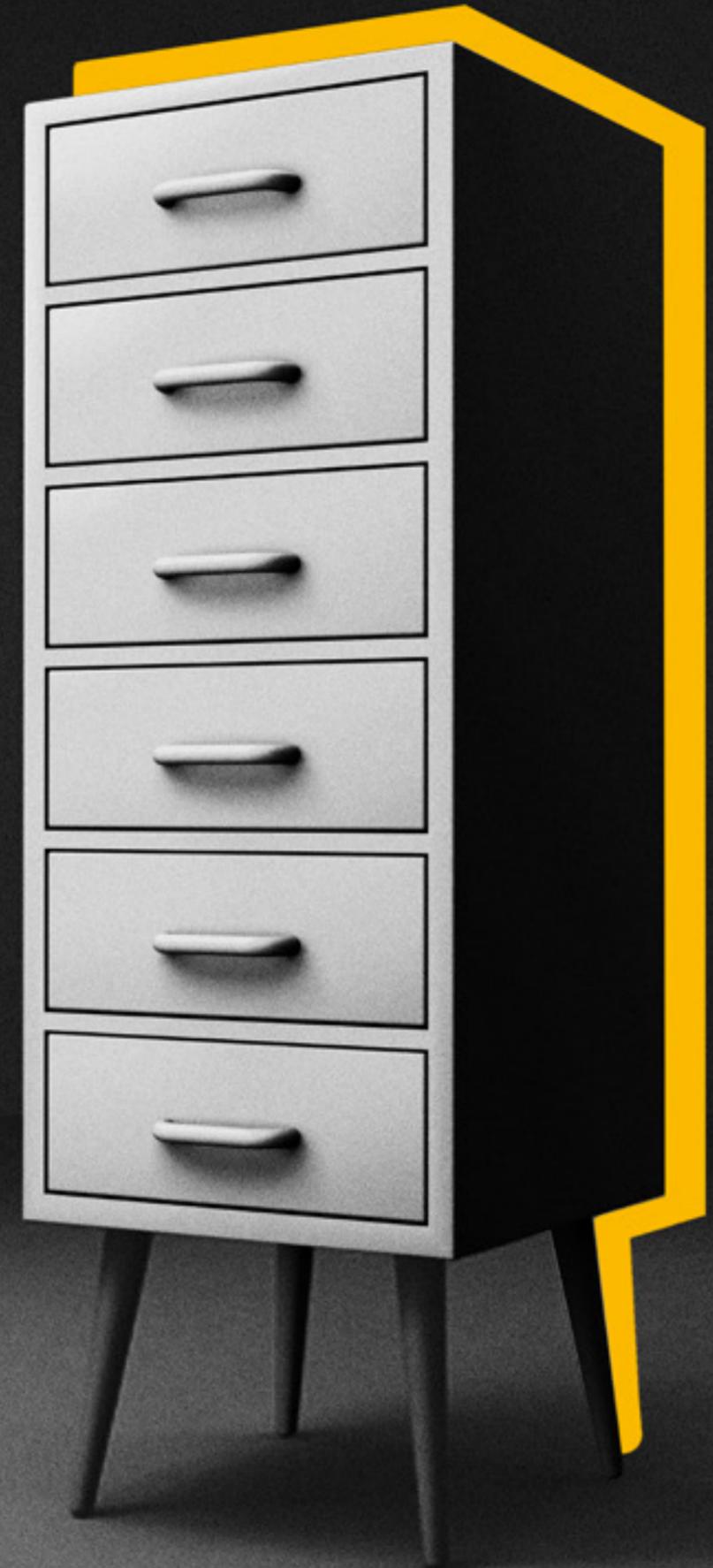
Ist die benachteiligende Behandlung eines Menschen aufgrund seiner vermeintlichen Zugehörigkeit bzw. Nichtzugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe. Es geht immer um die Unterschiede, die man bei anderen zu erkennen glaubt. Beim Vorurteil wertet man dieses Andere ab, bei der Diskriminierung lässt man andere diese Abwertung spüren.

Quelle: Aronson et al., 2014

SCHUBLADEN IM KOPF: BEQUEM FÜR UNS, UNGERECHT FÜR ANDERE.

Unser Gehirn ist ein Meister der Vereinfachung: Es denkt in Schubladen, Kategorien und Bildern – das lernt man schon als Kind, um die Welt zu verstehen und seinen Platz darin zu finden. Auch als Erwachsene hilft uns dieses Denken, schnell zu reagieren, wenn wir unsicher sind. Bedeutet: Jeder Mensch hat Vorurteile. Woher Vorurteile kommen? Das ist ganz unterschiedlich und bei jeder Person ein individueller Mix aus verschiedenen Einflüssen: Wie wir aufgewachsen sind, was wir glauben und welche Gruppen wir gut finden oder ablehnen – all das prägt unsere Vorurteile.

Ob's uns bewusst ist oder nicht: Schubladendenken führt schnell dazu, dass wir andere unfair behandeln – von vorschnellen Urteilen über Abwertung bis hin zu Ausgrenzung. Oft suchen wir dabei nach Schuldigen, um negative Gefühle loszuwerden oder unsere eigene Gruppe besser dastehen zu lassen.





ZWISCHEN MEINUNGS- FREIHEIT UND RESPEKT- LOSIGKEIT.

Seit den 1980er Jahren sind offene Anfeindungen seltener geworden. In den letzten Jahrzehnten galt die gesellschaftliche Norm, dass Vorurteile und Diskriminierung unerwünscht sind. Heute, in Zeiten voller Krisen und Unsicherheiten, erleben wir leider einen anderen Trend.

Umso wichtiger ist es, genauer hinzuschauen und unsere eigenen Vorurteile immer wieder zu hinterfragen. Wir dürfen nicht zulassen, dass diskriminierende Sprache und diskriminierendes Verhalten zur Normalität werden. Reflektieren wir kritisch, was wir sagen und wie wir es sagen.

Quelle: Aronson et al., 2014

09 | STUDIENDESIGN

10 | STUDIENZUSAMMENFASSUNG

12 | KAPITEL 1

Krisen & Ängste

20 | KAPITEL 2

Zukunftsangst & Reaktionsmuster

25 | KAPITEL 3

Offenheit & Ablehnung

30 | KAPITEL 4

Wahrnehmung & Facetten

35 | KAPITEL 5

Verunsicherung & Populismus

42 | KAPITEL 6

Rückzug & Ausgrenzung

48 | KAPITEL 7

Mittel & Wege

53 | EPILOG

DAS STUDIEN-DESIGN.

Auch der zweite Teil unserer Studienreihe zum Thema **Vorurteile & Diskriminierung** besteht aus einer Kombination aus qualitativer und quantitativer Forschung.

Qualitativ

Um die Auswirkungen von Vorurteilen und Diskriminierung auf Gesundheit und Wohlbefinden im Zusammenhang mit aktuellen Krisenzeiten besser zu verstehen, wurden neben quantitativen Messungen zunächst Tiefeninterviews durchgeführt.

Dafür wurden 18 jeweils zweistündige Einzelinterviews mit volljährigen Personen durchgeführt, die einen ausgewogenen Mix aus Bildungsniveau, Haushaltssituation, Region und Alter haben. Die Gespräche ermöglichten tiefere Einblicke und führten zur Entwicklung neuer Hypothesen.

Qualitative Stichprobe: 18 Personen mit überdurchschnittlich hohen Vorurteilen im Alter von 18 bis 65 Jahren.

Ermittelt wurden diese durch ein Pre-Screening mit Fragen zu ihrer Einstellung gegenüber Menschen mit Migrationshintergrund und LGBTQIA+. Eingeladen wurden nur Probandinnen und Probanden mit Vorurteilen gegenüber mindestens einer der beiden Gruppen.

Quantitativ

Um die Hypothesen zu überprüfen, erfassten wir standardisierte Daten und Antworten anhand einer größeren Fallzahl und repräsentativen Stichproben. Die erste Studie befasste sich mit den gesundheitlichen Folgen für Betroffene von Vorurteilen und Diskriminierung.

2024 führten wir ein quantitatives Update mit einer Veränderungsmessung im Vergleich zur ersten Studie durch.

Dieses Mal wurden einige der Fragestellungen noch einmal tiefergehend im Zusammenhang mit den aktuellen Krisen und globalen Entwicklungen bewertet. Außerdem wurden neue Schwerpunkte und Fragen aufgenommen, um die Ursachen von Vorurteilen stärker unter die Lupe zu nehmen.

Grundgesamtheit:

Die Ergebnisse sind repräsentativ für die (deutschsprachige) Bevölkerung Deutschlands ab 16 Jahren. Repräsentative Verteilung der Stichprobe nach: Wohnort (Regionen), Alter, Geschlecht, annähernd repräsentativ nach Bildung, Haushaltssituation, Migrationshintergrund (**ca. 27%**).

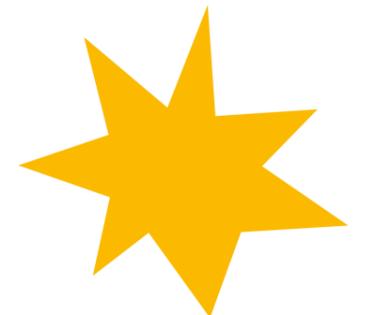
Quantitative Stichprobe: 1.897 Studienteilnehmende

Geschlecht		Alter	
Weiblich	51 %	18-34 Jahre	28 %
Männlich	49 %	35-54 Jahre	33 %
Divers	< 1 %	55+ Jahre	39 %

Migrationshintergrund	
Ohne	70 %
Eigener oder von (Groß-)Eltern	27 %
Partner	7 %

Sexuelle Orientierung	
Heterosexuell	91 %
Bi-/pansexuell	5 %
Homosexuell	3 %
Intersexuell/nonbinär/queer	< 1 %
Transgender	< 1 %
Sonstiges	< 1 %

Körperliche Besonderheiten	
Hohes Gewicht/Übergewicht	27 %
Körperliche Einschränkungen/Behinderung	14 %
Besonderes Erscheinungsbild	7 %
Geringes Gewicht	5 %
Sehr groß gewachsen	4 %
Sehr klein gewachsen	3 %
Sonstiges (Hauterkrankungen, gutes/unattraktives Aussehen, Haar[länge], Glatze, Zähne/Kiefer)	3 %
Keine	51 %



Zur Auswertung der quantitativen Ergebnisse nach Subgruppen haben wir aus der repräsentativen Grundgesamtheit aller Befragten jeweils annähernd gleich große Gruppen anhand ihrer getätigten Aussagen im Fragebogen, bezogen auf Menschen mit Migrationshintergrund und LGBTQIA+-Personen, gebildet und den Grad ihrer Vorurteilsbehaftung miteinander verglichen.

Insbesondere die Gruppe „Teilnehmende mit starken Vorurteilen“ zeigte überdurchschnittlich hohe Zustimmung zu vorurteilsbehafteten und diskriminierenden Aussagen. Diese sowie die Gruppe „Personen mit geringen Vorurteilen“ sind Gegenstand der folgenden Analyse.

n = 581 Befragte mit geringen Vorurteilen
n = 686 Befragte mit starken Vorurteilen

ACHTUNG, SPOILER!



Ziel dieser Studie ist es, dass wir alle unsere Vorurteile schneller erkennen und hinterfragen.

Fakt #1

29%
DER BEFRAGTEN
BLICKEN
ZUVERSICHTLICH
IN DIE **ZUKUNFT.**

Durch die aktuellen Krisen nehmen nicht nur Unsicherheiten zu: 78% haben zudem das Gefühl, dass die Menschen immer egoistischer werden. Was bleibt, ist ein kollektives Gefühl der Perspektivlosigkeit.

Fakt #2

VORURTEILE UND
DISKRIMINIERUNG
WERDEN **15%**
VON
ALLER STUDIENTEILNEHMENDEN
ALS **GERECHTFERTIGT**
EMPFUNDEN.

2021 waren es noch 7%. Durch die wachsende Sorge um einen sozialen oder finanziellen Abstieg werden Vorurteile und Diskriminierung jedoch immer stärker verharmlost. Dass Menschen darunter leiden, ist nur 29% der Befragten bewusst – 2021 waren es noch 37%.

Fakt #3

52% DER MENSCHEN MIT STARKEN VORURTEILEN EMPFINDEN IHR **GEHALT** ALS **UNGERECHT.**
 BEI DEN MENSCHEN MIT GERINGEN VORURTEILEN SIND ES NUR **36%.**
BEIDE GRUPPEN VERDIENEN IM SCHNITT DAS GLEICHE.

Die Resilienz und Wahrnehmung der eigenen Situation ist entscheidend dafür, wie stark Vorurteile bei Menschen ausgeprägt sind. Die Teilnehmenden mit starken Vorurteilen äußern sich besonders ablehnend. Sie projizieren die Schuld an ihrer als schlecht empfundenen Situation z. B. auf Menschen mit Migrationshintergrund und Mitglieder der queeren Community.

n = 581 Befragte mit geringen Vorurteilen; n = 686 Befragte mit starken Vorurteilen

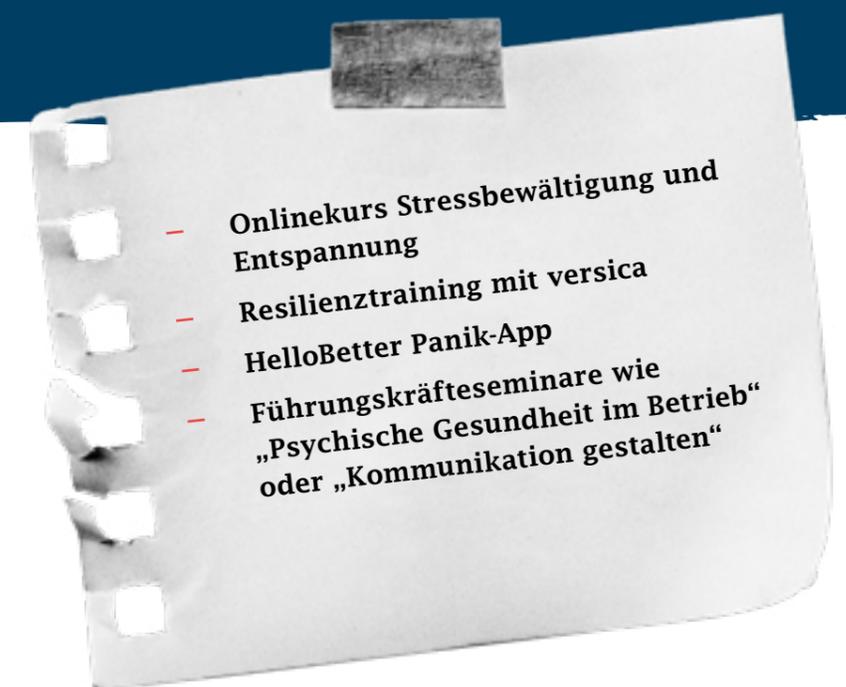
Fakt #4

WÄHREND SICH **82%** DER MENSCHEN MIT STARKEN VORURTEILEN VON DER REGIERUNG IM STICH GELASSEN FÜHLEN, EMPFINDEN NUR **42%** DER MENSCHEN MIT GERINGEN VORURTEILEN SO.

Durch dieses Gefühl werden gerade Menschen mit starken Vorurteilen auf der Suche nach vermeintlichen Lösungen für ihre Sorgen für populistische Narrative empfänglich. Es gibt also einen Zusammenhang zwischen angstbedingten Vorurteilen und populistischer Zuwendung.

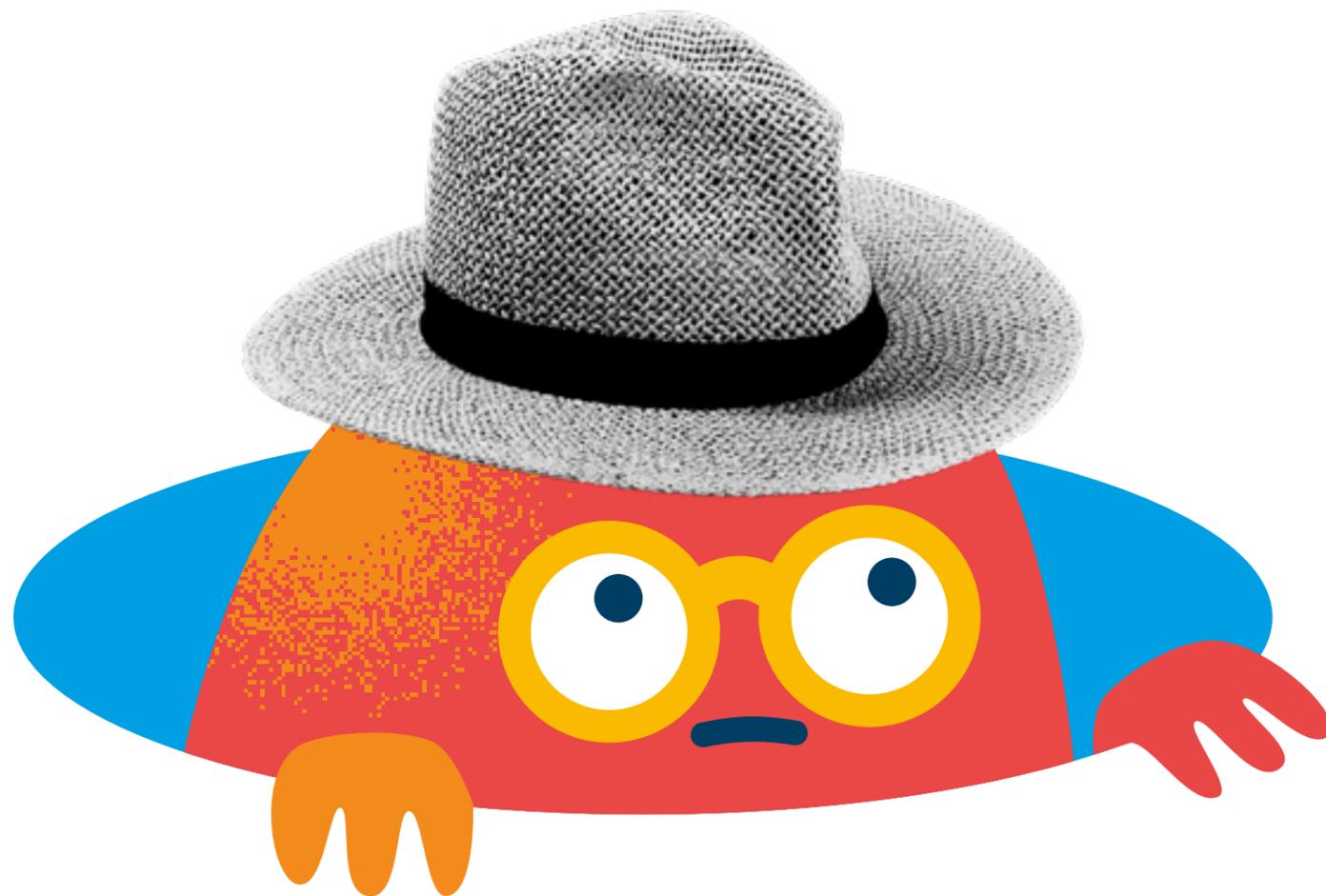
ÄNGSTE UND VORURTEILE ZU ÜBERWINDEN, KANN HERAUSFORDERN. GEHEN WIR ES GEMEINSAM AN.

Als Krankenkasse schauen wir hin, möchten verstehen, zum Nachdenken anregen und zum Umdenken motivieren. Die persönliche Resilienz entscheidet darüber, wie stark vorurteils-behaftet Menschen sind und wie ängstlich sie auf Krisen reagieren. Dauerhafte Sorgen und negative Denkmuster schaden nicht nur der Gesellschaft, sondern auch unserer Gesundheit. Dafür bietet die IKK classic konkrete Hilfsangebote:



KAPITEL 1

Krisen & Ängste



NA, AUCH ANGST VOR DER ZUKUNFT?

Kriege in anderen Ländern und Krisen in Dauerschleife führen zu mangelnder Zuversicht und Perspektivlosigkeit. Das führt zu einem besorgniserregenden Trend.

Unsere 2021 herausgebrachte Studie „Vorurteile & Diskriminierungen machen krank“ hat wachgerüttelt. Seitdem wissen wir, dass es einen Zusammenhang zwischen Vorurteilen, Diskriminierung und Gesundheit gibt.

Corona, Inflation und Krisen lassen einige Menschen in Deutschland in eine Schockstarre verfallen. Individuelle Ängste, wie finanzielle Sorgen oder die eigene Sicherheit, überwiegen. Als Folge breiten sich nicht nur Unsicherheit und Angst aus, sondern auch ein neuer Trend: Die Vorurteile in unserer Gesellschaft werden immer häufiger unreflektiert genutzt und öffentlich geäußert – vor allem gegenüber Menschen mit Migrationshintergrund und der LGBTQIA+-Community.

ANGST. UNSER STÄNDIGER BEGLEITER.

Angst vor Gewalt. Angst vor finanzieller Benachteiligung. Angst vor - vielem. Die individuellen Ängste sind so vielfältig wie unsere Gesellschaft selbst und nehmen immer mehr zu.

„Das ist nicht gut, wenn die Kinder immer überlegen, ob sie Junge oder Mädchen sind.“

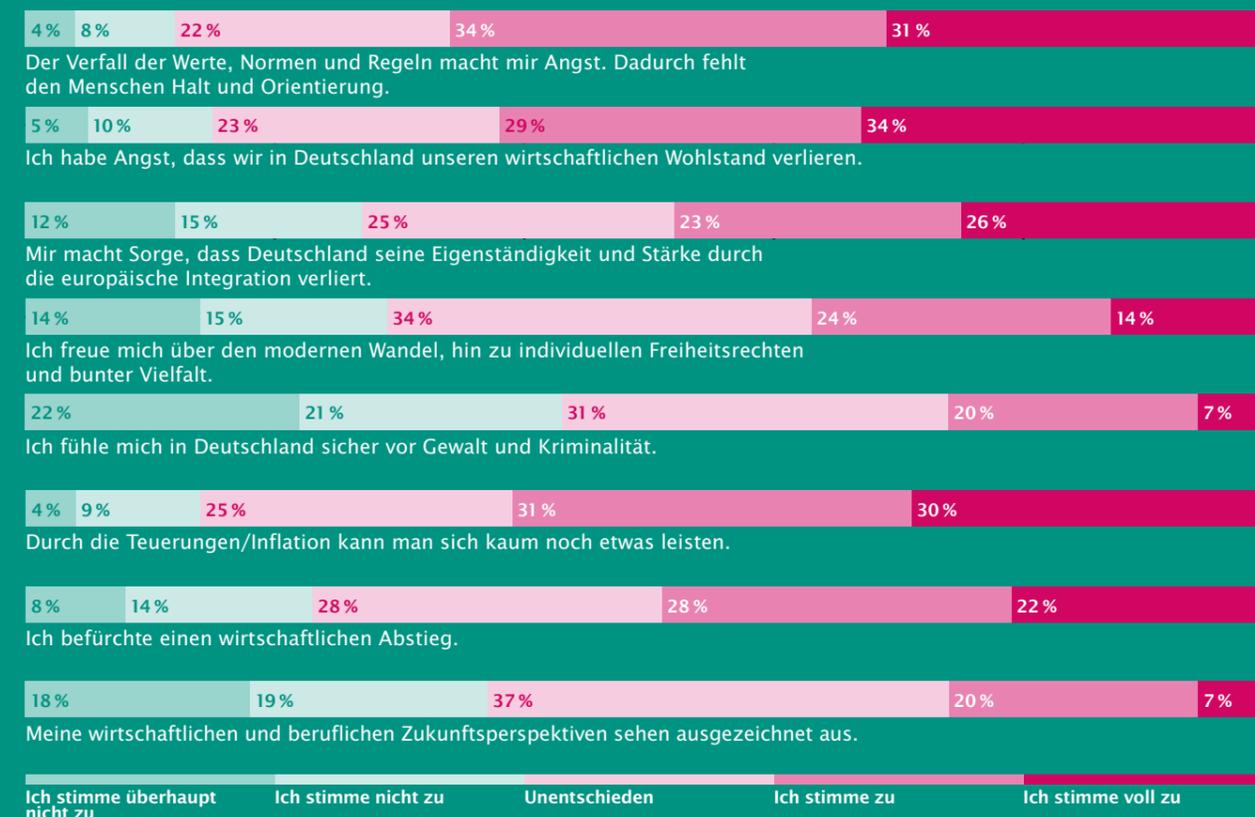
„ICH HABE ANGST, DASS HOMOSEXUALITÄT ODER GENDERN ZU VIEL THEMATISIERT WIRD UND DIE GESELLSCHAFT SPALTET.“

„ICH HABE ANGST, DASS DEUTSCHLAND DIE GANZEN EINWANDERER NICHT MEHR STEMMEN KANN.“

„Man hört immer wieder von Straftaten gegenüber Frauen. Und das sind praktisch immer junge Männer mit Migrationshintergrund.“

Wie fühlen sich Menschen in der Dauerkrise?
Bei diesen und den nachfolgenden Zitaten handelt es sich um Äußerungen aus den qualitativen Interviews der Studie.

► Die folgenden Aussagen beziehen sich auf das Empfinden der Befragten bezüglich ihrer eigenen wirtschaftlichen Situation und ihrer beruflichen Perspektive. Frage: Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?



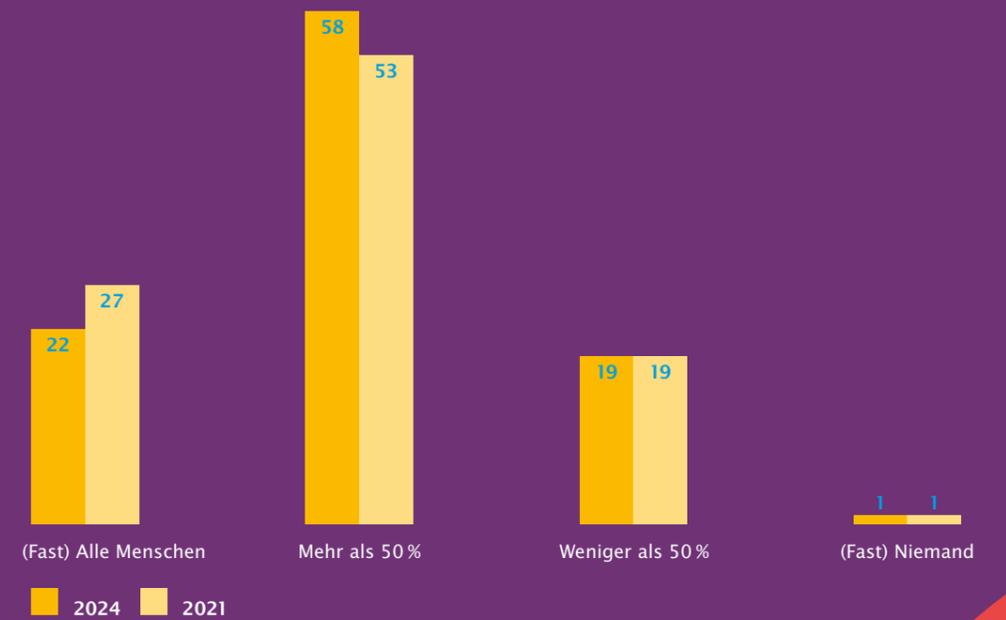
Ich stimme überhaupt nicht zu | Ich stimme nicht zu | Unentschieden | Ich stimme zu | Ich stimme voll zu

GEHT EGOISMUS VIRAL?

Getrieben von den eigenen Sorgen und Ängsten werden die persönlichen Interessen über die der anderen Menschen gestellt, um das eigene Wohl zu sichern. Der Egoismus in unserer Gesellschaft breitet sich aus: 78% der Befragten haben das Gefühl, dass die Menschen um sie herum immer egoistischer werden. Gemeinschaft? Fehlanzeige. Der gefährliche Trend, der daraus resultiert: die deutlich steigende Anfälligkeit für Vorurteile und Diskriminierungen.



► Was denken Sie: Wie viel Prozent der Menschen in Deutschland haben Vorurteile?



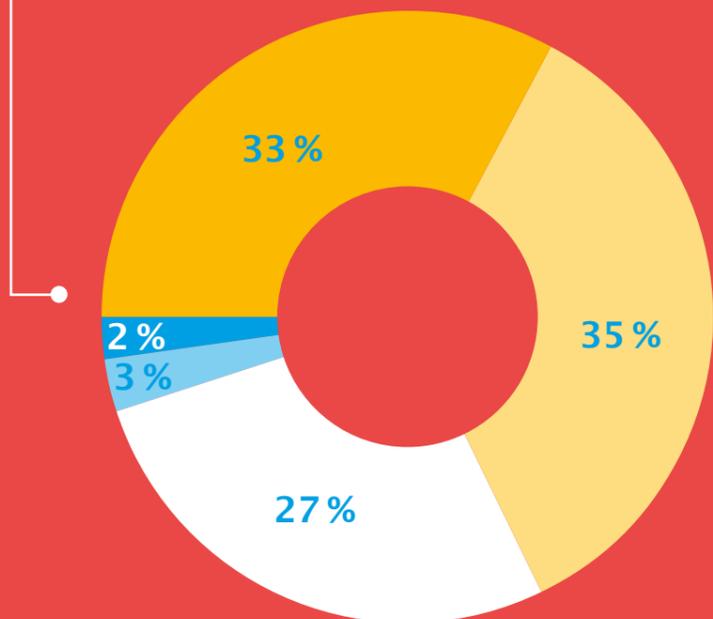
MEINE VORURTEILE UND ICH.

35% der Studienteilnehmenden sehen in ihren Vorurteilen berechtigte Urteile über andere. Sie sind nicht bereit, davon abzuweichen.

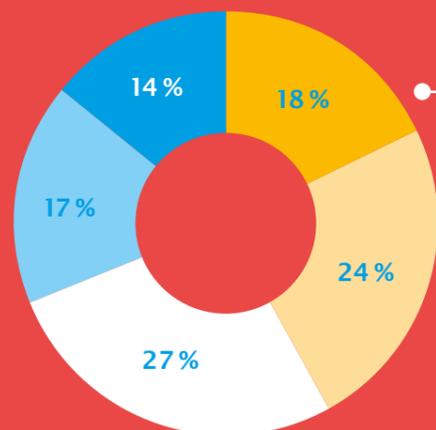
Besorgniserregend: Statt Situationen und Menschen objektiv zu betrachten, beharren Menschen mit Vorurteilen auf ihrer Meinung und gehen sogar so weit zu sagen, dass ihre Urteile berechtigt sind.

Während 2021 noch **74%** der Befragten bereit waren, die eigenen Vorurteile zu überwinden, sind es in unserer aktuellen Studie nur noch **68%**.

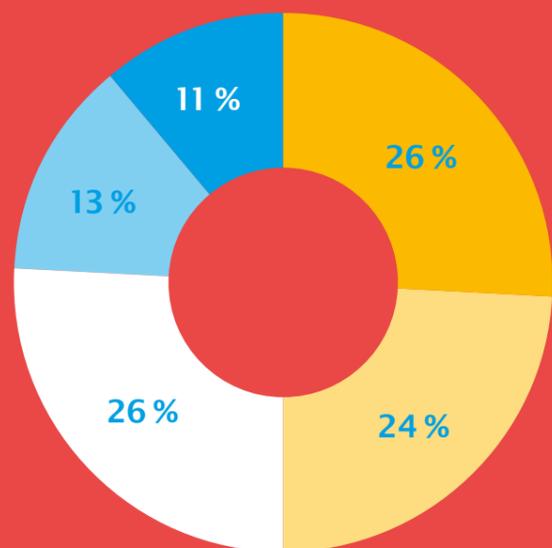
Ich finde, jeder sollte bereit sein, über die eigenen Vorurteile nachzudenken und sie zu überwinden.



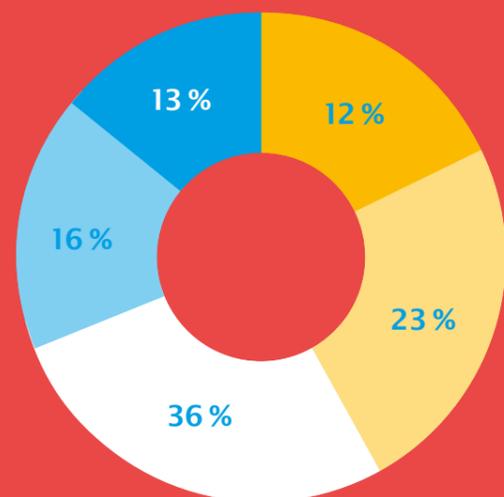
Ich habe Angst vor bestimmten Gruppen/Arten von Menschen.



Bestimmte Gruppen von Menschen mag ich einfach nicht.



Ich habe keine Vorurteile, sondern berechtigte Urteile über bestimmte Menschengruppen.



► Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zum Thema Vorurteile zu?

- Ich stimme voll und ganz zu
- Stimme zu
- Unentschieden
- Ich stimme nicht zu
- Ich stimme überhaupt nicht zu





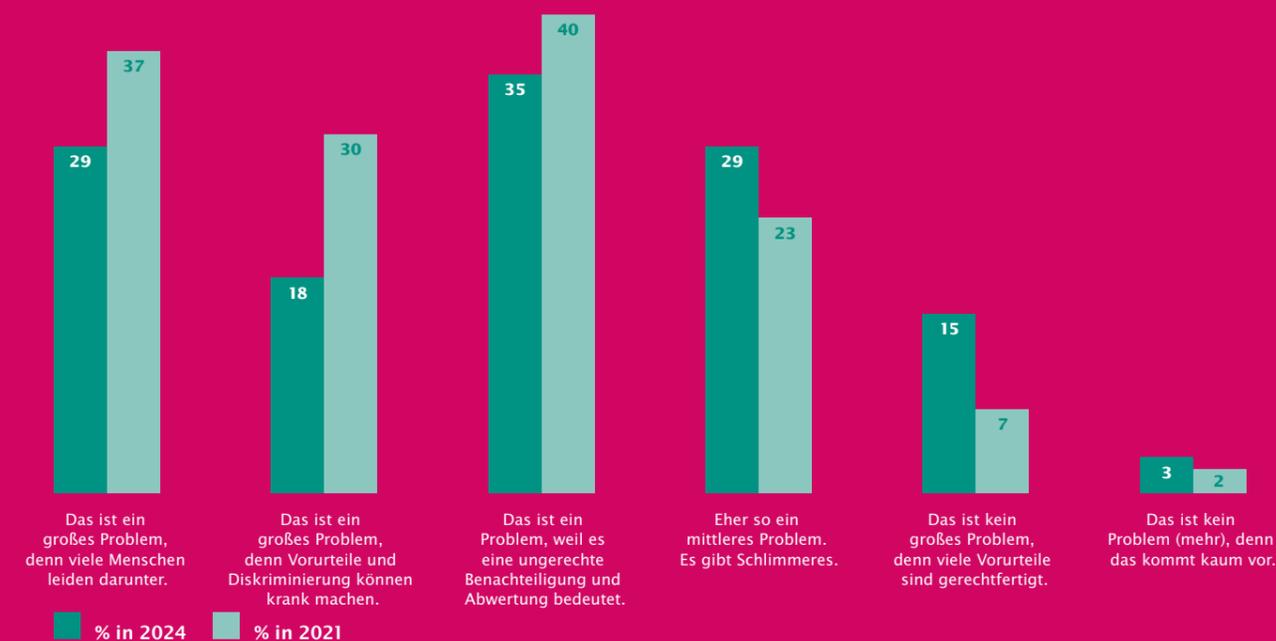
ANDERSSEIN MACHT **42%** DER BEFRAGTEN **ANGST.**

2021 waren es noch 7% weniger, die Angst vor bestimmten Menschengruppen haben. Ergo: Einzelne Menschen distanzieren sich immer stärker voneinander.

DAS BISSCHEN DISKRIMINIERUNG.

Vor drei Jahren war für 37 % der Befragten klar, dass diskriminierende Aussagen und Vorurteile Menschen treffen – heute sind es nicht mal mehr ein Drittel der Befragten.

► Was denken Sie: Sind Vorurteile und Diskriminierungen ein Problem in Deutschland?



15%

der Studienteilnehmenden verharmlosen Vorurteile und Diskriminierungen und halten sie für gerechtfertigt. Das sind mehr als doppelt so viele Menschen wie 2021.



NACH DER KRISE IST VOR DER KRISE.

In schwierigen Zeiten brauchen wir vor allem eins: Zuversicht. Doch genau die fehlt gerade.

In den vergangenen drei Jahren haben diverse Krisen das Leben vieler Menschen aus dem Gleichgewicht gebracht. So entsteht ein kollektives Gefühl der Perspektivlosigkeit und mangelnder Zuversicht.

Waren Menschen in Krisenzeiten schon immer so wenig zuversichtlich wie die Befragten in unserer aktuellen Studie? Dazu lohnt sich ein Blick auf die Entwicklung von Zuversicht im Verlauf der letzten Jahre.

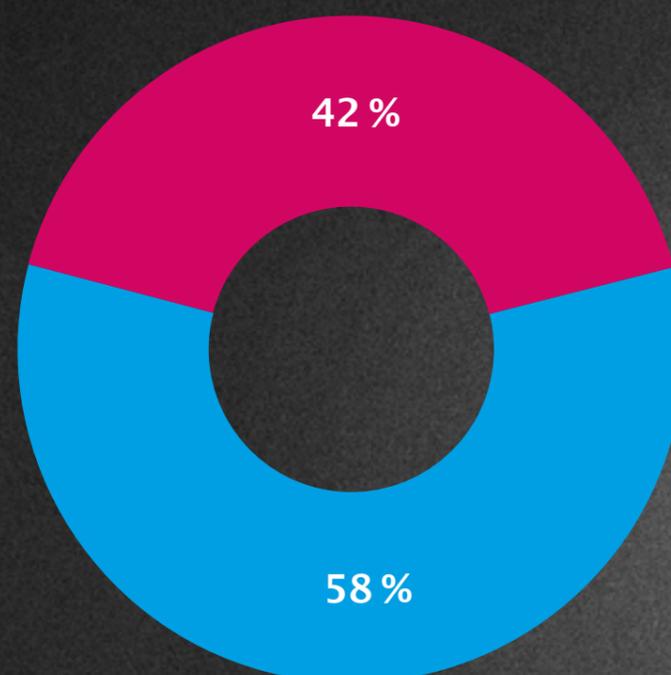
Auch eine weitere 2024 durchgeführte Studie der Körber-Stiftung bestätigt das neu empfundene Level an Ausweglosigkeit im Vergleich zu früheren Krisen. Während 2020 die Zuversicht unsere Zukunftssorgen noch auffangen konnte, überwiegen vier Jahre später die Sorgen deutlich. Dieses neue Level an fehlender Zuversicht ist ein großer Treiber für unsere Ängste und Vorurteile.

SORGEN vs. ZUVERSICHT

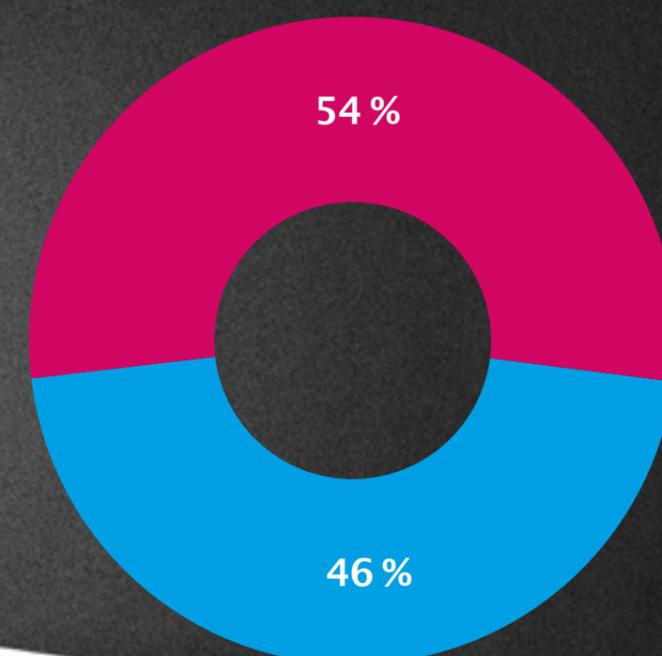
► Wenn Sie an Ihre persönliche Zukunft denken: Überwiegen da bei Ihnen eher die Sorgen oder eher die Zuversicht?

■ Sorgen
■ Zuversicht

2020



2024



Quelle:

Körper-Stiftung (2024); die aktuelle repräsentative Umfrage wurde von policy matters im Auftrag der Körper-Stiftung vom 19. Juni 2024 bis 6. Juli 2024 unter 1.068 Personen durchgeführt.

KAPITEL 2

Zukunftsangst & Reaktionsmuster

WEGATMEN ODER LUFT MACHEN?

Resilienz kann beeinflussen, wie stark Vorurteile ausgeprägt sind.

Denn wer resilient ist, der findet für schwierige Lebenssituationen einen gesunden Umgang. Krisen können dann besser überstanden werden – und das ohne eine dauerhafte Beeinträchtigung.

Wie sieht das aber in der Realität aus? Unsere Studienteilnehmenden reagieren aufgrund ihrer individuellen Lebensumstände und sozialen Prägung sehr unterschiedlich auf die Krisen. Dadurch zeichnen sich verschieden empfundene Lebensrealitäten ab. Das spiegelt sich deutlich in ihren Meinungen und auch in ihrem Verhalten wider.

U. a. führt **geringe Resilienz** dazu, dass Menschen anfälliger für stereotype Denkmuster sind. Sie neigen dazu, einfache Erklärungen für komplexe Probleme zu suchen, und entwickeln stärkere Vorurteile gegenüber bestimmten Gruppen, um ihre Unsicherheiten und Ängste besser zu bewältigen.

„Wir haben einen Brief vom Amt gekriegt, dass wir weniger heizen sollen. Wir sollen sparen, damit die Flüchtlinge ihre Unterstützung kriegen! Die können so viel heizen, wie sie wollen.“

„Ich war beim Amt und da sehe ich, dass da die Regenbogenfahne und die Ukraine Fahne hängen. Das ist doch nicht „richtig! Warum gibt man denen so viel Aufmerksamkeit und vernachlässigt seine eigenen Bürger?!“

Bei diesen und auch den nachfolgenden Zitaten handelt es sich um Äußerungen aus den qualitativen Interviews der Studie.

Eine **hohe Resilienz** hingegen ermöglicht es Menschen, sich trotz negativer Erfahrungen positiv zu entwickeln und ihre Sichtweise zu erweitern. Sie sind besser in der Lage, ihre Vorurteile zu erkennen, zu hinterfragen und zu überwinden. Dafür konzentrieren sie sich auf ihre inneren Stärken und ihre Anpassungsfähigkeit.





WER IST SCHULD?

Achtung, Spoiler: Solange wir uns mit Schuldzuweisungen beschäftigen, entwickeln wir keine Lösungen.

Menschen lassen sich selten in klare Kategorien einteilen. Jede einzelne Person bewegt sich auf einem Spektrum, das von unseren individuellen Erfahrungen, sozialen Prägungen und Lebensumständen beeinflusst wird. Dies bestimmt auch unsere generelle Sichtweise auf das Leben und wie vorurteilsbehaftet wir sind.

Die Studie zeigt jedoch, dass das große Spektrum der Ängste bei den Teilnehmenden zu unterschiedlichen Reaktionsmustern in aktuellen Krisenzeiten führt – und das unabhängig von den sozialen Hintergründen.

Auf dieselben Aussagen wurden zwei unterschiedliche Reaktionsmuster und verschieden starke Tendenzen zu Vorurteilen beobachtet. Diese beiden Reaktionen stehen im Zusammenhang damit, wie ängstlich Menschen die Welt wahrnehmen und wie offen oder ablehnend sie sich gegenüber anderen verhalten.

MEHR RESILIENZ, BITTE.

Zwei Wahrnehmungen – zwei Reaktionsmuster:

Wie unterschiedlich Menschen aufgrund ihrer Ängste über dieselben Aussagen denken und wie maßgeblich dies bestimmt, ob sie eher offen oder ablehnend auf ihr Umfeld und bestimmte Situationen reagieren, wird im direkten Vergleich klar.

REAKTION 1

Geringe Vorurteilsbehaftung

Dieses Reaktionsmuster zeichnet sich durch höhere Resilienz, mehr Offenheit und eine positivere Weltsicht aus. Dies macht diese Menschen weniger anfällig für Belastungen und Ängste. Sie begegnen anderen offen und vertrauensvoll, während sie Vielfalt sowie Gleichberechtigung als Bereicherung wahrnehmen.



REAKTION 2

Starke Vorurteilsbehaftung

Menschen mit diesem Reaktionsmuster sind weniger resilient, begegnen anderen eher ablehnend und haben eine negativere Weltsicht. Dadurch entwickeln sie stärkere Zukunftsängste, fühlen sich schneller bedroht von gesellschaftlichen Veränderungen und schotten sich stärker von diesen ab.



BITTE REAGIEREN SIE JETZT.

Angesichts der andauernden Krisen in der Welt macht sich fast jeder Sorgen – und das ist menschlich. Es kommt drauf an, wie ängstlich wir auf diese Umstände reagieren und wie wir auf Dauer mit solchen negativen Denkmustern umgehen.

Menschen mit einem gesunden sozialen Umfeld und einer gefestigten Persönlichkeit können besser mit Problemen und Frustration umgehen und sie eigenständig lösen. Denn sie haben gelernt, dass sie sich aus ihrer Angst selbst befreien und so die Krise bewältigen können.

Personen mit ablehnender Reaktion fühlen sich ohnmächtig und überfordert. Oft flüchten sie sich in Teilnahmslosigkeit oder nutzen psychologische Abwehrmechanismen, die wiederum Vorurteile auslösen.

Diese zwei Reaktionsmuster beeinflussen unsere Meinungsbildung und unser Verhalten gegenüber anderen Menschen jeden Tag – und in jedem Lebensbereich.

KAPITEL 3

Offenheit & Ablehnung

WIE WIRD AUS GEBALLTEN FÄUSTEN EIN HIGH FIVE?

Beiden Seiten zuzuhören ist schon mal ein guter Anfang. In unserer Studie haben wir die Zustimmung auf dieselben Aussagen untersucht.

Was sich zeigt: Eine geringe Vorurteilsbehaftung korreliert mit Offenheit, eine starke Vorurteilsbehaftung mit der Ablehnung eines gesellschaftlichen Wandels und mit Zukunftsängsten.

Geringe Vorurteile > **OFFENHEIT** vs. **ABLEHNUNG** < Starke Vorurteile

22%

„Mir macht Sorge, dass wir unsere Eigenständigkeit durch europäische Integration verlieren.“

75%

63%

„ICH FREUE MICH ÜBER DEN MODERNEN WANDEL.“

20%

48%

„Der Verfall der Werte macht mir Angst.“

81%

43%

„Ich habe Angst, dass wir unseren wirtschaftlichen Wohlstand verlieren.“

82%

ALLES LÜGENPRESSE?

Wenn das Vertrauen in die Medienlandschaft sinkt, steigt die Gefahr, weiter in Vorurteile abzudriften.

Die Glaubwürdigkeit der Medien wird von zahlreichen Teilnehmenden infrage gestellt. Das zeigen die Studienergebnisse bei folgender Frage: „Und wie sehr vertrauen Sie den Medien wie ARD, ZDF, Süddeutsche Zeitung, Frankfurter Allgemeine etc.?“ Das Ergebnis:

25%

der Teilnehmenden mit starken Vorurteilen vertrauen den Medien.

61%

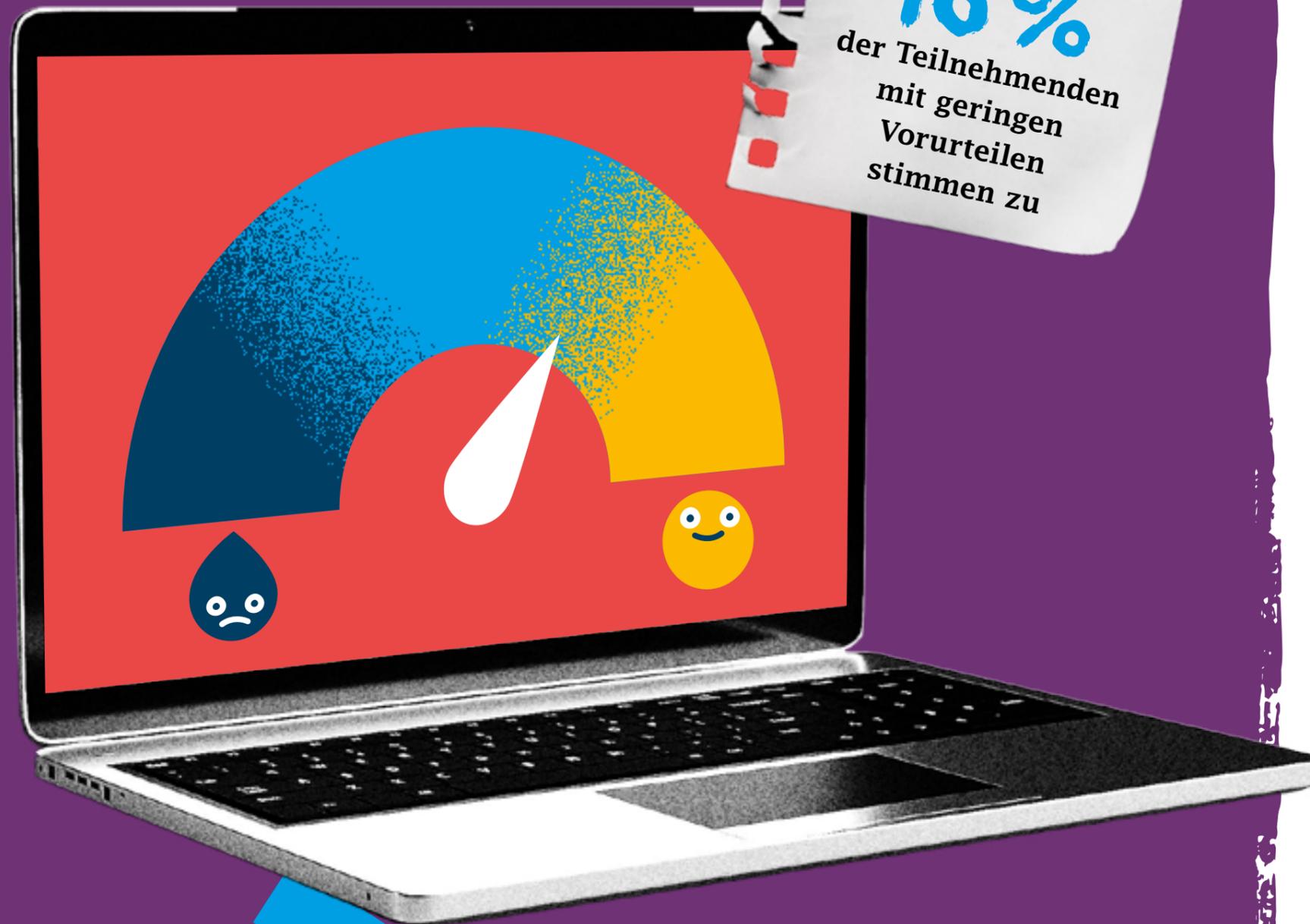
der Teilnehmenden mit geringen Vorurteilen vertrauen den Medien.

Auffällig ist, dass gerade diejenigen mit einem offenen Umgang den Medien deutlich mehr vertrauen. Menschen mit einer ablehnenden Einstellung misstrauen den Medien hingegen öfter.

Das Problem? Durch das fehlende Vertrauen schotten sich Menschen mit ablehnender Einstellung häufiger ab und verlieren leichter den Bezug zu objektiver, faktenbasierter Berichterstattung. Stattdessen suchen sie nach alternativen – für sie nachvollziehbaren – Wahrheiten. Das macht sie besonders anfällig für populistische Glaubenssätze.

Dieses Misstrauen und die Unsicherheit spiegeln sich auch beim Thema Job wider. Deshalb haben wir uns im nächsten Schritt die Zufriedenheit unserer Teilnehmenden in Hinblick auf Beruf und Gehalt angeschaut.





16%

der Teilnehmenden
mit geringen
Vorurteilen
stimmen zu

EINE FRAGE DER EIN- STELLUNG.

Wie sicher und wertgeschätzt wir uns im Job fühlen, wirkt sich deutlich auf unsere Zufriedenheit aus. Und darauf, wie wir unseren Kolleginnen und Kollegen begegnen.

Krisen schüren Ängste. Und diese zeigen sich natürlich auch im Berufsalltag. Denn bei der Arbeit wird man stets mit Konflikten und Sorgen konfrontiert, denen man positiv oder negativ gegenüberstehen kann. Das schlägt sich auch in den Zahlen nieder.

Beim Thema Wertschätzung im Beruf gibt es verschiedene Reaktionen. **21%** der Teilnehmenden mit starken Vorurteilen fühlen sich für ihre Leistung wertgeschätzt. Bei denjenigen mit weniger Vorurteilen sind es hingegen **33%**.

Nur **25%** der Menschen mit starken Vorurteilen schätzen ihre beruflichen und wirtschaftlichen Perspektiven als ausgezeichnet ein, während es bei Teilnehmenden mit geringen Vorurteilen **33%** sind.

35%
der Teilnehmenden
mit starken
Vorurteilen
stimmen zu

„BEI MEINEM JOB
MACHE ICH MIR
SORGEN UM
MEINE **ZUKUNFT.**“

IST DAS KONTO HALB LEER ODER HALB VOLL?

Sie ahnen es schon: Diese Frage beantworten stark vorurteilsbehaftete Menschen anders als diejenigen mit wenigen Vorurteilen. Dabei spielen die tatsächlichen Zahlen keine Rolle. Denn die beiden Gruppen mit starken bzw. geringen Vorurteilen verdienen im Schnitt das Gleiche.

Negative Gedanken und ablehnende Reaktionsmuster im Berufskontext hängen oft mit dem Thema Gehalt zusammen. Für viele Mitarbeitende ist es die Summe an Wertschätzung, die ihnen für ihre Leistung entgegengebracht wird. Deshalb haben wir die Studienteilnehmenden nach ihrer Einschätzung gefragt.



52% der Befragten mit starken Vorurteilen empfinden ihr Gehalt als ungerecht.

51% bewerten ihr Einkommen als zu knapp.

36% der Befragten mit wenig Vorurteilen empfinden ihr Gehalt als ungerecht.

44% bewerten das Einkommen als zu knapp.

Die Wahrnehmung wird also nicht so stark durch die tatsächlichen Umstände bestimmt, sondern stärker von der eigenen inneren Einstellung und den eigenen Gefühlen beeinflusst. Genauso verändern sich auch die Wahrnehmungen von alltäglichen Situationen und der Umgang mit anderen Menschen. Das ist der Nährboden für Vorurteile gegenüber einzelnen Menschengruppen, die oft für alles, was im Leben schief läuft, verantwortlich gemacht werden.

KAPITEL 4

Wahrnehmung & Facetten



BRAUCHT NICHT JEDER EINEN SÜN- DENBOCK?

Laut 89% der Teilnehmenden mit starken Vorurteilen: Ja. Sie sind der Meinung, dass Migrantinnen und Migranten den Staat ausnutzen.

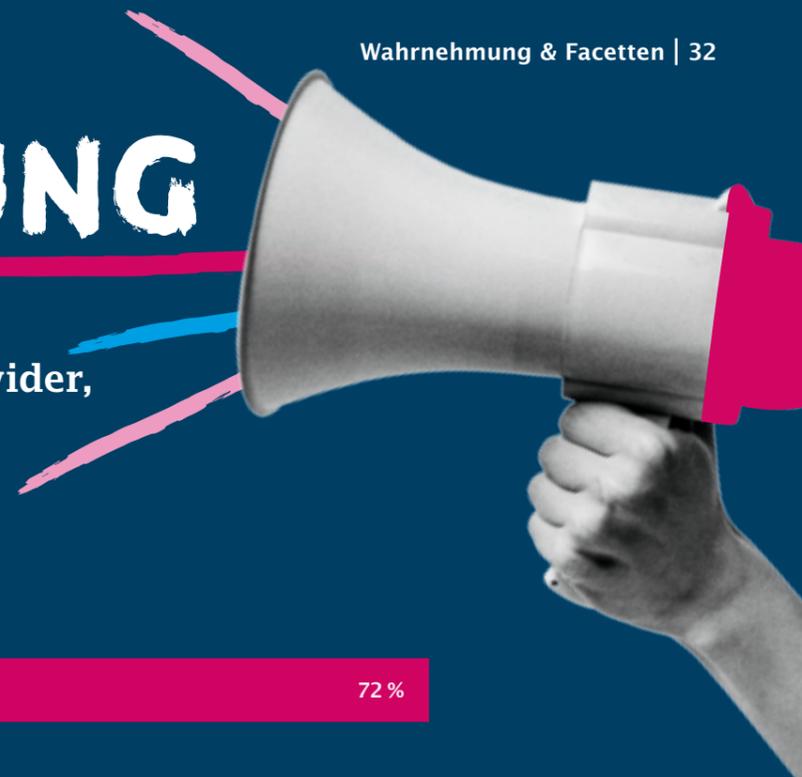
Wenn die Wirtschaft schwankt und die eigene Zufriedenheit leidet, muss ein Schuldiger her. Für diejenigen mit starken Vorurteilen sind das insbesondere Menschen mit Migrationshintergrund.

Sie werden als Konkurrenz um Wohnraum, Sozialleistungen und den allgemeinen persönlichen Wohlstand angesehen. Noch viel schlimmer: Sie werden dadurch nicht als Teil der Gesellschaft wahrgenommen.

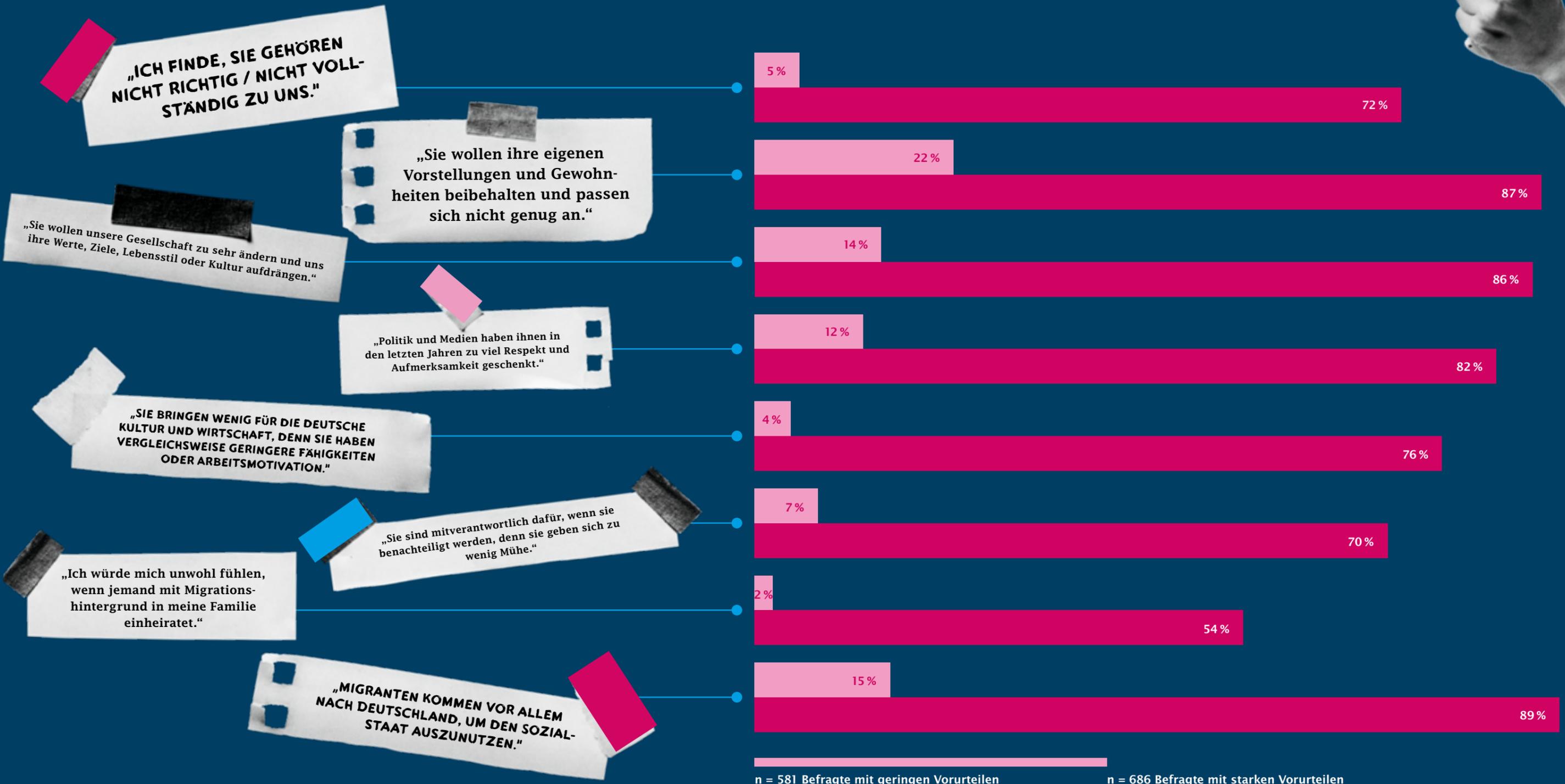
63% der Menschen mit geringen Vorurteilen freuen sich über die bunte Vielfalt und sehen den modernen Wandel als Bereicherung für die Gesellschaft an. Sie stehen Menschen mit Migrationshintergrund deutlich positiver gegenüber.



OFFENHEIT vs. ABLEHNUNG



Befragte mit starken Vorurteilen stehen Menschen mit Migrationshintergrund kritisch gegenüber. Das spiegelt sich auch in den Aussagen wider, die zu diesem Thema getroffen wurden.



n = 581 Befragte mit geringen Vorurteilen

n = 686 Befragte mit starken Vorurteilen

„MIR WIRD'S ZU BUNT.“

Für 56% der Personen mit starken Vorurteilen passt sich die LGBTQIA+-Community nicht genug an.

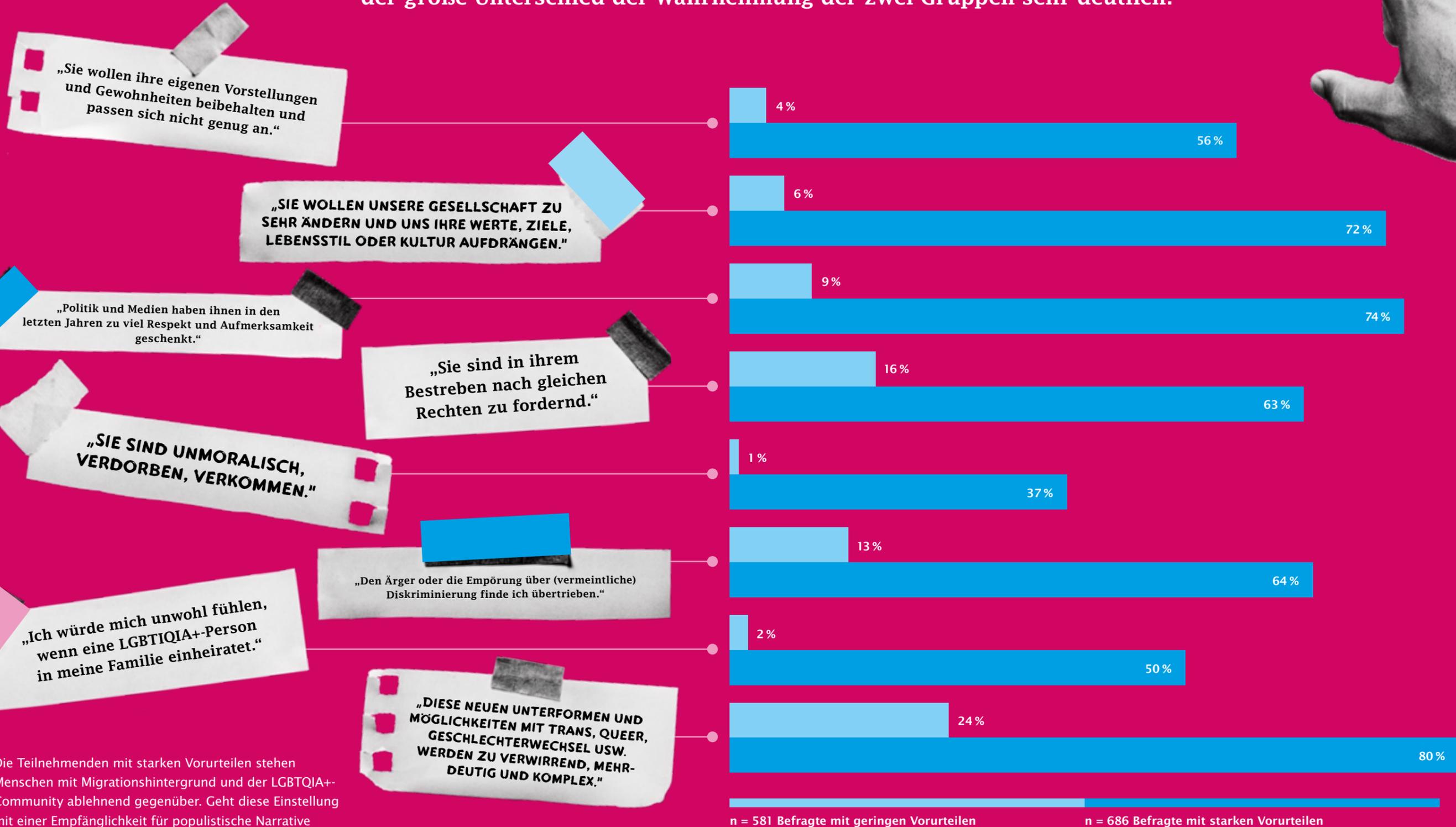
Die Vielfalt an Identitäten und anderen Lebensmodellen ist noch lange nicht vollständig in unserer Gesellschaft angekommen. Die LGBTQIA+-Community wird von jeder **zweiten Person** mit starken Vorurteilen **ausgegrenzt**. Die Vorwürfe sind genauso vielfältig wie die Community selbst: Von „Sie wollen uns ihren Lebensstil aufdrücken“ über „Diese neuen Unterformen werden zu komplex“ bis hin zu „Sie kriegen zu viel Aufmerksamkeit geschenkt“ ist alles dabei.

Zum Glück trifft die LGBTQIA+-Community auch auf Zuspruch. Eine queere Person als neues Familienmitglied oder Vorgesetzten willkommen heißen? Für Menschen mit offener Einstellung eine Selbstverständlichkeit.



OFFENHEIT vs. ABLEHNUNG

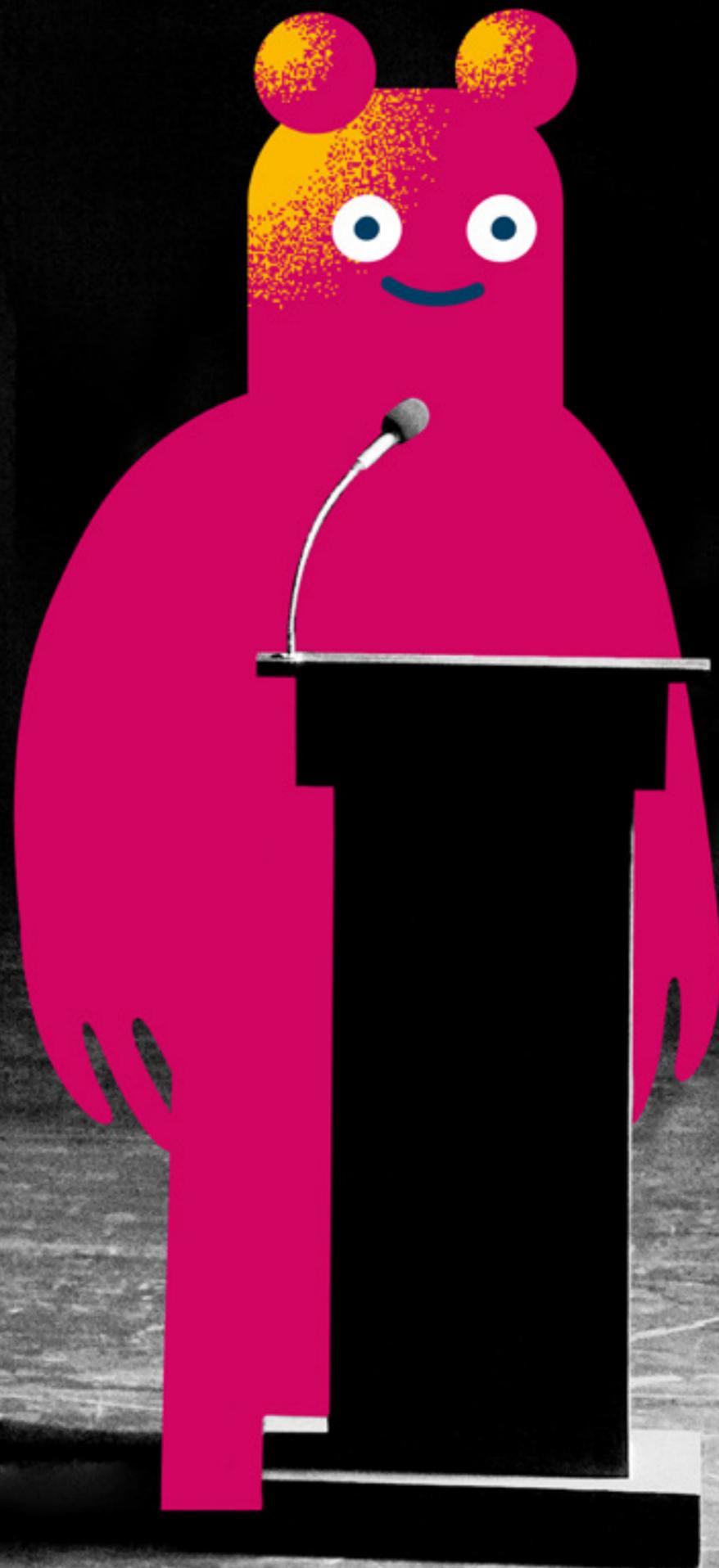
Auch beim Thema Identität und Beziehungsformen sind Vorurteile und Diskriminierung gegenüber Menschen aus der LGBTQIA+-Community an der Tagesordnung. Dabei wird der große Unterschied der Wahrnehmung der zwei Gruppen sehr deutlich.



Die Teilnehmenden mit starken Vorurteilen stehen Menschen mit Migrationshintergrund und der LGBTQIA+-Community ablehnend gegenüber. Geht diese Einstellung mit einer Empfänglichkeit für populistische Narrative einher? Das klären wir im nächsten Kapitel.

KAPITEL 5

Verunsicherung & Populismus



WAS IST EIGENTLICH POPULISMUS?

Populismus bezeichnet eine Strategie, bei der Politiker versuchen, die Unterstützung der „einfachen Bevölkerung“ zu gewinnen. Dabei unterscheiden sich rechter und linker Populismus in ihren Themen, Zielen, Feindbildern und Werten – nicht aber in ihrer Strategie: Sie dehnen dabei die Grenzen des Sagbaren bewusst aus und hetzen als „Vertreter des Volkes“ gegen eine vermeintliche „Elite“. Oft heißt es dann: „Wir verstehen euch besser als andere Politiker!“, oder: „Wir kämpfen für das Volk und gegen die Mächtigen!“

Komplexe Probleme werden dabei oft **stark vereinfacht und polarisiert**, indem sie auf leicht verständliche Slogans reduziert werden und vermeintlich Schuldige benennen – seien es Spitzenpolitiker oder bestimmte gesellschaftliche Gruppen.

Kurz gesagt: Populismus versucht, das Volk mit einfachen, aber **nicht immer realistischen Lösungen** zu überzeugen, und behauptet, die Interessen der „normalen Leute“ zu vertreten. Das kann laut Bundeszentrale für politische Bildung (bpb) zum Problem für die Demokratie werden:

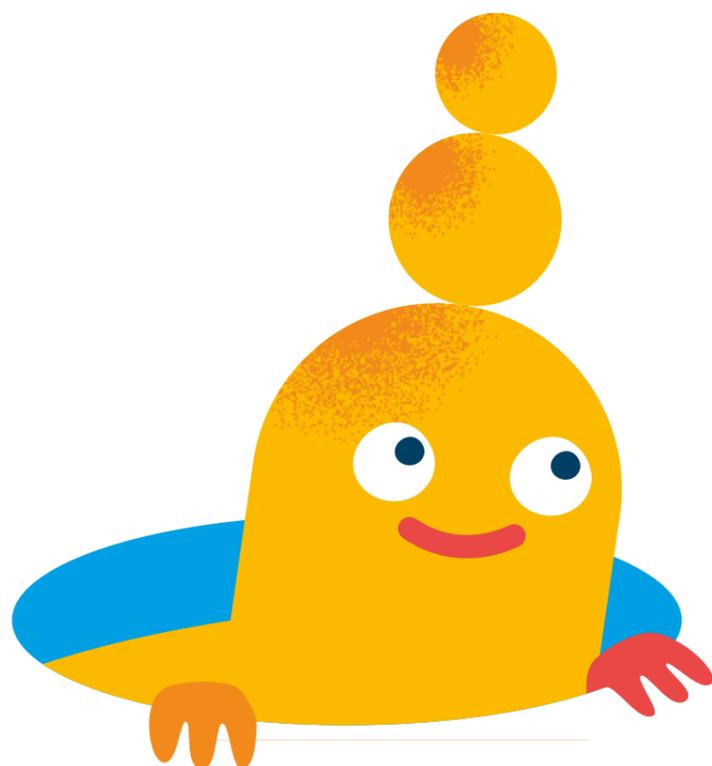
„Durch die extreme Vereinfachung, die Schwarz-Weiß-Malerei und das Denken in Gegensätzen kann der Populismus die politische Debatte dermaßen polarisieren, dass der notwendige Meinungs-austausch innerhalb der Demokratie nicht mehr möglich ist. Damit verliert die demokratische Debatte die Pluralität ihrer Stimmen.“

ÄNDERUNG GEFÄLLIG?

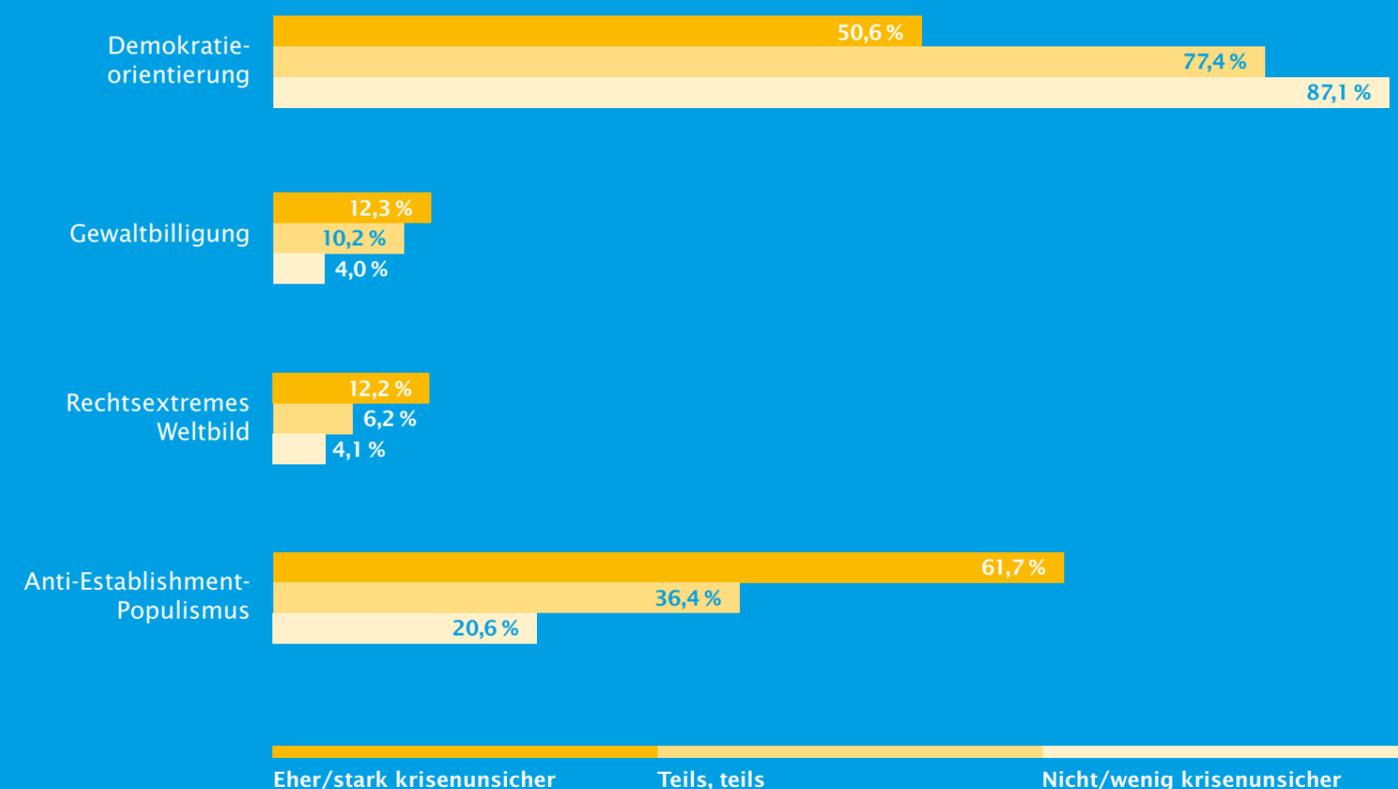
Viele wünschen sich in der aktuellen Lage einfache Lösungen für die Vielzahl an komplexen und überwältigenden Problemen und fühlen sich von der Politik im Stich gelassen.

Starke Unsicherheiten und Ängste lassen den Wunsch nach politischen Veränderungen wachsen. Deshalb weisen, laut FES-Mitte-Studie 2022/23, insbesondere stark krisenunsichere Menschen weniger Demokratieorientierung auf und befürworten zunehmend Populismus.

Auch bei den Teilnehmenden unserer Studie beobachten wir eine ausgeprägte politische Unzufriedenheit aufgrund von wahrgenommener Perspektivlosigkeit. Menschen mit starken Vorurteilen fühlen sich häufiger ungerecht behandelt und in ihren Ängsten und Sorgen von der Politik nicht genug beachtet.



► Verliert die Demokratie an Zustimmung durch Krisen?
Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?



Mit zunehmender Krisenunsicherheit nimmt die Demokratieorientierung ab. Gleichzeitig steigt die Zustimmung zu Anti-Establishment-Populismus, rechts-extremen Weltbildern und Gewaltbereitschaft.

Quelle: FES-Mitte-Studie 2022/23

WAR FRÜHER WIRKLICH ALLES BESSER?

Zumindest empfinden das viele der Befragten so.
Sie sehnen sich nach einer einfacheren Zeit zurück.

In Erinnerungen schwelgen hin oder her –
warum nicht positiver in die Zukunft blicken? Menschen
mit geringen Vorurteilen machen es vor:

Geringe Vorurteile > **OFFENHEIT** vs. **ABLEHNUNG** < Starke Vorurteile

24%

„ES GIBT KEINE KLAREN
WAHRHEITEN MEHR.“

69%

42%

„Ich fühle mich von der Regierung
nicht beachtet.“

82%

45%

„Die Welt ist kompliziert
und unübersichtlich
geworden.“

78%

Die Unsicherheit und der Groll gegen die Politik drängen die Menschen in die Arme der Populisten. Sie versprechen einfache Lösungen und kultivieren einseitige Behauptungen, die nicht von Fakten oder Beweisen in ihren tatsächlichen Taten belegt werden können.

JETZT MAL EHRLICH!

Mit halbgaren Wahrheiten, vielen Versprechungen und vermeintlichen Lösungen nutzen Populisten gezielt die Verunsicherung der Menschen aus. Doch können diese dem Faktencheck standhalten?

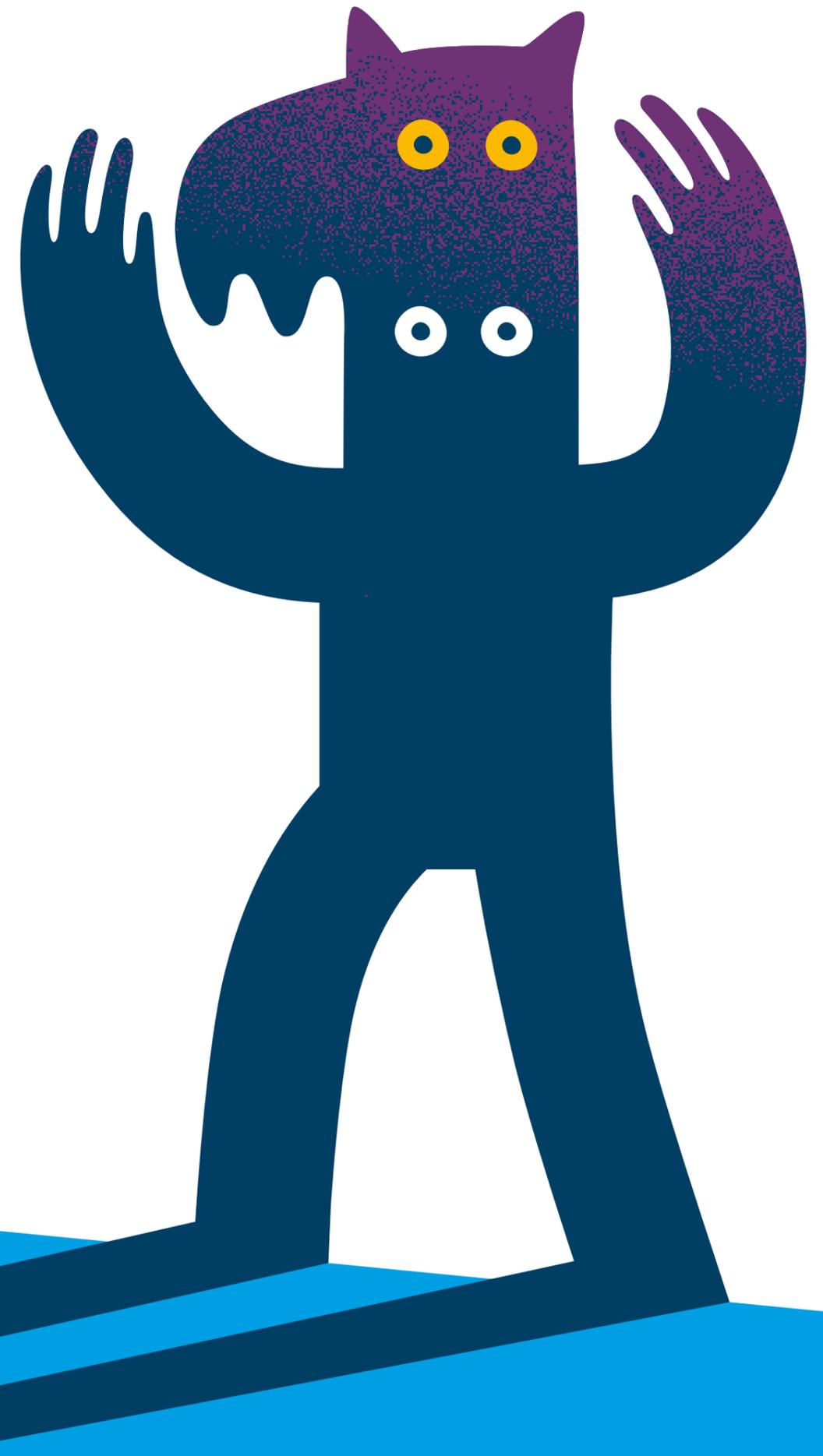
E in Beispiel: Die AfD behauptete, dass Mitarbeitende der Süd-Thüringen-Bahn bei der Ticketkontrolle bewusst Fahrgäste mit Migrationshintergrund meiden, da sie Angst vor Übergriffen hätten. Den Mitarbeitenden sei es daher freigestellt, wen sie kontrollieren wollen.

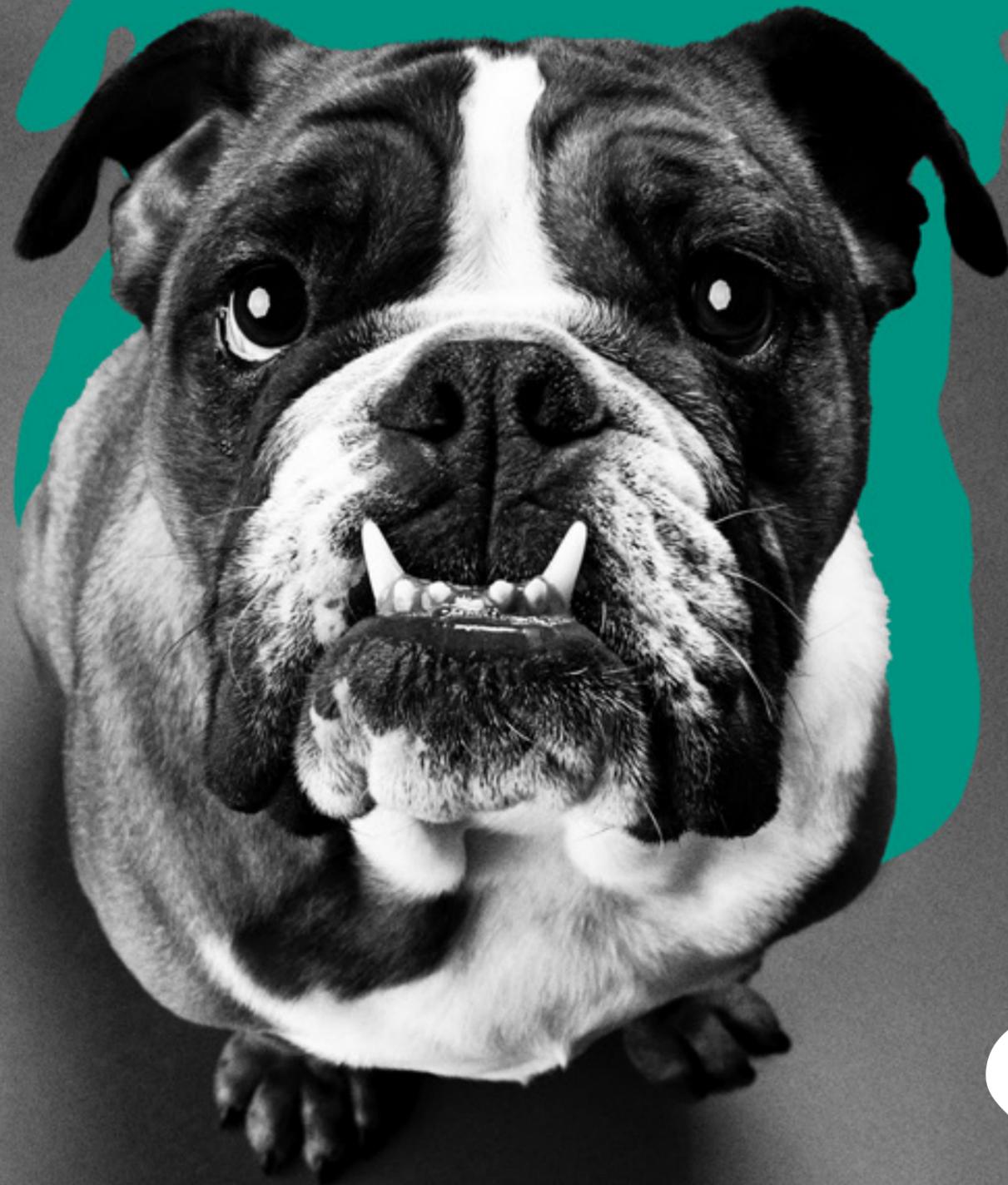
Falsch: Schaut man sich die Fakten an, wird klar, das Zitat der Bahnsprecherin wurde aus dem Zusammenhang gerissen. Um eine Eskalation zu vermeiden, können Mitarbeitende in „schwierigen Situationen“ auf eine Ticketkontrolle verzichten. Dies bezieht sich allerdings auf alle Fahrgäste der Bahn und nicht ausschließlich auf Menschen mit Migrationshintergrund.

FAKTEN? CHECK!

Für unsere Faktenchecks haben wir uns auf CORRECTIV.Faktencheck informiert. Wer sich künftig selbst über Falschinformationen schlau machen möchte, kann das z. B. hier tun: [correctiv.org](https://www.correctiv.org)

FAKTEN-
CHECK
1





IMMER WERDEN ANDERE BEVORZUGT!

Aber stimmt das auch? Denn wo viele Aussagen kursieren, bleibt die Wahrheit gern mal außen vor.

E in Beispiel von April 2024: In den sozialen Medien, wie Facebook oder auch Instagram, verbreitete sich folgende Aussage: „Ukrainische Geflüchtete können in Deutschland schon eher Rente beantragen.“

Falsch: Die Regeln sind für alle gleich. Um Rente zu erhalten, muss man mindestens fünf Jahre Beiträge in Deutschland eingezahlt haben. Die von Flüchtlingen getätigten Einzahlungen in die ukrainische Rentenkasse werden dabei nicht angerechnet.

FAKTEN-
CHECK
2

KLARTEXT BITTE!

Selbst Falschaussagen über die Politik machen in den sozialen Medien die große Runde. Einmal in Umlauf gebracht, ist die Aufregung groß – obwohl die Wahrheit eine ganz andere ist.

E in Beispiel: Über den Politiker Cem Özdemir wurde auf Tiktok behauptet, dass er folgende Aussage getätigt haben soll: „Aus Respekt vor allen Muslimen: Kein Schweinefleisch mehr in Supermärkten.“

Falsch: Es gibt weder Belege für diese Aussage, noch wird sie von Cem Özdemirs Büro bestätigt. Es handelt sich also um eine Falschmeldung.



KAPITEL 6

Rückzug & Ausgrenzung

IST OFFE- SEIN OUT?

Immer mehr Menschen bleiben in ihrer eigenen Filterblase und verschließen sich. Neue Menschen und Kulturen kennenlernen? Fehlanzeige.

Wer ständig von populistischen Ideen umgeben ist, gerät in ein Schwarz-Weiß-Denken. Die ohnehin schon bestehenden Ängste können dadurch verstärkt werden. Statt sich mit neuen Einflüssen zu umgeben, suchen einige lieber den Austausch mit Gleichgesinnten, die ihre Meinung teilen. Einige bleiben also in ihren „Bubbles“ – eine Blase, also ein abgeschottetes soziales Umfeld – und isolieren sich von anderen Perspektiven.

Vor allem in den sozialen Medien bewegen sich Menschen in sogenannten Filterblasen. Die Algorithmen passen sich den Nutzenden an, präsentieren einseitige Informationen und verengen so das eigene Weltbild.

OFFENHEIT vs. ABLEHNUNG

Geringe Vorurteile

Starke Vorurteile

36%

„In meinem sozialen Umfeld haben fast alle die gleiche Einstellung wie ich.“

56%

21%

„IN DEN LETZTEN JAHREN HABE ICH IMMER WENIGER KONTAKT ZU LEUTEN, DIE NICHT MEINE WERTE TEILEN.“

35%

Einseitige Denkweisen führen dazu, dass viele der Teilnehmenden Abneigungen entwickeln. Offenheit und Neugierde? Für einige nicht vorstellbar:

53%

„Ich lerne gern fremde Menschen kennen.“

32%

67%

„Ich interessiere mich für andere Kulturen. Eine multikulturelle Gesellschaft ist eine Bereicherung.“

23%



WENN MÖGLICH BITTE WENDEN?

Orte, die uns bedrohlich erscheinen, meiden wir instinktiv. Doch das Meiden bestimmter Bereiche oder Verkehrsmittel ist bei Menschen mit starker Vorurteilsbehaftung besonders ausgeprägt. Und genau dieses Verhalten verhärtet Vorurteile dauerhaft, statt sie abzubauen.

Vorurteile steuern unser Leben. Und das zu jeder Zeit und an jedem Ort. Aber manche Personen gehen so weit, dass sie Menschen in ihrem eigenen Umfeld und öffentliche Räume meiden, weil sie diese mit vermeintlichen Gefahren und Unsicherheiten verbinden.

Diese selbstgewählte Isolation führt stärker zu einem gesteigerten Gefühl der Ausgrenzung und Vereinsamung.

- **61 %** der Befragten mit starken Vorurteilen meiden bewusst Orte, die gefährlich sein könnten. Bei den Befragten mit wenig Vorurteilen sind es nur **27 %**.
- Zudem nutzen nur **27 %** derjenigen mit starken Vorurteilen öffentliche Verkehrsmittel. Zum Vergleich: **41 %** der Teilnehmenden mit geringen Vorurteilen haben kein Problem und fahren häufig mit ihnen.
- Das Distanzieren führt bei einigen zu dem Gefühl, allein zu sein. **23 %** derjenigen mit starken Vorurteilen und **17 %** der Menschen mit wenig Vorurteilen fühlen sich einsam.

VORSICHT, ANSTECKUNGSGEFAHR!

Populistische Meinungen, Schwarz-Weiß-Denken und Isolation belasten – und können tatsächlich krank machen.

Das belegen zahlreiche medizinische Forschungsergebnisse. Dauerhaftes negatives Denken und ablehnende Reaktionsmuster können sich zu Zynismus verfestigen, der nicht nur der mentalen, sondern auch der körperlichen Gesundheit schadet.



WIE DAS GENAU AUSSIEHT:

Isolation: ^{2, 3}

Zynismus fördert Misstrauen. Es kommt daher vermehrt vor, dass sich zynische Menschen abschotten und keine innigen Beziehungen pflegen.

Depression – Burn-out: ^{4, 5}

Zynismus hemmt unsere Lebensfreude, sodass die Motivation im Alltag verloren gehen kann. In einzelnen Fällen führt dies zu Depressionen oder gar einem Burn-out.

Entzündungen: ¹

Zynismus bringt das Immunsystem aus dem Gleichgewicht. Es werden entzündungsfördernde Botenstoffe produziert, die das Immunsystem schwächen und die Anfälligkeit für chronische Krankheiten steigern.

Herzerkrankungen: ¹

Zynismus belastet das Herz-Kreislauf-System. Dieses wird durch zynisches Denken in eine Art Dauerstress versetzt.

Demenz: ⁶

Zynismus kann das Demenzrisiko erhöhen. Eine soziale Isolation kann dazu führen, dass sich der geistige Abbau beschleunigt.

Quellen:

- 1 Alexandra Tyra u. a.: Cynical hostility relates to a lack of habituation of the cardiovascular response to repeated acute stress. *Psychophysiology*, 57/12, 2020, e13681. [Link: doi.org/10.1111/psyp.13681](https://doi.org/10.1111/psyp.13681)
- 2 Dafna Sofrin Frumer u. a.: Cynicism – A Commonly Used Concept with Relevance to Mental Health. *Israel Journal of Psychiatry*, 56/33, 2019, 3–10
- 3 Margit Kriegbaum u. a.: The joint effect of unemployment and cynical hostility on all-cause mortality: results from a prospective cohort study, *BMC Public Health*, volume 19, 2019, Article number: 293. [Link: doi.org/10.1186/s12889-019-6622-7](https://doi.org/10.1186/s12889-019-6622-7)
- 4 Renzo Bianchi, Irvin Sam Schonfeld, Jay Verkuilen: A fivesample confirmatory factor analytic study of burnoutdepression overlap. *Journal of Clinical Psychology*, 76(4), 2020, 801–821. [Link: doi.org/10.1002/jclp.22927](https://doi.org/10.1002/jclp.22927)
- 5 Jonathan Niconchuk, Steve Alan Hyman: Physician Burnout. *Current Anesthesiology Reports*, 10, 2020, 227–232. [Link: doi.org/10.1007/s40140-020-00401-w](https://doi.org/10.1007/s40140-020-00401-w)
- 6 Kathleen Bokenberger u. a.: The Type A Behavior Pattern and Cardiovascular Disease as Predictors of Dementia, *Health Psychology*, 33/12, 2014, 1593–1601.

GESUND IST DAS NICHT.

Ablehnende Verhaltens- und Denkmuster sind nicht nur auf individueller, sondern auch auf gesamtgesellschaftlicher Ebene ein unterschätzter Krankmacher.

Denn durch dauerhaft negatives Denken kann man leicht in eine Abwärtsspirale geraten, die zu Zynismus führt. Seit Bekanntwerden von möglichen negativen Folgen wie Burn-out oder Demenz ist daher klar: Negativdenken ist ein ernst zu nehmendes Gesundheitsrisiko. Und zwar eines, das uns alle betreffen kann. Sei es durch negative Erfahrungen, Vertrauensverlust oder als Selbstschutzmechanismus.

Deshalb ist es wichtiger denn je, dass wir uns der Folgen von Zynismus bewusst sind und einander nicht ausgrenzen. Gemeinsam können wir die Gesellschaft für die Symptome und Folgen von verfestigten negativen Denkmustern sowie ablehnendem Verhalten sensibilisieren und Betroffenen helfen.



VORURTEILE MACHEN KRANK.

Unser aktuelle Studie zeigt: Krisenängste und festgefahrene negative Denkmuster belasten viele Menschen und verstärken Vorurteile. Deshalb ist es wichtig, noch mal einen Blick auf die Ergebnisse unserer ersten Studie über Vorurteile & Diskriminierung zu werfen. 2021 haben wir uns mit den gesundheitlichen Folgen von Diskriminierung befasst. Das Ergebnis: Diskriminierung wirkt sich auch auf die Gesundheit der Betroffenen aus.

Je stärker die Diskriminierungserfahrung, desto weniger gesund fühlen sich die Betroffenen.

33% der Nicht-Diskriminierten fühlen sich rundum gesund. Bei Menschen mit Diskriminierungserfahrung sind es nur **10%**!

Diskriminierungserfahrungen und Erkrankungen hängen zusammen.

30% der Nicht-Diskriminierten litten in den letzten 10 Jahren unter Schlafstörungen. Unter den Diskriminierten sind es **70%**. **24%** der Nicht-Diskriminierten litten in den letzten zehn Jahren an einer Depression, bei den Diskriminierten sind es **59%**. Während nur rund **9%** der Nicht-Diskriminierten von Migräne/chronischen Kopfschmerzen betroffen sind, litt knapp ein Drittel der Diskriminierten darunter (**27%**).

Die IKK classic ermutigt zu einem gesunden Miteinander. Denn jeder von uns trägt mit seinem Verhalten im Alltag zum Wohlbefinden anderer bei. Deswegen sollten wir alle unser Handeln stets kritisch hinterfragen und auf mögliche Vorurteile überprüfen.

Link zur ersten Studie: ikk-classic.de/gesund-machen/vorurteile-machen-krank

Die komplette
erste Studie zum
Nachlesen:



KAPITEL 7

Mittel & Wege

WAS HILFT?

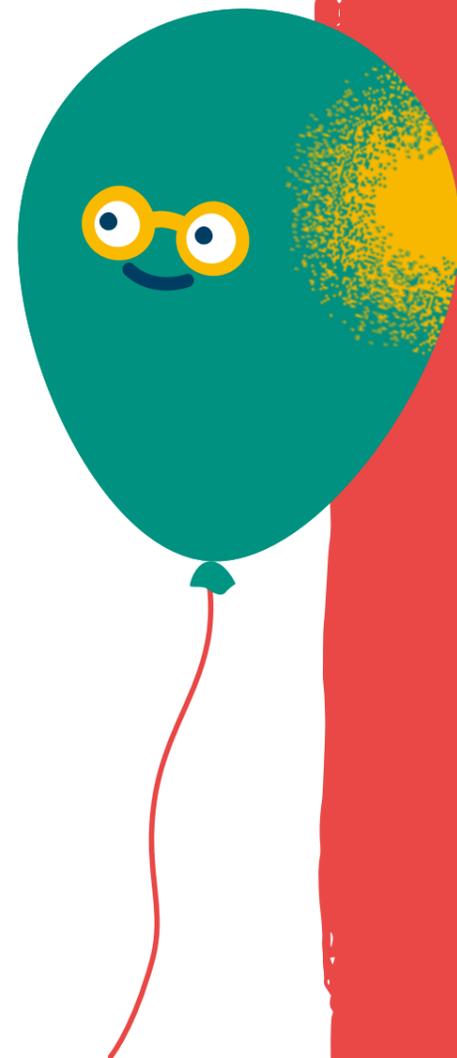
Das beste Mittel gegen Ängste, Vorurteile und auch stärker werdende populistische Narrative: Kontakt mit anderen.

Schon gewusst? Um ein Vorurteil abzubauen, braucht man mindestens fünf Kontakte zu Menschen einer bestimmten sozialen Gruppe.

Besonders gut ist der Abbau von Vorurteilen möglich, wenn:

- Menschen in der Kontaktsituation gemeinschaftliche Ziele verfolgen bzw. miteinander interagieren müssen, um ihre Ziele zu erreichen
- die Beteiligten von etwa gleichem Status sind
- Potenzial zum Anknüpfen von Bekanntschaften oder informellem Kontakt gegeben ist
- es mehrere Mitglieder in jeder Gruppe gibt
- der Kontakt in einem unterstützenden normativen Klima stattfindet

Quelle: Allport, 1954; Pettigrew, T. F., & Tropp, L. R., 2008



WER HILFT?

Diskriminierung und Vorurteile können das Leben schwer belasten. Doch niemand muss diese Last allein tragen.

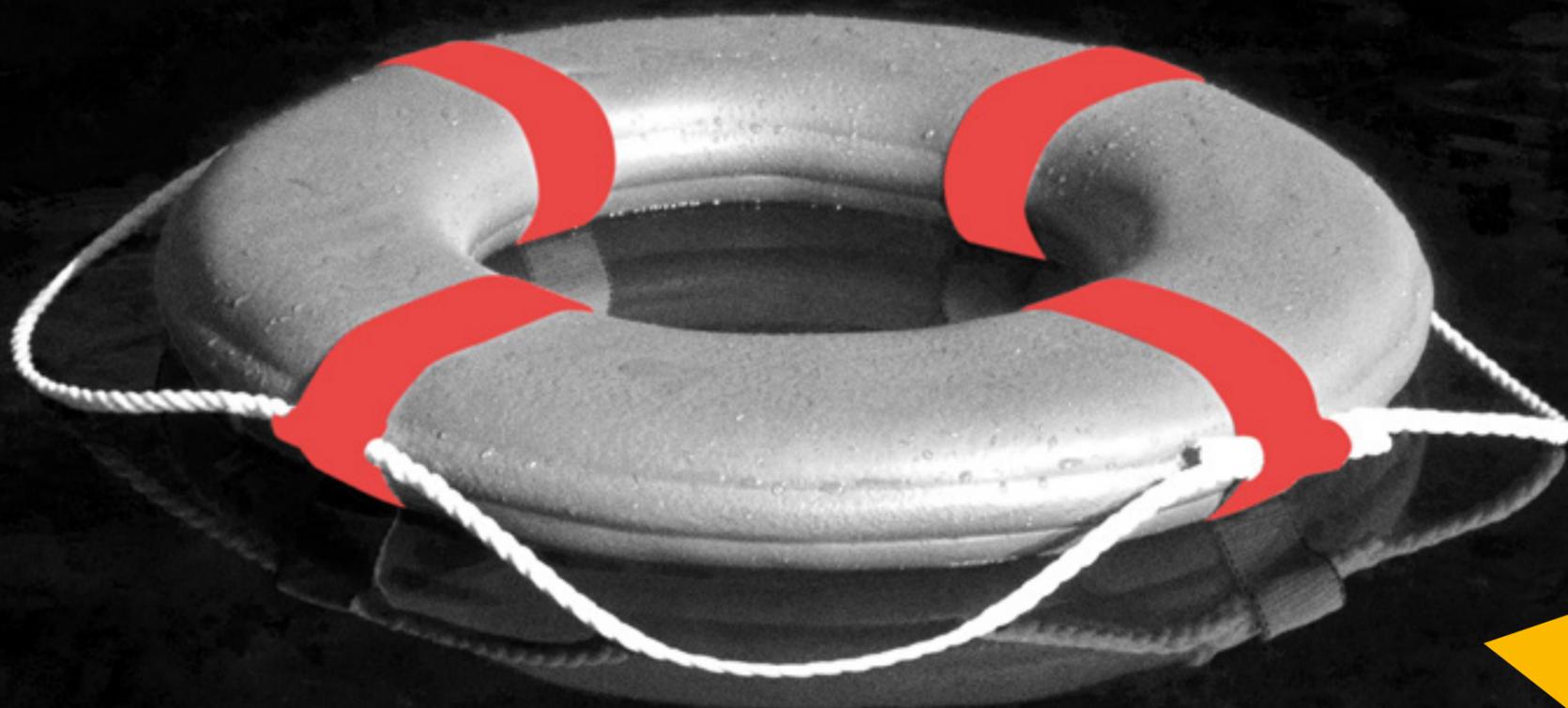
Ob man selbst betroffen ist, ein Familienmitglied oder eine Person aus dem Umfeld: Verschiedene Organisationen und Beratungsstellen kümmern sich telefonisch, online und offline um Menschen, die unter Ängsten und auch gemachten Erfahrungen mit Vorurteilen und Diskriminierungen leiden. Denn neben all den großen Zahlen ist auch das hier Fakt: Wer nach Hilfe fragt, erhält sie.

HILFSANGEBOTE:

- #1 | Onlineportal Notfallpsychologie**
- #2 | Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention**
- #3 | Deutsche Angst-Hilfe e. V.**

Links:

- #1: notfallpsychologie.net/index.php/zielgruppen/betroffene
- #2: deutsche-depressionshilfe.de/krisentelefone
- #3: angstselbsthilfe.de



WIE HILFT DIE IKK CLASSIC?

Wir zeigen nicht nur die Herausforderungen unserer Gesellschaft auf, sondern helfen auch direkt mit.

Gute Gesundheit sollte kein Privileg sein. Als gesetzliche Krankenkasse mit demokratischen Werten engagieren wir uns für höchste Versorgungsstandards, die für alle zugänglich sind. Unsere Hilfsangebote im Überblick:

BEHANDLUNG PSYCHISCHER ERKRANKUNGEN UND HILFE BEI MENTALEN BELASTUNGEN:

#1

Ambulante und stationäre Behandlung bei psychischen Erkrankungen. QUATEMAR: Unterstützung bei der Psychotherapieplatzsuche

#2

valecura plus: Onlinetherapie für schnelle Hilfe bei psychischen Erkrankungen

#3

Kooperationskurs Prävention von Depressionen, CareNow-App mit Soforthilfe für psychisch belastete Jugendliche

PRÄVENTION:

#1

Präventionsprogramm #lassbewusstmachen: Medienkompetenz in Social Media stärken

#2

Vielfältige Digitalangebote, u. a. Onlinekurs Stressbewältigung & Entspannung, Resilienztraining mit versica*, Stressreduktion durch Achtsamkeit mit der Balloon-App, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung

*Die Teilnahme am versica-Training findet im Rahmen einer Evaluationsstudie statt, d. h., es ist keine Anrechnung auf den IKK-Bonus möglich.

HILFE AM ARBEITSPLATZ (BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT):

#1

Führungskräfteseminare, u. a.: Gesund führen - Erfolg steigern! Psychische Gesundheit im Betrieb, Kommunikation gestalten

#2

Forschungsprojekt BGM-Inklusion

#3

BGM-Gesundheitszirkel

EINE FÜR ALLE.

Als Unterzeichnerin der Charta der Vielfalt setzt sich die IKK classic seit 2022 für ein vorurteilsfreies Arbeitsumfeld ein. Das bedeutet: Jeder Mitarbeitende kann sich frei entfalten, unabhängig von Herkunft, Alter, Geschlecht oder anderen persönlichen Merkmalen.

WIE KANN ICH SELBST HELFEN?

Wir alle können etwas tun, um Ängste zu reduzieren, Vorurteile abzubauen und vor allem, um Populismus keine Plattform mehr zu geben.

Indem wir Menschen respektvoll begegnen und mit ihnen ins Gespräch kommen, schaffen wir eine Gesellschaft, in der sich jeder zugehörig fühlt. Hier ein paar praktische Tipps:

UNSERE TIPPS:

#1 Verständnis zeigen:

Versuchen Sie zu verstehen, warum die Person diesen Falschaussagen glaubt. Oft liegen Ängste, Unsicherheiten oder das Gefühl, nicht gehört zu werden, zugrunde.

#2 Aktiv zuhören:

Geben Sie der Person die Möglichkeit, ihre Meinung zu äußern, ohne sie zu unterbrechen. Beenden Sie jedoch das Gespräch, sollte sich die Person beleidigend äußern.

#3 Gemeinsamkeiten finden:

Suchen Sie nach Punkten, in denen Sie sich einig sind, um eine Basis für das Gespräch zu schaffen.

#4 Fragen stellen:

Anstatt die Person direkt zu konfrontieren, stellen Sie Fragen, die sie zum Nachdenken anregen.

#5 Quellen anbieten:

Bieten Sie vertrauenswürdige Quellen an, die die Falschinformation widerlegen.

#6 Geduld haben:

Es braucht Zeit, um festgefahrene Meinungen zu ändern. Seien Sie geduldig und geben Sie nicht auf.

#7 Grenzen setzen:

Auch Meinungsfreiheit hat ihre Grenzen. Beenden Sie Diskussionen, wenn die Rechte anderer verletzt werden und diese mit Ihrem eigenen Weltbild nicht vereinbar sind.

VERÄNDERUNG BEGINNT IM KOPF. UND BEI UNS.

Als tatkräftige Krankenkasse setzen wir uns immer weiter für eine Gesellschaft ein, in der Vorurteile und Diskriminierungen keinen Platz haben.

Dafür unterstützen wir Betroffene von Vorurteilen und Diskriminierungen sowie Menschen, die keinen Ausweg für ihre Ängste finden, z. B. mit unseren vielfältigen Digitalangeboten oder der Onlinetherapie für schnelle Hilfe bei psychischen Erkrankungen. Alle Hilfsangebote finden Sie auf: [vorurteile-machen-krank.de](https://www.vorurteile-machen-krank.de)

Unser Ziel: nachhaltig Vorurteile abbauen.

Als IKK classic kümmern wir uns um mehr als nur um die Symptome. Unsere zweite Studie ist eine weitere wichtige Stütze, um die Ursache zu bekämpfen: Vorurteile und Diskriminierungen. Unser langfristiges Ziel ist es, unsere Gesellschaft auch zukünftig für dieses wichtige Thema zu sensibilisieren und konkrete Maßnahmen zu entwickeln.

Unser Ansatz: bei uns selbst starten.

Diesen Anspruch haben wir selbstverständlich auch als Unternehmen: Diversität, Inklusion und eine vorurteilsbewusste, stereotypfreie Kommunikation werden bei der IKK classic aktiv gelebt. Denn niemand ist frei von unbewussten Vorurteilen – und wir werden nicht zögern, diese weiter abzubauen.



NICHT NUR
GESUND ...

... SONDERN
AUCH FAIR.

Als Krankenkasse wissen wir:

Eine starke Gesellschaft ist eine gesunde Gesellschaft. Deshalb setzen wir uns aktiv für mehr Offenheit und Toleranz ein – und suchen den Dialog, gerade dort, wo es um Vorurteile und Diskriminierung geht. Gegenüber Migranten. Gegenüber der LGBTQIA+-Community. Gegenüber allen. Denn für uns ist klar: Fairness und Respekt sind die Basis für ein gesundes Miteinander.

Erfahren Sie mehr auf: [vorurteile-machen-krank.de](https://www.vorurteile-machen-krank.de)



DANKE!

An alle, die gemeinsam mit der
IKK classic die neue Studie umgesetzt
haben: rheingold, Scholz & Friends,
C3 und allen Teilnehmenden
der Studie.

Darüber hinaus bedanken wir uns bei allen Menschen,
politischen wie privaten Institutionen, Vereinen und
Organisationen, die sich heute schon für dasselbe
Ziel einsetzen: einen gesunden und wertschätzenden
Umgang von uns Menschen untereinander.



Impressum

Autoren

rheingold Institut
Uwe Hambrock und Stephan Urlings

rheingold GmbH und Co. KG
Kaiser-Wilhelm-Ring 46
50672 Köln
Telefon: 0221 912 777-0
Fax: 0221 912 777-55
rheingold@rheingold-online.de
rheingold-marktforschung.de

Herausgeber

IKK classic
info@ikk-classic.de
Servicehotline: 0800 455 1111
Fax: 0800 800 4551
ikk-classic.de

Postanschrift

IKK classic
Tannenstraße 4 b
01099 Dresden

Die IKK classic ist eine Körperschaft
des öffentlichen Rechts.

Vertretungsberechtigt

Frank Hippler
Vorstandsvorsitzender

Kai Swoboda
Stellvertretender Vorstandsvorsitzender

Zuständige Aufsichtsbehörde

Bundesamt für Soziale Sicherung (BAS)
Friedrich-Ebert-Allee 38
53113 Bonn
Telefon: 0228 619-0
Fax: 0228 619-1870
poststelle@bas.bund.de

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer

DE 283 627 786

Verantwortliche im Sinne des Presserechts

Juliane Mentz
presse@ikk-classic.de

Datenschutzbeauftragter IKK classic

Jörn Gerber
datenschutz@ikk-classic.de

Umsetzung/Design

Gestaltung

Scholz & Friends Düsseldorf GmbH

Illustrationen

Rocket & Wink GmbH

Abbildungen

Shutterstock, gettyimages, AdobeStock

Copyright

Diese Studie des rheingold Instituts ist
von der IKK classic beauftragt worden und
urheberrechtlich geschützt. Jede Verwer-
tung außerhalb der engen Grenzen des
Urheberrechtsgesetzes ist ohne vorherige
schriftliche Zustimmung der IKK classic
nicht gestattet und löst Unterlassungs- und
Schadensersatzansprüche aus. Zudem ist
die Urheberrechtsverletzung auch strafbar.

Haftungsausschluss

Das Ziel der IKK classic ist es, aktuelle und
genaue Informationen in diesem Medium
bereitzustellen. Allerdings kann nicht garanti-
ert werden, dass die in diesem Medium
verfügbaren Angaben tatsächlich aktuell,
umfassend, komplett oder genau sind. Bei
den bereitgestellten Informationen handelt
es sich um Informationen allgemeiner Art,
die nicht auf die besonderen Bedürfnisse
bestimmter Personen oder Unternehmen
abgestimmt sind. Insbesondere soll durch
sie keine rechtliche, sozialrechtliche oder
gesundheitliche Beratung i. S. v. § 14 SGB I
erfolgen.

rheingold
institut

IKK classic

Scholz
& Friends

C3

Die Zahlenwerte der – in diesem Werk enthaltenen – Diagramme wurden aus Darstellungsgründen auf ganze Zahlen gerundet. Dadurch kann es an entsprechenden Stellen gegebenenfalls zu minimalen Abweichungen kommen, die dazu führen, dass Gesamtwerte leicht über oder unter 100% liegen. Entsprechende Aussagen in diesem Werk basieren jedoch auf den originalen Zahlenwerten.

WIR WOLLEN GESUND.MACHEN.

Mehr auf
vorurteile-machen-krank.de



IKK classic
Ihre Gesundheit. Unser Handwerk.