

Mikroaggressionen

Iven Saadi und Katharina Debus

Warum besprechen wir Mikroaggressionen?

Das Thema Mikroaggressionen wird in der hiesigen Debatte relativ neu verhandelt. Wir empfinden den Ansatz als sehr hilfreich, um für oft unsichtbare heterogene Verletzlichkeiten in Lerngruppen unter Bedingungen von Diskriminierung zu sensibilisieren und entsprechende pädagogische Strategien zu entwickeln. Im Kontext der Debatte um Safer und Braver Spaces (→ Safer/Braver Spaces) und entsprechende pädagogische Umsetzungen wird zudem oft das Risiko kleinerer Verletzungen verhandelt und es wird (unter diskriminierungskritischen Menschen und im Kreuzfeuer rechter Unterstellungen von ‚Überempfindlichkeit‘) oft kontrovers diskutiert, welchen Stellenwert wir diesem Risiko von Verletzungen durch ‚kleine‘ Handlungen einräumen. Das Konzept der Mikroaggressionen ist hier aus unserer Sicht ein wichtiger Baustein als Diskussionsgrundlage, ohne dass daraus automatisch das eine oder das andere folgt. Nicht zuletzt finden wir es aber auch für andere Fragestellungen dieser Broschüre wichtig: In Debatten um die Relevanz von Sprachhandlungen, Grenzachtung, wohlwollende Umgangsweisen etc. (nicht nur) im Kontext von Diskriminierung, hat sich die Forschung zu Mikroaggressionen in unserer Erfahrung als hilfreich erwiesen, um besser verstehbar zu machen, dass auch kleine Handlungen große Auswirkungen haben können und dass diese aber unterschiedlich wirken, je nachdem ob eine Person z.B. aufgrund strukturell verankerter Diskriminierung dauerhaft solchen Handlungen ausgesetzt wird oder ob sie in ihrem Leben nur situativ vorkommen. Für Pädagog*innen kann das Wissen über mögliche Auswirkungen von Mikroaggressionen auf Bildungsteilhabe daher relevant sein, um Situationen einzuordnen und Umgangsweisen zu entwickeln.

Was sind Mikroaggressionen?

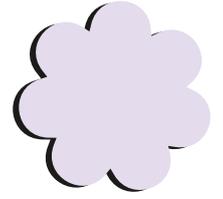
Das Konzept wurde in den 1970er Jahren vom Schwarzen US-amerikanischen Psychiater Chester Pierce (1970; 1974) zur Beschreibung der Erfahrungen von durch Rassismus Betroffenen vorgeschlagen und insbesondere in den letzten zehn Jahren systematischer in der sozialwissenschaftlichen sowie psychologischen Theoriebildung und Forschung entfaltet und auf weitere Themenfelder angewendet. Damit werden Ausprägungen bzw. Ausdrucksformen von Diskriminierung beschrieben, die eher subtil, uneindeutig und weniger greifbar erscheinen als eindeutige Beleidigungen, physische Gewalt etc.: Mikroaggressionen sind die „alltäglichen, beabsichtigten und unbeabsichtigten, verbalen, non-verbalen und durch die gesellschaftliche Umgebung ausgedrückten Erniedrigungen, Abwertungen und Beleidigungen, die feindliche, abwertende

oder negative Botschaften an Personen allein aufgrund ihrer Zugehörigkeit zu einer marginalisierten Gruppe kommunizieren“ (Sue 2010, Übersetzung Iven Saadi). Solche subtilen oder verdeckten Botschaften können z.B.:

- * die Gruppenzugehörigkeit oder das Erleben der betroffenen Person entwerten
- * unterstellen bzw. markieren, dass sie nicht zur Normgruppe gehört
- * ihr einen spezifischen und eingeschränkten Aufgaben-/Zuständigkeitsbereich zuweisen
- * sie auf einer individuellen oder kollektiven Ebene herabwürdigen
- * kommunizieren, dass sie weniger ernst zu nehmen sei
- * ihre Selbstbestimmung und Teilhabe einschränken
- * sie bedrohen und einschüchtern
- * ihr einen schlechteren Status und eine schlechtere Behandlung zuweisen

In der Bildungsarbeit arbeiten wir gerne mit dem folgenden Video, um einen ersten Einstieg ins Thema Mikroaggressionen zu bieten: Comedy, Fusion (2016): How microaggressions are like mosquito bites. Online unter: <https://www.youtube.com/watch?v=hDd3bzA7450>. Das Video zieht eine Analogie zu Mückenstichen, u.a. in dem Sinne, dass Menschen, die nur ganz gelegentlich mal einen einzelnen Stich abbekommen, oft nicht nachvollziehen können, wie belastend es sein kann, von morgens bis abends ständig gestochen zu werden.

Während einzelne Mikroaggressionen sich nicht notwendigerweise stark niederschlagen müssen, können sie für Betroffene gerade durch ihre Kontinuität, Unabsehbarkeit und Allgegenwärtigkeit schwerwiegende Folgen bewirken (vgl. hierzu z.B. Nadal 2018; Soto et al. 2011; Torres et al 2010).



Mögliche Auswirkungen von Mikroaggressionen auf Diskriminierte

Im Folgenden geben wir einige Beispiele der möglichen Auswirkungen von Mikroaggressionen auf Diskriminierte:

allgemeine Gesundheit – größeres Risiko von:

Stressbelastung

Angstzuständen

Depressionen

reduziertem Selbstwertgefühl

geringerem Selbstwirksamkeitsgefühl

stärkerem physischem Schmerzerleben

Traumatisierung bis hin zu posttraumatischen Belastungsstörungen

spezifisch bildungsbezogen – größeres Risiko von:

Erschwernis des Einlassens auf Lerninhalte

geringerer Konzentrationsfähigkeit

Prüfungs- und Bewertungsangst

Misstrauen

Distanzierung in/von Bildungssettings (stiller innerer Rückzug, Fernbleiben, Schul- bzw. Studienabbruch)

Impressum

Dieser Text ist erschienen in der pädagogischen Handreichung:

Klemm, Sarah/Wittenzellner, Ulla (Hrsg.) (2025):
Geschlechterreflektierte Pädagogik gegen Diskriminierung
und Rechtsextremismus.

**Berlin: Dissens –
Institut für Bildung und Forschung e.V.**

dissens.de

**Das Literaturverzeichnis für die gesamte
Handreichung ist als Download verfügbar unter:**

schnig.dissens.de/handreichung

Der Text ist das Ergebnis einer Kooperation des Projekts „as_ra – Intersektional gegen Rassismus und Antisemitismus“ von BildungsBausteine e.V. (www.bildungsbausteine.org) und des Projekts „Schnittstelle Geschlecht – Geschlechterreflektierte Bildung als Prävention von Sexismus, Vielfaltsfeindlichkeit und Rechtsextremismus“ von Dissens – Institut für Bildung und Forschung e.V.

Beide Projekte werden gefördert von der Berliner Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung im Rahmen des Landesprogramms gegen Rechtsextremismus, Rassismus und Antisemitismus.

Das Projekt „as_ra – Intersektional gegen Rassismus und Antisemitismus“ wird darüber hinaus gefördert vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben!“ sowie vom Beauftragten der Landesregierung Baden-Württemberg gegen Antisemitismus und für jüdisches Leben.

Die Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung der Fördermittelgeber*innen dar. Für inhaltliche Aussagen tragen die Autor*innen Verantwortung.



Gefördert vom



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie leben!

Gefördert
durch



**Baden-Württemberg
Staatsministerium**