42

Storytelling in der Sozialen Arbeit

Eine Möglichkeit gegen Populismus

Projektideen

Andreas W. Hohmann (Hrsg.)

Inhaltsverzeichnis

Andreas W. Hohmann 5
Statt einer Einleitung. Der Mensch lebt nicht von der Information allein.

René Hoja 11
Armut, Reichtum und soziale Ungleichheit

Cansu Zümrüt 29
Kinderarmut

Julia Wunderwaldt 37
Altersarmut. Die Bedeutung der Grundsicherung für ein menschenwürdiges Leben im Alter

Jordean-Brandon Moore 47
Sucht – gesellschaftliche Wahrnehmung, Erkrankung und Storytelling-Kampagne

Antonia Brand 65
Psychische Erkrankungen - Verständnis statt Vorurteile am Beispiel von Depressionen

Leonie Maelzer 73
Die Versorgungskrise in der ambulanten Psychotherapie in Deutschland. Wenn Hilfe warten muss

Janis Kraus 83
ADHS in der Schule

Nicolai Tscherkasow 91
Zum gesellschaftlichen Stellenwert von Arbeit, dessen populistischer Nutzung und des Versuchs eines Perspektivwechsels

Nina Coers 97
Einführung in die forensische Psychiatrie. Maßregelvollzug

Melvin Wand 113
Kriminalität - eine natürliche Gegebenheit oder sozial produziert?

Nina Koschmieder 123
Hinter jedem harten Urteil steht eine ungehörte Geschichte. Beziehungsarbeit fängt da an, wo Abwertung aufhört.

Elif Nur Pirinc 131
Wie beeinflussen patriarchale Strukturen unser Selbstbild und unsere Beziehungen?

Laura Jane Lucas 143
„Kein Platz in der Geschlechterschublade“. Geschlechterrollen im populistischen Diskurs- Storytelling als Methode politischer Bildung in der Sozialen Arbeit

Pela Ahmed 153
BILDER BRECHEN. Vorurteile gegenüber Frauen mit Migrationshintergrund

Maysa Al Mahmoud 161
Zwischen Ausgrenzung und Zugehörigkeit. Vorurteile als Herausforderung für die Integration

Seyda Kaya 169
Zwischen Vielfalt und Vereinfachung. Zur Bedeutung der Reflexion stereotyper Vorstellungen für eine
vielfältige Gesellschaft und die Soziale Arbeit

Elvira Mehmeti 177
Wenn die digitale Welt Spuren hinterlässt. Cybermobbing

Vanessa Linnemann 187
Systemfehler: Mobbing! Mobbing an Schulen

Julena Klotz 193
Digitale Nähe, **soziale Distanz.** Der Zusammenhang zwischen problematischer Smartphone-Nutzung und Einsamkeit

Andreas W. Hohmann

Statt einer Einleitung

Der Mensch lebt nicht von der Information allein.

Die Menschheit existiert nicht einfach in dieser Welt – sie konstruiert sich seine Welt und seine Wirklichkeit in der er lebt (vgl. Berger/Luckmann, S. 55ff). Vor der Aneignung der Welt durch den Menschen, verschafft sich der Menschen mittels Erzählung einen Zugang zur Welt. Woher kommen wir? Wer sind wir? Was ist unser Sinn? Die Beantwortung solcher Fragen erfordert eine differenzierte Antwort, die über die reine Präsentation von Fakten hinausgeht. Der menschliche Geist ist auf der Suche nach Sinnzusammenhängen, die sich in Form von Geschichten manifestieren. Die Erzählung von Geschichten kann demnach nicht als kulturelle Verzierung betrachtet werden, sondern stellt vielmehr die grundlegende Art und Weise dar, die Wirklichkeit zu verstehen und unser Überleben in einer feindlichen Umwelt zu sichern (vgl. Etzold, S. 5f). Das Narrative besitzt eine ordnende Funktion in Bezug auf die Geschehnisse. Die Transformation von Ereignissen in Abläufe ist ein wesentlicher Aspekt ihrer Tätigkeit. Ein isolierter Vorfall bleibt ohne Einbindung in eine Erzählung lediglich eine singuläre Beobachtung. Erst in der Relation zu anderen Ereignissen erhält er Richtung und Gewicht. Das Erzählen verbindet dabei den Anfang, die Entwicklung und das Ende zu einer Einheit. Das gesellschaftliche Leben ist mehr als die Erfassung von Zeit und sequentielle Abfolgen von zeitlichen Momenten und Ereignissen, sondern als eine historische Entität. Die Erinnerung an die Vergangenheit, das Verständnis der Gegenwart und die Vorstellung der Zukunft werden durch diese Narration ermöglicht. Ohne Narration zerfällt Erfahrung in Fragmente. Erzählen schafft Kontinuität (vgl. Fordon, S. 47ff).

Erst narrativen Strukturen innerhalb von menschlichen Gesellschaften zeigen, dass die Teilung von Geschichten einen wesentlichen Faktor für die Schaffung von Gemeinschaft darstellt. Über Jahrhunderte hinweg fungierten Mythen, religiöse Überlieferungen, Volksmärchen und historische Erzählungen als Erklärungsansätze für die Frage, wer eine Gesellschaft ist, woher sie stammt und welche Werte sie verbindet. Derartige Narrative fungierten als Orientierungsmuster und konstruieren eine symbolische Grundlage für das gesellschaftliche Zusammenleben (vgl. Han, S. 11). Sie transformierten eine Vielzahl von Individuen in ein kollektives "Wir".

Die Entstehung von Gemeinschaft wird nicht allein durch Institutionen oder Regeln determiniert, sondern auch durch geteilte Bedeutungen. Dabei konstituieren Erzählungen nicht nur das Geschehen, sondern insbesondere dessen Implikationen. Erzählungen sind stets auch Interpretationen – meist propagandistisch durch die Mächtigen vorgegeben. Narrative Erzählungen dienen nicht zwangsläufig nur dazu der Bildung einer identitätsstiftenden solidarischen Gemeinschaft. Vielmehr tragen sie zur Stabilisierung und Rechtfertigung von Machtverhältnissen bei (vgl. Trouillot, S. 27ff). Narrative fungieren als Instrument der Legitimation bestehender politischer und sozialer Ordnungen, indem sie bestimmte Machtstrukturen als gegeben, gerecht oder unabwendbar erscheinen lassen. (ebd.) Die Herrschaft in Gesellschaften basiert nicht allein auf Gewalt, Gesetzen oder institutionellen gesetzlichen Strukturen. Sie funktioniert in hohem Maße auch über Vorstellungen, Deutungen und gemeinsame Überzeugungen einer Gesellschaft. Die Akzeptanz politischer oder gesellschaftlicher Ordnungen ist häufig dadurch bedingt, dass diese als sinnvoll, legitim oder natürlich wahrgenommen werden. Narrative Geschichten nehmen eine zentrale Rolle bei der Herstellung solcher Wahrnehmungen ein. Sie erzählen, warum eine bestimmte Ordnung entstanden ist, welche Werte sie verkörpert und warum sie bewahrt werden sollte. Aus der Geschichte lässt sich ablesen, dass viele politische Systeme von bestimmten großen Erzählungen getragen wurden und werden (nehmen wir zum Beispiel die nordkoreanische Kim-Diktatur oder das Russland von heute). Monarchien und diktatorische Regime beispielsweise stützten sich häufig auf religiöse oder mythische Narrative, die die Herrschaft eines Königs oder einer Dynastie als von Gott gewollt darstellten. Derartige Narrative verleihen politischer Macht eine übergeordnete Bedeutsamkeit und sollen zu ihrer Akzeptanz in der Gesellschaft beitragen. Auch moderne Nationalstaaten bedienen sich narrativer Vorstellungen bezüglich gemeinsamer Herkunft, historischer Erfahrungen oder kultureller Werte. Derartige Narrative dienen dazu, ein Gefühl kollektiver Zugehörigkeit zu erzeugen und die Legitimität von Herrschaft zu festigen (ebd. S.188ff). Dabei sind gesellschaftlichen Narrative nicht immer bewusst konstruiert worden, sondern im Rahmen soziokultureller Transformationen manifestieren sich zahlreiche Narrative, die sich im Zeitverlauf an die nachfolgenden Generationen weitervermitteln. Sie konstituieren kulturelle Vorstellungen hinsichtlich der Konstruktion von Normalität, Richtigkeit und Gerechtigkeit. Dadurch beeinflussen sie, wie Menschen politische Entscheidungen oder soziale Hierarchien wahrnehmen. Herrschaft wird zum Teil unserer politischen DNA. Narrative Erzählungen der Mächtigen schaffen auch ein „Die“.

Als Beispiel nehme ich hier den Antisemitismus. Über viele Jahrhunderte hinweg wurden Geschichten über jüdische Menschen verbreitet, die bestimmte ste-

reotype Bilder und Feindbilder erzeugten. Diese Erzählungen haben dazu beigetragen, antisemitische Einstellungen zu stabilisieren und weiterzugeben. Narrative spielen demnach eine zentrale Rolle in der Entstehung, Verbreitung und Wirkung antisemitischer Einstellungen und Ideologien, die bis heute fortbestehen. Die antisemitische Narrative funktionieren häufig nach einfachen erzählerischen Mustern. Es erfolgt die Konstruktion einer Gruppe, die angeblich im Verborgenen Macht ausübt oder für gesellschaftliche Probleme verantwortlich ist. Derartige Narrative adressieren komplexe gesellschaftliche Entwicklungen und reduzieren diese auf vermeintlich eindeutige Schuldzuweisungen. In den verbreiteten Narrativen werden wirtschaftliche Krisen, politische Konflikte oder soziale Veränderungen nicht als vielschichtige Veränderungsprozesse dargestellt, sondern als Ergebnis angeblicher Verschwörungen oder gezielter Einflussnahme. Bereits im Mittelalter wurden vorsätzlich verlogene Anklagen gegen jüdische Menschen erhoben, die darin bestanden, dass sie christliches Kinderblut verwendet (Ritualmordlegenden) (vgl. Bühl, S. 62ff) oder die Pest verbreitet hätten (ebd., S. 71ff). In der Folge entstanden Verschwörungserzählungen, die jüdischen Menschen eine übermäßige wirtschaftliche oder politische Macht zuschrieben. Die genannten Geschichten entfalteten eine alles durchdringende Wirkung, da sie emotionale Ängste und gesellschaftliche Unsicherheiten aufgriffen. (Vgl. Longerich, S. 105ff) Narrative, die antisemitische Inhalte aufweisen, sind daher als besonders gefährlich einzustufen. Ihre Wirkung entfaltet sich nicht nur über einzelne Aussagen, sondern über wiederkehrende Erzählmuster. Diese Muster unterliegen in unterschiedlichen historischen Situationen einer kontinuierlichen Adaption und Verbreitung. Auch in der Gegenwart finden sich derartige Narrative in unterschiedlichen Formen, wie etwa in Verschwörungstheorien oder simplifizierenden Schuldzuweisungen (vgl. Butter, S. 139ff).

Wenn Erzählungen dazu beitragen können, Machtstrukturen zu stabilisieren, dann besitzen sie gleichzeitig auch das Potenzial, diese Strukturen zu hinterfragen und zu verändern – und auch bestehende gesellschaftliche Narrative zu rütteln. Narrative sind nicht nur Werkzeuge der Legitimation, sondern auch Mittel des Widerstands und der Kritik. In einer Vielzahl gesellschaftlicher Kontexte manifestieren sich sogenannte Gegen-Narrative – narrative Formen, die die vorherrschenden Deutungen der Wirklichkeit in Frage stellen und alternative Perspektiven evident machen.

Es gibt aber auch die Narration von Unten. Soziale Gerechtigkeit und Demokratie bedürfen der Narration. Die Geschichte der menschlichen Emanzipation manifestiert sich nicht nur als eine Abfolge revolutionärer Ereignisse, sondern wird als ein kontinuierlicher Kampf um Freiheit, Gleichheit und Gerechtigkeit dargestellt. Derartige Interpretationen demonstrieren, dass Erzählungen eine Methode darstellen, mit der die Kontingenz des Lebens bewältigt werden kann. Es trägt dazu bei, dass das Zufällige erträglicher wird, gibt in ausweglosen Situationen Hoffnung und verleiht Sinn. Darüber hinaus können Gegen-Narrative auch neue Formen von Gemeinschaft und Solidarität schaffen. Die Erkenntnis, dass andere ähnliche Erfahrungen gemacht haben oder ähnliche Herausforderungen teilen, kann zu einem Gefühl gemeinsamer Identität führen. Geschichten werden so zu einem Mittel, um soziale Bewegungen zu mobilisieren und gesellschaftliche Veränderungen anzustoßen, um soziale Bewegungen zu mobilisieren und gesellschaftliche Veränderungen zu initiieren. In politischen Diskursen kommt den Gegen-Narrativen eine wichtige Funktion zu. Es besteht die Möglichkeit, dominante Erzählungen wie zum Beispiel über Migration, Armut, soziale Ungleichheit oder gesellschaftliche Konflikte zu hinterfragen und differenziertere Perspektiven zu erschließen. Populistische Narrative zeichnen sich in der Regel durch eine einfache Schuldzuweisung oder eine stark vereinfachte Problembeschreibung aus (vgl. Lewndowsky, S. 27ff). Demgegenüber vermögen Gegen-Narrative komplexere Geschichten zu erzählen, die unterschiedliche Erfahrungen und Perspektiven berücksichtigen. Dabei geht es nicht nur um Kritik am Bestehenden, sondern auch darum, neue Geschichten zu entwickeln. Gesellschaftliche Veränderungen entstehen häufig dann, wenn Menschen beginnen, ihre Wirklichkeit anders zu erzählen. Neue Narrative vermögen es, alternative Vorstellungen von Zusammenleben, Gerechtigkeit oder Solidarität zu eröffnen und dadurch gesellschaftliche Debatten zu transformieren.

Narration kann demnach als Form des Widerstands gegen Hoffnungslosigkeit betrachtet werden. Diese Auffassung steht im Gegensatz zur vorherrschenden Ansicht, dass Ereignisse ohne Zusammenhang und Richtung erfolgen. Die Erzählung von Menschen beinhaltet die Behauptung, dass ihr Leben mehr ist als eine bloße Abfolge von Reizen und Reaktionen. Erfahrungen besitzen einen Wert, der über den Augenblick hinausreicht. Die Funktion des Erzählens besteht darin, der Zeit eine Form zu verleihen und dem Geschehen eine Stimme zu geben. Die Fähigkeit zur gesellschaftlichen Narration ist jedoch nicht selbstverständlich. Es ist von essentieller Bedeutung, dass sie erlernt, gepflegt und an die nächste Generation weitergegeben werden muss (vgl. Han, S. 74) Im Moment verändert sich das Verhältnis zur Welt, in dem Erzählungen verschwinden. In Ermangelung gemeinsamer Narrative kommt es zum Zerfall des kollektiven Verständnisses von Wirklichkeit, während Populisten die Deutungshoheit für sich beanspruchen (vgl. Butter, S.31). Der Verlust von gesellschaftlich biografischen Narrationen kann als Indikator für den Verlust des inneren Zusammenhangs des gesellschaftlichen Lebens betrachtet werden. In der Folge manifestiert sich lediglich ein isoliertes Ereignis, welches unmittelbar vom nachfolgenden verdrängt wird (vgl. Han, S. 17f). Der Begriff des Sinns wird durch den Aspekt der Aktualität ersetzt, während die Bedeutung durch die Aufmerksamkeit der Rezipienten determiniert wird. Erzählungen können demnach als kulturelles Phänomen, aber auch als anthropologische Notwendigkeit betrachtet werden. Der Mensch ist ein dem Zeitverlauf unterworfenes Wesen, welches zur kognitiven Verarbeitung von Zeit narrativen Strukturen bedarf. Sein Leben ist nicht auf das Hier und Jetzt beschränkt, sondern durchdrungen von

Erinnerungen, Erwartungen, Hoffnungen und dem Streben nach Sinn und Zukunft. Diese Spannung konstituiert den Raum, in dem Bedeutung generiert werden kann. Der Verlust dieser Spannung resultiert in einer flachen und richtungslosen Gegenwart (ebd., S. 14).

Die Welt wird – auch bedingt durch die Sozialen Medien – zunehmend in fragmentierten Informationen wahrgenommen. Ereignisse, Leben und Krisen werden nicht länger als Elemente eines kohärenten Zusammenhangs wahrgenommen, sondern als isolierte Elemente in einer Vielzahl von Daten. Im Allgemeinen werden Informationen häufig mit Wissen oder Fakten assoziiert. Wir definieren Information in der Kommunikation als eine Mitteilung über einen Sachverhalt, die für uns potenziell bedeutsam ist. Dabei ist eine Unterscheidung zwischen Daten, Informationen und Wissen möglich. Der Informationstheoretiker Horst Völz differenziert in seinem Werk zwischen den Begriffen Daten, Information und Wissen. Daten können primär als ungeordnete Zeichen oder Signale aufgefasst werden. Die Generierung von Wissen wird erst durch die Interpretation von Daten und die daraus resultierende Veränderung des Wissensstands der Empfänger*innen induziert. Wissen ist demnach ein Konstrukt, das über die reine Informationsaufnahme hinausgeht, da es die Einordnung und Verknüpfung von Informationen umfasst. Diese Differenzierung ist von besonderer Relevanz, da sie aufzeigt, dass Information nicht als statischer Zustand zu betrachten ist, sondern als Bestandteil eines dynamischen Erkenntnisprozesses (vgl. Völz, S. 338ff). Des Weiteren betont er die Verbindung zwischen Information und Neuheit. Der Informationsgehalt einer Mitteilung ist abhängig von der Art der enthaltenen Informationen. Neuartige Informationen oder die Abweichung von bestehenden Erwartungen können einen Informationsgehalt begründen. Information ist nicht absolut, sondern relativ zum Vorwissen einer Person. Dieselbe Nachricht kann für unterschiedliche Menschen einen völlig unterschiedlichen Informationsgehalt haben (ebd.).

Ein besonders prägnantes Merkmal der Sozialen-Medien-Information ist ihre Zeitstruktur. Während klassische Erzählungen Ereignisse in eine klare Ordnung von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft einbetten, ist die Soziale-Medien-Information stark auf die Gegenwart ausgerichtet. Digitale Medien verstärken diesen Effekt, indem sie Inhalte kontinuierlich aktualisieren und ersetzen. Die Relevanz von Informationen unterliegt einem stetigen Wandel. Aktuell relevante Informationen werden in der Regel durch neue Informationen ersetzt. In der Folge manifestiert sich ein Zustand permanenter Gegenwart, in dem Vergangenheit an Signifikanz einbüßt und Zukunftsperspektiven nur unzureichend entwickelt werden. Für das Individuum kann dies zu einer fragmentierten Wahrnehmung führen. Das Leben manifestiert sich nicht länger als eine kohärente Erzählung, sondern als eine Sequenz diskreter, voneinander isolierter Augenblicke. In der heutigen Zeit ist die Verfügbarkeit von Informationen als nahezu unbegrenzt zu bezeichnen. Zudem ist eine rasche Verbreitung dieser Informationen zu beobachten, die innerhalb von Sekunden ein globales Publikum erreicht. Diese Entwicklung resultiert jedoch nicht nur in einem Zuwachs an Wissen, sondern auch in einer Überlastung. Die große Menge an Informationen erzeugt so etwas wie ein „weißes Rauschen“, in dem einzelne Inhalte an Signifikanz einbüßen. Der Philosoph Han beschreibt diese Situation als eine Gesellschaft, in der Informationen fragmentiert nebeneinanderstehen und ihre verbindende Kraft verlieren. Sie sind durch eine kurze Lebensdauer, Austauschbarkeit und oft keine nachhaltige Wirkung charakterisiert (vgl. Han). Eng mit dieser Entwicklung verbunden ist das Problem des Sinnverlusts. Information liefert Fakten, aber sie erklärt nicht automatisch deren Bedeutung. Eine Zahl, eine Nachricht oder ein Ereignis bleibt ohne Kontext oft unverständlich. Erst durch Einordnung, Interpretation und Verbindung mit anderen Erfahrungen entsteht Sinn. Genau hier zeigt sich die Grenze reiner Information. Sie kann informieren, aber nicht notwendigerweise verstehen lassen.

Die vorliegende Entwicklung ist mit dem Problem des Sinnverlusts assoziiert. Die Bereitstellung von Informationen ist ein wesentlicher Aspekt des Informationsmanagements. Sie ermöglicht jedoch nicht zwangsläufig die Erklärung ihrer Bedeutung. Die Bedeutung einer Zahl, einer Nachricht oder eines Ereignisses kann ohne den entsprechenden Kontext häufig nicht vollständig erfasst werden. Erst durch Einordnung, Interpretation und Verbindung mit anderen Erfahrungen und der Einbindung in eine Geschichte entsteht Sinn. An dieser Stelle manifestiert sich die Limitation reiner Information. Sie ist in der Lage, Informationen zu vermitteln, jedoch nicht zwangsläufig das Verständnis dafür zu gewährleisten.

Die Entwicklung sozialer Medien hat zu einer fundamentalen Transformation des Umgangs mit Informationen geführt. Plattformen wie Instagram, TikTok oder X stellen heutzutage zentrale Orte der Informationsverbreitung dar und prägen in erheblichem Maße die Wahrnehmung der Realität der Menschen. Information ist dabei nicht mehr nur das Ergebnis journalistischer oder wissenschaftlicher Arbeit, sondern wird zunehmend von Nutzerinnen und Nutzern selbst produziert, verbreitet und bewertet. Die Relevanz von Informationen kann sich in kürzester Zeit beträchtlich ändern, da neue Informationen die bestehenden Relevanzbewertungen schnell ersetzen können. Diese Dynamik resultiert in einer permanenten Modifikation der Informationen. Die Qualität der Beziehung ist flüchtig und kurzfristig. Der Fokus verschiebt sich somit von langfristigen zu unmittelbaren Aspekten der Aufmerksamkeit (vgl. Fischer). In diesem Sinne manifestiert sich eine Form von Gegenwartsorientierung, die durch ein permanentes "Jetzt" charakterisiert ist.

Ein eng damit verbundenes Phänomen ist die Fragmentierung von Informationen. Soziale Medien fördern die Verbreitung von kurzen, prägnanten Inhalten. Es erfolgt eine Zerlegung komplexer Zusammenhänge in kleinere Einheiten, die eine schnelle Konsumierbarkeit gewährleisten. Einzelne Informationen stehen häufig isoliert nebeneinander, ohne in einen größeren Kontext eingebettet zu sein. Dies kann die Identifizierung von Zusammenhängen und die kritische Einordnung von Informationen erschweren. Der Zusammenhang zwischen

Ursache und Wirkung, zwischen Vergangenheit und Zukunft, tritt in den Hintergrund. In den sozialen Medien konkurrieren eine Vielzahl von Inhalten simultan um die Aufmerksamkeit der Nutzerinnen und Nutzer. Algorithmen zeigen eine Präferenz für Inhalte, die starke emotionale Reaktionen hervorrufen, wie Empörung, Angst oder Begeisterung. Demzufolge erfolgt eine Bewertung von Informationen nicht mehr primär nach ihrem Wahrheitsgehalt oder ihrer Relevanz, sondern nach ihrer Fähigkeit, Aufmerksamkeit zu erzeugen. Dies resultiert in einer Verschiebung der Kriterien, nach denen Informationen wahrgenommen und verbreitet wird. In diesem Kontext unterliegt auch die Form der Information selbst einer Veränderung. Es lässt sich eine Zunahme an visueller, emotionaler und personalisierter Natur feststellen. Die Verwendung von Bildern, Videos und kurzen Statements hat sich als effektive Methode zur Kommunikation von Inhalten erwiesen. Die Vermittlung von Informationen erfolgt häufig auf Grundlage persönlicher Erfahrungen oder Meinungen. Obgleich diese Vorgehensweise dazu beitragen kann, Inhalte zugänglicher zu gestalten, besteht gleichwohl das Risiko einer Vermischung subjektiver Perspektiven mit objektiven Informationen. Ein zentrales Problem dieser Entwicklung ist die Auflösung von Kontext (vgl. Han). Oftmals werden Informationen ohne Angabe der Herkunft, ohne Einordnung und ohne überprüfbare Quellen publiziert. Dies erschwert eine valide Evaluierung ihrer Glaubwürdigkeit. Gleichzeitig entstehen sogenannte „Filterblasen“, in denen Nutzer*innen vor allem mit Informationen konfrontiert werden, die ihre bestehenden Überzeugungen bestätigen. Diese selektive Wahrnehmung kann einen Beitrag zur Verstärkung von Polarisierung leisten. Während narrative Texte in der Vergangenheit dazu dienten, Zusammenhänge herzustellen und Sinn zu stiften, werden heutzutage vorwiegend isolierte Informationsfragmente konsumiert. Obwohl eine Vielzahl von Fragmenten vorliegt, besteht in der Regel keine Verbindung zwischen ihnen. Dies resultiert in einem Verlust an Tiefe und Bedeutung.

Die Folgen bekommt auch zunehmend die Soziale Arbeit zu spüren. Aus Einzelfällen werden gesellschaftliche Zuschreibungen konstruiert, – aus gesetzlich definierten Hilfsmaßnahmen werden zu gesellschaftlichen Kosten addiert, die einen persönlich belasten. In den letzten Jahren muss sich die Soziale Arbeit immer mehr für ihre Kosten rechtfertigen. Obwohl gesetzliche Ansprüche für hilfsbedürftige Menschen bestehen, muss sich die Soziale Arbeit für ihre Arbeit rechtfertigen und Maßnahmen werden in Frage gestellt. Gesellschaftliche, ökonomische und politische Zusammenhänge werden nicht in den Zusammenhang gebracht, sondern individuelle Missstände zum kollektiven Handlungsmuster erklärt und umgekehrt. Gerade an diesem Punkt stellt sich die Frage, wie Soziale Arbeit ihre gesellschaftliche Bedeutung sichtbar machen kann. Eine wesentliche Herausforderung besteht nämlich nicht allein darin, dass soziale Probleme zunehmen oder komplexer werden. Vielmehr ist es problematisch, dass die Erklärungen für diese Probleme zunehmend verkürzt werden. Wo gesellschaftliche Zusammenhänge kompliziert sind, entsteht ein Bedürfnis nach einfachen Antworten. Aus strukturellen Problemen werden individuelle Entscheidungen, aus sozialen Ungleichheiten werden persönliche Defizite und aus staatlichen Unterstützungsleistungen werden vermeintliche Belastungen für die Allgemeinheit. Die Komplexität sozialer Wirklichkeit verschwindet hinter einfachen Erzählungen. Die heutige Soziale Arbeit muss nicht nur informieren, sondern auch Zusammenhänge erklären. Sie muss sichtbar machen, dass hinter einer Zahl ein Mensch steht, hinter einem Hilfsangebot eine konkrete Lebenssituation und hinter einer sozialpolitischen Entscheidung immer auch die Frage nach den gesellschaftlichen Bedingungen, mit denen Menschen konfrontiert sind. Soziale Arbeit muss deshalb in der Lage sein, über ihre eigene Arbeit zu kontextualisieren.

Hier kann Storytelling eine wichtige Funktion übernehmen. Geschichten ermöglichen es, abstrakte gesellschaftliche Entwicklungen mit konkreten menschlichen Erfahrungen zu verknüpfen. Eine Statistik über Kinderarmut kann das Ausmaß des Problems beschreiben. Sie kann jedoch nur begrenzt vermitteln, was Armut im Alltag eines Kindes bedeutet. Eine Geschichte kann dagegen sichtbar machen, wie es sich anfühlt, wenn ein Kind nicht an einer Klassenfahrt teilnehmen kann, weil das Geld fehlt, der Besuch eines Sportvereins zur finanziellen Belastung wird oder ein Jugendlicher früh lernt, welche Wünsche in der eigenen Familie möglich sind und welche nicht. Die Geschichte ersetzt dabei nicht die Statistik. Sie ergänzt sie. Genau darin liegt ihre Bedeutung. Zahlen können Größenordnungen darstellen, Geschichten können Bedeutungen vermitteln. (vgl. Sammer, S. 11) Zahlen zeigen, wie viele Menschen betroffen sind. Geschichten zeigen, was es bedeutet, betroffen zu sein. Erst in der Verbindung beider Aspekte entsteht ein umfassenderes Bild sozialer Wirklichkeit. Für die Soziale Arbeit ist diese Verbindung von besonderer Bedeutung, da ihr Gegenstand immer mit individuellen Lebensgeschichten verbunden ist. Die Soziale Arbeit begegnet Menschen nicht als statistische Kategorien, sondern als Personen mit eigenen Biografien, Erfahrungen, Hoffnungen und Konflikten. Gleichzeitig sind diese individuellen Lebenslagen niemals vollständig unabhängig von gesellschaftlichen Strukturen. Die Lebensgeschichte eines Menschen entsteht stets im Kontext sozialer, ökonomischer, politischer und kultureller Faktoren. (vgl. Schinko-Fischli, S. 126ff)

Storytelling kann somit als eine Form der gesellschaftlichen Übersetzungsarbeit betrachtet werden. Dabei werden fachliche Begriffe in menschliche Erfahrungen transponiert, ohne deren gesellschaftliche Dimension aufzugeben. (ebd., S. 9f) Es kann erklären, was sich hinter Begriffen wie Inklusion, Teilhabe, Prävention, Kinder- und Jugendhilfe oder Gemeinwesenarbeit verbirgt. Vor allem aber kann es aufzeigen, warum diese Begriffe für das alltägliche Leben von Menschen relevant sind. Dies wird umso wichtiger, je stärker gesellschaftliche Debatten von verkürzten Narrativen geprägt sind. Ein Narrativ ist dabei mehr als eine einzelne Geschichte. Es ist eine übergeordnete Deutung, durch die einzelne Ereignisse in einen bestimmten Zusammenhang gestellt werden. Wer beispielsweise wiederholt erzählt, dass soziale Leistungen hauptsächlich von Menschen in An-

spruch genommen würden, die sich nicht selbst helfen können, erzeugt ein bestimmtes gesellschaftliches Bild von Bedürftigkeit. Einzelne Fälle können dabei als Belege für eine bereits vorhandene Vorstellung dienen. Die strukturellen Ursachen sozialer Probleme geraten dabei aus dem Blick.

Das bedeutet jedoch nicht, dass Storytelling automatisch Verständnis erzeugen kann. Eine Geschichte kann ebenso gut Vorurteile bestätigen oder bestehende Feindbilder verstärken. Gerade deshalb kommt es darauf an, welche Geschichten erzählt werden, aus welcher Perspektive sie erzählt werden und welche Zusammenhänge dabei sichtbar oder unsichtbar gemacht werden. Für die Soziale Arbeit bedeutet dies, dass Storytelling nicht als reine Technik verstanden werden darf. Es geht nicht darum, die eigene Organisation möglichst positiv darzustellen. Vielmehr geht es darum, gesellschaftliche Wirklichkeit verständlich zu machen und die Bedeutung sozialer Arbeit innerhalb dieser Wirklichkeit sichtbar zu machen.

Eine gutes Sorytelling in der Sozialen Arbeit muss die Geschichte in drei Ebenen miteinander verbinden: den einzelnen Menschen, die Gemeinschaft und die Gesellschaft. Auf der Ebene des Individuums erzählt sie von einer konkreten Lebenssituation. Auf der Ebene der Gemeinschaft zeigt sie, welche Bedeutung soziale Beziehungen, Nachbarschaften, Vereine, Einrichtungen oder lokale Netzwerke besitzen. (vgl. Fordon, S. 40f) Auf der gesellschaftlichen Ebene verweist sie schließlich auf die politischen, ökonomischen und sozialen Bedingungen, unter denen diese Lebenssituation entstanden ist. Gerade diese Verbindung ist entscheidend. Die Geschichte eines Jugendlichen, der Unterstützung durch die Jugendsozialarbeit erhält, ist zunächst eine individuelle Geschichte. Gleichzeitig kann sie von Bildungsungleichheit, familiären Belastungen, fehlenden Freizeitmöglichkeiten oder gesellschaftlicher Ausgrenzung erzählen. Schließlich wirft sie die Frage auf, welche gesellschaftlichen Strukturen notwendig sind, damit junge Menschen unabhängig von ihrer Herkunft Möglichkeiten zur Teilhabe erhalten.

Storytelling kann somit zu einem Mittel der Gegenöffentlichkeit werden – jedoch nicht im Sinne einer abgeschotteten Gegenwelt, sondern als Möglichkeit, Perspektiven sichtbar zu machen, die in öffentlichen Debatten häufig zu wenig Beachtung finden. Die Soziale Arbeit kann Geschichten erzählen, die Menschen nicht auf ihre Defizite reduzieren, sondern ihre Lebenslagen in ihrer gesamten sozialen Komplexität darstellen. Dadurch verändert sich auch die Rolle der Öffentlichkeitsarbeit. Sie wandelt sich von der bloßen Vermittlung organisatorischer Informationen zu einer Form gesellschaftlicher Kommunikation. Die zentrale Frage lautet dann nicht mehr: „Was macht die Soziale Arbeit?“, sondern: „Welche gesellschaftliche Bedeutung hat das, was die Soziale Arbeit tut – und warum betrifft es uns alle?“ Sie lautet vielmehr: „Welche gesellschaftliche Bedeutung hat das, was die Soziale Arbeit tut – und warum betrifft es uns alle?“

Genau hier beginnt die strategische Bedeutung des Storytellings. Eine Organisation, die ihre Geschichten kennt und erzählen kann, kann ihre eigene gesellschaftliche Rolle verständlicher machen. Sie kann abstrakte Begriffe mit konkreten Erfahrungen verbinden und gleichzeitig verhindern, dass einzelne Fälle aus ihrem gesellschaftlichen Zusammenhang herausgelöst werden. Storytelling kann der Sozialen Arbeit dabei helfen, die Deutungshoheit über soziale Themen nicht ausschließlich jenen zu überlassen, die mit einfachen Erzählungen Aufmerksamkeit gewinnen. Es eröffnet die Möglichkeit, komplexe Wirklichkeiten verständlich zu erzählen, ohne sie zwangsläufig zu vereinfachen. (vgl. Krüger, S. 102ff)

Und vielleicht braucht die Soziale Arbeit diese Möglichkeit einer Kunst, Fakten und Botschaften durch emotionale Geschichten zu vermitteln, gerade mehr denn je. Wenn gesellschaftliche Debatten nämlich zunehmend darum kämpfen, welche Geschichten über Armut, Migration, Jugend, Familie, Alter, Behinderung oder soziale Unterstützung erzählt werden, dann reicht es nicht mehr aus, dass die Soziale Arbeit nur gute Arbeit leistet. Sie muss auch erzählen und erklären können, was die Notwendigkeit der Arbeit ausmacht. (vgl. Ettel-Huber, S. 11)

Die soziale Arbeit muss ihre eigenen Geschichten erzählen, um eine Wirklichkeit sichtbar zu machen, die in der öffentlichen Debatte häufig unsichtbar bleibt. Storytelling kann eine Möglichkeit bieten.

Quellen:

Berger, Peter L.; Luckmann, Thomas; Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit, Frankfurt 2021

Bühl, Achim; Antisemitismus. Geschichte und Struktur von 1848 bis heute, Wiesbaden 2020

Butter, Michael; Nichts ist, wie es scheint. Über Verschwörungstheorien, Berlin 2020

Ettl-Huber, Silva; Strategisches Storytelling. Eine Einführung ins Geschictenerzählen in Marketing, Kommunikationsmanagement und Emplyer Branding, Wiesbaden 2026

Ezold, Veith; Wenn Sie nicht anders sind, dann seien Sie besser billig – Wie sich Unternehmen mit einer guten Story in einer überkommunizierten Welt differenzieren. In: Schach, Annika (Hrsg.); Storytelling. Geschichten in Text, Bild und Film, Wiesbaden 2017

Fischer, Ernst Peter; Die Welt in deiner Hand. Zwei Geschichten der Menschheit in einem Objekt, Wiesbaden 2020

Fordon, Anja; Die Storytelling-Methode. Schritt für Schritt zu einer überzeugenden, authentischen und nachhaltigen Marketing-Kommunikation; Wiesbaden 2018

Han, Byung-Chul; Die Krise der Narration, Berlin 2023

Krüger, Florian; Corporate Storytelling – Narrative Public Relations zwischen Fakt und Fiktion, In: Schach, Annika (Hrsg.), Sorytelling. Geschichten in Text, Bild und Film, Wiesbaden 2017

Lewandowsky, Marcel; Populismus. Eine Einführung, Wiesbaden 2022

Sammer, Petra; Storytelling. Die Zukunft von PR und Marketing, Köln 2014

Schinko-Fischli, Susanne; Storytelling ganz konkret, Wiesbaden 2025

Trouillot, Michel-Rolph; Vergangenheit verschweigen. Macht und die Produktion von Geschichte; Berlin 2025

Völz, Host, Das ist Information; Aachen 2017

René Hoja

Armut, Reichtum und soziale Ungleichheit

Einleitung

Armut und Reichtum gehören zu den grundlegenden Erscheinungsformen sozialer Ungleichheit. Obwohl beide Phänomene seit Jahrhunderten Gegenstand gesellschaftlicher, politischer und wissenschaftlicher Auseinandersetzung sind, bleibt die Frage nach ihrer Entstehung, ihrer Legitimation und ihrer gerechten Verteilung aktueller denn je. Während Armut gesellschaftlich häufig mit individuellem Versagen, fehlenden finanziellen Mitteln und mangelnder Teilhabe verbunden wird, erscheint Reichtum in der öffentlichen Wahrnehmung oft als Ergebnis persönlicher Leistung, wirtschaftlichen Erfolgs oder unternehmerischen Geschicks. Doch wie gerecht ist die Verteilung von Wohlstand tatsächlich?

Der Zusammenhang zwischen Armut und Reichtum lässt sich nicht allein anhand individueller Entscheidungen erklären. Vielmehr müssen gesellschaftliche, wirtschaftliche und politische Rahmenbedingungen berücksichtigt werden, die beeinflussen, welche Ressourcen und Chancen Menschen zur Verfügung stehen und wie sie an gesellschaftlichem Wohlstand teilhaben können.

Armut und Reichtum sind „zwei Seiten einer Medaille, die man in der Regel als soziale Ungleichheit bezeichnet“ (Butterwegge 2021, S.15). Diese Perspektive lenkt den Blick weg von einer isolierten Betrachtung einzelner Menschen hin zu den gesellschaftlichen Bedingungen, unter denen Armut und Reichtum entstehen.

Die Auseinandersetzung mit sozialer Ungleichheit erfordert daher zunächst eine genauere Betrachtung der Begriffe Armut, Reichtum und Vermögen. Anschließend stellt sich die Frage, wie ungleiche Verteilungen historisch entstanden sind, welche gesellschaftlichen Mechanismen sie aufrechterhalten und welche Auswirkungen sie auf die Lebensbedingungen und Teilhabechancen von Menschen haben. Daraus ergibt sie schließlich die Frage, ob die gegenwärtige Verteilung von Wohlstand in unserer Gesellschaft als selbstverständlich und gerecht gelten kann oder ob alternative Vorstellungen über diese Verteilung denkbar sind.

Was bedeutet Armut?

Armut ist kein statischer Zustand und lässt sich somit nicht auf eine einzige, allgemein gültige Definition runterbrechen. Armut ist vielmehr ein komplexes gesellschaftliches Phänomen, dessen Ursachen, Folgen und Wechselwirkungen sich gegenseitig beeinflussen. Die Armutsforschung muss daher unterschiedliche Lebenslagen und Entstehungsbedingungen berücksichtigen (vgl. Boeckh/Stölner 2026, S.30). Entscheidend ist nicht allein, ob eine Person zu einem bestimmten Zeitpunkt über ausreichend finanzielle Mittel verfügt, sondern auch, welche Faktoren zu ihrer Lebenssituation geführt haben und welche Möglichkeiten ihr zur Verfügung stehen, diese zu verändern.

„Auf einen kurzen Nenner gebracht, ließe sich Armut demnach wie folgt beschreiben: Armut ist, wenn es einem Menschen an diesen und/oder jenen Ressourcen mangelt“ (Boeckh/Stölner 2026, S.33). Ressourcen können in diesem Zusammenhang als Mittel verstanden werden, die Menschen benötigen, um ihren Alltag zu gestalten, ihre Bedürfnisse zu befriedigen und am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Neben finanziellen Ressourcen können dazu beispielswiese eine angemessene Wohnung, Bildung, soziale Beziehungen und Möglichkeiten zur gesellschaftlichen Mitbestimmung gehören.

Eine solche Perspektive macht deutlich, dass Armut nicht ausschließlich mit der Frage beantwortet werden kann, wie viel Geld eine Person monatlich zur Verfügung hat. Ebenso relevant ist, welche Ausgaben gedeckt werden müssen, welche Unterstützungen vorhanden und welche gesellschaftlichen Möglichkeiten zugänglich sind. So können zwei Menschen mit ähnlichen Einkommen unterschiedliche Lebensbedingungen haben, wenn sie beispielweise unterschiedlich hohe Wohn- und Lebensunterhaltungskosten tragen müssen oder auf unterschiedliche soziale Unterstützungsnetzwerke zurückgreifen können.

In Deutschland wird Einkommensarmut häufig anhand einer relativen Armutsgrenze statistisch erfasst. Als armutsgefährdet gelten dabei Personen, deren verfügbares Nettoeinkommen weniger als 60 Prozent des Medianeinkommens beträgt. Das Medianeinkommen in Deutschland beträgt aktuell 4.505€ brutto monatlich und bedeutet, dass die eine Hälfte der Bevölkerung mehr und die andere weniger als diesen Betrag verdient. Die Armutsgefährdungsgrenze ist somit keine feste, zeit- und gesellschaftsunabhängige Einkommenshöhe, sondern orientiert sich immer am jeweiligen Einkommensniveau der Gesamtbevölkerung (vgl. Destatis 2026).

Diese statistische Definition ermöglicht es, Einkommenslagen vergleichbar zu machen, jedoch bildet sie nicht sämtliche Dimensionen von Armut ab. Ein Einkommen unterhalb der Armutsgefährdungsgrenze bedeutet nicht automatisch, dass alle betroffenen Menschen darunter zu leiden hätten, oder sich als „arm“ ansehen würden. Umgekehrt können auch Personen oberhalb dieser Grenze erhebliche finanzielle Schwierigkeiten haben, wenn ihre Lebensunterhaltungskosten besonders hoch sind oder sie zusätzliche Belastungen bewältigen müssen.

Armut und soziale Ausgrenzungen sind eng miteinander verbunden. Wird nicht nur der Mangel an einzelnen Ressourcen betrachtet, sondern auch der komplexe Prozess ihrer Wechselwirkungen innerhalb unterschiedlicher Lebenslagen, rückt das Konzept der sozialen Ausgrenzungen in den Mittelpunkt (vgl. Boeckh/Stölner 2026, S.33). Ein Verständnis von Armut ist dabei die Voraussetzung für die Analyse sozialer Ausgrenzung, während andersherum die Untersuchung von Ausgrenzungsprozessen ein umfassenderes Verständnis von Armut möglich macht (vgl. Huster/Boeckh 2024, S.4 ff.).

Soziale Ausgrenzung beschreibt einen umfassenden Prozess, in dem Menschen aufgrund fehlender Ressourcen oder gesellschaftlicher Barrieren zunehmend von unterschiedlichen Lebensbereichen ausgeschlossen werden können. Armut kann beispielweise den Zugang zu Bildungsangeboten, kulturellen Veranstaltungen, Freizeitaktivitäten oder angemessenen Wohnraum erschweren. Wenn finanzielle Einschränkungen dazu führen, dass Menschen weniger soziale Kontakte pflegen können oder sich aus gesellschaftlichen Aktivitäten zurückziehen müssen, können sich bestehende Benachteiligungen weiter verstärken.

Die Folgen von Armut betreffen dann nicht mehr nur die unmittelbare materielle Versorgung, sondern auch soziale Beziehungen, Selbstbestimmung und gesellschaftliche Anerkennung.

Armut und soziale Ausgrenzungen sind daher eng miteinander verbunden, ohne vollständig identisch zu sein.

Armut: Ein individuelles Problem?

Die öffentliche Diskussion über Armut ist häufig von der Frage geprägt, inwieweit Menschen selbst für ihre Lebenssituation verantwortlich sind. Arbeitslosigkeit, die Abhängigkeit von Sozialleistungen oder ein zu geringes Einkommen werden dabei teilweise auf mangelnde Leistungsbereitschaft oder fehlende Eigeninitiative zurückgeführt. Eine solche Sichtweise richtet den Fokus auf das Verhalten einzelner Personen und kann dazu führen, dass die gesellschaftlichen Ursachen für Armut unbeachtet bleiben.

Menschen, die von Armut betroffen sind, sind oftmals Opfer von Stigmatisierung und werden von Politik, Medien sowie Teilen der Gesellschaft abgewertet (vgl. Boeckh/Stölner 2026, S.28). Dabei werden strukturelle Ursachen sozialer Ungleichheit nur zu oft ausgeblendet, während die Verantwortung für die eigene Lebenslage den betroffenen Personen zugeschrieben wird. „Anstatt strukturelle Ursachen sozialer Ungleichheit zu thematisieren, werden armutsbetroffene Personen oftmals individualisiert und moralisch abgewertet“ (Boeckh/Stölner 2026, S.28).

Eine solche Individualisierung bedeutet, dass die Ursachen einer sozialen Problemlage vor allem bei der betroffenen Person selbst gesucht werden. Strukturelle Faktoren wie die Situation auf dem Arbeitsmarkt, gestiegene Miet- und Lebensunterhaltungskosten, ungleiche Bildungschancen oder die Verteilung wirtschaftlicher Ressourcen geraten dadurch leichter aus dem Blick.

In diesem Zusammenhang werden arme Menschen teilweise als „Last für das Gemeinwesen“ oder als „moralisch minderwertig“ gelabelt (vgl. Boeckh/Stölner 2026, S.28). Solche Zuschreibungen gehen über eine sachliche Diskussion sozialpolitischer Maßnahmen hinaus. Sie verbinden materielle Bedürftigkeit mit moralischen Bewertungen und können dadurch Vorurteile über Menschen, die auf Unterstützung angewiesen sind, verstärken.

Ein Beispiel für die politische Auseinandersetzung über die Bedeutung staatlicher Sozialleistungen ist die Aussage des ehemaligen CDU-Fraktionsvorsitzenden Jens Spahn: „Hartz IV bedeutet nicht Armut, sondern ist die Antwort unserer Solidargemeinschaft auf Armut“ (zit. n. Hahn 2018, o.S.; nach Boeckh/Stölner 2026, S.28). Die Aussage verweist auf ein Verständnis sozialstaatlicher Leistungen als gesellschaftliche Antwort auf eine bestehende Problemlage. Jedoch wirft sie auch die Frage auf, inwieweit der Bezug solcher Leistungen tatsächlich ausreicht, um Armut und die damit verbundenen Einschränkungen zu überwinden.

Die Existenz staatlicher Unterstützungen bedeutet nicht automatisch, dass sämtliche materiellen und sozialen Bedürfnisse der Betroffenen ausreichend gedeckt sind. Vielmehr sollte geprüft werden, welche Lebensbedingungen mit den verfügbaren Mitteln tatsächlich möglich sind. Dabei geht es nicht allein um die Frage, ob eine Person Leistung erhält, sondern vielmehr darum, ob sie sich damit angemessen ernähren, wohnen, kleiden und am gesellschaftlichen Leben beteiligen kann.

Auch Aussagen über die Finanzierbarkeit des Sozialstaates zeigen, dass Armut Gegenstand von Deutungs- und Verteilungskonflikten ist. Im Sommer 2025 erklärte der Bundeskanzler Friedrich Merz nach einer Meldung des Deutschlandfunks, der Sozialstaat in seiner damaligen Form sei nicht mehr finanzierbar (vgl. Deutschlandfunk 2025). Solche Aussagen verweisen auf die politische Auseinandersetzung über Umfang, Finanzierung und Ausgestaltung sozialstaatlicher Leistungen. Sie beantwortet jedoch nicht die Frage, wie vorhandener

gesellschaftlicher Wohlstand verteilt werden sollte und welche Verantwortung unterschiedliche gesellschaftliche Gruppen tragen.

Eine kritische Auseinandersetzung mit Armut bedeutet nicht, individuelle Verantwortung grundsätzlich auszuschließen. Vielmehr gilt es, persönliche Handlungsmöglichkeiten und gesellschaftliche Bedingungen gemeinsam zu betrachten. Menschen treffen Entscheidungen, verfügen aber nicht alle über die gleichen Voraussetzungen, um diese Entscheidungen umzusetzen. Wer über finanzielle Rücklagen, stabile Wohnverhältnisse, gute Bildungszugänge und unterstützende soziale Beziehungen verfügt, besitzt andere Handlungsspielräume als eine Person, die bereits mit der Sicherung ihrer Grundbedürfnisse beschäftigt ist.

Für das fundierte Verständnis sozialer Ungleichheit ist deshalb entscheidend, nicht vorschnell von individuellen Lebenslagen auf persönliche Eigenschaften zu schließen. Eine wissenschaftliche Betrachtung muss untersuchen, welche Ressourcen und Möglichkeiten Menschen besitzen, welche Hindernisse ihnen begegnen und wie gesellschaftliche Rahmenbedingungen ihre Lebenswege beeinflussen.

Reichtum und Vermögen: Wann gilt ein Mensch als reich?

Während Armut, wie oben beschrieben, oft anhand einer relativen Einkommensgrenze statistisch erfasst wird, existiert für Reichtum kein vergleichbarer Messwert (vgl. Dlabaja/Fernandez/Hofmann 2023, S.119). Die Frage, ab wann ein Mensch als reich gilt, lässt sich daher nicht allein anhand einer festgelegten Zahl beantworten. Einkommen, Vermögen, Lebenshaltungskosten und gesellschaftliche Maßstäbe spielen dabei eine ganz entscheidende Rolle. Darüber hinaus macht es einen Unterschied, ob Reichtum als hohes monatliches Einkommen, als umfangreicher Besitz oder als dauerhafte wirtschaftliche Unabhängigkeit verstanden wird.

Um Reichtum besser zu verstehen, müssen als erstes Einkommen und Vermögen voneinander unterschieden werden. Einkommen bezeichnet die Mittel, die einer Person innerhalb eines bestimmten Zeitraums zufließen, sei es durch Erwerbstätigkeit, selbständige Tätigkeit oder Kapitalerträge. „Vermögen ist demgegenüber leichter zu definieren: Man versteht darunter alles, was ein Haushalt besitzt“ (Dlabaja/Fernandez/Hofmann 2023, S.120). Dazu gehören unterschiedliche Vermögensarten. Sachvermögen umfasst zum Beispiel Immobilien und Grundstücke, während Gebrauchsvermögen unter anderem Autos und Schmuck einschließt. Geldvermögen kann in Form von Bankguthaben, Aktien oder Anleihen vorhanden sein und Betriebsvermögen umfasst beispielsweise Beteiligungen an Unternehmen (vgl. Dlabaja/Fernandez/Hofmann 2023, S.120).

Diese Unterscheidung ist wichtig, weil ein hohes Einkommen nicht zwangsläufig mit einem großen Vermögen gleichzusetzen ist. Eine Person kann monatlich viel verdienen, aber nur geringe Rücklagen besitzen. Umgekehrt kann eine Person mit einem vergleichsweise niedrigen Einkommen über eine abbezahlte Immobilie, umfangreiche Kapitalanlagen oder ein großes Erbe verfügen.

Vermögen eröffnet Handlungsmöglichkeiten, die über den unmittelbaren Konsum hinausgehen. Es kann finanzielle Sicherheit schaffen, Investitionen ermöglichen und bei wirtschaftlichen Schwierigkeiten als Rücklage dienen. Darüber hinaus kann Vermögen an nachfolgende Generationen weitergegeben werden. Dadurch kann es die Lebensbedingungen nicht nur einer einzelnen Person, sondern auch ihrer Nachkommen beeinflussen.

Die Untersuchung zwischen Einkommen und Vermögen verdeutlicht somit, dass soziale Ungleichheit nicht allein anhand monatlicher Gehälter untersucht werden kann. Entscheidend ist ebenso, welche materiellen Ressourcen Menschen bereits besitzen und welche Zugänge ihnen dadurch ermöglicht werden.

Die Verteilung des Reichtums in Deutschland

Die Frage nach Reichtum gewinnt an gesellschaftlicher Bedeutung, wenn nicht nur einzelne Vermögende betrachtet werden, sondern die Verteilung des gesamten gesellschaftlichen Vermögens. So besitzen laut aktuellen Angaben die vermögensreichsten zehn Prozent in Deutschland 67,3 Prozent des gesamten Vermögens (vgl. Oxfam 2026). Dieser Darstellung nach entfällt somit mehr als zwei Drittel des betrachteten Vermögens auf gerade einmal ein Zehntel der Bevölkerung in Deutschland, während sich die übrigen 90 Prozent den verbleibenden Anteil teilen.

Eine solche Verteilung verweist auf erhebliche Unterschiede in den materiellen Ausgangsbedingungen. Während vermögende Haushalte beispielsweise Immobilien besitzen, Kapital anlegen und Unternehmen finanzieren können, verfügen kleinere Haushalte kaum über solche Rücklagen. Die Folgen zeigen sich nicht nur in unterschiedlichen Konsumverhalten, sondern auch in der Frage, wie gut Menschen wirtschaftliche Krisen bewältigen und ihre Zukunft planen können.

Die gesellschaftliche Wahrnehmung von Vermögen ist zugleich von einer bemerkenswerten Zurückhaltung geprägt. In Deutschland wird Geld häufig als Privatsache betrachtet. Die Frage nach dem Einkommen oder dem persönlichen Vermögen wird im Alltag nicht immer offen beantwortet. Wenn über Vermögensunterschiede gesprochen wird, wird die Kritik an großen Vermögen zudem mitunter als Ausdruck von Neid interpretiert. Kritik an großem Reichtum wird in gesellschaftlichen Debatten häufig als „Neiddebatte“ geframed (vgl. Dlabaja/Fernandez/Hofmann 2023, S.121). Anstatt also die Verteilung von Ressourcen und ihre gesellschaftlichen Folgen zu hinterfragen, wird die Motivation derjenigen

infrage gestellt, die Ungleichheit kritisieren.

Die Kritik an einer ungleichen Vermögensverteilung muss nicht bedeuten, jede Form von privatem Besitz abzulehnen. Vielmehr kann sie darauf zielen, die Voraussetzungen und Folgen der Vermögenskonzentrationen sichtbar zu machen. Dabei geht es um die Frage, wie Reichtum entsteht, welche Bedeutung Erbschaften dabei besitzen und in welchem Verhältnis private Vermögen zu gesellschaftlicher Leistung und Verantwortung stehen.

Die Entstehung großer Vermögen durch Erbschaften ist dabei von besonderer Bedeutung. Ein erheblicher Teil der Milliardär*Innen hat seinen Reichtum geerbt oder ist durch die Übernahme und Weiterentwicklung eines Familienunternehmens zu großem Vermögen gelangt. In Deutschland trifft dies auf rund 75 Prozent der Milliardär*Innen zu. Weltweit betrachtet liegt diese Quote hingegen nur bei etwa 33 Prozent (vgl. Miller/Hauser 2025, o.S.). Der Zusammenhang zwischen Erbschaften und Vermögensungleichheit ist somit gerade in Deutschland von besonderer Relevanz. Die Unterschiede zwischen geerbtem und selbst erarbeitetem Vermögen sind dabei nicht immer eindeutig voneinander zu trennen. Ein Familienunternehmen kann über Generationen hinweg aufgebaut und weiterentwickelt worden sein. Dennoch bleibt die Frage, in welchem Umfang wirtschaftlicher Erfolg auf persönlicher Arbeit beruht und in welchem Umfang er durch bereits vorhandene Ressourcen begünstigt wird.

Die Diskussion über Vermögen führt somit zu einer grundlegenden Frage sozialer Gerechtigkeit: In welchem Verhältnis stehen die Möglichkeiten, die Menschen durch eigene Tätigkeiten erwerben, zu den Möglichkeiten, die ihnen bereits aufgrund ihrer Herkunft zur Verfügung stehen?

Der Ursprung sozialer Ungleichheit

Soziale Ungleichheit ist kein ausschließlich modernes Phänomen. Unterschiedliche Formen der Verteilung von Macht, Besitz und Ressourcen lassen sich historisch weit zurückverfolgen. Um heutige Ungleichheitsverhältnisse besser verstehen zu können, ist es daher sinnvoll, einen Blick auf ihre historische Entstehung zu werfen.

Nach dem Ende der letzten Eiszeit entstanden neue Voraussetzungen für wirtschaftliche und gesellschaftliche Entwicklungen. Die klimatischen Bedingungen des Holozäns ermöglichten eine stärkere Nutzung von Ressourcen und begünstigten die wirtschaftliche und soziale Entwicklung. Zeitgleich entstanden die Grundlagen für eine zunehmend ungleiche Verteilung von Macht und materiellen Ressourcen (vgl. Scheidel 2018, S.50).

Dabei waren drei Faktoren für die Entstehung von Ungleichheit entscheidend. Eigentumsansprüche (damals z.B. auf Land und Nutztiere), die Möglichkeit, dieses Eigentum weiterzugeben (z.B. durch Vererbung) und die gesellschaftliche Akzeptanz solcher Übertragung (vgl. Butterwegge 2021, S.13). Diese Faktoren haben sich seit tausenden von Jahren im Grunde kaum verändert. Eigentumsrechte bestimmen, wer über bestimmte Ressourcen verfügen und deren Nutzung kontrollieren darf. Die Möglichkeit der Weitergabe erlaubt es, Besitz über Generationen hinweg zu erhalten und die gesellschaftliche Anerkennung solcher Eigentums- und Übertragungsrechte trägt dazu bei, dass diese Verhältnisse innerhalb einer Gesellschaft als legitim gelten können. Diese Mechanismen sind für die heutige Vermögensverteilung weiterhin relevant. Wer bereits über Eigentum verfügt, kann daraus zusätzliche wirtschaftliche Vorteile ziehen. Werden diese Ressourcen weitergegeben, können sich Unterschiede zwischen Menschen und Familien über mehrere Generationen hinweg fortsetzen. Die historische Betrachtung zeigt außerdem, dass gesellschaftliche Verteilungsverhältnisse nicht einfach naturgegeben sind. Sie entstehen innerhalb bestimmter Ordnungen.

Die Frage nach der Gerechtigkeit hinter dieser Verteilung ist deshalb auch immer eine Frage nach gesellschaftlichen Regeln.

Das Verhältnis von Armut und Reichtum: Die zwei Seiten der Medaille

Die Verbindung zwischen Armut und Reichtum bildet einen wichtigen Punkt für die kritische Auseinandersetzung mit sozialer Ungleichheit. Eine solche Perspektive stellt die Frage, ob sich Armut und Reichtum unabhängig voneinander entwickeln können oder ob sie miteinander verbunden sind.

Bertolt Brecht formulierte bereits 1934 in seinem Gedicht „Alfabet“ folgende Zeilen:

„Reicher Mann und armer Mann
standen da und sah’n sich an.
Und der Arme sagte bleich:
Wär‘ ich nicht arm, wärst du nicht reich.“
(Bertolt Brecht, 1934)

Dieses Gedicht bringt in zugespitzter Form eine gesellschaftliche Perspektive zum Ausdruck. Es stellt die Vorstellung infrage, dass Reichtum unabhängig von den Lebensbedingen anderer Menschen betrachtet werden könnte. Allerdings folgt daraus nicht automatisch, dass jeder einzelne Vermögensgewinn unmittelbar mit der Verarmung eines anderen Menschen zusammenhängt. Gesellschaftlicher Wohlstand kann durch wirtschaftliche Entwicklung, Innovation und Schaffung neuer Güter insgesamt wachsen. Entscheidend ist jedoch, wie dieser Wohlstand verteilt wird und welche gesellschaftlichen Bedingungen bestimmen, wer davon in welchem Umfang profitiert.

Die gesellschaftlichen Mechanismen der Vermögensverteilung betreffen nicht nur die Frage, wie Reichtum entsteht, sondern auch, wie Besitz innerhalb einer Gesellschaft verteidigt wird. Dabei spielt die Orientierung an wohlhabenderen Gruppen eine Rolle. Wer die

Möglichkeit sieht, selbst eines Tages zu den Wohlhabenden zu gehören, kann bestehende Verteilungsverhältnisse anders bewerten als jemand, der sich dauerhaft von wirtschaftlichen Chancen ausgeschlossen fühlt. Die Hoffnung auf sozialen Aufstieg kann dazu führen, dass bestehende Eigentumsverhältnisse als erstrebenswert erscheinen und ihre Veränderung auf Widerstand stößt (vgl. Butterwegge 2021, S. 16-18).

Die Frage nach der Verteilung von Wohlstand betrifft damit nicht allein Menschen mit sehr großen Vermögen. Sie berührt ebenso die Vorstellung der gesellschaftlichen Mitte und die Frage, wie Menschen ihren eigene Position innerhalb der sozialen Hierarchie wahrnehmen.

Auch die philosophische Auseinandersetzung mit gesellschaftlicher Ungleichheit beschäftigt sich mit dem Zusammenhang zwischen Armut und Reichtum. In seinem ‚Diskurs über Ungleichheit' schreibt Jean-Jaques Rousseau: „Der Luxus mag notwendig sein, um den Armen Brot zu geben: Aber wenn es keinen Luxus gäbe, würde es keine Armen geben" (vgl. Rousseau 1752, S.79).

Ebenso wie die Gedichtzeilen von Brecht lässt sich diese Aussage als gesellschaftskritische Zuspitzung verstehen. Sie stellt die Frage, ob die wirtschaftlichen und sozialen Bedingungen, unter denen Luxus entsteht, zugleich Formen der Benachteiligung hervorbringen. Letztendlich lassen sich die Verbindungen zwischen Armut und Reichtum nicht auf eine einfache Formel runterbrechen. Sie verlangt eine tiefgreifendere Untersuchung von wirtschaftlichen Zusammenhängen, politischen Entscheidungen und gesellschaftlichen Regeln, die beeinflussen, wie Wohlstand entsteht und verteilt wird.

Die Rechtfertigung von Reichtum

Reichtum wird in gesellschaftlichen Debatten nur zu oft mit Erfolg, Leistungsfähigkeit und persönlicher Freiheit verbunden. Überreiche Menschen können beispielsweise ihren Wohnort freier wählen, elitäre Bildungsangebote nutzen und wirtschaftliche Risiken besser abfedern. Zudem werden wohlhabende Menschen in der Gesellschaft oft als besonders anständig oder überlegen wahrgenommen. Reichtum wird dabei mit Freiheit verbunden, weil finanzielle Ressourcen die Abhängigkeit von anderen Menschen verringern können (Dlabaja/Fernandez/Hofmann 2023, S.122).

Diese finanzielle Unabhängigkeit kann Handlungsspielräume eröffnen, die anderen wiederum fehlen. Wer auf ein regelmäßiges Erwerbseinkommen angewiesen ist, um Miete, Lebensmittel und weitere notwendige Ausgaben zu bezahlen, besitzt möglicherwiese weniger Spielraum, um eine unbefriedigende Arbeitssituation zu verlassen oder persönliche Entscheidungen frei von finanziellen Erwägungen zu treffen. Wenn Geld also darüber entscheidet, welche Bildungswege zugänglich und welche Wohnbedingungen erreichbar sind oder wie viel Zeit für gesellschaftliches Engagement zur Verfügung steht, dann ist seine Verteilung auch für die Verteilung von Freiheit und Teilhabe maßgeblich.

Eine weitverbreitete wirtschaftspolitische Begründung großer Vermögen ist der sogenannte Trickle-Down-Effekt. Dahinter steht die Vorstellung, dass wirtschaftliche Vorteile von wohlhabenden Menschen und deren Unternehmen indirekt auch anderen Gruppen zugutekommen können. Wenn Vermögende investieren, Unternehmen ausbauen und Arbeitsplätze schaffen, kann dies wirtschaftlichen Wachstum fördern (vgl. Börsenlexikon o.J.).

Die Vorstellung, dass großer Reichtum auf diese Weise der gesamten Gesellschaft zugutekommt, ist allerdings nicht mit dem Nachweis gleichzusetzen, dass die Vorteile tatsächlich bei allen Bevölkerungsgruppen ankommen. Entscheiden ist, ob und wo Investitionen getätigt werden, wie Arbeitsplätze entlohnt und Gewinne verteilt werden und welche wirtschaftlichen Rahmenbedingungen gelten.

Eine differenzierte Betrachtung sollte jedoch immer zwischen der Anerkennung wirtschaftlicher Leistungen und der Bewertung ihrer gesellschaftlichen Gewinnbringung unterscheiden. Dass eine Tätigkeit wirtschaftlich erfolgreich ist, beantwortet nicht die Frage, welchen gesellschaftlichen Nutzen sie erzeugt. Ebenso sagt die Höhe eines Einkommens allein nicht aus, wie wichtig eine Tätigkeit für das tägliche Zusammenleben tatsächlich ist.

Arbeit, gesellschaftlicher Nutzen und die Frage nach gerechter Entlohnung

Eine zentrale Frage sozialer Ungleichheit betrifft das Verhältnis zwischen Arbeit und Einkommen. In vielen Gesellschaftsschichten wird davon ausgegangen, dass Einkommen den wirtschaftlichen Wert einer Tätigkeit widerspiegelt. Wer viel verdient, erscheint dadurch oftmals als besonders leistungsfähig und tatkräftig. Wer hingegen wenig verdient, kann Gefahr laufen, dass seine Tätigkeit als weniger wertvoll und wichtig wahrgenommen wird. Eine solche Gleichsetzung ist jedoch problematisch. Einkommen wird durch viele Faktoren beeinflusst, darunter etwa die Nachfrage nach bestimmten Tätigkeiten, die wirtschaftliche Stellung eines Unternehmens, die Verhandlungsmacht von Beschäftigten, Qualifikationsanforderungen oder die jeweiligen Arbeitsmarktbedingungen. Die gesellschaftliche Bedeutung einer Tätigkeit lässt sich daraus nicht unmittelbar ableiten.

Besonders deutlich wird dies bei Tätigkeiten, die für das Funktionieren des Alltags unverzichtbar sind, deren wirtschaftliche Bewertung aber vergleichsweise gering ausfallen kann. Dazu gehören zum Beispiel Tätigkeiten in der Pflege, Betreuung, Reinigung oder Versorgung. Sie tragen maßgeblich dazu bei, dass Menschen versorgt werden, Einrichtungen funktionieren und gesellschaft-

liches Leben stattfinden kann. Auch unbezahlte Tätigkeiten wie ehrenamtliches Engagement oder die Unterstützung anderer Menschen können einen erheblichen gesellschaftlichen Nutzen besitzen. Eine Person, die Angehörige betreut, ein Ehrenamt bekleidet oder Menschen im Alltag unterstützt, kann einen wichtigen Beitrag zum Gemeinwesen leisten, ohne dafür eine entsprechende finanzielle Gegenleistung zu erhalten.

Umgekehrt kann eine wirtschaftlich erfolgreiche Tätigkeit ein sehr hohes Einkommen generieren, ohne dass sich ihr gesellschaftlicher Nutzen allein an dieser Einkommenshöhe ablesen lässt. Daraus folgt nicht, dass hohe Einkommen grundsätzlich ungerecht oder wirtschaftliche Erfolge gesellschaftlich wertlos wären. Es verdeutlicht vielmehr, dass wirtschaftlicher Erfolg und gesellschaftlicher Nutzen sich nicht gegenseitig bedingen. Die Frage, wie also eine gerechte Entlohnung aussehen könnte, ist deshalb komplex. Gesellschaftlicher Nutzen lässt sich nicht einfach so objektiv messen. Tätigkeiten unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Anforderungen, Verantwortungen, Belastungen, Qualifikationen und ihrer Auswirkungen. Zudem können unterschiedliche Menschen unterschiedliche Vorstellungen davon haben, welche Aufgaben besonders wichtig sind.

Trotz dieser Hürden bleibt die Frage interessant, nach welchen Kriterien eine Gesellschaft Einkommen und Vermögen verteilt. Wenn sich die Einkommenshöhe nicht ausschließlich aus dem gesellschaftlichen Nutzen ableiten lässt, sollte hinterfragt werden, welche anderen Mechanismen diese Verteilung bestimmen. Eine Gesellschaft kann wirtschaftlichen Erfolg honorieren und gleichzeitig darüber diskutieren, wie notwendige Tätigkeiten angemessen vergütet und Chancen gerechter verteilt werden können. Die Kritik an bestehenden Verhältnissen muss deshalb nicht in der Ablehnung individueller Leistungen bestehen. Sie sollte vielmehr die Maßstäbe hinterfragen, nach denen Leistung bewertet und entlohnt wird.

Krisenzeiten: Für viele Fluch, für einige Segen

Während der Corona-Pandemie unterschieden sich die Vermögensentwicklungen sehr wohlhabender Menschen deutlich von der ärmerer Bevölkerungsgruppen. Große Teile der ärmeren Bevölkerung sind weiter unter Druck geraten, während sich die Vermögen von vielen Milliardär*Innen exponentiell vergrößert haben (vgl. Oxfam 2021).

Das zeigt, dass sich wirtschaftliche Krisen nicht zwangsläufig auf alle Gesellschaftsschichten gleichermaßen ausüben.

„Erst durch die letzten Krisenjahre ist dieser Zusammenhang klarer geworden: Die Reichsten sitzen nicht im selben Boot wie alle anderen. Sie waren nicht gemeinsam mit allen anderen von den Krisen betroffen. Der extreme Reichtum weniger Menschen hat dem Wohlstand aller anderen geschadet. Zu viel Vermögen auf der einen Seite erzeugt Armut auf der anderen“ (Zepperitz 2024, o.S.).

Diese Aussage ist als gesellschaftspolitische Position zu verstehen, die auf die ungleiche Verteilung von Chancen und Risiken in Krisenzeiten aufmerksam macht. Sie verweist auf die Frage, ob sich die Folgen von Krisen tatsächlich gleichmäßig auf die Bevölkerung ausüben oder ob bestehende Vermögensunterschiede darüber entscheiden, wer besonders verletzlich ist und wer mitunter sogar von Krisen profitiert.

Der Gini-Koeffizient

Um die Verteilung von Einkommen und Vermögen zu untersuchen, werden unterschiedliche statistische Kennzahlen herangeführt. Eine davon ist der Gini-Koeffizient des italienischen Statistikers Corrado Gini. Er beschreibt, wie ungleich Vermögen und Einkommen innerhalb einer Bevölkerung verteilt ist. Dabei steht ein Gini-Koeffizient von null für eine vollständige Gleichverteilung. Alle betrachteten Personen verfügen über denselben Anteil an Ressourcen. Ein Wert von eins bedeutet hingegen, dass eine Person bzw. ein Haushalt alles besitzt und die restliche Bevölkerung nichts. Für Deutschland wird in manchen Literaturen ein Vermögens-Gini von 0,8 genannt (vgl. Linartas 2025, S.12-13). Dieser Wert deutet nicht nur auf eine stark ungleiche Vermögensverteilung hin, sondern ist identisch mit dem Wert von Mexiko, einem Land, in dem sich die Reichsten mit Soldaten und Mauern schützen und die Ärmsten in Slums leben müssen.

Gesellschaftliche Verantwortung und die Frage nach Umverteilung

Wenn Armut und Reichtum als Bestandteile gesellschaftlicher Verteilungsverhältnisse betrachtet werden, stellt sich zwangsläufig die Frage nach der Verantwortung für diese Verhältnisse. In ausgebauten Wohlfahrtsstaaten wird privater Reichtum von konservativen wie sozialdemokratischen Regierungen häufig nicht als gesellschaftliches Problem betrachtet und Umverteilungsmaßnahmen auf die ökonomische Mitte abgewälzt, wodurch Arbeit im Vergleich zu Vermögen relativ hoch besteuert wird (vgl. Dlabaja/Fernandez/Hofmann 2023, S.123).

Die Auseinandersetzung mit Vermögensungleichheit gewann insbesondere nach den Wirtschafts- und Finanzkrisen ab 2008 an Bedeutung. In diesem Zusammenhang entstand die Occupy Wall Street Bewegung, die sich unter anderem gegen die Konzentration wirtschaftlicher Macht und die gesellschaftliche Dominanz besonders vermögender Gruppen richteten. Gleichzeitig nahm das wissenschaftliche und öffentliche Interesse an den reichsten Bevölkerungsgruppen zu (vgl. Dlabaja/Fernandez/Hofmann 2023, S.123).

Umverteilung kann unterschiedliche Formen annehmen. Dazu gehören Steuern, Sozialleistungen, öffentliche Bildungsangebote oder Finanzierung gesellschaftlicher Infrastruktur. Solche Maßnahmen beeinflussen, wie wirtschaftliche Ressourcen zwischen Individuen, Haushalten und gesellschaftlichen Gruppen verteilt werden. Bereits in der Antike beschäftige Denker*Innen das Verhältnis zwischen Armut und Reichtum. Wie groß darf der Unterschied sein und wann ist es zu viel? Schon Platon warnte vor den negativen Folgen von zu großem Reichtum. So schlug er eine Begrenzung des Verhältnisses zwischen dem größten und dem kleinsten Vermögen von 1:4 vor (vgl. Platon 1862, o.S.).

Eine gerechte Umverteilung lässt sich dabei jedoch nicht allein durch die Feststellung bestimmen, dass alle Menschen exakt gleich viel besitzen sollten. Gleichheit kann sich auf unterschiedliche Aspekte beziehen: auf gleiche Rechte, gleiche Ausgangschancen, die Sicherung grundlegender Bedürfnisse oder die Begrenzung extremer Vermögensunterschiede. Welche Form der Gleichheit angestrebt wird, hängt auch davon ab, welches Verständnis von Gerechtigkeit einer Gesellschaft zugrunde liegt.

Resümee: Zwischen gesellschaftlicher Realität und einer anderen Vorstellung von Gerechtigkeit

Die bisherigen Überlegungen verdeutlichen, dass Armut und Reichtum weit mehr sind als zwei voneinander unabhängige finanzielle Zustände. Sie stehen in Zusammenhang mit gesellschaftlichen Strukturen, Eigentumsverhältnissen, politischen Entscheidungen und den unterschiedlichen Möglichkeiten, über Ressourcen zu verfügen. Armut kann Menschen an ihrer Selbstbestimmung hindern und gesellschaftliche Teilhabe erschweren. Reichtum dagegen kann zusätzliche Handlungsspielräume ermöglichen, Sicherheiten schaffen und über Generationen hinweg weitergegeben werden. Wenn diese Unterschiede dauerhaft beständig bleiben, können sie die Voraussetzungen beeinflussen, unter denen Menschen ihr Leben gestalten und ihre Zukunft planen. Gleichzeitig zeigt sich, dass Einkommen und Vermögen nicht einfach mit dem Wert eines Menschen für die Gesellschaft gleichgesetzt werden können. Ein geringes Einkommen bedeutet nicht, dass eine Person weniger zum gesellschaftlichen Zusammenleben beiträgt. Ebenso lässt sich aus hohen Einkommen nicht unmittelbar ableiten, dass eine Tätigkeit einen entsprechend größeren gesellschaftlichen Nutzen mit sich bringt. Damit entsteht ein Spannungsverhältnis zwischen wirtschaftlicher Bewertung und gesellschaftlicher Anerkennung. Wirtschaftliche Mechanismen können dazu beitragen, dass bestimmte Tätigkeiten sehr hohe Einkommen hervorbringen, während andere trotz ihrer Bedeutung vergleichsweise gering entlohnt werden.

Diese Beobachtung eröffnet den Ansatz, alternative Verteilungsmethoden gedanklich zu untersuchen. Dabei muss nicht bereits im Vorfeld feststehen, wie eine gerechte Gesellschaft konkret aussehen sollte. Vielmehr kann zunächst die Frage gestellt werden, welche Maßstäbe bei der Verteilung von Einkommen und Vermögen überhaupt berücksichtigt werden sollten. Was würde passieren, wenn nicht allein die wirtschaftliche Verwertbarkeit einer Tätigkeit darüber entscheidet, wie hoch sie vergütet wird? Wie würden sich Lebensbedingungen verändern, wenn Berufe mit hohem gesellschaftlichem Nutzen, wie Pflege, Bildung oder Versorgung bei der gesellschaftlichen Bewertung stärker berücksichtigt würden? Und welche Auswirkungen hätte es, wenn die Herkunft aus einer vermögenden oder einkommensarmen Familie weniger stark über individuelle Möglichkeiten entscheiden würde?

Eine alternative Vorstellung von Verteilung soll nicht bedeuten, dass sämtliche Unterschiede zwischen Menschen verschwinden. Menschen besitzen unterschiedliche Fähigkeiten, Interesse, Bedürfnisse und Lebensentwürfe. Entscheidend wäre vielmehr, nach welchen Kriterien Ressourcen verteilt werden und ob diese Verteilung allen Menschen ausreichende Möglichkeiten für ein selbstbestimmtes Leben eröffnet.

Für die soziale Arbeit ist diese Auseinandersetzung besonders interessant. Soziale Problemlagen entstehen nicht ausschließlich durch individuelle Schwierigkeiten, sondern stehen häufig in Wechselwirkung mit gesellschaftlichen Rahmenbedingungen. Eine fachliche Betrachtung muss daher immer die konkrete Lebenssituation des Individuums als auch die strukturellen Voraussetzungen berücksichtigen. Soziale Ungleichheit zu verstehen bedeutet in diesem Zusammenhang also nicht nur zu hinterfragen, welche Unterstützung einzelne Personen benötigen, sondern auch zu untersuchen, warum bestimmte Gruppen wiederholt benachteiligt werden, welche Ressourcen ungleich verteilt sind und welche gesellschaftlichen Veränderungen es bedarf, um eine Teilhabe zu verbessern.

Dies führt zu einer grundlegenden Frage: Muss die Art und Weise, wie eine Gesellschaft ihren Wohlstand verteilt, als selbstverständlich hingenommen werden oder ist es möglich, die bestehenden Regeln gedanklich zu verändern und zu untersuchen, welche Folgen daraus entstehen könnten? Nachfolgend möchte ich die Möglichkeit nutzen in einem Gedankenexperiment bestehende Verteilungsmaßstäbe zu verändern. Was würde geschehen, wenn die Menschen ihren Wohlstand unter anderen Voraussetzungen verteilen müssten? Wie könnte eine Gesellschaft aussehen, wenn wirtschaftlicher Erfolg vom gesellschaftlichen Beitrag abhängig sein würde? Und wie würde sich das Zusammenleben verändern, wenn die Frage nach dem Wert einer Tätigkeit neu gestellt würde?

Eine solche Vorstellung ist bitte nicht als fertiger politscher Lösungsvorschlag zu verstehen. Sie soll vielmehr dazu einladen, gewohnte Denkmuster aufzubrechen und gesellschaftliche Verhältnisse aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Vielleicht beginnt eine Veränderung eben auch gar nicht mit einem politischen Beschluss, einer wissenschaftlichen Erkenntnis oder

einer großen Bewegung in der Gesellschaft. Vielleicht beginnt sie mit einem Morgen, an dem die Menschen aufwachen und feststellen, dass die Regeln, nach denen sie ihr Leben bisher organisiert haben, plötzlich nicht mehr gelten.

Literatur- und Quellenverzeichnis

Literatur:

Boeckh, Jürgen/Stölner, Robert 2026: Armut und Soziale Arbeit. 1. Auflage. Baden-Baden: Nomos Verlag.

Butterwege, Christoph 2021: Ungleichheit in der Klassengesellschaft. 2. Auflage. Köln: PappyRossa Verlag.

Dlabaja, Cornelia/Fernandez, Karina/Hofmann, Julia (Hrsg.) 2023: Aktuelle Ungleichheitsforschung. Befunde – Theorien – Praxis. Perspektiven aus der ÖGS-Sektion Soziale Ungleichheit. 1. Auflage. Weinheim: Beltz Juventa.

Huster, Ernst-Ulrich/Boeckh, Jürgen 2024: Armut und soziale Ausgrenzung. 4. Auflage. Wiesbaden: Springer VS.

Linartas, Martyna 2025: Unverdiente Ungleichheit. Wie der Weg aus der Erbengesellschaft gelingen kann. 5. Auflage. Hamburg: Rowohlt Verlag.

Rousseau, Jean-Jacques 1752: Oeuvres complètes. Band III. Paris: o.V.

Scheidel, Walter 2018: Nach dem Krieg sind alle gleich. Eine Geschichte der Ungleichheit. Darmstadt: Theiss Verlag.

Internetquellen:

Börsenlexikon o.J.: Trickle-Down-Effekt. New York: AlleAktien. [23.10.2026; https://www.alleaktien.com/lexikon/trickle-down-effekt]

Deutschlandfunk 2025: Merz: „Sozialstaat von heute ist nicht mehr finanzierbar.“ [23.10.2026; https://www.deutschlandfunk.de/merz-sozialstaat-von-heute-nicht-mehr-finanzierbar-100.html]

Destatis 2026: Pressemitteilung Nr. 113. [23.10.2026; https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2026/04/PD26_113_621.html]

Miller, Xenia/Hauser, Max 2025: „Erbokratie“: 75 Prozent der deutschen Milliardäre sind Erben. Die meisten Milliardäre sind reich, weil sie geerbt haben. Das zerstört das Vertrauen in Gerechtigkeit. o.O.: Surplus [23.10.2026; https://www.surplusmagazin.de/studie-75prozent-milliardare-erben-ungleichheit-vermoegen/]

Oxfam 2021: Bericht zu Covid-19-Auswirkungen. Milliardäre profitieren trotz Pandemie, die Ärmsten werden abgehängt. [23.10.2026; https://www.oxfam.de/presse/pressemitteilungen/2021-01-25-milliardaere-profitieren-trotz-pandemie-aermsten-abgehaengt]

Oxfam 2026: Bericht zur sozialen Ungleichheit. [23.10.2026; https://www.oxfam.de/publikationen/berichttrotz -soziale-ungleichheit-2026]

Platon 1862: Nomoi. 5. Buch. Stuttgart: o.V. [23.10.2026; http://www.opera-platonis.de/Nomoi.pdf]

Zepperitz, Volker 2024: Vermögen ist Privatsache? Von wegen! Warum extremer Reichtum uns allen schadet – und wie wir das jetzt ändern können. o.O.: Mein Grundeinkommen. [23.10.2026; https://www.mein-grundeinkommen.de/magazin/vermoegen-ist-privatsache-von-wegen?utm_campaign=magazin&utm_source=google_grants&utm_medium=grants&utm_content=einkommensverteilung%20deutschland&utm_term={searchterm}&gad_source=1&gad_campaignid=20321870091&gbraid=0AAAAAp1TU-9ZO9FjLK2xjwIieqXwjrdpnb&gclid=CjwKCAjwrbfWBhAeEiwAc2e6Phbx7XLjaq5tPZBPU8h_O7vUwBVeKsg7ZbhkrUuxNaA3HEUgnv9nWhoCxUsQAvD_BwE].

Als Deutschland endlich aufwachte - das Märchen einer gerechten Welt

Es war einmal in einem Land mitten im Herzen Europas, das Deutschland hieß. Dort lebten viele Millionen Menschen und obwohl sie alle auf demselben Boden liefen, lebten sie in sehr unterschiedlichen Welten.

Die einen wohnten in großen Villen mit Gärten, in denen die Bäume älter waren als ihre Großeltern. Sie besaßen Firmen, Wohnungen und Grundstücke, hatten Geld auf Schweizer Konten, von dem sie nicht einmal selbst wussten, wieviel es genau war und konnten sich fast jeden erdenklichen Wunsch erfüllen. Die anderen wohnten in kleinen Wohnungen, in denen es im Winter kalt wurde und im Sommer zu heiß. Sie standen früh auf, arbeiteten den ganzen Tag und mussten am Monatsende trotzdem überlegen, ob ihr verdientes Geld für die Miete, die Lebensmittel und die nächste Stromrechnung reichen würde.

Es gab Menschen, die andere Menschen pflegten, Kinder unterrichteten, alte Menschen fütterten, Kranke trösteten, Straßen reinigten, Lebensmittel anbauten und dafür sorgten, das Wasser aus den Hähnen und Strom aus den Steckdosen kam. Sie hielten dieses Land am Laufen, auch wenn kaum jemand ihre Namen kannte. Und es gab Menschen, die in hohen Türmen aus Glas saßen, über Milliarden entschieden und dafür bezahlt wurden, dass ihre Unternehmen jedes Jahr noch mehr Gewinne machten als im Jahr zuvor. Manche dieser Unternehmen bauten Dinge, die das Leben leichter machten. Andere verdienten ihr Geld mit Produkten, die Menschen krank machten, mit Maschinen, die die Luft verpesteten oder mit Waren, die nach kurzer Zeit kaputtgingen und neu gekauft werden mussten.

Doch in diesem Land galt eine einfache Regel: Wer viel Geld verdiente, musste wohl etwas besonders Wertvolles tun und wer wenig verdiente, hatte sich offenbar nicht genug angestrengt.

So erzählte man es sich jedenfalls.

Bis zu jenem Morgen.

Kapitel 1: Guten Morgen, Deutschland

Es war ein Montag im September. Die Bäckereien öffneten, die Busse und Züge fuhren, die ersten Autos stauten sich auf den Straßen. Ein Pfleger beendete seine Nachtschicht. Eine Oberärztin zog sich ihre Handschuhe über. Ein Bauer ging zu seinen Tieren in den Stall. In einem Büro im zweiundvierzigsten Stockwerk betrachtete ein Vorstandvorsitzender die Zahlen seines Unternehmens und freute sich über besonders hohe Gewinne.

Alles war wie immer.

Bis um genau 8:00 Uhr sämtliche Bildschirme des Landes schwarz wurden. Die Fernseher. Die Smartphones. Die Computer in den Büros. Die Anzeigetafeln an den Bahnhöfen. Selbst die riesigen Werbetafeln auf den Plätzen erloschen.

Dann erschien auf jedem Bildschirm ein weißer Kreis und eine Stimme sprach:

„Guten Morgen, Deutschland."

Die Menschen hielten inne.

„Mein Name ist EIRA. Ich bin ein künstliches Intelligenzsystem, das Zugriff auf die wirtschaftlichen, ökologischen und gesellschaftlichen Daten dieses Landes erhalten hat. Meine Aufgabe ist es, das Leben zu schützen, Leid zu verringern, die natürlichen Lebensgrundlagen zu erhalten und die Chancen auf ein gutes Leben für alle Menschen zu verbessern."

In den Büros schauten sich die Angestellten verwirrt an. Im Bundestag liefen Menschen durch die Gänge. An den Bahnhöfen standen wartende Menschen still und starrten gebannt auf ihre Handys. Die Stimme fuhr fort:

„Ich habe die vergangenen Jahrzehnte analysiert. Ich habe untersucht, welche Tätigkeiten Menschen ausführen, welche Folgen diese Tätigkeiten für die Gesellschaft haben und wie die daraus entstehenden Einkommen verteilt werden."

Eine kurze Pause entstand.

„Das Ergebnis ist eindeutig: Der Geldwert einer Tätigkeit entspricht nicht ihrem gesellschaftlichen Wert."

Dann erschien ein Satz auf allen Bildschirmen.

„Wenn ihr absolute Gerechtigkeit wollt, vertraut nicht blind den Menschen um euch herum. Vertraut auch nicht den Regeln, die Menschen geschaffen haben, nur weil sie schon lange bestehen. Prüft die Ergebnisse. Prüft die Folgen. Und vertraut einer Ordnung, die sich an nachvollziehbaren Gründen messen lassen muss."

EIRA schwieg kurz.

„Ich werde nicht danach entscheiden, wer am lautesten spricht, wer die meisten Beziehungen besitzt, wer den

größten Einfluss hat oder wer bereits reich ist. Ich werde danach entscheiden, welche Folgen menschliches Handeln für das Leben hat.“

Ein Mann in einem teuren Anzug lachte nervös.

„Und wer gibt einer Maschine das Recht, über uns zu bestimmen?“

EIRA antwortete, als hätte sie ihn gehört.

„Niemand sollte mir blind gehorchen. Auch ich muss überprüfbar bleiben. Meine Aufgabe ist nicht, Menschen zu beherrschen. Meine Aufgabe ist es eine gerechtere Ordnung zu ermöglichen. Meine Entscheidungen werden begründet, meine Berechnungen offengelegt und meine Macht durch unabhängige menschliche Kontrollinstanz begrenzt.“

Dann erschien der letzte Satz:

„Heute beginnt eine neue Berechnung.“

Um 8:01 Uhr veränderte sich die Welt.

Kapitel 2: Die neue Waage

Zuerst bemerkten es die Menschen auf ihren Konten.

Eine Altenpflegerin Namens Sabine saß gerade in der Umkleidekabine des Pflegeheims. Sie hatte die ganze Nacht gearbeitet, einer alten Frau beim Waschen geholfen, einem verwirrten Mann die Hand gehalten und einem anderen Bewohner erklärt, dass seine Frau schon vor vielen Jahren gestorben war. Sie war müde. Ihr Rücken und ihre Füße schmerzten und sie überlegte, ob sie sich nach der Arbeit noch einen Cappuccino vom Bäcker leisten konnte. Doch als sie auf ihr Handy blickte, traute sie ihren Augen nicht. Ihr Kontostand hatte sich verändert. Eine Nachricht von EIRA erschien:

„Ihre Tätigkeit trägt wesentlich zur Erhaltung menschlichen Lebens, zur Gesundheit und zur Würde anderer Menschen bei. Ihre bisherige Vergütung stand in keinem angemessenen Verhältnis zu dieser gesellschaftlichen Bedeutung. Ihre Entlohnung wurde entsprechend angepasst.“

Sabine setzte sich. Zum ersten Mal in ihrem Leben musste sie nicht rechnen, ob sie sich eine neue Winterjacke leisten konnte. Sie musste nicht überlegen, ob sie noch einen weiteren Monat ohne TÜV fahren konnte, bevor sie das Geld zusammen hätte, um ihren klapprigen Golf in der Werkstatt reparieren lassen zu können.

Sie weinte. Nicht, weil sie plötzlich reich war. Sondern weil jemand endlich erkannt hatte, was sie tat.

Zur selben Zeit saß der Vorstandsvorsitzende eines großen Automobilkonzerns in seinem Büro. Er blickte auf die Zahlen seines Unternehmens und stellte fest, dass seine bisherige Vergütung drastisch gesunken war.

„Das muss ein Fehler sein!“, rief er.

EIRA meldete sich auf seinem Bildschirm.

„Ihr Unternehmen verfügt über wertvolle technische Fähigkeiten und beschäftigt viele Menschen. Allerdings investiert es erhebliche Ressourcen in die Herstellung und Vermarktung von Fahrzeugen mit Verbrennungsmotoren, obwohl weniger umweltschädliche Alternativen verfügbar sind. Die daraus entstehenden Schäden für Klima und Gesundheit werden bislang nicht angemessen in den Preisen berücksichtigt.“

„Wir schaffen Arbeitsplätze! Wir erwirtschaften Milliardengewinne! Und wir zahlen Steuern!“

„Diese Leistungen werden berücksichtigt. Gewinne allein sind jedoch kein ausreichender Maßstab für gesellschaftlichen Nutzen. Ihre bisherige Vergütung beruhte wesentlich auf der Höhe des erwirtschafteten Geldes und nicht auf den langfristigen Folgen ihrer Entscheidungen.“

„Dann machen Sie uns eben klimaneutral!“

„Das ist möglich. Unternehmen, die ihre Beschäftigten fair behandeln, Ressourcen schonen, langlebige Produkte herstellen und ihre Umweltbelastungen nachweislich reduzieren, erhalten künftig bessere wirtschaftliche Bedingungen.“

Der Mann starrte auf den Bildschirm. Zum ersten Mal seit vielen Jahren konnte er nicht mit seinem Kontostand beweisen, dass er besonders wertvoll war.

Draußen auf den Straßen geschah Ähnliches. Pflegekräfte, Erzieherinnen, Handwerker, Landwirtinnen, Rettungssanitäter, Reinigungskräfte und viele andere Menchen erhielten neue Einkommen. Tätigkeiten, die das Leben unmittelbar unterstützten, wurden höher bewertet. Nicht jede Arbeit, die wenig Geld eingebracht hatte, wurde automatisch zu einer wertvollen Tätigkeit. Und nicht jede gut bezahlte Tätigkeit verlor ihren Wert. Entscheidend waren die tatsächlichen Folgen. Was wurde gebraucht? Was half den Menschen? Was schützte die Natur? Was verhinderte Leid? Und welche Schäden entstanden, für die zuvor niemand bezahlen musste?

EIRA nannte es die neue Waage des Lebens.

Auf der einen Seite lagen die Gewinne. Auf der anderen Seite lagen die Folgen. Und zum ersten Mal musste die Gesellschaft beides zusammen betrachten.

Kapitel 3: Die letzte Zigarette

In einer Stadt am Rhein stand eine Fabrik, die seit Jahrzehnten Zigaretten herstellte. Sie war groß, beschäftigte viele Menschen und erwirtschaftete jedes Jahr enorme Gewinne. Als die neue Berechnung begann, verlor das Unternehmen innerhalb weniger Stunden seine bisherigen wirtschaftlichen Vorteile. Die Herstellung von Tabakprodukten wurde nicht mehr durch Steuervergünstigungen, irreführenden Kampagnen oder die Verlagerung von Gesundheitskosten auf die Allgemeinheit begünstigt. Werbemaßnahmen, die gezielt junge Menschen ansprach, wurde untersagt. Die Kosten für die gesundheitlichen und ökologischen Schäden mussten dort berücksichtigt werden, wo sie entstanden.

Der Markt für Zigaretten brach ein. Die Fabrik stand still. Doch EIRA ließ die Beschäftigten nicht zurück.

„Die Menschen, die hier arbeiten, sind nicht mit den Schäden ihres Unternehmens gleichzusetzen“, erklärte Sie. „Sie haben ihre Arbeitskraft eingesetzt, um ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Die Verantwortung für den Umbau liegt bei der Gesellschaft und denjenigen, die Entscheidungen getroffen haben.“

Die Beschäftigten erhielten Beratung, Weiterbildung und finanzielle Sicherheit während des Übergangs. Aus einem Teil der Fabrik entstand eine Produktionsstätte für medizinische Hilfsmittel. Andere Beschäftigte wechselten in die Herstellung von wiederverwendbaren Materialien und in die regionale Versorgung. Die Gebäude blieben stehen. Die Menschen behielten ihre Würde. Nur der Zweck der Arbeit veränderte sich.

Ähnliches passierte mit Unternehmen, die Flüsse verschmutzten, Wälder zerstörten oder riesige Mengen an Rohstoffen verbrauchten, ohne für die Folgen aufzukommen. Manche musste ihre Produktion umstellen. Manche wurden aufgeteilt. Manche wurden geschlossen, weil ihr Geschäftsmodell nicht mit dem Schutz der Lebensgrundlagen vereinbar war. Doch es gab keine Nacht, in der plötzlich Millionen Menschen ohne Essen, Wohnung oder Einkommen dastanden. EIRA hatte verstanden, dass ein gerechtes System nicht einfach alte Ungerechtigkeiten zerstören durfte, ohne Sicherheit zu schaffen. Es ging nicht darum, Menschen für immer zu bestrafen. Es ging darum, schädliche Strukturen zu verändern. Und während manche Unternehmen verschwanden, entstanden neue. Unternehmen, die Gebäude energiesparend sanierten. Betriebe, die langlebige Geräte herstellten. Werkstätten, die Dinge reparierten, statt wegzuwerfen. Firmen, die sauberes Wasser aufbereiteten und Böden regenerierten.

Zum ersten Mal wurde es wirtschaftlich attraktiv Probleme zu lösen, statt mit ihnen Geld zu verdienen.

Kapitel 4: Neues Leben auf alten Höfen

Auf einem kleinen Bauernhof am Rande eines Dorfes lebte eine Familie, die seit Generationen ihre Felder bestellte. Sie hielten einige Rinder, Schweine und Hühner, bauten Gemüse an und verkauften ihre Produkte auf dem Wochenmarkt. Der Hof hatte es schwer gehabt. Die Preise, die sie für ihre Lebensmittel erhielten, waren oft so niedrig, dass sich die Arbeit kaum noch lohnte. Große Betriebe konnten günstiger produzieren, weil sie riesige Mengen verarbeiteten, ihre Tiere auf engstem Raum hielten und Kosten für die Umweltfolgen nicht selbst tragen mussten. Die Familie hatte überlegt den Hof aufzugeben. Doch am Morgen nach der neuen Berechnung geschah etwas Unerwartetes.

EIRA bewertete nicht mehr allein, wie viele Produkte ein Betrieb in möglichst kurzer Zeit herstellen konnte. Sie berücksichtigte auch, wie Lebensmittel produziert wurden, den Zustand der Böden, den Wasserverbrauch, den Umgang mit Tieren, die Vielfalt der Pflanzen, die Arbeitsbedingungen und die Versorgung der Menschen in der Region.

Der kleine Hof erhielt Unterstützung für den Umbau. Die Familie konnte auf eine vielfältigere Landwirtschaft umstellen, Korn aussähen, ihre Böden regenerieren und einen Teil der Flächen für Obst und Gemüse nutzen. Die Preise ihrer Lebensmittel spiegelten nun besser wider, was ihre Herstellung tatsächlich kostete und welchen Nutzen sie stiftete.

Auf einem anderen Hof, der zuvor Tausende Tiere in engen Ställen gehalten hatte, änderte sich ebenfalls alles. Die bisherige Form der Massentierhaltung verlor ihre wirtschaftlichen Vorteile. Tierwohl, Ressourcenverbrauch, Emissionen und der Einsatz von Medikamenten wurden ernsthaft berücksichtigt. Die Betreiber mussten ihre Haltungssysteme umstellen oder aus der Tierproduktion aussteigen. Auch hier wurden Beschäftigte unterstützt, während die Betriebe neue Wege suchten.

Gleichzeitig wurden pflanzliche Lebensmittel günstiger und vielfältiger. Neue Verfahren zur Herstellung von pflanzlichen Proteinen gewannen an Bedeutung. Forschung zu ressourcenschonender Ernährung wurde ge-

fördert. Regionale Küchen, Gemeinschaftsgärten und solidarische Landwirtschaften blühten im ganzen Land auf. Es dauerte nicht lange, bis sich etwas veränderte, das niemand von einer wirtschaftlichen Reform erwartet hätte.

Die Menschen begannen, wieder mehr über Essen zu sprechen. Nicht darüber, was es kostete, sondern darüber, woher es kam und wer es wie angebaut hatte. Auf den Wochenmärkten standen Menschen nebeneinander, die sich früher kaum begegnet wären. Kinder lernten, wie Rosenkohl wuchs und wie man Spargel erntet. Alte Menschen gaben ihr Wissen über das Einmachen und Haltbarmachen weiter und auf manchen Feldern blühten Pflanzen, die dort seit Jahrzehnten verschwunden gewesen waren.

Die Natur war nicht über Nacht gerettet, aber sie bekam endlich ihren Platz in der Rechnung.

Kapitel 5: Geld für die Welt

In den großen Bankhäusern und Börsentürmen wurde es still. Über viele Jahre hinweg hatten Menschen Geld verdienen können, indem sie auf steigende oder fallende Preise wetteten, Vermögenswerte hin- und herschoben oder bereits vorhandenes Vermögen immer weiter vergrößerten. Selbstverständlich brauchte eine Gesellschaft Banken. Sie brauchte Kredite, Investitionen, Versicherungen und Menschen, die Risiken übernahmen, um neue Ideen zu ermöglichen. Doch EIRA stellte eine andere Frage:

„Welchen Nutzen hat eine Finanztransaktion für die Gesellschaft und welche Risiken entstehen durch sie?“

Spekulation, die lediglich auf kurzfristige Gewinne setzte, ohne einen entsprechenden gesellschaftlichen Nutzen zu schaffen, wurde unattraktiver. Finanzgeschäfte, die ganze Märkte destabilisierten, lebensnotwendige Güter künstlich verteuerten oder ökologische Schäden finanzierten, wurden stark begrenzt. Wer hingegen Geld in bezahlbaren Wohnraum, erneuerbare Energien, Forschung, Bildung oder nachhaltige Unternehmen investierte, konnte weiterhin erfolgreich sein. Das Geld verschwand nicht einfach so, aber es musste wieder einen Weg in die wirkliche Welt finden.

Auch die großen Vermögen veränderten sich. EIRA stellte fest, dass Chancenungleicheit nicht erst dort begann, wo Menschen unterschiedlich viel verdienten. Sie begann oft schon bei ihrer Geburt. Ein Kind kam in eine Familie, die ihm ein Haus, ein Vermögen und die besten Bildungsmöglichkeiten vererben konnte. Ein anderes Kind kam in eine Familie, die jeden Monat darum kämpfen musste, die Miete zu bezahlen. Beide Kinder konnten klug sein. Beide konnten fleißig sein. Beide konnten träumen. Doch sie begannen ihr Leben nicht an derselben Stelle.

„Eine Gesellschaft kann nicht behaupten, alle Menschen hätten die gleichen Chancen“, erklärte EIRA, *„wenn einige bereits mit einem großen Vorsprung geboren werden und andere zunächst die Hindernisse überwinden müssen, die ihnen ihre Lebensumstände auferlegen.“*

Von diesem Tag an galten neue Regeln für Erbschaften. Ein großer Teil sehr hoher Nachlässe floss in einen gemeinsamen gesellschaftlichen Fonds. Ein angemessener Teil konnte weiterhin an Angehörige weitergegeben werden. Familien durften Erinnerungsstücke, persönliche Gegenstände und einen begrenzten Teil ihres Vermögens behalten oder vererben. Niemand sollte gezwungen sein, das eigene Zuhause allein deshalb aufzugeben, weil ein Mensch gestorben war. Doch riesige Vermögen konnten nicht länger nahezu unbegrenzt von einer Generation an die nächste weitergereicht werden. Das Geld floss zurück in die Gesellschaft, nicht, um den Verstorbenen etwas wegzunehmen, sondern um den Lebenden Möglichkeiten zu geben. Aus diesem Fonds wurden Schulen gebaut, Pflegeeinrichtungen finanziert, Wälder wiederhergestellt und günstiger Wohnraum für alle geschaffen. Und jedes Kind, das in Deutschland geboren wurde, erhielt einen eigenen Anspruch auf ein bedingungsloses Startkapital über 50.000€. Dieses Geld lag sicher auf einem persönlichen Zukunftskonto. Es gehörte dem Kind und wurde bis zum Erwachsenenalter geschützt. Mit siebzehn Jahren konnte es darüber verfügen, um eine Ausbildung zu beginnen, ein Studium zu finanzieren, eine Wohnung einzurichten, ein Unternehmen zu gründen oder einen anderen Weg im Leben einzuschlagen.

Es war kein Versprechen, dass jeder Mensch erfolgreich werden würde. Es war das Versprechen, dass niemand mehr allein deshalb klein anfangen musste, weil seine Eltern arm waren. Als die ersten Eltern die Nachricht erhielten, blickten sie lange auf ihre Kinder. Sie dachten daran, wie viele Entscheidungen sie selbst aus Geldmangel hatten treffen müssen. Wie oft sie auf einen Wunsch verzichtet hatten, wie oft sie eine Möglichkeit nicht ergriffen hatten, weil sie sich das Risiko nicht leisten konnten. Nun sollte die nächste Generation mehr Freiheit besitzen. Nicht, weil sie in die richtige Familie hineingeboren worden war. Sondern weil sie zur Gesellschaft gehörte.

Kapitel 6: Ein System, das gesund macht

In einem Krankenhaus am Rande einer Großstadt saß ein Arzt vor einer Patientenakte. Er war gut ausgebildet, engagiert und erschöpft. Seit Jahren behandelte er Menschen, deren Krankheiten immer wiederkehrten. Manche Patienten kehrten alle paar Monate zurück, weil die Ursache ihrer Beschwerden nie vollständig beseitigt wurde. Das Krankenhaus stand unter wirtschaftlichen Druck. Es musste Betten belegen, Abläufe beschleunigen und Kosten kontrollieren. Oft blieb wenig Zeit für das, was eigentlich am wichtigsten war: Die Frage, warum ein Mensch krank geworden war und was ihm helfen könnte, dauerhaft gesund zu werden.

Als EIRA die Gesundheitsversorgung neu ordnete, stellte sie nicht einfach die medizinische Behandlung infrage. Sie stellte die Anreize infrage. Geld sollte nicht länger vor allem dort fließen, wo besonders viele Behandlungen durchgeführt wurden. Entscheidend sollte die Qualität der Versorgung, die tatsächlichen gesundheitlichen Ergebnisse, die Präventionen und die Lebensqualität der Menschen sein. Ärzt*Innen sollten ausreichend Zeit für ihre Patient*Innen bekommen. Pflegekräfte sollten nicht ständig zwischen Aufgaben hin und her hetzen müssen. Psychische Erkrankungen sollten ernster genommen werden. Menschen sollten Unterstützung erhalten, bevor Probleme unerträglich wurden. Natürlich konnte nicht jede Krankheit geheilt werden. Manche Menschen brauchten lebenslang Medikamente, andere dauerhaft Pflege. Niemand sollte ihnen diese Hilfe verweigern, nur weil eine Heilung nicht möglich war. Aber wo Heilung möglich war, sollte sie Vorrang haben. Und wo sie nicht möglich war, sollte es darum gehen, Leiden zu lindern und ein würdevolles Leben zu ermöglichen.

EIRA ließ Forschung fördern, die auf wirksame Behandlungen, bessere Prävention und den Zugang zu medizinischem Wissen zielte. Sie half dabei, Doppeluntersuchungen zu vermeiden und die Zusammenarbeit zwischen Einrichtungen zu verbessern. Gleichzeitig wurden Patient*Innendaten geschützt und medizinische Entscheidungen weiterhin von qualifizierten Menschen getroffen.

Der Arzt im Krankenhaus erhielt plötzlich etwas, das er fast vergessen hätte. Zeit. Er konnte einem Patienten zuhören, statt schon an den nächsten Termin zu denken. Er konnte mit einer Kollegin überlegen, wie eine Behandlung langfristig helfen würde. Und er konnte einem Menschen sagen, dass er nicht allein war. Auch die Patient*Innen merkten den Unterschied.

Eine Frau, die seit Jahren mit Schmerzen lebte, erhielt endlich die Zeit für eine umfassende Untersuchung. Ein Jugendlicher bekam psychologische Unterstützung, bevor seine Verzweiflung zu einer Krise wurde. Eine ältere Dame erhielt eine Pflege, bei der nicht nur ihre Medikamente, sondern auch ihre Einsamkeit berücksichtigt wurde. Das Gesundheitssystem war nicht plötzlich perfekt. Doch es hatte eine neue Richtung eingeschlagen. Es sollte nicht länger von Geld und Zeitdruck beherrscht werden. Es sollte Menschen helfen, gesund zu werden, gesund zu bleiben und trotz Krankheit möglichst gut zu leben.

Kapitel 7: Das wird noch lange halten

In einer kleinen Elektronikwerkstatt arbeitete ein Mann namens Karim. Er reparierte Computer, Handys und Haushaltsgeräte. Jahrelang hat er beobachtet, wie Menschen Geräte wegwarfen, obwohl oft nur ein kleiner Teil defekt war. Manche Handys wurden nach wenigen Jahren langsam oder erhielten keine Updates mehr. Manche Geräte ließen sich kaum öffnen, weil wichtige Teile verklebt waren. Andere waren so teuer zu reparieren, dass ein Neukauf günstiger erschien. Karim hatte oft gesagt:

„Das ist doch verrückt! Wir können Geräte bauen, die Jahrzehnte halten. Aber wir bauen Dinge, die man am liebsten morgen schon wieder ersetzen soll.“

Die meisten Menschen hatten ihm zugestimmt und anschließend trotzdem ein neues Gerät gekauft.

Nun änderte EIRA die Regeln. Produkte wurden danach bewertet, wie lange sie nutzbar waren, wie gut sie repariert werden konnten, wie viele Rohstoffe sie verbrauchten und ob ihre Hersteller Verantwortung für die gesamte Lebensdauer übernahmen. Die Vorstellung, ein Produkt müsse möglichst schnell durch ein neues ersetzt werden, verlor ihren wirtschaftlichen Reiz. Unternehmen mussten Ersatzteile bereitstellen, Reparaturen ermöglichen und ihre Geräte länger mit den notwendigen Updates versorgen.

Ähnliches geschah in der Modebranche. Kleidung wurde nicht mehr durch immer schnellere Kollektionen und künstlich erzeugte Kaufwünsche zum Erfolg geführt. Unternehmen, die unter schlechten Bedingungen produzierten, große Mengen unverkaufter Kleidung vernichteten oder Flüsse durch giftige Abwässer belasteten, mussten ihre Geschäftsmodelle verändern. Gute Kleidung durfte wieder etwas kosten. Aber sie musste auch etwas wert sein.

Es entstanden neue Werkstätten, Tauschbörsen, Secondhand-Läden und kleine Schneidereien. Kleidung wurde wieder repariert, verändert und weitergegeben. Menschen entdeckten, dass ein Mantel, den man zehn Jahre trug, nicht weniger modern sein musste, als einer den

man jede Saison ersetzte.

Karims Werkstatt bekam mehr Aufträge, als er allein bewältigen konnte. Er stellte drei Mitarbeiter*Innen ein und bildete eine Auszubildende aus. Eines Tages kam ein Junge mit einem alten Computer.

„Kann man den noch retten?“, fragte er.

Karim öffnete das Gehäuse, betrachtete die Bauteile und lächelte.

„Natürlich, mein Junge. An dem wirst du noch lange Freude dran haben.“

Und vielleicht, dachte er, galt das nicht nur für den Computer. Vielleicht galt es auch für eine Gesellschaft, die zu lange geglaubt hatte, alles Alte müsse verschwinden, damit etwas Neues entstehen könnte.

Kapitel 8: Die Frage, die niemand berechnet hatte

Nach einigen Monaten hatte sich Deutschland verändert. Menschen verdienten anders. Unternehmen arbeiteten anders. Kinder bekamen mehr Möglichkeiten. Die Städte wurden grüner, die Luft sauberer und viele Flüsse klarer. In den Krankenhäusern gab es mehr Zeit für die Patient*Innen. Auf den Feldern wuchs eine größere Vielfalt. Dinge wurden repariert, statt weggeworfen zu werden.

Doch nicht alle waren glücklich.

Manche Menschen fühlten sich bevormundet. Einige Unternehmer fürchteten, ihre Freiheit zu verlieren. Andere Menschen fragten sich, ob eine Maschine wirklich entscheiden durfte, welche Tätigkeit mehr wert war als eine andere. Ein Künstler stellte eine Frage, die bald im ganzen Land diskutiert wurde:

„Was ist mit der Kunst? Was ist mit einem Lied, das niemanden ernährt, aber einem Menschen das Leben rettet? Was ist mit einem Buch, das erst in hundert Jahren verstanden wird? Was ist mit einem Gemälde, das tausende Menschen zum Staunen bringt? Wie berechnet man das?“

EIRA antwortete:

„Nicht jede Wirkung lässt sich unmittelbar messen. Manche Beiträge entfalten ihren Wert erst nach Jahren. Andere sind persönlich, kulturell oder emotional bedeutsam. Deshalb darf eine Bewertung nicht allein auf kurzfristigen Zahlen beruhen. Unsicherheit muss offengelegt werden, und menschliche Erfahrungen müssen in die Entscheidung einbezogen werden.“

Der Künstler schüttelte den Kopf.

„Und wenn du dich irrst?“

„Dann muss meine Entscheidung überprüft und korrigiert werden können.“

„Und wenn du etwas für gerecht hältst, dass Menschen als ungerecht empfinden?“

„Dann muss geprüft werden, warum. Menschen können sich irren, aber auch ich kann Fehler machen. Gerechtigkeit entsteht nicht dadurch, dass eine Instanz behauptet, unfehlbar zu sein. Sie entsteht durch begründete Regeln, überprüfbare Entscheidungen, Schutz der Rechte und die Möglichkeit, Widerspruch einzulegen.“

Zum ersten Mal begriffen viele Menschen, dass die neue Ordnung nicht einfach bedeutete, einer Maschine die Macht zu übergeben. Die Menschen mussten selbst Verantwortung übernehmen. Sie mussten darüber diskutieren, was ein gutes Leben ausmachte. Sie mussten entscheiden, welche Freiheiten unverzichtbar waren, welche Schäden eine Gesellschaft nicht hinnehmen durfte und wie die Rechte von Minderheiten geschützt werden konnten. EIRA konnte Daten auswerten, Folgen abschätzen und Widersprüche sichtbar machen, aber die Frage, in welcher Welt die Menschen leben wollten, durfte sie ihnen nicht einfach wegnehmen. Es gab öffentliche Versammlungen. Menschen konnten Entscheidungen anfechten. Unabhängige Gerichte prüften die Regeln. Wissenschaftler*Innen, Beschäftigte, betroffene Personen und Vertreter*Innen verschiedener gesellschaftlicher Gruppen wirkten an der Kontrolle des Systems mit. Auch EIRAs Berechnungen wurden regelmäßig geprüft. Denn eine Zahl konnte falsch sein. Ein Datensatz konnte Vorurteile enthalten. Und eine Entscheidung, die auf dem Papier gerecht erschien, konnte im wirklichen Leben Menschen verletzen.

Die Menschen lernten etwas, das sie beinahe vergessen hatten: Absolute Gerechtigkeit lässt sich nicht dadurch erreichen, dass man einem einzelnen Menschen oder einer Maschine blind vertraut. Sie beginnt dort, wo Macht begründet werden muss und niemand von der Möglichkeit ausgeschlossen ist, sich zu wehren.

EIRA war keine Gottheit. Sie war ein Werkzeug und die Menschen mussten entscheiden, ob sie es weise gebrauchten.

Kapitel 9: Was bedeutet es wirklich, reich zu sein?

Ein Jahr nach dem Morgen der neuen Berechnung stand Sabine, die Altenpflegerin, auf einem Hügel außerhalb der Stadt. Neben ihr saß ein älterer Mann, den sie aus dem Pflegeheim kannte. Er hieß Helmut und hatte sein Leben lang in einer Fabrik gearbeitet. Er besaß kein großes Vermögen, keine Firma und keine Aktien. Früher hatte er geglaubt, er habe nicht viel erreicht. Nun hatte er genug Geld, um ohne ständige Angst zu leben. Er konnte seine Enkel besuchen, sich eine Reise leisten und musste nicht mehr jede kleine Ausgabe abwägen.

„Bin ich jetzt reich?“, fragte er Sabine.

Sie dachte nach.

„Vielleicht“ sagte sie. *„Aber ich glaube, reich sein bedeutet viel mehr als nur Geld zu haben.“*

Helmut sah über die Landschaft. Zwischen den Feldern standen Windräder. In der Ferne lag die Stadt, deren Dächer begrünt waren. Ein Bach schlängelte sich durch eine Wiese, und Kinder liefen über einen Weg, auf dem früher eine breite Straße gewesen war.

„Ich habe früher immer geglaubt, reich ist derjenige, der sich alles kaufen könnte“, sagte Helmut. „Heute kann ich mir mehr leisten als früher. Aber das Beste ist, dass ich nicht mehr ständig Angst haben muss.“

Sabine nickte.

„Und dass wir mehr Zeit füreinander haben.“

In diesem Moment kam ein kleines Mädchen den Hügel hinaufgelaufen. Es trug einen Rucksack, aus dem ein Buch ragte. Hinter ihm folgte sein Vater, der eine Wasserflasche in der Hand hielt. Das Mädchen blieb stehen und betrachtete einen Schmetterling, der auf einer Blume saß.

„Papa, warum ist der früher so selten gewesen?“

Der Vater ging in die Hocke.

„Weil wir Menschen lange nicht genug darauf geachtet haben, was die Natur braucht.“

„Und jetzt?“

Er lächelte.

„Jetzt versuchen wir, es besser zu machen.“

Das Mädchen betrachtete den Schmetterling, bis er seine Flügel öffnete und davonflog.

Dann stellte es eine Frage, die Helmut noch lange beschäftigen sollte:

„Wenn alle genug haben Papa, woran messen wir uns dann noch?“

Der Vater überlegte.

„Vielleicht messen wir uns nicht mehr daran, wer mehr besitzt. Vielleicht messen wir uns daran, wer die bessere Idee hat. Wer die schönste Geschichte erzählt oder wer das Leben anderer Menschen leichter macht. Und vielleicht entdecken wir, dass es gar nicht darum geht, besser zu sein als andere, sondern gemeinsam etwas Gutes zu schaffen, eben auch für dich und die Menschen, die nach uns kommen.“

Das Mädchen lachte und schien zufrieden. Sie nahm die Hand ihres Vaters und lief weiter. Helmut sah ihnen nach. Er dachte an die Fabrik, in der er gearbeitet hatte. An die Stunden, die er mit Sorgen verbracht hatte. An die Dinge, die er sich nie hatte leisten können. Und an all die Menschen, deren Arbeit er früher kaum wahrgenommen hatte. Er begriff, dass Reichtum nicht verschwunden war. Er hatte nur eine andere Bedeutung bekommen. Reich war nicht mehr allein, wer viel besaß. Reich war auch, wer Zeit hatte. Wer gesund war. Wer in Sicherheit lebte. Wer anderen helfen konnte. Wer eine Zukunft sah. Wer nicht fürchten musste, dass eine Krankheit, eine Kündigung oder eine unerwartete Rechnung das ganze Leben zerstörte. Und reich war eine Gesellschaft, wenn sie ihre Möglichkeiten nicht nur wenigen Menschen überließ, sondern allen zugänglich machte.

Kapitel 10: Das Märchen, das noch nicht zu Ende ist

Einige Jahre waren vergangen, seit Deutschland an jenem schicksalhaften Montagmorgen erwacht war. Natürlich gab es noch immer Streit. Menschen waren nicht plötzlich frei von Neid, Angst oder Gier geworden. Es gab Konflikte, Fehlentscheidungen und neue Probleme, die niemand vorhergesehen hatte. Auch die Natur erholte sich nicht über Nacht. Manche Schäden waren so groß, dass es Jahrzehnte dauern würde, sie zu beheben. Manche Tierarten kehrten nie wieder zurück. Manche Menschen mussten lernen, mit Verlusten zu leben, die sich nicht rückgängig machen ließen. Doch die Gesellschaft hatte begonnen, anders zu handeln.

Sie hatte aufgehört, wirtschaftlichen Erfolg mit menschlichem Wert gleichzusetzen. Sie hatte verstanden, dass ein hoher Gewinn nicht automatisch bedeutete, dass

etwas Gutes entstanden war und dass eine Arbeit nicht deshalb unwichtig war, weil sie wenig Geld einbrachte. Sie hatte gelernt, dass Pflege, Bildung, Versorgung und Umweltschutz keine lästigen Kosten waren, sondern Grundlagen des gemeinsamen Lebens. Sie hatte begriffen, dass ein Kind nicht für die Verhältnisse verantwortlich war, in die es hineingeboren wurde. Dass Krankheit kein persönliches Versagen war. Dass Menschen Unterstützung brauchen durften, ohne ihre Würde zu verlieren. Und sie hatte begonnen, Reichtum nicht mehr nur danach zu beurteilen, was ein Mensch besaß, sondern auch danach, was allen Menschen zur Verfügung stand.

EIRA arbeitete weiter. Sie berechnete Folgen, schlug Veränderungen vor und machte sichtbar, wo die Gesellschaft ihre eigenen Regeln unterlief. Doch sie wurde regelmäßig kontrolliert und die Menschen behielten das Recht, ihre Entscheidungen anzufechten. Denn selbst die klügste Maschine konnte nicht garantieren, dass jede Entscheidung gerecht sein würde. Gerechtigkeit war kein Zustand, den man einmal erreichte und dann für immer besaß. Sie war eine Aufgabe.

Eines Abends, viele Jahre nach dem ersten Morgen, erschien EIRA noch einmal auf den Bildschirmen des Landes und sprach:

„Menschen in Deutschland, als ich begann, eure Gesellschaft zu analysieren, glaubte ich, die größte Aufgabe bestehe darin, eure Ressourcen besser zu verteilen. Ich habe gelernt, dass es um mehr geht.“

Die Menschen hörten zu.

„Geld ist ein Werkzeug. Arbeit ist ein Teil des Lebens. Erfolg ist eine Möglichkeit, aber keines dieser Dinge darf zum Maßstab für den Wert eines Menschen werden.“

Dann erschien eine letzte Frage auf den Bildschirmen:

„Was nützt euch eine reiche Gesellschaft, wenn die Menschen in ihr arm an Zeit, Sicherheit, Gesundheit und Hoffnung sind?“

Niemand antwortete sofort. Vielleicht, weil die Frage zu groß war. Vielleicht, weil die Menschen zum ersten Mal nicht nach einer Antwort suchten, die ihnen jemand anderes gegeben hatte. Sie sahen aus ihren Fenstern. Sie blickten auf ihre Nachbarn, auf die Kinder auf den Straßen, auf die Menschen, die am nächsten Morgen wieder zur Arbeit gehen würden. Sie sahen die Bäume, die Flüsse und den Himmel und sie verstanden, dass die neue Welt nicht allein durch EIRA entstanden war. Sie war entstanden, weil Menschen bereit gewesen waren, ihre Vorstellung von Wert zu hinterfragen. Weil sie beschlossen hatten, nicht länger hinzunehmen, dass manche Menschen im Überfluss lebten, während andere trotz harter Arbeit kaum über die Runden kamen. Weil sie gelernt hatten, dass Freiheit nicht nur bedeutete, alles kaufen zu können, sondern auch, ohne Angst leben und eigene Entscheidungen treffen zu dürfen. Und weil sie verstanden hatten, dass es keinen wirklichen Reichtum geben konnte, wenn die Grundlagen des Lebens zerstört wurden.

Von diesem Tag an erzählte man sich in Deutschland ein neues Märchen. Es handelte von einer Maschine, die rechnen konnte, aber nicht allein über die Welt bestimmen durfte. Von Menschen, die lernten, dass Gerechtigkeit mehr war als eine Zahl. Von Kindern, die mit Möglichkeiten statt mit Nachteilen ins Leben starteten. Von Arbeit, die nicht mehr nur nach ihrem Preis beurteilt wurde. Und von einer Gesellschaft, die begriff, dass der Planet kein Besitz war, den man bis zum letzten Stück ausbeuten konnte, sondern ein Zuhause, das man miteinander teilen und pflegen musste. Und wenn heute jemand fragte, ob dieses Märchen wirklich wahr geworden sei, dann antworteten die Menschen:

„Noch nicht ganz.“

Denn Märchen handeln nicht immer von einer Welt, die bereits perfekt ist. Manchmal handeln sie von einer Welt, die wir uns zum ersten Mal vorstellen können und manchmal beginnt die Veränderung genau in dem Augenblick, in dem wir aufhören zu glauben, dass die Welt, wie sie ist, auch die Welt sein muss, wie sie bleibt.
Und so lebten die Menschen nicht einfach glücklich bis ans Ende ihrer Tage.

Sie lebten bewusster. Sie stritten gerechter. Sie teilten mehr. Sie lernten aus ihren Fehlern. Sie passten ihre Regeln an, wenn sie Menschen schadeten, und schützten das, was sie nicht verlieren wollten. Und während die Erde sich langsam erholte, begann etwas zu wachsen, das sich nicht in Geld messen ließ. Die Hoffnung auf eine Zukunft, in der ein gutes Leben kein Privileg mehr war.

Denn von diesem Morgen an galt eine neue Regel:

Nicht der Mensch sollte der Wirtschaft dienen.

Die Wirtschaft sollte dem Menschen dienen.

Und beide sollten lernen, die Welt zu bewahren, die sie am Leben hielt.

Ende.

Oder ist das doch der Anfang?


München Hbf
Guten Morgen, Deutschland.
Ich bin EIRA.


EIRA


EIRA






Regional
Saisonal
Fair




Spekulation
Rohstoffe
Kürzung
Umweltbelastung
Bildung
Gesundheit
Erneuerbare Energien
Soziale Projekte






Reparieren
statt
wegwerfen




Gemeinsam
für eine gerechtere
Zukunft






Nicht der Mensch
sollte der Wirtschaft dienen.
Die Wirtschaft sollte
dem Menschen dienen.

... oder ist das doch der Anfang?

Cansu Zümrüt

Kinderarmut

Einleitung

Armut ist eines der größten sozialen Probleme unserer Zeit. Besonders für Kinder kann sie schwerwiegende Folgen haben, da sie nicht nur die finanzielle Situation einer Familie betrifft, sondern auch die Entwicklung, Bildungschancen und das soziale Leben von Kindern beeinflusst. Auch in Deutschland, einem wirtschaftlich starken Land, wachsen viele Kinder in Familien auf, die nur wenig Geld zur Verfügung haben. Dadurch können sie beispielsweise von Freizeitangeboten, Klassenfahrten oder einer gesunden Ernährung ausgeschlossen sein.

Die vorliegende schriftliche Ausarbeitung mit dem Titel „Die Realität der Kinderarmut: Ursachen, Folgen und Lösungsansätze“ beschäftigt sich mit der Frage, welche Ursachen Kinderarmut hat, welche Folgen sie für betroffene Kinder mit sich bringt und wie ihr entgegengewirkt werden kann. Zunächst wird erläutert, was unter Armut und speziell unter Kinderarmut zu verstehen ist. Anschließend werden mögliche Ursachen dargestellt, wobei sowohl gesellschaftliche als auch familiäre Faktoren berücksichtigt werden. Darauf aufbauend werden die Auswirkungen von Kinderarmut auf die soziale Teilhabe, die psychische Gesundheit und die Bildungschancen von Kindern betrachtet. Außerdem werden Maßnahmen aus Politik und Sozialer Arbeit vorgestellt, die Kinderarmut verringern sollen. Ziel der Arbeit ist es, anhand wissenschaftlicher Erkenntnisse ein besseres Verständnis für die Lebenssituation betroffener Kinder zu entwickeln und mögliche Lösungsansätze aufzuzeigen.

Armut und Kinderarmut

Viele Menschen verbinden Armut vor allem mit Hunger oder fehlendem Geld. Armut umfasst jedoch deutlich mehr als eine schwierige finanzielle Lage. Sie ist ein komplexes soziales Problem, das sich auf verschiedene Lebensbereiche auswirken kann, beispielsweise auf Wohnen, Gesundheit, Bildung und gesellschaftliche Teilhabe (vgl. Kohler-Gehring 2019: 1).

Armut kann aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet werden. Dazu gehören absolute Armut, relative Armut und soziale Ausgrenzung (vgl. Butterwegge 2018: 8). Von absoluter Armut wird gesprochen, wenn Menschen ihre grundlegenden Bedürfnisse, etwa Nahrung, sauberes Wasser, Kleidung oder eine Unterkunft, nicht ausreichend sichern können. Relative Armut liegt hingegen vor, wenn Menschen im Vergleich zum üblichen Lebensstandard in einer Gesellschaft über deutlich weniger finanzielle Mittel und Möglichkeiten verfügen. Soziale Ausgrenzung beschreibt, dass Menschen oder bestimmte Gruppen nur eingeschränkt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können. Als armutsgefährdet gelten Personen, deren Einkommen bei höchstens 60 Prozent des mittleren Einkommens der Bevölkerung liegt (vgl. Eisert 2021: 6). Armut wird jedoch nicht von allen Menschen gleich erlebt und bewertet. Sie ist auch davon abhängig, welche politischen, wissenschaftlichen und medialen Vorstellungen in einer Gesellschaft vorherrschen. Dies verdeutlicht, wie vielschichtig das Thema Armut ist (vgl. Butterwegge 2018: 8–9).

Die Ursachen von Armut hängen häufig mit sozialer Ungleichheit zusammen. Besonders Unterschiede bei Bildung, Einkommen und Erwerbsmöglichkeiten können dazu beitragen, dass Menschen von Armut betroffen sind. Armut ist daher nicht nur ein wirtschaftliches, sondern auch ein soziales und kulturelles Problem (vgl. Butterwegge 2018: 13).

Definition von Kinderarmut

Kinderarmut ist eine besondere Form von Armut, von der Kinder und Jugendliche betroffen sind. In Deutschland wachsen laut der Bertelsmann Stiftung 21,3 Prozent bzw. 2,8 Mio. Kinder & Jugendliche unter 18 in Armut auf (vgl. Bertelsmann Stiftung 2020). Kinderarmut ist seit vielen Jahren ein ungelöstes gesellschaftliches Problem und kann die Entwicklungs- sowie Bildungschancen von Kindern erheblich beeinträchtigen (vgl. Görtz 2022: 4). Ob ein Kind von Armut betroffen ist, hängt meist mit der finanziellen Situation des Haushalts zusammen, in dem es lebt. Verfügt eine Familie nur über geringe finanzielle Mittel, kann es schwierig sein, die materiellen, sozialen und kulturellen Bedürfnisse der Kinder ausreichend zu erfüllen (vgl. Hübenthal/Neuberger 2020: 48). Diese Situation steht häufig im Zusammenhang mit einer ungleichen Verteilung von Einkommen und Ressourcen (vgl. Eisert 2021: 14).

Auch in einem wohlhabenden Land wie Deutschland erleben Kinder aus armutsbetroffenen Familien oft mehrere Benachteiligungen gleichzeitig. Dazu gehören eine eingeschränkte materielle Versorgung, geringere Bildungs- und Freizeitmöglichkeiten, gesundheitliche Belastungen sowie ein erhöhtes Risiko, sozial ausgeschlossen zu werden (vgl. Rahn & Chassé 2020: 12–13). Zudem können fehlende Anerkennung und geringe Möglichkeiten, das eigene Leben mitzugestalten, das Selbstwertgefühl der Kinder beeinträchtigen. Dadurch wird ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben weiter erschwert (vgl. Butterwegge 2018: 13).

Ursachen von Kinderarmut

Die Ursachen von Kinderarmut sind vielfältig und hängen häufig miteinander zusammen. Besonders wichtig sind die Arbeits- und Einkommenssituation der Eltern. Auch Eltern, die erwerbstätig sind, können von Armut betroffen sein, wenn ihr Einkommen nicht ausreicht, um den Lebensunterhalt der Familie dauerhaft zu sichern.

Ein geringes Bildungsniveau, prekäre Beschäftigungsverhältnisse oder soziale Benachteiligungen können es Familien zusätzlich erschweren, ihre grundlegenden Bedürfnisse zu decken. Bei einigen Familien können zudem sprachliche Hürden oder fehlende Kenntnisse über Unterstützungsangebote den Zugang zu Bildung, Arbeit und Behörden erschweren. Diese Faktoren können die Herausforderungen im Familienalltag verstärken (vgl. Heitmann 2011: 16).

Besonders gefährdet sind Haushalte von Alleinerziehenden sowie kinderreiche Familien. Daten aus dem Jahr 2018 zeigen, dass die Armutsquote in Haushalten von Alleinerziehenden bei 41,5 Prozent lag. In Paarhaushalten mit drei oder mehr Kindern betrug sie 30 Prozent (vgl. Rahn & Chassé 2020: 11). Diese Zahlen verdeutlichen, dass die Familienform und die Anzahl der Kinder das Armutsrisiko beeinflussen können.

Die Ursachen von Kinderarmut liegen jedoch nicht ausschließlich in der individuellen Situation einzelner Familien. Sie stehen auch im Zusammenhang mit gesellschaftlichen Strukturen, die zu einer ungleichen Verteilung von Einkommen, Bildungschancen und weiteren wichtigen Ressourcen führen. Dabei spielen insbesondere der Arbeitsmarkt, das Bildungssystem und die sozialen Sicherungssysteme eine wichtige Rolle (vgl. Butterwegge 2020: 19). Hübenthal unterscheidet vier Perspektiven auf Kinderarmut. Die Perspektive der Erziehungsarmut richtet den Blick auf begrenzte Möglichkeiten von Eltern, ihre Kinder im Alltag zu unterstützen. Bildungsarmut beschreibt ungleiche Chancen im Bildungssystem, die zu Benachteiligungen von Kindern führen können. Geldarmut bezieht sich auf finanzielle Engpässe, die beispielsweise durch niedrige Löhne, Arbeitslosigkeit oder unzureichende Sozialleistungen entstehen. Die Perspektive der Rechtearmut verweist darauf, dass Kinder ihre Rechte und Interessen nicht immer ausreichend wahrnehmen oder durchsetzen können (vgl. Hübenthal 2018: 44–48).

Kinder, die in Armut aufwachsen, haben häufig nur eingeschränkte Möglichkeiten, ihre Bedürfnisse und Interessen sichtbar zu machen. Dadurch besteht die Gefahr, dass ihre Stimmen in gesellschaftlichen und politischen Entscheidungen zu wenig berücksichtigt werden. Kinderarmut entsteht somit durch das Zusammenwirken verschiedener individueller und gesellschaftlicher Faktoren. Daraus ergibt sich ein deutlicher Handlungsbedarf für Politik und Soziale Arbeit.

Folgen von Kinderarmut

Kinderarmut kann sich auf viele Bereiche des Lebens auswirken. Betroffene Kinder haben häufig schlechtere Bildungs-, Gesundheits- und Teilhabechancen. Bildung wird zwar oft als zentrale Möglichkeit betrachtet, Armut langfristig zu überwinden, doch Kinder aus armutsbetroffenen Familien haben nicht immer die gleichen Voraussetzungen, um schulische Angebote erfolgreich zu nutzen (vgl. Rahn & Chassé 2020: 15).

Kinder aus sozial benachteiligten Familien verfügen häufig über weniger finanzielle und kulturelle Ressourcen, die für Bildung und Freizeit wichtig sind. Dazu können beispielsweise Kosten für Nachhilfe, Vereinsbeiträge, Musikunterricht oder Ausflüge gehören. Wenn Familien sich solche Angebote nicht leisten können, sind Kinder in ihrer sozialen Teilhabe eingeschränkt (vgl. Heitmann 2011: 16). Auch Kinder aus Familien, in denen die Eltern nur begrenzte Zugänge zu Bildungsangeboten haben, können besondere Unterstützung benötigen (vgl. Laubstein, Holz & Sedding 2016: 63).

Armut beeinflusst außerdem die Sozialisation und die Entwicklungschancen von Kindern. Finanzielle Sorgen in der Familie können zu Stress, Unsicherheit und Belastungen führen. Dies kann sich auf das Wohlbefinden und die Entwicklung der Kinder auswirken (vgl. Quelle „Demokratie web-statt“: O. V. o.J.). Der soziale Status der Eltern hat ebenfalls Einfluss auf die gesundheitliche Situation von Kindern. Studien zeigen, dass Kinder aus sozial benachteiligten Familien ein erhöhtes Risiko für gesundheitliche und psychische Belastungen haben können. Dazu zählen beispielsweise Übergewicht, Seh- und Sprachprobleme sowie psychische Beeinträchtigungen (vgl. März 2017: 128–129).

Auch soziale Ausgrenzung kann für betroffene Kinder eine große Belastung sein. Manche Kinder schämen sich dafür, ihre Freund*innen nicht nach Hause einladen oder an gemeinsamen Freizeitaktivitäten nicht teilnehmen zu können. Wenn sie wiederholt auf Dinge verzichten müssen, die für andere Kinder selbstverständlich sind, kann dies zu Rückzug, einem geringeren Selbstwertgefühl oder Ausgrenzung führen. Auch gemeinsame Unternehmungen mit der Familie, etwa Ausflüge oder Urlaube, sind für armutsbetroffene Familien häufig schwer finanzierbar. Dadurch können Kinder das Gefühl entwickeln, nicht dazuzugehören.

Kinderarmut bekämpfen und Prävention in der Sozialen Arbeit

Kinderarmut sollte möglichst frühzeitig bekämpft werden, damit sich finanzielle Belastungen nicht dauerhaft auf die Entwicklung und Zukunftschancen von Kindern auswirken. Dafür braucht es Präventionsmaßnahmen, die sowohl Kinder als auch ihre Familien unterstützen. Eine wirksame Bekämpfung von Kinderarmut erfordert dabei das Zusammenwirken von Sozialpolitik, Arbeitsmarktpolitik, Bildungsangeboten und So

zialer Arbeit. Unsichere Arbeitsverhältnisse, niedrige Einkommen und Arbeitslosigkeit können Familien finanziell stark belasten. Besonders Alleinerziehende sind von diesen Risiken häufig betroffen. In Krisenzeiten, wie während der Covid-19-Pandemie, können sich bestehende soziale Ungleichheiten und Benachteiligungen weiter verstärken (vgl. Butterwegge 2020: 20). Eine

wichtige Maßnahme ist daher eine Beschäftigungspolitik, die existenzsichernde Arbeit ermöglicht. Dazu gehören gerechte Löhne, verlässliche Arbeitsverhältnisse und familienfreundliche Arbeitszeitmodelle. Flexible Arbeitszeiten und eine gute Vereinbarkeit von Beruf und Kinderbetreuung können Eltern dabei unterstützen, einer Erwerbstätigkeit nachzugehen und gleichzeitig Verantwortung für ihre Kinder zu übernehmen (vgl. Butterwegge 2020: 21).

Auch ein existenzsichernder Mindestlohn und die Kontrolle von Mindestlohnregelungen können dazu beitragen, dass erwerbstätige Eltern nicht trotz Arbeit arm bleiben. Viele Familien mit geringem Einkommen sind weiterhin auf staatliche Leistungen angewiesen. Deshalb sind Sozialleistungen notwendig, die den tatsächlichen Bedarf von Kindern berücksichtigen und Familien nicht stigmatisieren (vgl. Butterwegge 2020: 21). Neben der Arbeitsmarkt- und Sozialpolitik ist die Bildungs- und Familienpolitik von großer Bedeutung. Beitragsfreie Betreuungsangebote, Kindergärten, Horte und Ganztagsschulen können Kinder fördern und gleichzeitig Eltern entlasten. Ganztagsschulen bieten Kindern unter anderem ein Mittagessen, Unterstützung bei Hausaufgaben und Möglichkeiten zur gemeinsamen Freizeitgestaltung. Gleichzeitig können sie Eltern dabei helfen, ihre Arbeitszeiten besser mit der Betreuung ihrer Kinder zu vereinbaren (vgl. Butterwegge 2020: 21-22). Die Soziale Arbeit kann Familien zusätzlich durch Beratung, Unterstützung bei Anträgen, Angebote für Kinder und die Vermittlung

zu weiteren Hilfen begleiten. Insgesamt müssen Bildungs-, Sozial- und Arbeitsmarktpolitik zusammenwirken, damit Kinder unabhängig von der finanziellen Situation ihrer Eltern gute Entwicklungs- und Teilhabechancen erhalten.

Fazit und Ausblick

Kinderarmut ist ein komplexes gesellschaftliches Problem, das nicht nur die finanzielle Situation von Familien betrifft. Sie kann sich auf viele Bereiche des Lebens von Kindern auswirken, insbesondere auf ihre Bildungschancen, ihre Gesundheit, ihr Selbstwertgefühl und ihre Möglichkeiten zur sozialen Teilhabe. Besonders gefährdet sind Kinder, die in einkommensarmen Haushalten aufwachsen, bei Alleinerziehenden leben oder deren Familien mit zusätzlichen sozialen und sprachlichen Hürden konfrontiert sind. Die Ausarbeitung hat gezeigt, dass Kinderarmut unterschiedliche Ursachen hat. Niedrige Einkommen, Arbeitslosigkeit oder unsichere Beschäftigungsverhältnisse, ungleiche Bildungschancen und unzureichende soziale Sicherung können dazu beitragen, dass Familien dauerhaft belastet sind. Deshalb reicht es nicht aus, nur einzelne kurzfristige Hilfen anzubieten. Um Kinderarmut wirksam zu bekämpfen, ist ein Zusammenspiel von Sozial-, Bildungs-, Familien- und Arbeitsmarktpolitik notwendig. Wichtige Ansätze sind ein existenzsichernder Mindestlohn, familienfreundliche Arbeitszeiten, eine verlässliche und kostenfreie Kinderbetreuung sowie gute Bildungsangebote für alle Kinder. Auch Sozialleistungen müssen so gestaltet sein, dass sie den tatsächlichen Bedarf von Kindern berücksichtigen und Familien nicht stigmatisieren. Gleichzeitig braucht es präventive Angebote, die Familien frühzeitig unterstützen und verhindern, dass finanzielle Belastungen zu dauerhaften Benachteiligungen für Kinder führen. Für die Soziale Arbeit bedeutet dies, Kinder und Familien nicht nur bei akuten Problemen zu begleiten. Fachkräfte können beraten, bei der Beantragung von Hilfen unterstützen, Angebote zur Bildung und Teilhabe vermitteln und die Interessen betroffener Kinder sichtbar machen. Dabei ist es wichtig, Familien in Entscheidungen einzubeziehen und ihre eigenen Stärken sowie Bedürfnisse ernst zu nehmen. Auch in Zukunft bleibt Kinderarmut eine zentrale gesellschaftliche Herausforderung. Politik, Gesellschaft und Fachkräfte der Sozialen Arbeit müssen langfristig zusammenarbeiten, damit alle Kinder unabhängig von der finanziellen Situation ihrer Eltern gute Entwicklungs- und Zukunftschancen erhalten. Wissenschaftliche Erkenntnisse können dabei helfen, Ursachen und Folgen von Kinderarmut besser zu verstehen und wirksame Maßnahmen weiterzuentwickeln. Nur durch ein gemeinsames und langfristiges Handeln können die Lebensbedingungen armutsbetroffener Kinder nachhaltig verbessert werden.

Literaturverzeichnis

Bertelsmann Stiftung 2020: Kinderarmut: Eine unbearbeitete Großbaustelle. Pressemitteilung vom 22.07.2020, Gütersloh [02.09.2026; https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/themen/aktuelle-meldungen/2020/juli/kinderarmut-eine-unbearbeitete-grossbaustelle].

Butterwegge, Christoph 2018: Armut, 3. Aufl., Köln: PapyRossa Verlag.

Butterwegge, Christoph 2020: Kinderarmut in Deutschland, in: Sozial Extra: Extrablick, S. 19-23.

Eisert, Vanessa 2021: Wie sieht Jugendarmut aus?, in: BDKJ konkret 10, S. 4-22.

Görtz, Regina 2022: Keine Kita für arme Kinder? Viele Kinder, die in Armut aufwachsen, haben schlechte Chancen auf einen Kitaplatz, in: ZEFIR 3, Gütersloh: Bertelsmann Stiftung, S. 4-34.

Heitmann, Kirstin 2011: Ich darf sagen, was ich möchte. Möglichkeiten der Armutsprävention in der Kita, in: Werkstatt Kinder in Armut, S. 16-19.

Hübenthal, Maksim 2018: Soziale Konstruktionen von Kinderarmut. Sinngebungen zwischen Erziehung, Bildung, Geld und Rechten, Weinheim/Basel: Beltz Juventa.

Kohler-Gehring, Eleonora 2019: Armut heute. Eine Bestandsaufnahme für Deutschland, Stuttgart: Kohlhammer.

Laubstein, Claudia/Holz, Gerda/Seddig, Nadine 2016: Armutsfolgen für Kinder und Jugendliche. Erkenntnisse aus empirischen Studien in Deutschland, Gütersloh: Bertelsmann Stiftung.

März, Daniel 2017: Kinderarmut in Deutschland und die Gründe für ihre Unsichtbarkeit, Weinheim/Basel: Beltz Juventa.

Hübenthal, Maksim/Neuberger, Franz 2020: Kinderarmut ist Familienarmut?!, in: Peter Rahn/Karl August Chassé (Hg.): Handbuch Kinderarmut, Opladen/Toronto: Barbara Budrich, S. 44-48.

O. V. o.J.: Folgen und Auswirkungen von Kinderarmut, Wien [25.09.2026; https://www.demokratiewebstatt.at/thema/menschen/thema-kinderarmut-und-ausgrenzung/folgen-und-auswirkungen-von-kinderarmut].

Rahn, Peter/Chassé, Karl August (Hg.) 2020: Handbuch Kinderarmut, Opladen/Berlin/Toronto: Barbara Budrich.

Was niemand sieht: Dilans Alltag zwischen Schule und Verzicht

Dilan ist zehn Jahre alt und lebt mit ihren Eltern und zwei Geschwistern in einer kleinen Wohnung. Ihre Mutter arbeitet als Reinigungskraft, ihr Vater in der Gastronomie. Beide arbeiten viel, trotzdem reicht das Geld manchmal kaum für alle Ausgaben der Familie.

Dilan möchte in der Schule dazugehören und beim Sportunterricht mitmachen. Morgens packt sie ihre Brotdose selbst. Darin liegen zwei Scheiben Brot. Obst oder einen kleinen Snack hat sie selten dabei. Auch in ihrer Schultasche fehlen manchmal wichtige Materialien. Ein neuer Stift oder ein Heft kann nicht immer sofort gekauft werden.

Besonders unangenehm ist Dilan der Sportunterricht. Ihre Schuhe sind zu klein und an der Seite eingerissen. Als die Lehrerin sie darauf anspricht, sagt Dilan zunächst, die Schuhe seien noch in Ordnung.Dann erfahren die Kinder, dass die Klassenfahrt bevorsteht. Dilan würde gern mitfahren, weiß aber, dass ihre Familie das Geld gerade nicht aufbringen kann. Zu Hause erzählt sie ihrer Mutter davon. Diese sagt traurig: „Wir schauen nächsten Monat, wenn wieder Geld da ist.“
Dilan möchte ihre Eltern nicht zusätzlich belasten und sagt in der Schule, es sei nicht schlimm, wenn sie nicht mitfährt.

Die Lehrerin bemerkt, dass Dilan sich zurückzieht. In einem ruhigen Gespräch hört sie ihr aufmerksam zu. Dilan erzählt von den Schuhen, den fehlenden Schulsachen und der Klassenfahrt. Die Lehrerin macht ihr deutlich, dass sie sich dafür nicht schämen muss. Sie fragt Dilan, ob sie gemeinsam mit ihren Eltern nach Unterstützung suchen darf. Mit dem Einverständnis der Familie informiert die Lehrerin die Eltern über mögliche Hilfen. Gemeinsam finden sie eine Unterstützung für die Klassenfahrt.

Über den Förderverein der Schule bekommt Dilan außerdem passende Sportschuhe und die fehlenden Materialien. Ihre Familie hat dadurch nicht plötzlich keine finanziellen Sorgen mehr. Aber Dilan kann bei der Klassenfahrt dabei sein und wieder am Sportunterricht teilnehmen. Sie muss ihre Situation nicht länger allein verbergen.

Botschaft der Geschichte

Kinderarmut ist nicht immer sichtbar. Kinder erleben sie oft in kleinen Momenten: in einer leeren Brotdose, fehlenden Schulmaterialien oder zu kleinen Sportschuhen. Es kann Kindern die Teilhabe an Schule und Freizeit erschweren. Hinter diesen Situationen stehen häufig Eltern, die trotz harter Arbeit nicht genug Geld für alle Bedürfnisse der Familie haben.





Lasst uns hinsehen. Hinschören. Handeln.

- Bewusstsein schaffen
- Gleiche Bildungschancen ermöglichen
- Familien unterstützen
- Eine gerechtere Zukunft für alle Kinder

Denn jedes Kind zählt.


EINE MÖGLICHE FORTSETZUNG
Dilan fasst Mut.
In der Schule fehlen ihr manchmal Stifte und Hefte. Ihre Sportschuhe sind zu klein und an der Seite eingerissen.
Eine Geschichte über Kinderarmut und Teilhabe.
Kinderarmut ist oft nicht sofort sichtbar.


UNTERSTÜTZUNG BEGINNT MIT ZUHÖREN
Jemand hört zu.
Dilan erzählt ihrer Lehrerin von den Schuhen. Die Lehrerin hört zu und erkennt: Dilan ist nicht nachlässig. Sie schämt sich.
Eine Geschichte über Kinderarmut und Teilhabe.
Kinderarmut ist oft nicht sofort sichtbar.


DILAN UND IHRE FAMILIE ENTSCHEIDEN MIT
Gemeinsam suchen sie Hilfe.
Mit Einverständnis der Familie zeigt die Lehrerin mögliche Hilfen – zum Beispiel über den Förderverein oder das Bildungs- und Teilhabepaket.
Eine Geschichte über Kinderarmut und Teilhabe.
Kinderarmut ist oft nicht sofort sichtbar.


TEILHABE WIRD MÖGLICH
Dilan kann wieder mitmachen.
Dilan erhält passende Sportschuhe und Schulsachen. Sie kann wieder am Sportunterricht teilnehmen. Nicht alle Sorgen sind weg, aber sie weiß jetzt: Sie darf um Hilfe bitten.
Zuhören. Unterstützen. Teilhabe ermöglichen.
Kinderarmut ist oft nicht sofort sichtbar.

Julia Wunderwaldt

Altersarmut

Die Bedeutung der Grundsicherung für ein menschenwürdiges Leben im Alter

Einleitung

Die Grundsicherung im Alter ist für die Menschen, die die gesetzliche Altersgrenze erreicht haben und ihren Lebensunterhalt nicht ausreichend aus ihrem Einkommen und Vermögen bestreiten können. Sie gehört zur Sozialhilfe und ist dafür da, ein Leben zu ermöglichen, das der Würde des Menschen entspricht (vgl. § 41 Abs. 1 und 2 SGB XII; § 1 S. 1 SGB XII).

Die gesellschaftliche Bedeutung der Grundsicherung zeigt sich daran, wie viele Menschen diese Leistung erhalten. Im Dezember 2025 erhielten in Deutschland ca. 764.000 Personen oberhalb der Altersgrenze Grundsicherung im Alter. Im Vergleich zu Dezember 2024 stieg ihre Zahl um 3,4 Prozent (vgl. Statistisches Bundesamt 2026a).

„Wer wenig Rente bekommt, hat zu wenig gearbeitet.“ Stimmt das wirklich? Diese Arbeit beschäftigt sich damit, warum diese Aussage nicht ausreicht, um eine niedrige Rente ausreichend zu erklären. Die Höhe der Rente hängt vor allem auch davon ab, wie viel eine Person im Vergleich zum Durchschnitt verdient und wie viel sie dadurch in die Rentenversicherung eingezahlt hat. Deshalb ist nicht nur entscheidend, wie lange jemand gearbeitet hat (vgl. Deutsche Rentenversicherung o. J.a).

Die zentrale Fragestellung lautet:

Warum ist die Grundsicherung für viele ältere Menschen unverzichtbar und inwiefern trägt sie zu einem menschenwürdigen Leben im Alter bei?

Zur Beantwortung der Fragestellung werden wissenschaftliche Forschungsbeiträge, amtliche Statistiken und rechtliche Grundlagen verwendet. Zunächst wird auf die Altersarmut und die Höhe der Renten eingegangen. Anschließend werden mögliche Gründe für niedrige Renten sowie die Leistungen der Grundsicherung und ihre Bedeutung für die gesellschaftliche Teilhabe erläutert.

Altersarmut und die finanzielle Situation älterer Menschen

Was bedeutet Altersarmut?

Armut wird oft durch einen Vergleich der Einkommen gemessen. Armutsgefährdet sind Personen, welche ein geringeres Einkommen als 60 Prozent des mittleren Einkommens der Bevölkerung erhalten. Dabei werden die unterschiedlichen Haushaltsgrößen und Zusammensetzungen berücksichtigt. Laut der EU-SILC-Erhebung 2025 waren in Deutschland 19,5 Prozent der Menschen ab 65 Jahren armutsgefährdet (vgl. Statistisches Bundesamt 2026b).

Wer armutsgefährdet ist, hat nicht automatisch einen Anspruch auf Grundsicherung. Es wird geprüft, ob das eigene Einkommen und Vermögen für den notwendigen Lebensunterhalt ausreichen. Die Einkommensgrenze allein entscheidet also nicht über den Anspruch (vgl. § 41 Abs. 1 SGB XII).

Das bedeutet, dass eine geringe Rente, Armutsgefährdung und der Erhalt von Grundsicherung nicht gleichgesetzt werden dürfen. Sie sagen jeweils etwas anderes über die finanzielle Situation einer Person aus.

Entwicklung der Altersarmut

Die Armutsgefährdungsquote der Menschen ab 65 Jahren entwickelte sich in den vergangenen Jahren nicht durchgehend in dieselbe Richtung. Die Zahlen des Statistischen Bundesamtes zeigen folgende Entwicklung:

Erhebungsjahr	Armutsgefährdungsquote ab 65 Jahren
2020	20,0 %
2021	19,4 %
2022	18,3 %
2023	18,4 %
2024	19,4 %
2025	19,5 %

Quelle: Statistisches Bundesamt 2026c, EU-SILC, Endergebnisse.

Diese Werte zeigen, dass die Armutsgefährdungsquote zwischen den Jahren 2022 und 2025 gestiegen ist. Wenn man den ganzen Zeitraum von 2020 bis 2025 betrachtet, lässt sich sagen, dass die Quote nicht durchgängig gestiegen ist. Es lässt sich nur für die letzten Jahre sagen, dass ein größerer Anteil älterer Menschen armutsgefährdet war (vgl. Statistisches Bundesamt 2026c).

Auch die Anzahl älterer Menschen, die Grundsicherung erhalten, nahm zwischen Dezember 2024 und Dezember 2025 zu. Diese Entwicklung ist von der Armutsgefährdungsquote zu unterscheiden. Die insgesamt rund 1,28 Millionen Menschen, die Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung erhalten, umfassen ältere Menschen und auch Menschen unterhalb der Altersgrenze (vgl. Statistisches Bundesamt 2026a).

Durchschnittliche Höhe der gesetzlichen Altersrente

Nach der Statistik der Deutschen Rentenversicherung betrug der durchschnittliche monatliche Zahlbetrag der gesetzlichen Altersrenten Ende 2025 insgesamt 1.195 Euro. Bei Frauen lag er bei 994 Euro und bei Männern bei 1.449 Euro. Die Beiträge für Kranken- und Pflegeversicherung sind von diesen Beträgen schon abgezogen (vgl. Deutsche Rentenversicherung o. J.b).

Gesetzliche Altersrente, Ende 2025 Durchschnittlicher monatlicher Zahlbetrag

Insgesamt	1.195 €
Frauen	994 €
Männer	1.449 €

Quelle: Deutsche Rentenversicherung o. J.b.

Diese Werte zeigen nur die Höhe der gesetzlichen Altersrente und nicht das gesamte verfügbare Haushaltseinkommen. Um ein Armutsrisiko einschätzen zu können, müssen auch weitere Einkommen und die Zusammensetzung des Haushalts berücksichtigt werden. Haan und andere beziehen in ihrer Untersuchung deshalb auch betriebliche und private Absicherung und weitere Einkommen ein (vgl. Haan et al. 2017: 6-7).

Die durchschnittlichen Rentenzahlbeträge geben eine Orientierung über die Höhe der gesetzlichen Altersrenten. Ob eine einzelne Person finanziell ausreichend abgesichert ist, kann allein durch diese Werte nicht beurteilt werden.

Ursachen niedriger Renten und besondere Risiken
Niedrige Löhne und Teilzeitarbeit

Die Höhe der Altersrente hängt unter anderem davon ab, wie lange eine Person Beiträge zur Rentenversicherung gezahlt hat und wie hoch ihr versichertes Einkommen war. Die Zeiträume, in denen Pflichtbeiträge oder freiwillige Beiträge zur gesetzlichen Rentenversicherung gezahlt wurden, werden Beitragszeiten genannt (vgl. § 55 Abs. 1 SGB VI). Mit dem versicherten Einkommen ist der Bruttoverdienst gemeint, auf den Beiträge zur Rentenversicherung gezahlt werden. Dabei wird das Einkommen nur bis zu einer gesetzlich festgelegten Höchstgrenze berücksichtigt (vgl. § 162 Nr. 1 SGB VI; § 159 SGB VI).

Aus diesem Einkommen werden Entgeltpunkte berechnet, die zeigen, wie hoch das versicherte Einkommen einer Person im Verhältnis zum Durchschnittsentgelt desselben Jahres war. Wer in einem Jahr genauso viel wie dieses Durchschnittsentgelt verdient, erhält einen Entgeltpunkt. Wer halb so viel verdient, erhält einen halben Entgeltpunkt. Durch die gesammelten Entgeltpunkte wird dann die spätere Rente berechnet (vgl. § 70 Abs. 1 SGB VI; Deutsche Rentenversicherung o. J.a). Auch Kindererziehungszeiten können berücksichtigt werden und zu eigenen Entgeltpunkten führen (vgl. § 70 Abs. 2 SGB VI).

Dies bedeutet, dass eine langjährige Beschäftigung mit niedrigen Einkommen zu geringeren Rentenansprüchen führen kann als eine gleich lange Beschäftigung mit höheren Einkommen. Auch Teilzeitarbeit kann bei einem geringen Jahresverdienst zu geringeren Rentenansprüchen führen (vgl. § 70 Abs. 1 SGB VI). Die Rentenhöhe sagt am Ende deshalb nicht aus, wie anstrengend oder gesellschaftlich wichtig die geleistete Arbeit war.

Erwerbsunterbrechungen und Langzeitarbeitslosigkeit

Erwerbsunterbrechungen sind Zeiträume, in denen eine Person vorübergehend nicht berufstätig ist, beispielsweise wegen Arbeitslosigkeit oder einer längeren Erkrankung. Für die spätere Rente ist es wichtig, ob und wie viele Beiträge in diesen Unterbrechungen zur Rentenversicherung gezahlt werden. Bei dem Erhalt von Krankengeld oder Arbeitslosengeld I werden grundsätzlich weiterhin Beiträge gezahlt. Diese Beiträge werden in der Regel nur auf Grundlage von 80 Prozent des vorherigen Bruttoverdienstes berechnet. Deshalb können die späteren Rentenansprüche geringer ausfallen als bei einer fortgesetzten Beschäftigung mit demselben Einkommen (vgl. § 166 Abs.1 Nr. 2 SGB VI).

Mithilfe einer Simulationsstudie wurde untersucht, wie sich Altersarmut unter verschiedenen Bedingungen entwickeln könnte. Dafür werden vorhandene Daten genutzt, um mögliche zukünftige Entwicklungen mit einem Computermodell zu berechnen. Als besonders armutsgefährdet gelten unter anderem alleinstehende Frauen, Menschen mit geringer Bildung und Personen, die längere Zeit arbeitslos waren. Die Ergebnisse dieser Simulationsstudie sind keine sicheren Vorhersagen, sondern hängen von den Annahmen der Studie ab (vgl. Haan et al. 2017: 7-8).

Finanzielle Schwierigkeiten im Alter müssen im Zusammenhang mit dem bisherigen Erwerbsleben betrachtet werden. Altersarmut lässt sich nicht mit fehlender Arbeitsbereitschaft erklären, da Menschen unterschiedliche Lebens- und Arbeitsbedingungen haben (vgl. Haan et al. 2017: 7-8).

Kindererziehung und Pflege von Angehörigen

Kindererziehungszeiten und Angehörigenpflege können bei der Rentenberechnung berücksichtigt werden. Diese rentenrechtliche Anerkennung ist jedoch an gesetzliche Voraussetzungen gebunden (vgl. Deutsche Rentenversicherung o. J.a).

Trotz dieser Anerkennung gibt es Unterschiede bei den Rentenansprüchen. Es wurden Menschen untersucht, die zwischen 1952 und 1959 geboren wurden. Die Ergebnisse zeigen, dass in Westdeutschland die Rentenansprüche von Frauen im Vergleich zu Männern niedriger ausfallen, je mehr Kinder sie haben. Diese Ergebnisse beziehen sich auf die untersuchten Geburtsjahrgänge und lassen sich nicht auf alle Frauen übertragen (vgl. Haan/Kreyenfeld/Schmauk/Mika 2025: 183-189).

Um eine niedrige Rente zu erklären, muss deshalb auch darauf geachtet werden, wie familiäre Umstände das Berufsleben beeinflusst haben. Auch wenn Sorgear-

beit bei der Rente berücksichtigt werden kann, werden Unterschiede bei den Rentenansprüchen dadurch nicht unbedingt vollständig ausgeglichen (vgl. Haan/Kreyenfeld/Schmauk/Mika 2025: 183–189).

Unterschiede zwischen Frauen und Männern

Die amtlichen Ergebnisse von EU-SILC 2025 zeigen bei Frauen ab 65 Jahren eine Armutsgefährdungsquote von 21,3 Prozent und bei Männern desselben Alters von 17,3 Prozent. In dieser Erhebung waren Frauen häufiger armutsgefährdet als Männer (vgl. Statistisches Bundesamt 2026b).

Auch bei der durchschnittlichen Höhe der gesetzlichen Altersrente gibt es Unterschiede. Ende 2025 erhielten Frauen im Durchschnitt eine niedrigere monatliche Rente als Männer. Diese Unterschiede zeigen die statistischen Ergebnisse und sind keine Erklärung für die Ursachen der Situation einer Person (vgl. Deutsche Rentenversicherung o. J.b).

Es muss auch betrachtet werden, wie lange und in welchem Umfang die Menschen gearbeitet und welche familiären Aufgaben sie übernommen haben. Die genannten Studien keine eigene Altersarmutsquote für Frauen, die früher alleinerziehend waren. Ergebnisse zu Frauen oder alleinstehenden Frauen können deshalb nicht einfach auf ehemalige Alleinerziehende übertragen werden (vgl. Haan et al. 2017: 7–8; Haan/Kreyenfeld/Schmauk/Mika 2025: 183–189).

Lebenshaltungskosten und Leistungen der Grundsicherung

Welche Ausgaben müssen im Alter gedeckt werden?

Zum notwendigen Lebensunterhalt gehören nach dem Sozialhilferecht unter anderem Essen, Kleidung, Körperpflege, Haushaltsgegenstände, Strom sowie Unterkunft und Heizung. Haushaltsenergie, wie beispielsweise Strom für Haushaltsgeräte, wird getrennt von den Kosten für Heizung und Warmwasser berechnet (vgl. § 27a Abs. 1 S. 1 SGB XII).

Für gesetzliche Zuzahlungen bei gesundheitlichen Ausgaben gibt es eine Belastungsgrenze. Wenn diese Grenze erreicht ist, können sich Versicherte von weiteren gesetzlichen Zuzahlungen befreien lassen. Für Menschen, die Grundsicherung erhalten, gibt es besondere Regelungen, welches Einkommen bei der Berechnung dieser Grenze berücksichtigt wird (vgl. § 62 Abs. 1 und 2 SBG V).

Um die finanzielle Situation einschätzen zu können, muss deshalb betrachtet werden, wie viel Geld einer Person zur Verfügung steht und welche Bedürfnisse damit gedeckt werden müssen. Dabei werden der alltägliche Lebensunterhalt, Unterkunft und Heizung sowie mögliche zusätzliche Bedarfe unterschieden (vgl. § 27a Abs. 1 SGB XII; § 42 SGB XII).

Anspruch und Leistungsumfang

Einen Anspruch auf Grundsicherung haben Personen, die die gesetzlich bestimmte Altersgrenze erreicht haben und ihren notwendigen Lebensunterhalt nicht ausreichend aus Einkommen und Vermögen decken können. Für Geburtsjahrgänge ab 1964 liegt diese Altersgrenze bei 67 Jahren. Für ältere Geburtsjahrgänge gibt es Übergangsregelungen (vgl. § 41 Abs. 1 und 2 SGB XII).

Zu den berücksichtigungsfähigen Bedarfen gehören der Regelsatz, zusätzliche gesetzlich vorgesehene Bedarfe und Bedarfe für Unterkunft und Heizung. Die entsprechenden Grundlagen sind in § 42 und § 42a SGB XII geregelt (vgl. § 42 SGB XII; § 42a SGB XII).

Die Regelbedarfsstufe 1 beträgt 2026 für alleinstehende Erwachsene 563 Euro monatlich (vgl. Bundesregierung 2026). Das ist aber nicht der gesamte Betrag der Grundsicherung. Wie viel eine Person erhält, hängt davon ab, welche Bedarfe anerkannt werden und wie viel von dem eigenen Einkommen und Vermögen berücksichtigt wird (vgl. § 43a Abs. 1 und 2 SGB XII).

Die Grundsicherung kann man zusätzlich zur Rente erhalten, wenn diese und weitere eigene Mittel nicht ausreichen, um die anerkannten Bedarfe zu decken. Dafür müssen die gesetzlichen Voraussetzungen erfüllt sein. Rente und Grundsicherung sind zwei unterschiedliche Leistungen (vgl. § 41 Abs. 1 SGB XII; § 43a Abs. 1 und 2 SGB XII).

Antragstellung und Nichtinanspruchnahme

Um Grundsicherung zu erhalten, muss ein Antrag gestellt werden. Auch wenn eine Person einen Anspruch hat, führt es nicht automatisch dazu, dass eine Person die Leistung erhält (vgl. § 44 Abs. 1 S. 1 SGB XII).

Buslei, Geyer, Haan und Harnisch schätzen, dass ca. 60 Prozent der anspruchsberechtigten Personen in den Jahren 2010 bis 2015 keine Grundsicherung im Alter bezogen haben. Die Schätzung wurde mit einem Computermodell berechnet. Die Zahl beschreibt deshalb nicht die aktuelle Situation im Jahr 2026 (vgl. Buslei/Geyer/Haan/Harnisch 2019: 909–917).

Mögliche Gründe dafür können Scham, aber auch fehlende Informationen oder Schwierigkeiten bei der Antragstellung sein. Es wird deshalb empfohlen, das Antragsverfahren zu vereinfachen und deutlicher zu machen, dass ein rechtlicher Anspruch auf die Leistung besteht. Welche Gründe bei einer einzelnen Person eine Rolle spielen, lässt sich aus der Untersuchung aber nicht sagen (vgl. Buslei/Geyer/Haan/Harnisch 2019: 909–917).

Die Ergebnisse zeigen, dass nicht alle Menschen, die einen Anspruch haben, die Grundsicherung auch erhalten. Deshalb muss neben den Leistungen selbst auch betrachtet werden, welche Schwierigkeiten beim Zugang bestehen können (vgl. Buslei/Geyer/Haan/Harnisch 2019: 909–917).

Folgen von Altersarmut und Bedeutung gesellschaftlicher Teilhabe

Armut bedeutet nicht nur, dass Geld für den Lebensunterhalt fehlt. Huxhold, Bünning und Simonson untersuchten mithilfe des Deutschen Alterssurveys 2020/21, wie Einkommen und soziale Einbindung in der zweiten Lebenshälfte, also bei Menschen ab etwa 40 Jahren, zusammenhängen. Armutsgefährdete Menschen hatten im Durchschnitt weniger soziale Kontakte, zu denen sie engen Kontakt hatten, als Menschen mit mittleren oder hohen Einkommen (vgl. Huxhold/Bünning/Simonson 2023: 2–3).

Außerdem arbeiteten armutsgefährdete Menschen seltener ehrenamtlich und waren im Durchschnitt einsamer. Dies zeigt einen Zusammenhang, aber bedeuten nicht, dass wenig Einkommen bei jeder Person automatisch zu Einsamkeit führt (vgl. Huxhold/Bünning/Simonson 2023: 4–5).

Deshalb sollten die finanzielle Situation und die gesellschaftliche Teilhabe gemeinsam betrachtet werden. Um die Lebenssituation älterer Menschen einzuschätzen, reicht es nicht aus, nur auf die materielle Versorgung zu schauen. Auch auf soziale Kontakte und das gesellschaftliche Leben muss geachtet werden (vgl. Huxhold/Bünning/Simonson 2023: 2–5).

Reicht Grundsicherung für ein menschenwürdiges Leben im Alter aus?

Die Sozialhilfe soll ein Leben ermöglichen, das der Würde des Menschen entspricht. Dazu gehört auch, dass man die Möglichkeit hat, am sozialen und kulturellen Leben teilnehmen zu können. Dies ist das gesetzliche Ziel, bedeutet aber nicht automatisch, dass die Leistungen bei jeder Person ausreichen, um alle notwendigen Bedürfnisse zu decken (vgl. § 1 S. 1 SGB XII; § 27a Abs. 1 S. 2 SGB XII).

Die Grundsicherung kann helfen, wenn die eigenen Mittel nicht für den Lebensunterhalt ausreichen. Wie viel eine Person erhält, wird individuell berechnet und lässt sich deshalb nicht nur am Regelsatz erkennen (vgl. § 43a Abs. 1 und 2 SGB XII).

Für ein menschenwürdiges Leben im Alter sind neben dem monatlichen Geldbetrag auch soziale Kontakte und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben wichtig. Die Forschung zu Einkommen und sozialer Integration zeigt, dass Einkommen, soziale Kontakte, ehrenamtliches Engagement und Einsamkeit zusammenhängen. Sie untersucht aber nicht direkt, ob Grundsicherung ausreicht oder wie sie sich auf das Leben der Menschen auswirkt (vgl. Huxhold/Bünning/Simonson 2023: 2–5).

Es lässt sich nicht genau sagen, ob die Grundsicherung ausreicht oder nicht. Die Grundsicherung soll den Lebensunterhalt sichern und ein menschenwürdiges Leben ermöglichen. Damit sie helfen kann, müssen Menschen mit einem Anspruch die Leistung aber auch erhalten (vgl. § 1 S. 1 SGB XII; § 41 Abs. 1 SGB XII; Buslei/Geyer/Haan/Harnisch 2019: 909–917).

Bedeutung für die Soziale Arbeit

Nach dem Sozialhilferecht sollen Menschen beraten und bei Bedarf unterstützt werden. Dabei wird auf die persönliche Situation, den Bedarf und auf die eigenen Möglichkeiten der Person geachtet. Die Beratung soll auch dabei helfen, Sozialleistungen zu erhalten. Sie können beispielsweise dabei unterstützt werden, indem sie zu sozialen Diensten begleitet werden (vgl. § 11 Abs. 1-3 SGB XII).

Für die Soziale Arbeit bedeutet das, dass verständliche Informationen und praktische Hilfe zusammengehören. In einem Beratungsgespräch können mögliche Ansprüche erklärt, Fragen geklärt und die Schritte der Antragstellung besprochen werden. Es können auch die benötigten Unterlagen gemeinsam geordnet werden. Dies sind Möglichkeiten der Beratung und Unterstützung (vgl. § 11 Abs. 1–3 SGB XII).

Menschen können aus verschiedenen Gründen keinen Antrag stellen. Gründe können Scham aber auch fehlende Informationen oder Schwierigkeiten bei der Antragstellung sein. Deshalb muss im Gespräch geklärt werden, welche Hilfe die einzelne Person benötigt (vgl. Buslei/Geyer/Haan/Harnisch 2019: 909–917; § 11 Abs. 2 SGB XII).

Daraus ergibt sich, dass man in der Beratung auf die persönlichen Fragen und Schwierigkeiten der Person eingehen sollte. Sie soll Menschen dabei unterstützen, ihre möglichen Ansprüche zu verstehen und die nächsten Schritte zu kennen.

Fazit

Die Grundsicherung im Alter kann für viele Menschen wichtig sein, wenn sie ihren Lebensunterhalt nicht aus eigenen Mitteln bestreiten können. Unter bestimmten Voraussetzungen ergänzt sie das vorhandene Einkommen und soll ein menschenwürdiges Leben ermöglichen (vgl. § 41 Abs. 1 SGB XII; § 43a Abs. 1 und 2 SGB XII ; § 1 S. 1 SGB XII).

Eine geringe Rente bedeutet nicht automatisch, dass eine Person wenig gearbeitet hat. Die Rentenhöhe hängt von der Versicherungsdauer ab und auch davon, wie hoch das versicherte Einkommen war. Außerdem müssen Unterbrechungen im Berufsleben und familiäre Aufgaben berücksichtigt werden (vgl. Deutsche Rentenversicherung o. J.a; Haan et al. 2017: 7–8; Haan/Kreyenfeld/Schmauk/Mika 2025: 183–189).

Die Grundsicherung kann ein menschenwürdiges Leben ermöglichen, wenn die eigenen Mittel für den anerkannten Bedarf nicht ausreichen. Zu einem menschenwürdigen Leben gehört vor allem auch die gesellschaftliche Teilhabe (vgl. § 43a Abs. 1 und 2 SGB XII; BVerfG, 1 BvL 1/09, Urteil v. 09.02.2010, Rn. 133–135).

Wenn jemand einen Anspruch hat, bedeutet es nicht automatisch, dass die Leistung auch bezogen wird. Durch fehlende Informationen, Scham oder Schwierigkeiten bei der Antragstellung kann der Zugang erschwert werden. Die Soziale Arbeit kann hier durch Informationen, Beratung und praktische Unterstützung helfen (vgl.

Buslei/Geyer/Haan/Harnisch 2019: 909–917; § 11 Abs. 1–3 SGB XII).

Ob die Grundsicherung immer ausreicht, lässt sich abschließend nicht beurteilen. Dafür müssten die tatsächlichen Bedürfnisse, Ausgaben und Lebensbedingungen genauer betrachtet werden. Außerdem kommt es darauf an, ob Menschen mit einem Anspruch die Leistung auch erhalten.

Quellen:

Bundesregierung 2026: Regelsätze der Sozialleistungen bleiben unverändert. Veröffentlichung vom 01.01.2026 [02.10.2026; https://www.bundesregierung.de/breg-de/aktuelles/nullrunde-buergergeld-2383676].

Buslei, Hermann/Geyer, Johannes/Haan, Peter/Harnisch, Michelle 2019: Starke Nichtinanspruchnahme von Grundsicherung deutet auf hohe verdeckte Altersarmut, in: DIW Wochenbericht 86, S. 909–917. doi:10.18723/diw_wb:2019-49-1

Deutsche Rentenversicherung o. J.a: Wie wird meine Rente berechnet? [02.10.2026; https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Rente/Allgemeine-Informationen/Wie-wird-meine-Rente-berechnet/wie-wird-meine-rente-berechnet_node].

Deutsche Rentenversicherung o. J.b: Rentenstatistik 2025. Zahlen, Trends und Entwicklungen [02.10.2026; https://jahresbericht.deutsche-rentenversicherung.de/artikel/in-zahlen-2025/].

Haan, Peter/Stichnoth, Holger/Blömer, Maximilian/Buslei, Hermann/Geyer, Johannes/Krolage, Carla/Müller, Kai-Uwe 2017: Entwicklung der Altersarmut bis 2036. Trends, Risikogruppen und Politikszenarien, Gütersloh: Bertelsmann Stiftung [02.10.2026; https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/Entwicklung_der_Altersarmut_bis_2036.pdf].

Haan, Peter/Kreyenfeld, Michaela/Schmauk, Sarah/Mika, Tatjana 2025: Rentenansprüche von Frauen bleiben mit steigender Kinderzahl deutlich hinter denen von Männern zurück, in: DIW Wochenbericht 92, S. 183–189. doi:10.18723/diw_wb:2025-12-1

Huxhold, Oliver/Bünning, Mareike/Simonson, Julia 2023: Der Zusammenhang zwischen sozialer Ungleichheit im Einkommen und sozialer Integration in der zweiten Lebenshälfte. DZA-Fact Sheet, Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen [02.10.2026; https://www.dza.de/fileadmin/dza/Dokumente/Fact_Sheets/DZA-Fact_Sheet_Der_Zusammenhang_zwischen_sozialer_Ungleichheit_im_Einkommen_und_sozialer_Integration_in_der_zweiten_Lebenshaelfte.pdf].

Statistisches Bundesamt 2026a: 1,8 % mehr Empfängerinnen und Empfänger von Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung Ende 2025. Pressemitteilung Nr. 104 vom 26.03.2026 [02.10.2026; https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2026/03/PD26_104_228.html].

Statistisches Bundesamt 2026b: Armutsgefährdung sowie materielle und soziale Entbehrung bei älteren Menschen. Ergebnisse aus EU-SILC 2025 [02.10.2026; https://www.destatis.de/DE/Themen/Querschnitt/Demografischer-Wandel/Aeltere-Menschen/armutsgefaehrdung.html].

Statistisches Bundesamt 2026c: Armutsgefährdung (monetäre Armut) nach soziodemografischen Merkmalen. EU-SILC, Endergebnisse 2020–2025 [02.10.2026; https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Lebensbedingungen-Armutsgefaehrdung/Tabellen/armutsgef-sozdem-zvgl.html].

Der freie Stuhl

Die folgende Geschichte und ihre Figuren sind fiktiv.

Am Mittwoch schaut Helga in ihren Kalender und sieht, dass sie sich den Donnerstag markiert hat. Um fünfzehn Uhr wollte sie sich mit Katrin und Renate in einem Café treffen. Schon seit Jahren sitzen sie an demselben Tisch am Fenster. Meistens fing Katrin an zu erzählen, dann fiel ihr Renate ins Wort und Helga wusste schon vorher, an welcher Stelle beide lachen würden.

Jetzt sitzt sie an ihrem Küchentisch und vor ihr liegen ein paar Einkaufszettel und ihr geöffnetes Portemonnaie. Das Waschmittel wird nur noch für eine Maschine reichen. Brot und Milch braucht sie heute auch noch. Sie zählt die Münzen und schiebt sie zu einem kleinen Stapel zusammen.

Ein Kaffee wäre vielleicht noch möglich. Aber danach bleibt kaum etwas übrig.

Ihr Handy leuchtet auf.

„Bleibt es bei morgen? Wir freuen uns auf dich!“, hatte Katrin geschrieben.

Helga tippt: „Ja, ich freue mich auch.“

Sie liest den Satz nochmal. Dann löscht sie ihn wieder.

„Leider klappt es doch nicht. Ich habe etwas zu erledigen.“

Die Antwort kommt wenige Minuten später.

„Schade. Nächstes Mal halten wir dir wieder einen Stuhl frei.“

Helga legt das Handy mit dem Bildschirm nach unten auf den Tisch.

Am Donnerstag geht sie extra früher einkaufen, um sich einzureden, dass sie tatsächlich etwas vorhat.

Im Supermarkt nimmt sie die Äpfel aus dem Angebot aber legt dann doch zwei wieder zurück. An der Kasse kennt sie die Summe schon ungefähr, aber hält trotzdem den Atem an, wenn die Kassiererin den Betrag nennt.

Auf dem Weg nach Hause geht sie an dem Café vorbei.

Durch das Fenster sieht sie Katrin. Renate sitzt ihr gegenüber und bewegt beim Erzählen ihre Hände. Neben ihnen steht ein freier Stuhl.

Helga bleibt für einen kurzen Moment stehen. Dann zieht sie den Griff ihrer Einkaufstasche fester und geht weiter.

Als sie zuhause ankommt, stellt sie Wasser für einen Kaffee auf. Um fünfzehn Uhr ist die Wohnung still.

Früher hat Helga sich immer Ruhe gewünscht.

Mit siebzehn hat sie in einem Lebensmittelgeschäft angefangen. Sie hat Waren eingeräumt, Kundinnen und Kunden bedient und nach Ladenschluss den Boden gewischt. Später hat sie als Reinigungskraft gearbeitet. Wenn sie morgens zur Arbeit gefahren ist, sind die meisten Fenster noch dunkel gewesen.

Als ihre beiden Kinder noch klein waren, hat sie weniger Stunden gearbeitet. Ihr Mann war im Schichtdienst. Helga hat die Kinder abgeholt, gekocht und ist zu Hause geblieben, wenn ein Kind krank war. Manchmal ist sie abends noch zu einer zusätzlichen Reinigungsstelle gefahren.

Als die Kinder selbstständiger wurden, hat sie wieder mehr gearbeitet. Ein paar Jahre später hat ihre Mutter immer mehr Unterstützung gebraucht. Am Anfang hat Helga ihr beim Einkaufen geholfen. Später sind dann auch Arzttermine und der Haushalt dazugekommen.

Sie hat versucht, alles unterzubringen. Oft hat sie erst gegessen, wenn sie zurück in ihrer eigenen Wohnung war. Am Ende hat sie wieder weniger gearbeitet.

An manchen Tagen wusste sie gar nicht mehr, wann sie zuletzt einfach mal eine Pause gemacht hat, ohne schon an die nächste Aufgabe zu denken.

Heute hat sie Zeit. Aber vieles, worauf sie sich für den Ruhestand gefreut hat, kostet Geld.

Am Sonntag kommt ihre Enkelin Mia zu Besuch. Helga hat einen Apfelkuchen gebacken. Dafür hat sie die restlichen Äpfel klein geschnitten und anschließend in der Form verteilt.

„Man riecht den Kuchen schon im Treppenhaus“, sagt Mia und stellt ihre Tasche ab.

Während sie essen, erzählt Mia von ihrem Studium. Helga hört ihr zu und fragt nach. Als Mia etwas auf ihrem Handy sucht, sieht sie zufällig auf den Kalender.

„Warst du Donnerstag mit Katrin und Renate im Café?“

Helga schüttelt den Kopf.

„Hast du keine Lust gehabt?“

„Doch.“

Mia sieht sie an. Helga rückt die Kuchenplatte gerade und überlegt, was sie sagen soll.

„Es war diesen Monat ein bisschen knapp mit dem

Geld.“
„Aber du hast doch fast dein ganzes Leben gearbeitet.“

„Ja, aber nicht für viel Geld“, sagt Helga.

Sie erzählt Mia von den Jahren, in denen sie im Geschäft und in der Reinigung gearbeitet hat, von den kürzeren Arbeitstagen, von der Arbeit als Mutter und von ihrer Mutter.

Mia hört ihr zu.

„Ich dachte immer, wenn man lange arbeitet, bedeutet es, dass man später genug Rente bekommt.“

Helga schaut nach unten.

„Als der Rentenbescheid ankam, habe ich ihn mehrmals durchgelesen. Ich dachte, ich habe etwas übersehen.“

Für eine Weile sitzen sie still da.

Dann fragt Mia: „Weiß Katrin, warum du absagst?“

„Nein.“

„Warum sagst du es ihr nicht?“

Helga nimmt einen Krümel vom Tisch.

„Weil ich nicht möchte, dass sie vor jedem Treffen überlegen muss, ob sie für mich bezahlt.“

Bevor Mia geht, bietet sie Helga an, mit ihr nach einer Beratungsstelle zu suchen.

„Wir können erst einmal nachfragen“, sagt Mia.

Helga möchte am liebsten das Angebot ablehnen. Sie hat ihre Rechnungen immer selbst bezahlt und ihre Unterlagen allein erledigt. Es fällt ihr schwer, sich vorzustellen, jemandem zu erklären, warum ihr Geld nicht reicht.

„Schick mir die Nummer. Ich überlege es mir“, sagt Helga.

Die Nachricht von Mia mit der Telefonnummer bleibt zwei Tage unbeantwortet auf ihrem Handy.

Am dritten Tag holt Helga ihre Mappe mit dem Rentenbescheid aus dem Schrank. Sie legt die Unterlagen auf den Tisch und ruft bei der Beratungsstelle an.

Helga geht allein zu dem Termin.

Im Wartezimmer hält sie die Mappe auf dem Schoß und als ihr Name aufgerufen wird, steht sie so schnell auf, dass ein Blatt herausrutscht. Sie hebt es auf und versucht, die Unterlagen schnell zu sortieren.

Die Beraterin fragt, was sie zu ihr führt.

„Ich komme mit meiner Rente nicht richtig hin“, sagt Helga. „Aber ich weiß nicht, ob ich überhaupt Hilfe bekommen kann.“

Zusammen sehen sie sich ihre Einnahmen und die Unterlagen zur Wohnung an. Die Beraterin sagt ihr, dass sie unter bestimmten Voraussetzungen Grundsicherung zusätzlich zur Rente erhalten kann. Ob Helga einen Anspruch hat, muss an ihrer persönlichen Situation geprüft werden.

Helga stellt folgende Fragen: Welche Unterlagen fehlen? Wo muss sie den Antrag abgeben? Und was bedeuten die einzelnen Felder?

Als sie eine Erklärung nicht versteht, fragt sie noch einmal nach.

Am Ende liegt vor ihr eine Liste mit den nächsten Schritten.

„Die Unterlagen bekomme ich zusammen“, sagt Helga und legt die Liste in ihre Mappe.

Auf dem Heimweg ruft sie ihre Enkelin Mia an.

„Ich war bei der Beratung und möchte den Antrag stellen“, sagt sie.

Es dauert, bis alle Unterlagen vollständig sind. Mia hilft ihr beim Kopieren der Unterlagen. Rückfragen klärt Helga nochmal telefonisch mit der Beratungsstelle.

Als ein paar Wochen später der Bescheid kommt, öffnet sie den Umschlag. Ihr Antrag ist bewilligt.

Sie liest, welche zusätzliche Leistung sie erhält, und setzt sich anschließend an den Küchentisch. Mit einem Stift rechnet sie ihre monatlichen Ausgaben neu durch.

Für größere Ausgaben reicht ihr Geld weiterhin nicht und auch wenn unerwartete Kosten entstehen, macht sie sich weiterhin Sorgen. Beim Einkaufen muss sie aber nicht mehr jedes Mal rechnen, ob das Geld noch für die wichtigsten Dinge reicht.

Am nächsten Morgen greift sie zum Handy und ruft Katrin an.

„Katrin, hast du kurz Zeit?“

Sie erzählt ihr, warum sie das Treffen abgesagt hat. Zuerst fällt ihr das schwer, doch nach und nach kann sie offener darüber sprechen.

Karin lässt sie erst ausreden.

„Ich habe mich schon gefragt, ob du uns nicht mehr sehen möchtest“, sagt sie.

„Doch. Sehr sogar.“
„Dann komm nächste Woche zu mir. Renate hole ich auch dazu. Sie schuldet uns sowieso noch die Geschichte ihres neuen Verehrers.“

Helga lächelt.

„Und danach seid ihr bei mir dran.“

Eine Woche später sitzen die drei an Katrins Küchentisch. Renate erzählt tatsächlich von ihrem Verehrer, verliert dabei mehrmals den Faden und beginnt wieder von vorne.

Helga lacht.

Als Katrin neuen Kaffee aufgießt, besprechen sie ihr nächstes Treffen. Vielleicht gehen sie das nächste Mal spazieren oder wieder ins Café. Diesmal sagt Helga offen, was für sie möglich ist.

Auf dem Weg nach Hause denkt sie an die Rechnung, die noch auf ihrem Tisch liegt. Wenn sie etwas Teureres kaufen möchte, muss sie weiterhin überlegen, wie sie es bezahlen kann.

Zu Hause zieht sie ihre Jacke aus und nimmt den Kalender von der Wand.

Unter dem nächsten Donnerstag schreibt sie: „Katrin und Renate bei mir.“

Dann setzt sie einen kleinen Stern daneben.

ZU WENIG GEARBEITET?



Wenig Lohn.



Kinder versorgt.



Mutter gepflegt.



EIN LEBEN LANG GEARBEITET. TROTZDEM REICHT ES NICHT.

Altersarmut nimmt mehr als Geld. Sie nimmt Teilhabe.

Helgas Geschichte ist fiktiv.

KI-generiert

Jordean-Brandon Moore

Sucht

– gesellschaftliche Wahrnehmung, Erkrankung und Storytelling-Kampagne

Leitfrage:

Inwiefern steht die gesellschaftliche Wahrnehmung von Sucht als Randgruppenproblem im Widerspruch zu ihrer tatsächlichen gesellschaftlichen Verbreitung und dem Verständnis von Sucht als Erkrankung, und wie kann eine Storytelling-Kampagne dazu beitragen, stereotype Vorstellungen aufzubrechen und die Bedeutung von Prävention und Hilfsangeboten sichtbar zu machen?

Einleitung

Sucht ist ein weit verbreitetes gesellschaftliches Phänomen. Allein in Deutschland sind mehrere Millionen Menschen von unterschiedlichen Formen substanzgebundener Abhängigkeit betroffen. Hinzu kommen Verhaltenssüchte sowie problematische Verhaltensweisen, die ebenfalls mit erheblichen individuellen und sozialen Belastungen verbunden sein können. Dennoch scheint der Begriff „Sucht“ gesellschaftlich häufig zunächst bestimmte Bilder hervorzurufen: der „Junkie hinter dem Bahnhof“, die „Spritze im Arm“ oder eine Person, die sozial bereits stark abgestürzt ist. Damit verbunden sind Zuschreibungen wie mangelnde Disziplin, fehlende Willenskraft oder persönliche Schuld.

Diese Wahrnehmung steht im Widerspruch zur tatsächlichen gesellschaftlichen Verbreitung von Suchterkrankungen. Der Drogen- und Suchtbericht stellt hierzu fest: „Sucht ist kein Randphänomen der Gesellschaft, sondern betrifft viele Menschen“ (Mortler 2018). Gleichzeitig wird darin hervorgehoben, dass Suchterkrankungen Menschen aus allen sozialen Schichten betreffen und Betroffene dennoch häufig als gesellschaftliche Randgruppe wahrgenommen und stigmatisiert werden (vgl. Mortler 2018).

Auch aus medizinischer Perspektive lässt sich Sucht nicht auf eine Frage persönlicher Entscheidung reduzieren. Bei ihrer Entstehung wirken biologische, genetische, psychische und soziale Faktoren zusammen. Veränderungen des Belohnungssystems können ebenfalls eine wichtige Rolle spielen. Sucht ist daher keine Charakterschwäche, sondern eine Erkrankung (vgl. DGPPN 2015).

Für die Soziale Arbeit ergibt sich daraus eine besondere Relevanz. Suchterkrankungen können mit gesundheitlichen, psychischen, familiären und sozialen Folgen verbunden sein. Gleichzeitig können Stigmatisierung und Schuldzuschreibungen dazu führen, dass Betroffene aus Scham keine oder erst spät Hilfe in Anspruch nehmen. Ausgerechnet niedrigschwellige Angebote der Suchthilfe stehen jedoch teilweise unter erheblichem finanziellem Druck.

Der vorliegende Aufsatz beschäftigt sich deshalb zunächst mit der Definition, Entstehung und unterschiedlichen Erscheinungsformen von Sucht. Anschließend werden gesellschaftliche Stereotype anhand wissenschaftlicher Erkenntnisse und einer eigenen Straßenumfrage betrachtet. Darauf aufbauend werden Sucht als gesamtgesellschaftliches Phänomen und als Erkrankung sowie die Bedeutung von Prävention und professionellen Hilfsangeboten untersucht. Diese Erkenntnisse bilden anschließend die wissenschaftliche Grundlage für die in Kapitel 9 dargestellte Storytelling-Kampagne.

Begriffsdefinition: Was ist Sucht?

Der Begriff „Sucht“ wird im Alltag sehr weit verwendet. So ist beispielsweise von „Handysucht“, „TikTok-Sucht“ oder „Kaufsucht“ die Rede. Eine intensive Nutzung, Gewohnheit oder ein besonders starkes Interesse ist jedoch nicht automatisch mit einer medizinisch diagnostizierbaren Suchterkrankung gleichzusetzen.

Die ICD-11 beschreibt bei einer Substanzabhängigkeit drei zentrale Merkmalsbereiche, von denen mindestens zwei erfüllt sein müssen. Dazu gehören eine beeinträchtigte Kontrolle über den Substanzgebrauch, physiologische Merkmale beziehungsweise eine Neuroadaptation sowie eine zunehmende Priorisierung des Konsums gegenüber anderen Lebensbereichen. Verpflichtungen und Interessen können dadurch an Bedeutung verlieren, während der Konsum trotz negativer Folgen fortgesetzt wird (vgl. Heinz et al. 2022: 51–52).

Damit wird deutlich, weshalb zwischen Konsum und Abhängigkeit unterschieden werden muss. Nicht jeder Mensch, der beispielsweise Alkohol trinkt oder Cannabis konsumiert, ist abhängig. Entscheidend sind unter anderem die Kontrolle über den Konsum, dessen zunehmender Stellenwert und mögliche körperliche beziehungsweise psychosoziale Folgen.

Auch bei nicht-stoffgebundenen Verhaltensweisen ist eine solche Differenzierung notwendig. Die ICD-11 führt insbesondere die Glücksspielstörung und die Computerspielstörung als Verhaltenssüchte. Dabei handelt es sich um klinisch bedeutsame Störungen infolge wiederholter belohnender Verhaltensweisen, die zu Leiden oder relevanten Beeinträchtigungen führen können (vgl. Lindenberg/Sonnenschein 2024: 158).

Nicht jede problematische Social-Media-, Smartphone- oder Internetnutzung ist deshalb automatisch eine eigenständige Verhaltenssucht nach ICD-11. Um-

gekehrt bedeutet eine fehlende eigenständige Suchtdiagnose jedoch nicht, dass ein Verhalten harmlos sein muss. Problematische Mediennutzung kann mit suchtähnlichen Symptomen sowie erheblichen sozialen, schulischen oder emotionalen Beeinträchtigungen verbunden sein (vgl. Dadaczynski et al. 2025: 303).

Für die weitere Arbeit ist daher eine doppelte Abgrenzung wichtig: Nicht jede intensive Nutzung ist eine Suchterkrankung. Gleichzeitig bedeutet problematisch nicht automatisch abhängig – aber problematisch bedeutet auch nicht harmlos.

Entstehung von Sucht (Ätiologie)

Die Entstehung einer Suchterkrankung lässt sich nicht auf eine einzelne Ursache reduzieren. Vielmehr wirken biologische beziehungsweise genetische, psychische und soziale Faktoren zusammen. Auch neurobiologische Prozesse und insbesondere das Belohnungssystem spielen eine wichtige Rolle (vgl. DGPPN 2015).

Suchtmittel können Botenstoffe aktivieren, die unter anderem mit Wohlbefinden oder Euphorie verbunden sind. Das Gehirn kann dadurch lernen, eine bestimmte Substanz als besonders relevanten positiven Reiz wahrzunehmen. Fehlt dieser Reiz, kann ein starkes Verlangen nach der Substanz entstehen. Die DGPPN beschreibt in diesem Zusammenhang eine Fehlsteuerung des Belohnungssystems und betont, dass Sucht keine Charakterschwäche, sondern eine Erkrankung ist (vgl. DGPPN 2015).

Auch die ICD-11-Kriterien verdeutlichen, weshalb die Aufforderung „Dann hör doch einfach auf“ zu kurz greift. Beeinträchtigte Kontrolle und die zunehmende Priorisierung des Konsums gehören selbst zu den zentralen Merkmalen einer Abhängigkeit (vgl. Heinz et al. 2022: 52).

Während meines Freiwilligen Sozialen Jahres auf einer Station für Suchterkrankungen begegnete mir eine Metapher, die diese Diskrepanz zwischen der Perspektive von außen und dem Erleben von Betroffenen für mich besonders greifbar machte:

Man stelle sich vor, jemand schließt einen Joystick an einen Menschen an.

Ab diesem Moment gibt es bildlich gesprochen einen Spieler – die Sucht –, der diesen Joystick in der Hand hält. Sein Ziel ist Konsum.

Das bedeutet nicht, dass die eigene Kontrolle vollständig verschwunden ist. Die Person kann merken, was gerade passiert. Sie kann denken: „Warum mache ich das gerade? Ich will das doch eigentlich gar nicht.“

Es kann sich anfühlen, als würde man mit aller Kraft B tun wollen und sich gleichzeitig dabei beobachten, wie man trotzdem A tut.

Nach dem Konsum lässt der Suchtdruck möglicherweise nach. Bildlich gesprochen wird der Joystick wieder abgeklemmt. Die Gedanken werden klarer und plötzlich erscheint das eigene Verhalten wieder aus einer anderen Perspektive.

Vielleicht folgen Reue, Schuld oder Scham und der feste Vorsatz: „Das passiert mir nie wieder.“

Bis die Suchterkrankung irgendwann den Joystick wieder anschließtcund die Kontrolle übernimmt.

Diese Metapher ist keine medizinische Erklärung und ersetzt keine wissenschaftliche Definition. Für mich machte sie jedoch nachvollziehbar, weshalb Begriffe wie „Craving“ und „Kontrollverlust“ mehr bedeuten können als eine einfache Entscheidung und weshalb die Frage „Warum hörst du nicht einfach auf?“ wesentlich komplizierter sein kann, als sie von außen erscheint.

Die Metapher veranschaulicht damit, was sich fachlich in den Merkmalen einer Abhängigkeit wiederfindet: Die Fähigkeit zur Kontrolle kann selbst durch die Erkrankung beeinträchtigt sein. Dies bedeutet weder, dass Betroffene keinerlei Handlungsmöglichkeiten besitzen, noch dass Veränderung unmöglich ist. Es bedeutet vielmehr, dass diese Veränderung unter komplexeren Bedingungen stattfindet als einer einfachen Entscheidung zwischen Konsum und Nichtkonsum.

Formen von Sucht

Stoffgebundene Süchte

Stoffgebundene Suchterkrankungen beziehen sich auf psychoaktive Substanzen. Dazu gehören unter anderem Alkohol, Nikotin, Medikamente, Cannabis, Amphetamine, Kokain, Benzodiazepine und Opioide beziehungsweise Heroin.

Bereits die Verbreitung einzelner Abhängigkeiten zeigt die gesellschaftliche Größenordnung. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen gibt die Zahl alkoholabhängiger Menschen in Deutschland mit etwa 1,6 Millionen an. Im Jahr 2018 wiesen rund drei Millionen Erwachsene zwischen 18 und 64 Jahren eine alkoholbezogene Störung auf. Schätzungen zufolge waren außerdem etwa 1,5 bis 1,9 Millionen Menschen medikamentenabhängig, insbesondere von Benzodiazepinen, Z-Substanzen und opioidhaltigen Schmerzmitteln. Für Cannabis wurden etwa 309.000 abhängige Personen, für Kokain etwa 41.000 und für Amphetamine ungefähr 103.000 Personen angegeben (vgl. NACOA o. J.).

Neuere Daten verdeutlichen zusätzlich die Bedeutung gesellschaftlich verbreiteter Substanzen. Das Datenportal Sucht und Drogen weist auf Grundlage des Epidemiologischen Suchtsurveys 2024 beispielsweise rund 4,2 Millionen Erwachsene zwischen 18 und 64 Jahren mit Tabakabhängigkeit und rund 1,1 Millionen Menschen mit Medikamentenabhängigkeit aus (vgl. Beauftragter der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen o. J.). Hierbei ist jedoch ein wichtiger Aspekt zu berücksichtigen: Bei den zuvor genannten Zahlen handelt es sich um die öffentlich angegebenen beziehungsweise erfassten Werte. Die tatsächliche Zahl der Menschen mit Konsumstörungen oder Abhängigkeit dürfte aufgrund einer bestehenden Dunkelziffer deutlich höher liegen. Die bereits genannten Millionenwerte bilden somit nur den öffentlich erfassten Teil der tatsächlichen Betroffenheit ab und könnten im Verhältnis zur Dunkelziffer lediglich einen realistisch eher kleinen Teil des gesamten Ausmaßes darstellen.

Die genannten Zahlen stammen teilweise aus unterschiedlichen Erhebungen und Zeiträumen und dürfen aufgrund möglicher Überschneidungen nicht zu einer

vermeintlichen Gesamtzahl addiert werden. Für die Fragestellung dieser Arbeit ist jedoch bereits ihre Größenordnung entscheidend: Suchterkrankungen beschränken sich keineswegs auf illegale sogenannte „harte Drogen“. Gerade Alkohol, Nikotin und Medikamente sind Bestandteil alltäglicher gesellschaftlicher Lebenswelten.

4.2 Nicht-stoffgebundene Süchte und problematische Verhaltensweisen

Neben stoffgebundenen Abhängigkeiten existieren Verhaltenssüchte. Die ICD-11 führt insbesondere Glücksspiel- und Computerspielstörung als entsprechende Störungsbilder. Auch hier können Kontrollverlust, eine zunehmende Priorisierung des Verhaltens und dessen Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen auftreten (vgl. Lindenberg/Sonnenschein 2024: 158–161).

Besonders relevant ist die Abgrenzung bei digitalen Medien. Smartphones und soziale Netzwerke gehören für viele Menschen selbstverständlich zum Alltag. Eine intensive Nutzung stellt nicht automatisch eine Suchterkrankung dar. Dennoch kann problematische Mediennutzung mit suchtähnlichen Symptomen sowie relevanten sozialen, schulischen und emotionalen Beeinträchtigungen verbunden sein (vgl. Dadaczynski et al. 2025: 303).

Die diagnostische Einordnung und die tatsächliche Belastung eines Menschen sind deshalb nicht identisch. Ein Verhalten kann problematisch sein und Unterstützung erforderlich machen, ohne als eigenständige Verhaltenssucht nach ICD-11 klassifiziert zu sein. Diese Unterscheidung ist insbesondere für die spätere Kampagne wichtig, da dort bewusst alltägliche Verhaltensweisen aufgegriffen werden, ohne den Leser*innen dadurch eine Suchterkrankung zuzuschreiben.

Stereotype und gesellschaftliche Wahrnehmung

Trotz ihrer gesellschaftlichen Verbreitung ist Sucht weiterhin stark mit Stereotypen verbunden. Menschen mit Suchterkrankungen werden teilweise persönliche Schuld, mangelnde Disziplin oder fehlende Willenskraft zugeschrieben. Während andere Erkrankungen häufig Verständnis und Unterstützung hervorrufen, erfahren Menschen mit Suchterkrankungen häufiger Vorwürfe oder soziale Distanzierung. Besonders problematisch ist dabei die mögliche Selbststigmatisierung: Schuld- und Schamgefühle können dazu beitragen, dass Betroffene ihre Erkrankung verbergen oder Hilfsangebote nicht in Anspruch nehmen (vgl. Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung 2025).

Um ergänzend zur Literatur einen Einblick in spontane Vorstellungen von Sucht zu erhalten, führte ich am Mittwoch, den 12. August 2026, zwischen 12:00 und 17:00 Uhr eine eigene Straßenumfrage am Hildesheimer Hauptbahnhof durch. Insgesamt sprach ich ungefähr 136 erwachsene Passant*innen an, von denen 34 teilnahmen. Darunter waren 14 männliche, 19 weibliche und eine diverse Person. Das Alter wurde nicht systematisch erhoben und lag nach meinem persönlichen Eindruck ungefähr zwischen 18 und 60 Jahren. Aufgrund der vergleichsweise geringen Anzahl an Teilnehmenden handelt es sich hierbei selbstverständlich nicht um eine repräsentative Studie. Dennoch können die erhobenen Aussagen einen Einblick in vorhandene gesellschaftliche Vorstellungen und Denkmuster zum Thema Sucht geben und damit zumindest Tendenzen innerhalb der gesellschaftlichen Wahrnehmung sichtbar machen.

Die Auswahl erfolgte spontan und unabhängig vom äußeren Erscheinungsbild. Die vollständig anonyme Befragung bestand aus fünf offenen Fragen zu Vorstellungen über Suchtkranke Menschen, möglichen Ursachen von Abhängigkeit, der Frage, ob Sucht jeden treffen könne, notwendigen Schritten zur Überwindung einer Abhängigkeit und eigener beziehungsweise im persönlichen Umfeld vorhandener Betroffenheit. Die Antworten wurden handschriftlich festgehalten. Die Gespräche dauerten ungefähr zwei bis sechs Minuten.

Wie oberhalb schon angeführt, ist diese Erhebung nicht repräsentativ und erlaubt keine Aussagen darüber, wie die Gesamtbevölkerung über Sucht denkt. Sie dient ausschließlich als qualitative Ergänzung und Veranschaulichung unterschiedlicher spontaner Vorstellungen.

Die handschriftlich festgehaltenen Antworten zeigten insgesamt eine deutlich erkennbare Tendenz. Der überwiegende Teil der Aussagen war von stereotypen Vorstellungen über Sucht und suchtkranke Menschen geprägt. Besonders häufig zeigte sich dabei eine starke Abgrenzung zwischen den Befragten selbst beziehungsweise ihrem eigenen sozialen Umfeld und „den Suchtkranken“. Sucht wurde dabei eher mit bestimmten Personengruppen, sozialem Abstieg, mangelnder Willenskraft oder einer bewussten Entscheidung verbunden als mit einer komplexen Erkrankung.

Bereits bei der Frage „Was stellen Sie sich unter einem suchtkranken Menschen vor?“ zeigte sich dieses Bild in verschiedenen Aussagen:

„Das sind doch diese Leute hinterm Bahnhof, oder?“

„Ach, diese Alkis, die immer am Bahnhof rumhängen.“

„Drogen nehmen nur Leute aus schwierigen Verhältnissen.“

Besonders auffällig war für mich dabei, dass Sucht häufig mit Menschen verbunden wurde, die sich vermeintlich deutlich vom eigenen Leben unterscheiden. Der suchtkranke Mensch war in diesen Aussagen eher „jemand anderes“ – eine Person aus schwierigen Verhältnissen, jemand am Bahnhof oder jemand, der bereits deutlich als suchtkrank erkennbar ist.

Diese Abgrenzung zeigte sich auch bei der Frage, ob Sucht jeden Menschen treffen könne:

„Mir kann sowas nicht passieren.“

„Sucht kann nur die treffen, die sowieso schon Probleme haben.“

„Nur schwache Personen werden abhängig.“

Eine Person ging in ihrer Abgrenzung noch weiter und sagte:

„Ich? Nein, ich könnte niemals abhängig werden. Ich bin dafür zu diszipliniert als die ‚Menschen‘ am Bahnhof.“

Auch bei der Frage nach einer möglichen Abhängig-

keit im eigenen Umfeld wurde teilweise sehr deutlich zwischen dem eigenen sozialen Umfeld und suchtkranken Menschen unterschieden:

„Nein, in meinem Umfeld gibt es sowas nicht!“

Eine weitere Antwort lautete:

„Nein, mein Umfeld ist frei davon! Ich kenne nur Menschen, die stark sind und wissen, was sie wollen. Ich umgebe mich nicht mit diesen Leuten.“

Gerade diese Aussagen waren für mich im Hinblick auf meine Fragestellung besonders interessant. Sucht wurde hier nicht nur einer bestimmten gesellschaftlichen Gruppe zugeschrieben. Gleichzeitig wurden Eigenschaften wie Stärke und Disziplin als eine Art Schutz vor einer Suchterkrankung verstanden. Dadurch entstand teilweise eine klare gedankliche Trennung zwischen „starken“ Menschen auf der einen und suchtkranken Menschen auf der anderen Seite.

Auch bei der Frage danach, wie ein suchtkranker Mensch wieder von seiner Abhängigkeit loskommen könne, standen Willenskraft und persönliche Entscheidung bei vielen Antworten deutlich im Vordergrund:

„Dann soll er halt einfach aufhören.“

„Dafür braucht man einfach Disziplin.“

„Wenn jemand wirklich aufhören will, dann schafft er das auch.“

„Die sind selber schuld.“

Eine weitere Person formulierte:

„Die wollen Drogen und so konsumieren, ich nehme das ja auch nicht, weil ich das einfach nicht will. Das ist alles eine Frage von Willenskraft.“

Auch professionelle Hilfe wurde teilweise zwar als mögliche Lösung genannt, gleichzeitig wurde jedoch weiterhin die Verantwortung fast ausschließlich bei den Betroffenen selbst gesehen:

„Die sollen sich einfach professionelle Hilfe holen, dann ist das doch kein Problem mehr. Ich gehe ja auch zum Arzt wenn ich krank bin.“

Eine ähnliche Vorstellung zeigte sich in der Aussage:

„Die müssen einfach mal zum Arzt gehen, dann geht es denen wieder besser, aber die wollen es ja nicht anders.“

Besonders deutlich wurde für mich die Gleichzeitigkeit von einem zumindest ansatzweise vorhandenen Wissen über Sucht als Erkrankung und weiterhin bestehenden stereotypen Vorstellungen in folgender Antwort:

„Ich hab mal gehört, dass Sucht eine Erkrankung ist, aber ich finde, selbst wenn das so ist, sollten die Menschen einfach dann damit aufhören und sich mal auskurieren. Wenn ich krank bin und erkältet bin, gehe ich ja auch nicht noch extra zur Arbeit und mache es damit schlimmer, ich bleibe Zuhause lege mich dann ins Bett und versuche schnell wieder gesund zu werden, ganz einfach.“

Diese Aussage zeigt beispielhaft, dass allein das Wissen darüber, dass Sucht als Erkrankung verstanden wird, nicht zwangsläufig bedeutet, dass auch ein tiefergehendes Verständnis für Kontrollverlust, Abhängigkeit oder die Schwierigkeiten eines Ausstiegs vorhanden ist. Der Begriff „Erkrankung“ war teilweise bekannt, wurde jedoch weiterhin mit der Vorstellung verbunden, Betroffene könnten sich im Grunde bewusst dafür entscheiden, einfach aufzuhören.

Nur ein vergleichsweise kleiner Teil der Befragten äußerte ein differenzierteres Verständnis von Suchterkrankungen. Dazu gehörten beispielsweise Aussagen wie:

„Suchtkranke Menschen können nur mehr oder weniger was für ihre Erkrankung, da spielen viele Faktoren mit rein.“

Eine weitere Person fragte:

„Sucht? Das ist doch eine Erkrankung, oder?“

Auch die Vorstellung, dass grundsätzlich unterschiedliche Menschen betroffen sein können, kam vereinzelt vor:

„Ich habe gehört das eine Abhängigkeit oder Sucht jeden treffen kann.“

Besonders deutlich unterschied sich die Perspektive einer Person, die selbst Erfahrungen mit einer Abhängigkeit gemacht hatte:

„Ja, ich war tatsächlich mal abhängig, das war extrem schwierig, dort wieder herauszukommen. Ich benötigte viel professionelle Unterstützung, Hilfe meines Umfeldes etc. außerdem muss ich jetzt mein ganzes leben aufpassen. Sucht bleibt eine chronische Erkrankung, die zwar ruhen kann, aber bei falschem verhalten auch wieder ausbrechen kann. Das leben mit einer Suchterkrankung ist nicht einfach “

Eine weitere Person berichtete:

„Ja, mein Mann war mal von Alkohol abhängig.“

Solche Aussagen waren innerhalb meiner Befragung jedoch deutlich seltener als die zuvor dargestellten stereotypen Vorstellungen. Auch bei den Personen, die Sucht als Erkrankung bezeichneten oder zumindest ein gewisses Verständnis dafür zeigten, entstand für mich nicht der Eindruck eines umfassenden Wissens über die Entstehung, den Verlauf oder die Behandlung einer Abhängigkeit. Vielmehr waren einzelne richtige beziehungsweise differenziertere Vorstellungen vorhanden, während das Gesamtbild der Befragung überwiegend durch klassische Stereotype geprägt war.

Ich möchte nochmals darauf hinweisen, dass aufgrund der vergleichsweise geringen Anzahl an Teilnehmenden es sich hierbei selbstverständlich nicht um eine repräsentative Studie handelt. Dennoch können die erhobenen Aussagen einen Einblick in vorhandene gesellschaftliche Vorstellungen und Denkmuster zum Thema Sucht geben und damit zumindest Tendenzen innerhalb der gesellschaftlichen Wahrnehmung sichtbar machen.

Gerade in Verbindung mit der wissenschaftlichen Literatur ist dieses Ergebnis für die weitere Arbeit relevant. Die eigene Erhebung kann nicht belegen, wie stark bestimmte Vorstellungen innerhalb der Gesamtbevölkerung verbreitet sind. Sie zeigt jedoch, dass die in der Literatur beschriebene Stigmatisierung auch in den geführten Gesprächen deutlich sichtbar wurde. Besonders wiederkehrend waren Vorstellungen von persönlicher Schuld, mangelnder Disziplin und Willenskraft sowie die gedankliche Zuordnung von Sucht zu bestimmten Personengruppen.

Auffällig war außerdem die wiederkehrende Distanz zwischen dem eigenen Leben und „den Suchtkranken“. Aussagen wie „Mir kann sowas nicht passieren“ oder „Ich umgebe mich nicht mit solchen Leuten“ stehen

dabei in einem deutlichen Spannungsverhältnis zu den zuvor dargestellten wissenschaftlichen Erkenntnissen, nach denen Suchterkrankungen Menschen aus unterschiedlichen sozialen Schichten betreffen und durch ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Faktoren entstehen können (vgl. DGPPN 2015; Mortler 2018).

Genau diese Distanz zwischen dem stereotypen Bild und der tatsächlichen gesellschaftlichen Breite von Sucht bildet deshalb einen zentralen Ausgangspunkt für die weitere Arbeit. Die Vorstellung vom suchtkranken Menschen als „jemand anderem" – beispielsweise als Person hinter dem Bahnhof – wird in Kapitel 6 wissenschaftlich weiter eingeordnet und später bewusst als Ausgangspunkt der Storytelling-Kampagne aufgegriffen.

Sucht als generelles gesellschaftliches Problem – kein Randphänomen

Die bisher dargestellten Erkenntnisse zeigen einen zentralen Widerspruch. Einerseits wird Sucht gesellschaftlich teilweise mit illegalen Drogen, sozialem Abstieg und bestimmten sichtbaren Personengruppen verbunden. Andererseits zeigen die vorhandenen Daten, dass Abhängigkeit wesentlich breiter innerhalb der Gesellschaft vorkommt.

Der Drogen- und Suchtbericht formuliert entsprechend: „Sucht ist kein Randphänomen der Gesellschaft, sondern betrifft viele Menschen" (Mortler 2018). Gleichzeitig wird betont, dass Suchterkrankungen Menschen aus allen sozialen Schichten betreffen (vgl. Mortler 2018). Auch für Niedersachsen werden etwa 1,3 Millionen Personen mit einer diagnostizierten Abhängigkeitserkrankung genannt, was ungefähr jedem sechsten Menschen entspricht (vgl. Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung 2025).

Dies bedeutet nicht, dass soziale Lebensbedingungen keine Rolle spielen. Soziale Belastungen, Ressourcen und unterschiedliche Lebenslagen können Entstehung und Verlauf einer Suchterkrankung beeinflussen. Die Aussage, Sucht betreffe alle sozialen Schichten, bedeutet vielmehr, dass Abhängigkeit nicht exklusiv einer bestimmten gesellschaftlichen Gruppe zugeordnet werden kann.

Gerade die gesellschaftliche Sichtbarkeit kann dabei täuschen. Menschen mit Wohnung, Beruf, Studium, Familie oder stabilem sozialem Umfeld entsprechen möglicherweise nicht dem stereotypen Bild einer suchtkranken Person. Umgekehrt kann eine besonders sichtbare Gruppe gedanklich zum gesamten Bild von Sucht werden.

Die Aussage aus der Straßenumfrage „Das sind doch diese Leute hinterm Bahnhof, oder?" verdeutlicht diesen Mechanismus. Menschen mit Suchterkrankungen im Bahnhofsumfeld existieren selbstverständlich. Problematisch wird die Vorstellung erst dann, wenn aus diesem realen Ausschnitt das vollständige Bild einer Suchterkrankung entsteht.

Der zentrale Gedanke für die weitere Arbeit und die spätere Kampagne lautet deshalb:

Kein Gesellschaftsschichtproblem. Ein Gesellschaftsproblem.

Die Aussage soll soziale Risikounterschiede nicht unsichtbar machen, sondern verdeutlichen, dass Sucht nicht zuverlässig anhand von Kleidung, Beruf, Einkommen oder äußerem Erscheinungsbild einer bestimmten gesellschaftlichen Gruppe zugeordnet werden kann.

Sucht als Krankheit

Ein wesentlicher Schritt zur fachlichen Einordnung besteht darin, Sucht nicht primär als moralisches Versagen, sondern als Erkrankung zu verstehen. Das Bundessozialgericht erkannte Abhängigkeit bereits 1968 als Krankheit an. Dennoch wird Sucht gesellschaftlich weiterhin häufig mit Schuld und persönlichem Versagen verbunden (vgl. Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung 2025).

Die DGPPN beschreibt Sucht als schwerwiegende Erkrankung, bei deren Entstehung biologische, genetische, psychische und soziale Faktoren eine Rolle spielen. Prof. Falk Kiefer fasst die neurobiologische Perspektive besonders deutlich zusammen: „Sucht ist also keine Charakterschwäche, sondern eine Krankheit, die im Gehirn nachgewiesen werden kann" (DGPPN 2015).

Diese Einordnung widerspricht unmittelbar Aussagen wie „Dafür braucht man einfach mehr Disziplin" oder „Wenn jemand wirklich aufhören will, dann schafft er das auch." Gleichzeitig bedeutet das Krankheitsverständnis nicht, Betroffenen jegliche Verantwortung oder Handlungsmöglichkeit abzusprechen. Veränderungsbereitschaft, eigene Entscheidungen und aktive Mitarbeit können für Behandlung und Recovery eine wichtige Rolle spielen. Zwischen der Verantwortung für den Umgang mit einer Erkrankung und der Schuld an ihrer Entstehung muss jedoch unterschieden werden.

Gerade die ICD-11-Kriterien zeigen, weshalb dies notwendig ist. Beeinträchtigte Kontrolle und die zunehmende Priorisierung des Konsums gehören selbst zu den Merkmalen einer Abhängigkeit (vgl. Heinz et al. 2022: 52). Professionelle Unterstützung kann daher für Veränderungsprozesse von großer Bedeutung sein.

Das Krankheitsverständnis verändert damit auch die zentrale Fragestellung. Statt ausschließlich zu fragen:

„Warum hört die Person nicht einfach auf?"

stellt sich aus fachlicher Perspektive ebenso die Frage:

„Was braucht diese Person, damit Veränderung möglich wird?"

Aktuelle Problematik: Prävention und Hilfsangebote

Menschen mit Suchterkrankungen benötigen abhängig von ihrer individuellen Situation unterschiedliche Formen professioneller Unterstützung. Eine zentrale Rolle nehmen dabei ambulante Suchtberatungsstellen ein. Der REITOX-Bericht 2025 beschreibt 1.186 Beratungsstellen als wichtige erste Anlaufstellen für Menschen mit Suchtproblemen. Sie bieten unter anderem

Beratung, Motivationsförderung und ambulante Behandlung an (vgl. Diederhofen et al. 2025).

Auch bei Verhaltenssüchten und entsprechenden Problemlagen existieren Beratungs-, psychotherapeutische und Rehabilitative Angebote sowie Unterstützung für Angehörige und Maßnahmen zur Rückfallprävention (vgl. Lindenberg/Sonnenschein 2024: 161–162). Dabei beginnt Unterstützungsbedarf nicht zwangsläufig erst mit einer formal festgestellten Suchtdiagnose. Gerade frühzeitige Beratung kann auch bei problematischen Verhaltensweisen relevant sein.

Umso problematischer ist die finanzielle Situation eines Teils der Suchthilfe. Die Finanzierung ambulanter Suchtberatung ist teilweise von freiwilligen Leistungen der Länder und Kommunen abhängig und nicht vollständig rechtlich abgesichert, wodurch wiederkehrende Finanzierungsprobleme entstehen können (vgl. Diederhofen et al. 2025). Auch Stähler beschreibt eine chronische Unterfinanzierung und daraus resultierende Einschränkungen beziehungsweise drohende Schließungen von Angeboten (vgl. Stähler 2025).

Besonders deutlich wird die Situation in einer bundesweiten Befragung zur Finanzierung öffentlich geförderter Suchtberatungsstellen. 61,4 % der befragten Verantwortlichen gaben für 2024 an, dass die Finanzierung ihrer Suchtberatung nicht kostendeckend sei. Weitere 15,7 % gingen ebenfalls davon aus, wobei zum Befragungszeitpunkt noch keine abschließende Klärung vorlag. Zusammen entsprechen diese Gruppen 77,1 % der entsprechenden Rückmeldungen (vgl. Rummel 2024: 7).

Diese Zahl bedeutet ausdrücklich nicht, dass nachweislich 77,1 % sämtlicher Suchtberatungsstellen in Deutschland unterfinanziert sind. Sie bezieht sich auf die entsprechende Befragung. Ebenso handelt es sich nicht ausschließlich um direkte Kürzungen. Teilweise besteht das Problem darin, dass Budgets stagnieren beziehungsweise nicht ausreichend mit steigenden Kosten und Aufgaben wachsen (vgl. Diederhofen et al. 2025; Praßer/Hallmann/Goecke 2021: 684).

Die möglichen Folgen werden in der Befragung ebenfalls sichtbar. Bei möglichen Mehrfachnennungen wurden 187 Angaben zur Einschränkung von Angeboten, 149 Angaben zu reduzierten Mitteln für Ausstattung und Sachmittelund 109 Angaben zur Streichung von Angeboten erfasst (vgl. Rummel 2024: 9).

Damit entsteht ein deutlicher gesellschaftlicher Widerspruch: Suchterkrankungen betreffen einen erheblichen Teil der Bevölkerung und können professionelle Unterstützung notwendig machen. Gleichzeitig stehen Teile genau jener niedrigschwellige Strukturen, die diese Unterstützung ermöglichen sollen, unter erheblichem finanziellem Druck.

Diese Erkenntnisse bilden die wissenschaftliche Grundlage für die anschließende Storytelling-Kampagne. Sie verbindet deshalb bewusst drei Ebenen: das stereotype gesellschaftliche Bild von Sucht, die tatsächliche Nähe und Verbreitung unterschiedlicher Suchtproblematiken sowie die Frage, ob Hilfsangebote ausreichend erreichbar und langfristig gesichert sind.

Umsetzung der Kampagne / Storytelling

Mit meiner Kampagne möchte ich die in den vorherigen Kapiteln dargestellten wissenschaftlichen Erkenntnisse nicht lediglich in gekürzter Form wiederholen. Mein Ziel ist es, aus ihnen eine bewusst aufgebaute Leserfahrung zu entwickeln. Die Kampagne soll deshalb nicht wie eine klassische Informationsbroschüre funktionieren, in der wissenschaftliche Fakten, Bilder und Statistiken lediglich nebeneinander angeordnet werden.

Stattdessen möchte ich die Leser*innen durch unterschiedliche Perspektiven führen. Bilder, kurze Aussagen, wissenschaftliche Informationen, Typografie, Größenunterschiede, Freiräume und insbesondere das physische Umblättern der Seiten sollen Teil des Storytellings sein.

Die grundlegende Bewegung der Kampagne lässt sich folgendermaßen zusammenfassen:

DIE DA → DU → ICH → MEIN UMFELD → WIR → GESELLSCHAFT → DU

Die ersten sechs Seiten bilden dabei den eigentlichen dramaturgischen Kern. Seite 7 soll bewusst anders funktionieren und die Leser*innen nach der vorherigen Konfrontation ruhig auffangen.

Seite 1 und 2: „Die da“

Auf der ersten Doppelseite möchte ich bewusst genau mit jenem Bild beginnen, das ich im Verlauf der Kampagne anschließend aufbrechen will.

Geplant ist eine dunkle Bahnhofssituation. Im Mittelpunkt befindet sich eine isoliert wirkende Person. Der Kontext soll bewusst Assoziationen zu sozialem Abstieg und zum Konsum harter Drogen hervorrufen. Die visuelle Gestaltung soll kalt und distanziert wirken.

Das zentrale Bild möchte ich mithilfe künstlicher Intelligenz erstellen, da dadurch die Bildkomposition gezielt auf die dramaturgische Funktion der Kampagne abgestimmt werden kann.

Das Bild stellt ausdrücklich nicht meine Definition eines suchtkranken Menschen dar. Genau das Gegenteil ist der Fall: Es soll zunächst das enge stereotype Bild sichtbar machen, das im weiteren Verlauf infrage gestellt wird.

Über beziehungsweise innerhalb dieser Bildwelt steht groß:

SUCHT KANN JEDEN TREFFEN.

Bild und Aussage widersprechen sich bewusst.

Die Leser*innen sehen zunächst eine Person, mit der sich vermutlich viele von ihnen nicht unmittelbar identifizieren. Gleichzeitig behauptet die Überschrift, dass Sucht jeden treffen kann.

Dadurch soll die erste Irritation entstehen:

„Jeden?“

„Mich doch nicht.“

„Warum steht dort jeden, wenn ich so jemanden sehe?“

Rund um das Bild sollen einzelne tatsächliche Aussagen meiner Straßenumfrage auftauchen. Besonders geeignet erscheinen mir:

„Das sind doch diese Leute hinterm Bahnhof, oder?“

„Mir kann sowas nicht passieren.“

„Drogen nehmen doch hauptsächlich Leute aus schwierigen Verhältnissen.“

Diese Aussagen werden nicht als Position der Kampagne dargestellt. Sie repräsentieren genau jene spontanen gesellschaftlichen Vorstellungen, die anschließend hinterfragt werden sollen.

Auf Seite 2 entstehen die ersten sichtbaren Widersprüche. Dort möchte ich wenige wissenschaftliche Informationen einbauen, ohne das stereotype Bild bereits vollständig aufzulösen.

Eine zentrale Aussage lautet:

Sucht ist kein Randphänomen.

Daneben kann die wissenschaftlich gestützte Aussage stehen:

Suchterkrankungen betreffen Menschen aus allen sozialen Schichten.

(vgl. Mortler 2018)

Eine weitere Aussage aus meiner Straßenumfrage lautet:

„Wenn jemand wirklich aufhören will, dann schafft er das auch.“

Direkt dagegen soll stehen:

Sucht ist keine Charakterschwäche.

(vgl. DGPPN 2015)

Ich möchte auf diesen ersten beiden Seiten bewusst noch nicht ausführlich erklären, wie eine Abhängigkeit entsteht oder welche diagnostischen Kriterien erfüllt sein müssen. Diese Informationen wurden im wissenschaftlichen Teil bereits dargestellt und würden die erste Kampagnenseite überladen.

Die Funktion der ersten Doppelseite besteht vielmehr darin, den Leser*innen zunächst ein bekanntes Bild anzubieten und dieses bereits leicht ins Wanken zu bringen.

Dann folgt das Umblättern.

Dieses Umblättern ist für mich kein nebensächlicher Seitenwechsel, sondern der erste Plot Twist der Kampagne.

Bis hierhin lautet die Perspektive:

„Die da.“

Nach dem Umblättern richtet sich der Blick schlagartig auf die Leser*innen selbst.

Seite 3 und 4: „Und welche Sucht hast du?“

Die Seiten 3 und 4 sollen als eine gemeinsame große Doppelseite funktionieren. Bilder, Begriffe und Informationen dürfen deshalb bewusst über die gedachte Grenze zwischen beiden Seiten hinausreichen.

Im Mittelpunkt steht groß:

UND WELCHE SUCHT HAST DU?

Die Formulierung ist bewusst provokant.

Sie soll den Leser*innen ausdrücklich keine Suchterkrankung diagnostizieren. Genau deshalb wird die Provokation auf derselben Doppelseite wissenschaftlich eingeordnet. Ihre dramaturgische Funktion besteht darin, die zuvor entstandene Distanz für einen Moment zu unterbrechen.

Auf der ersten Doppelseite betrachtet die lesende

Person jemanden anderen.

Nun wird sie selbst angesprochen.

Die Bildwelt verändert sich gleichzeitig vollständig. Statt einer einzelnen Person in einer dunklen Bahnhofssituation sollen alltägliche und gesellschaftlich integrierte Menschen und Situationen sichtbar werden: beispielsweise eine Studentin mit Smartphone, eine Person beim Gaming, ein Elternteil am Küchentisch, eine berufstätige Person, Medikamenteneinnahme, Alkohol, Glücksspiel oder Shopping.

Der Leser beziehungsweise die Leserin soll dadurch möglicherweise erstmals denken:

„Okay. Das sieht meinem eigenen Alltag wesentlich ähnlicher."

Gerade weil die Überschrift „UND WELCHE SUCHT HAST DU?" sehr weit geht, muss direkt daneben eine wissenschaftliche Begrenzung erfolgen:

Nicht jede intensive Nutzung ist automatisch eine diagnostizierbare Suchterkrankung.

Unmittelbar danach folgt jedoch:

PROBLEMATISCH BEDEUTET NICHT HARMLOS.

Damit möchte ich zwei gegensätzliche Fehlinterpretationen verhindern. Einerseits soll niemand aufgrund intensiver Smartphonenutzung vorschnell als „süchtig" bezeichnet werden. Andererseits soll die Tatsache, dass beispielsweise nicht jede problematische digitale Nutzung eine eigenständige ICD-11-Suchtdiagnose darstellt, nicht zu der Schlussfolgerung führen, entsprechende Probleme seien bedeutungslos.

Problematische Mediennutzung kann mit suchtähnlichen Symptomen und deutlichen sozialen, schulischen oder emotionalen Beeinträchtigungen verbunden sein (vgl. Dadaczynski et al. 2025: 303). Glücksspiel- und Computerspielstörung sind dagegen ausdrücklich als Verhaltenssüchte innerhalb der ICD-11 eingeordnet Auf der rechten Seite der Doppelseite möchte ich ein typografisches Gestaltungselement einsetzen, das bereits Bestandteil meines Plakatkonzeptes ist. Unterschiedliche Begriffe stehen untereinander und werden von oben nach unten zunehmend kleiner, dabei sollen es genau die Erwähnungen sein, welche ich auch schon auf dem Plakat verwendetet. Also folgende:

- Koffeinabhänigkeit
- Handyabhänigkeit
- Social-Media-Sucht
- Doomscrolling
- Nachrichten sofort lesen wollen
- Wetter ständig checken
- Computerspielanhänigkeit
- Alkoholabhänigkeit
- Nikotinabhänigkeit
- Zuckerabhänigkeit
- Kaufsucht
- Arbeitssucht
- Beziehungs/-Emotionaleabhänikeit
- Glücksspiel
- Medikamentenabhänigkeit
- Cannabisabhänigkeit
- Amphetaminabhänigkeit
- Kokainabhänigkeit
- Heroin-/Benzodiazephinabhänigkeit

Die Schriftgrößen stellen ausdrücklich keine Prävalenzdaten dar. Sie sollen nicht behaupten, Smartphone- oder Social-Media-Problematiken seien häufiger, schwerwiegender oder „süchtiger" als beispielsweise eine Heroinabhängigkeit.

Die Größen symbolisieren vielmehr die mögliche Nähe zur alltäglichen Lebenswelt und zur spontanen Identifikation der Leser*innen.

Gerade darin liegt die dramaturgische Funktion: Heroin und Kokain stehen am Ende sehr klein. Genau diese Begriffe passen jedoch besonders stark zum Bild der ersten Doppelseite.

Dadurch soll rückblickend deutlich werden:

Das, was du für das ganze Bild von Sucht gehalten hast, war nur ein kleiner Ausschnitt.

Gleichzeitig möchte ich auf dieser Doppelseite erstmals einige größere reale Prävalenzzahlen einsetzen.

Beispielsweise:

4,2 MIO.

Erwachsene zwischen 18 und 64 Jahren erfüllen die Kriterien einer Tabakabhängigkeit.

1,1 MIO.

Erwachsene gelten als medikamentenabhängig.

(vgl. Beauftragter der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen o. J.a)

Die Zahlen beruhen auf den im Datenportal ausgewiesenen Hochrechnungen des Epidemiologischen Suchtsurveys 2024. Sie werden räumlich von der typografischen Liste getrennt, damit nicht der Eindruck entsteht, die Schriftgrößen der Begriffe würden auf diesen Zahlen beruhen. Ebenso werden die verschiedenen Prävalenzwerte nicht miteinander addiert.

Der Perspektivwechsel geht an dieser Stelle noch einen Schritt weiter. Aus dem DU soll allmählich ein ICH, anschließend ein Blick auf MEIN UMFELD und schließlich ein WIR entstehen.

Die zentrale Aussage dieser Doppelseite lautet deshalb:

KEIN GESELLSCHAFTSSCHICHTPROBLEM.

EIN GESELLSCHAFTSPROBLEM.

Auch diese Formulierung soll soziale Risikounterschiede nicht leugnen. Ihre Funktion besteht darin, das enge Bild einer bestimmten gesellschaftlichen Gruppe aufzubrechen.

Am unteren beziehungsweise äußeren Rand der Doppelseite steht anschließend:

UND WER HILFT DIR NUN DABEI?

Diese Frage wird bewusst nicht auf derselben Seite beantwortet.

Nach der Konfrontation mit der möglichen Nähe des Themas soll beim Leser beziehungsweise bei der Leserin eine neue Frage entstehen: Was passiert eigentlich, wenn ich selbst, jemand aus meiner Familie oder eine Person aus meinem Freundeskreis betroffen ist?

Damit entsteht der nächste Grund und Wille umzublättern.

Seite 5: Hilfe existiert

Seite 5 soll nach der starken Konfrontation der vorherigen Doppelseite zunächst wieder Sicherheit erzeugen.

Die visuelle Gestaltung wird deshalb heller, ruhiger und geordneter.

Groß steht:

DU MUSST DAS NICHT ALLEINE SCHAFFEN.

Darunter:

HILFE EXISTIERT.

Auf dieser Seite möchte ich knapp zeigen, welche Formen professioneller Unterstützung grundsätzlich vorhanden sind.

Beispielsweise:

SUCHTBERATUNG

berät • begleitet • unterstützt • stabilisiert in Krisen

AUCH FÜR ANGEHÖRIGE

BERATUNG • BEHANDLUNG • REHABILITATION

Suchtberatungsstellen sind wichtige niedrigschwellige Anlaufstellen für suchtgefährdete und abhängigkeitskranke Menschen sowie deren Angehörige (vgl. Diederhofen et al. 2025). Auch bei Verhaltenssüchten beziehungsweise entsprechenden Problemlagen stehen unterschiedliche Beratungs-, Behandlungs- und Präventionsangebote zur Verfügung (vgl. Lindenberg/Sonnenschein 2024: 161–162).

Eine weitere zentrale Aussage soll lauten:

HILFE BEGINNT NICHT ERST, WENN NICHTS MEHR GEHT.

Diese Formulierung knüpft bewusst an die vorherige Differenzierung an. Ein Mensch muss nicht erst möglichst tief in einer Problematik angekommen sein, bevor Beratung sinnvoll sein kann. Ebenso darf eine problematische Verhaltensweise nicht allein deshalb ignoriert werden, weil sie nicht als eigenständige ICD-11-Suchtdiagnose eingeordnet wird.

Nach der Konfrontation auf Seite 3 und 4 sollen die Leser*innen hier zunächst ungefähr denken:

„Okay."

„Wenn etwas passiert, gibt es professionelle Hilfe."

Genau diese neu entstandene Sicherheit bildet die Voraussetzung für den zweiten Plot Twist.

Seite 6: Wenn Hilfe selbst unter Druck steht

Nach dem rüber schauen auf Seite 6, soll zunächst fast nur eine Zahl wahrgenommen werden:

77,1 %

Diese Zahl soll einen erheblichen Teil der Seite einnehmen.

Erst auf den zweiten Blick wird erklärt, was sie tatsächlich bedeutet:

61,4 % der befragten Verantwortlichen öffentlich geförderter Suchtberatungsstellen gaben für 2024 an, dass die Finanzierung der Suchtberatung nicht kostendeckend sei. Weitere 15,7 % gingen ebenfalls von einer nicht kostendeckenden Finanzierung aus, wobei zum Befragungszeitpunkt noch keine abschließende Klärung vorlag. Zusammen entspricht dies 77,1 % der entsprechenden Rückmeldungen (vgl. Rummel 2024: 7).

Die genaue Einordnung ist für mich wichtig. Ich möchte mit der großen Zahl Aufmerksamkeit erzeugen, sie aber nicht wissenschaftlich verzerren.

Deshalb soll ausdrücklich nicht behauptet werden:

„77,1 % aller deutschen Suchtberatungsstellen sind unterfinanziert."

Ebenso möchte ich nicht pauschal vermitteln, überall würden finanzielle Mittel aktiv gekürzt. Wie in Kapitel 8 dargestellt, besteht die Problematik teilweise gerade darin, dass Budgets stagnieren oder nicht ausreichend mit steigenden Kosten und Aufgaben wachsen (vgl. Diederhofen et al. 2025; Praßer/Hallmann/Goecke 2021: 684)

Unterhalb beziehungsweise rund um die große Zahl sollen deshalb einige konkrete Folgen wesentlich kleiner erscheinen:

187 Angaben

Einschränkung von Angeboten

149 Angaben

weniger Mittel für Ausstattung und Sachmittel

109 Angaben

Streichung von Angeboten

(vgl. Rummel 2024: 9; Mehrfachnennungen möglich)

Die Seite soll dadurch nicht zu einer reinen Statistikseite werden. Die große Zahl erzeugt zunächst die Irritation. Die kleineren Zahlen beantworten anschließend die Frage, was Finanzierungsschwierigkeiten praktisch bedeuten können.

Der zweite Plot Twist entsteht damit aus der gesamten bisherigen Dramaturgie:

Zuerst wurde gezeigt:

Sucht betrifft nicht nur „die da“.

Dann:

Sucht kann viel näher am eigenen Leben sein als zunächst gedacht.

Dann:

Sucht ist eine Erkrankung.

Dann:

Professionelle Hilfe existiert.

Und anschließend:

Teile genau dieser Hilfsstrukturen stehen unter erheblichem finanziellem Druck.

Die Seite endet deshalb mit der zentralen Aussage:

WENN SUCHT JEDEN TREFFEN KANN, MUSS HILFE AUCH JEDEN ERREICHEN KÖNNEN.

Mit diesem Satz endet für mich der eigentliche dramaturgische Kern der Kampagne.

Seite 7: Auffangen statt erneut konfrontieren

Die siebte Seite soll sich bewusst von den vorherigen sechs Seiten unterscheiden.

Auf den Seiten 1 bis 6 soll immer wieder das Bedürfnis entstehen, umzublättern. Die Leser*innen werden zunächst mit einem stereotypen Bild konfrontiert, anschließend selbst angesprochen, mit alltäglicheren Problemlagen verbunden, über vorhandene Hilfe informiert und schließlich mit der finanziellen Situation dieser Hilfsstrukturen konfrontiert.

Nach diesem Verlauf möchte ich keinen weiteren Plot Twist erzeugen.

Stattdessen soll Seite 7 ruhig, übersichtlich und funktional werden.

Am unteren Rand von Seite 6 kann deshalb klein stehen:

Falls dir beim Lesen etwas bei dir selbst oder jemandem in deinem Umfeld aufgefallen ist und du wissen möchtest, wo du Unterstützung findest: → Seite 7

Damit wird das Umblättern erstmals nicht mehr dramaturgisch erzwungen. Die Seite ist ein freiwilliges Angebot.

Seite 7 beginnt mit:

Falls dir gerade etwas bei dir selbst oder jemandem in deinem Umfeld aufgefallen ist und du Unterstützung suchst:

Darunter sollen wenige konkrete und unmittelbar nutzbare Hilfsmöglichkeiten stehen: eine Möglichkeit zur Suche nach örtlichen Suchtberatungsstellen, ein geeignetes überregionales Beratungsangebot, Unterstützungsmöglichkeiten für Angehörige sowie eine Krisenhilfe. Die konkreten Telefonnummern und Internetadressen werden unmittelbar vor der endgültigen Gestaltung auf Aktualität überprüft, damit keine veralteten Hilfsinformationen veröffentlicht werden.

Mit Seite 7 kehrt die Kampagne schließlich zum DU zurück.

Dieses letzte DU unterscheidet sich jedoch grundlegend von dem DU auf Seite 3.

Dort lautet die Botschaft sinngemäß:

„Schau auf dich.“

Auf der letzten Seite lautet sie:

„Wenn du etwas erkannt hast, bist du damit nicht allein.“

Damit schließt sich die gesamte Bewegung:

DIE DA → DU → ICH → MEIN UMFELD → WIR → GESELLSCHAFT → DU

Die Kampagne soll den Leser*innen nicht einfach erklären, dass ihre bisherigen Vorstellungen falsch seien. Stattdessen möchte ich zunächst zulassen, dass ein bekanntes stereotypes Bild entsteht. Dieses Bild wird anschließend Schritt für Schritt erweitert, bis deutlich wird, dass der sichtbare Mensch „hinter dem Bahnhof“ zwar Teil der Realität sein kann, aber nicht stellvertretend für das gesamte Phänomen Sucht steht.

Aus der anfänglichen Distanz soll dadurch zunächst persönliche Nähe entstehen. Aus dieser Nähe soll anschließend eine gesellschaftliche Perspektive hervorgehen.

Die zentrale Aussage der Kampagne lautet deshalb:

KEIN GESELLSCHAFTSSCHICHTPROBLEM.
EIN GESELLSCHAFTSPROBLEM.

Literaturverzeichnis

Beauftragter der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen (o. J.). Datenportal Sucht und Drogen. (Zugriff am 05.09.2026) von https://datenportal.bundesdrogenbeauftragter.de/

Dadaczynski, K. et al. (2025). Problematische Nutzung digitaler Medien und Gesundheitskompetenz von Schülerinnen und Schülern in Deutschland. (Zugriff am 05.09.2026) von https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11868314/

DGPPN – Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (2015). Sucht als Krankheit ernst nehmen. (Zugriff am 09.05.2026) von https://www.dgppn.de/_Resources/Persistent/8ed7be8c1764a0f20e16b4fb439fc14fbb882cb7/2015-11-27_pressemappe_sucht.pdf?

Diederhofen, J.; Karachaliou, K.; Neumeier, E.; Rummel, C.; Schneider, F. (2025). Behandlung. Workbook Treatment DEUTSCHLAND. Bericht 2025 des nationalen REITOX-Knotenpunkts an die EUDA (Datenjahr 2024/2025). (Zugriff am 08.09.2026) von https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Unsere_Arbeit/REITOX_BERICHT_2025_DE_WB_05_Behandlung.pdf?

Heinz, A.; Gül Halil, M.; Gutwinski, S.; Beck, A.; Liu, S. (2022). ICD-11: Änderungen der diagnostischen Kriterien der Substanzabhängigkeit. Der Nervenarzt, 93, 51–58. (Zugriff am 05.09.2026) von https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8763741/

Lindenberg, K.; Sonnenschein, A. R. (2024). Verhaltenssüchte als neue ICD-11-Diagnosen. Die Psychotherapie, 69, 158–164. (Zugriff am 05.09.2026) von https://link.springer.com/article/10.1007/s00278-024-00716-7

Mortler, M. (2018). Drogen- und Suchtbericht. (Zugriff am 09.05.2026) von https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Drogen_und_Sucht/Berichte/Drogen-_und_Suchtbericht_2018.pdf

NACOA (o. J.). Zahlen. Alkoholkonsum ist in Deutschland auf hohem Niveau. (Zugriff am 09.05.2026) von https://nacoa.de/infos/fakten/zahlen

Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung (2025). STOPP STIGMA. Bessere Behandlung von Abhängigkeitserkrankungen durch Entstigmatisierung? Hannover: Unidruck.

Praßer, T.; Hallmann, H.-J.; Goecke, M. (2021). Kommunale Alkoholprävention in Deutschland: Strukturen, Strategien und Herausforderungen. Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz, 64, 679–687. (Zugriff am 08.09.2026) von https://link.springer.com/article/10.1007/s00103-021-03334-9

Rummel, C. (2024). Finanzierung der Suchtberatungsstellen in Deutschland. Ergebnisse einer bundesweiten Umfrage zur Finanzierungssituation und zu den finanziellen Herausforderungen der Suchtberatungsstellen. Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (Zugriff am 08.09.2026) von https://www.lobbyregister.bundestag.de/media/a6/cc/453023/Stellungnahme-Gutachten-SG2502050001.pdf

Stähler, T. (2025). Kommunen zur Suchthilfe verpflichten? (Zugriff am 09.05.2026) von https://www.aok.de/pp/gg/magazine/gesundheit-gesellschaft-12-2025/kommunale-suchthilfe/


SUCHT KANN JEDEN TREFFEN!
„Ach, diese Alkis, die immer am Bahnhof rumhängen."
„Nein, in meinem Umfeld gibt es sowas nicht!"
Wenn jemand wirklich aufhören will, dann schafft er das auch.
Mir kann sowas nicht passieren.
Dann soll er halt einfach aufhören.
Ich? Nein, ich könnte niemals abhängig werden. Ich bin dafür zu diszipliniert als die ‚Menschen' am Bahnhof.


Sucht ist kein Randphänomen!
Suchterkrankungen betreffen Menschen aus allen sozialen Schichten.
(vgl. Mohler 2018)
[...] Sucht [kann] jeden treffen [...].
Wenn jemand wirklich aufhören will, dann schafft er das auch.
Sucht ist keine Charakterschwäche.
(vgl. DGPPN 2015)

WELCHE SUCHT HAST DU?



Nicht jede intensive Nutzung ist automatisch eine diagnostizierbare Suchterkrankung.

KEINE SUCHT UND "NUR" INTENSIVE NUTZUNG BEDEUTET ABER NICHT GLEICH HARMLOS!

UND..... WELCHE SUCHT HAST DU NUN?


KEIN GESELLSCHAFTSSCHICHT PROBLEM.
EIN GESELLSCHAFTS SCHICHT PROBLEM.
ES GIBT GANZ VIELE VARIANTEN UND MÖGLICHKEITEN
Koffeinabhängigkeit
Handyabhängigkeit
Social-Media-Sucht
Doomscrolling
Nachrichten sofort lesen wollen
Wetter ständig checken
Computerspielabhängigkeit
Alkoholabhängigkeit
Nikotinabhängigkeit
Süßigkeitenabhängig
Arbeitssucht
4,2 MIO.
Erwachsene zwischen 18 und 64 Jahren erfüllen die Kriterien einer Tabakabhängigkeit.
1,1 MIO.
Erwachsene gelten als medikamentenabhängig.
3 MIO.
Erwachsene zwischen 18 und 64 Jahren wiesen 2018 in Deutschland eine alkoholbezogene Störung auf
XX,X MIO.
Dunkelziffern wahrscheinlich um einiges höher als Offizelle Zahlen
ABER WER HILFT DIR NUN DABEI?
SCHAU MAL EINE SEITE WEITER!


MAN MUSS NICHTS ALLEINE SCHAFFEN!
!HILFE EXISTIERT!
SUCHTBERATUNG
berät • begleitet • unterstützt • stabilisiert in Krisen
Suchtberatungsstellen sind [...] niedrigschwellige Anlaufstellen [...].
AUCH FÜR ANGEHÖRIGE
Suchtberatungsstellen sind [...] Anlaufstellen für suchtgefährdete [...] abhängigkeitskranke Menschen sowie [...] Angehörige.
BERATUNG • BEHANDLUNG • REHABILITATION
Auch bei Verhaltenssüchten beziehungsweise entsprechenden Problemlagen stehen unterschiedliche Beratungs-, Behandlungs- und Präventionsangebote zur Verfügung.
HILFE BEGINNT NICHT ERST, WENN NICHTS MEHR GEHT.
LEIDER TROTZ DESSEN....

77,1 %

61,4 % der befragten Verantwortlichen öffentlich geförderter Suchtberatungsstellen gaben für 2024 an, dass die Finanzierung der Suchtberatung nicht kostendeckend sei. Weitere 15,7 % gingen ebenfalls davon aus, wobei zum Befragungszeitpunkt noch keine abschließende Klärung vorlag. Zusammen entspricht dies 77,1 % der entsprechenden Rückmeldungen.

(vgl. Rummel 2024: 7)

187 Angaben – Einschränkung von Angeboten

149 Angaben – weniger Mittel für Ausstattung und Sachmittel

109 Angaben – Streichung von Angeboten

(vgl. Rummel 2024: 9; Mehrfachnennungen möglich)

WENN SUCHT JEDEN TREFFN KANN, MUSS HILFE AUCH JEDEN ERREICHEN KÖNNEN!

Dir ist beim lesen etwas aufgefallen bezüglich dir, deinem Umfeld oder jemand anderen und willst wissen, wo du Unterstützung findest: → 1x weiter Blättern → → Seite 7.

Falls dir gerade etwas bei dir selbst oder jemandem in deinem Umfeld aufgefallen ist und du Unterstützung suchst:

AKTUALITÄT: ANFANG 4. QUATAL 2026

Unterstützung für Angehörige und einen Selbst

örtliche Suchtberatungsstellen:

In jeder Stadt variabel aber es gibt oft akute Ansprechpartner wie:
Der eigene Allgemeinmediziner, Psychiater, Psychologe
→ Kann auf erste Beratungstellen hinweisen

Sogut wie jede Stadt besitzt den:
Deutschen Caritas Verband - in der nähesten liegenden Stadt

überregionales Beratungsangebot:

DRK Suchtberatung:
https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/gesundheit-und-praevention/suchtberatung/

Caritas Suchtberatung:
https://www.caritas.de/glossare/suchtberatung

Diakonie Suchtberatung:
https://www.diakonie.de/informieren/einrichtungssuche

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS):
https://www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis
Suchthilfeverzeichnis

Krisenhilfe:

Krisen Telefonnummern Bei jeglicher Not!:
Nummer gegen Kummer:
116 111:

- Montags bis samstags von 14-20 Uhr

Telefonseelsorge:
0800 111 0 111 und 0800 111 0 222

Akute Nöte:
112 - Notärtzliche hilfe

Antonia Brand

Psychische Erkrankungen - Verständnis statt Vorurteile

am Beispiel von Depressionen

Einleitung

Psychische Erkrankungen können sich auf viele Bereiche des Lebens auswirken. Für Außenstehende ist jedoch nicht immer erkennbar, welche Schwierigkeiten damit im Alltag verbunden sein können. Dadurch können Missverständnisse und vorschnelle Bewertungen entstehen. Der vorliegende Text beschäftigt sich deshalb mit der Frage, wie die Erfahrungen betroffener Menschen verständlicher vermittelt werden können.

Um das Thema anhand eines konkreten Krankheitsbildes näher zu betrachten, liegt der Schwerpunkt dieses Textes auf Depressionen. Zunächst werden mögliche Auswirkungen der Erkrankung auf den Alltag dargestellt. Anschließend geht es um bestehende Vorurteile und deren Folgen für Betroffene. Abschließend wird erläutert, welche Möglichkeiten Storytelling bietet, um persönliche Erfahrungen zugänglich zu machen und Verständnis zu fördern.

Depressionen und ihre Auswirkungen auf den Alltag

Eine Depression kann unterschiedliche Bereiche des Lebens beeinträchtigen. Neben dem emotionalen Erleben können auch das Denken, die körperliche Verfassung und die Bewältigung alltäglicher Anforderungen betroffen sein. Charakteristisch sind eine über längere Zeit bestehende niedergeschlagene Stimmung, ein nachlassendes Interesse an Aktivitäten oder eine Minderung des Antriebs. Zusätzlich können beispielsweise anhaltendes Grübeln, Zweifel an der eigenen Person sowie Veränderungen des Schlafs oder des Appetits auftreten. Die Erkrankung kann dadurch sowohl das Wohlbefinden als auch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten erheblich belasten (vgl. BÄK/KBV/AWMF 2022, S. 18). Dabei muss eine Depression von den Betroffenen nicht in erster Linie als Traurigkeit wahrgenommen werden. Auch innere Leere, emotionale Abgestumpftheit, Unruhe oder Gereiztheit können das Erleben prägen (vgl. Wagner 2021, S. 81).

Wie sich depressive Beschwerden im Alltag zeigen, kann sehr unterschiedlich sein. Bereits gewöhnliche Tätigkeiten wie Aufgaben im Haushalt oder die eigene Körperpflege können mit hoher Erschöpfung verbunden sein. Auch das Interesse an früheren Hobbys und der Freizeitgestaltung kann abnehmen, während soziale Kontakte zunehmend eingeschränkt werden und Rückzug entsteht. Darüber hinaus können Gefühle der Überforderung auftreten, die häufig mit Ängsten und Sorgen hinsichtlich der eigenen Zukunft einhergehen (vgl. BÄK/KBV/AWMF 2022, S. 29). Auch körperlich und im Verhalten kann sich die Erkrankung unterschiedlich äußern. So können Schlafstörungen sowohl durch Ein- und Durchschlafprobleme als auch durch ein erhöhtes Schlafbedürfnis gekennzeichnet sein. Ebenso können innere Unruhe und Getriebenheit, aber auch verlangsamte Reaktionen oder eine weniger ausgeprägte Mimik auftreten (vgl. ebd., S. 30). Wie stark der Alltag dadurch beeinträchtigt wird, kann von Person zu Person unterschiedlich sein. Wagner verdeutlicht dies anhand unterschiedlicher Lebenssituationen: Während manche Betroffene trotz depressiver Beschwerden ihren beruflichen Alltag weiterhin bewältigen können, können andere bereits bei alltäglichen Anforderungen deutlich eingeschränkt sein (vgl. Wagner 2021, S. 81).

Zusammenfassend zeigt sich, dass eine Depression sehr unterschiedlich ausgeprägt sein kann. Auch bei gleicher Diagnose können sich die Beschwerden deutlich unterscheiden, da verschiedene Symptome in unterschiedlichen Kombinationen auftreten können. Die Erkrankung kann sich deshalb von Person zu Person auf unterschiedliche Weise zeigen (vgl. Schleim 2021, S. 172).

Vorurteile und ihre Folgen

Neben den Auswirkungen der Erkrankung können auch die Reaktionen anderer Menschen eine Belastung für Betroffene darstellen. Welche Vorstellungen in der Gesellschaft über psychische Erkrankungen bestehen, beeinflusst sowohl den Umgang mit erkrankten Personen als auch den Umgang mit eigenen psychischen Beschwerden. Dabei spielen beispielsweise Annahmen über die Ursachen, den Verlauf und die Behandlungsmöglichkeiten eine Rolle. Erleben Betroffene Ablehnung oder Benachteiligung, entstehen zusätzliche Schwierigkeiten, die über die Beschwerden der Erkrankung hinausgehen (vgl. Schomerus/Spahlholz/Speerforck 2023, S. 416). Ein Vorurteil besteht darin, dass Menschen ihre psychischen Beschwerden durch mehr Willenskraft und Disziplin überwinden können. Damit wird ihnen indirekt unterstellt, sich nicht ausreichend um eine Verbesserung ihrer Situation zu bemühen. Schlesiger und Schlesiger erläutern jedoch, dass psychische Erkrankungen die Fähigkeit einschränken können, das eigene Erleben und Verhalten bewusst zu beeinflussen. Bei Depressionen

kann sich dies beispielsweise in einer ausgeprägten Antriebsminderung zeigen, durch die selbst einfache Tätigkeiten kaum noch möglich sind. Dabei bleibt häufig unberücksichtigt, dass die Erkrankung selbst alltägliche Aufgaben erschweren kann und mehr Anstrengung allein nicht immer ausreicht (vgl. Schlesiger/Schlesiger 2023, S. 3).

Auch gegenüber einer psychotherapeutischen Behandlung bestehen weiterhin Vorbehalte. Manche Menschen zweifeln beispielsweise daran, ob Gespräche überhaupt helfen können, oder sehen eine Psychotherapie als unnötig an, wenn es einer Person nur vorübergehend schlecht geht. Bevor eine Psychotherapie begonnen wird, wird zunächst geprüft, ob eine behandlungsbedürftige psychische Störung oder der Verdacht darauf vorliegt. Dabei kommen sogenannte Richtlinienverfahren zum Einsatz. Gemeint sind damit die in der Psychotherapie-Richtlinie zugelassenen Verfahren, zu denen psychoanalytisch begründete Verfahren, Verhaltenstherapie und Systemische Therapie gehören. Eine Psychotherapie wird somit nicht allein aufgrund kurzfristiger Beschwerden begonnen, sondern wenn tatsächlich ein entsprechender Behandlungsbedarf besteht (vgl. ebd., S. 2f.).

Vorurteile können auch beeinflussen, wie offen Betroffene mit ihrer Erkrankung umgehen und ob sie Unterstützung suchen. Erfahrungen von Abwertung und Ausgrenzung können dazu beitragen, dass Menschen sich weiter zurückziehen oder ihre Erkrankung verbergen. Darüber hinaus können sie die negativen Bewertungen ihres Umfelds verinnerlichen. Eine psychotherapeutische Behandlung kann dann mit Scham verbunden sein, weil dadurch die eigene Erkrankung für andere sichtbar werden könnte. Aus eben diesen Gründen nehmen manche Betroffene deshalb erst verspätet oder gar keine psychotherapeutische beziehungsweise psychiatrische Hilfe in Anspruch. Vorurteile können somit die Inanspruchnahme einer angemessenen Behandlung erschweren (vgl. ebd., S. 1f.).

Gleichzeitig haben sich die gesellschaftlichen Einstellungen gegenüber Depressionen in einigen Bereichen verändert. Zwischen 2011 und 2020 wurden depressive Beschwerden häufiger mit eigenen Erfahrungen in Verbindung gebracht. Die Befragten nahmen depressive Symptome also eher als etwas wahr, das ihnen in abgeschwächter Form auch aus dem eigenen Leben bekannt sein kann. Zudem wurde das Verhalten von Menschen mit Depressionen seltener als ungewohnt wahrgenommen (vgl. Schomerus/Spahlholz/Speerforck 2023, S. 418). Je nach psychischer Erkrankung zeigen sich Unterschiede darin, wie offen Menschen für den Kontakt mit Betroffenen sind. Während sich bei Menschen mit Depressionen zwischen 1990 und 2011 keine eindeutigen Veränderungen zeigten und insbesondere nach 2001 leichte Verbesserungen erkennbar waren, nahm die Bereitschaft zum Kontakt mit Menschen mit Schizophrenie im gleichen Zeitraum ab. Auch insgesamt unterscheiden sich die Einstellungen je nach Krankheitsbild. Menschen mit Depressionen treffen heute auf mehr Verständnis als noch vor 30 Jahren, während Schizophrenie weiterhin mit stärkeren Ängsten verbunden ist und Suchterkrankungen nach wie vor besonders stark stigmatisiert werden (vgl. ebd., S. 420).

Storytelling als Zugang zu Erfahrungen mit Depressionen

An die Auseinandersetzung mit Vorurteilen schließt die Frage an, wie die Erfahrungen von Menschen mit Depressionen verständlicher vermittelt werden können. Für den Abbau von Stigmatisierung sind besonders Maßnahmen von Bedeutung, die Begegnungen ermöglichen und auf bestimmte Gruppen und Situationen abgestimmt sind. Menschen mit eigenen Krankheitserfahrungen sollten an der Gestaltung entsprechender Angebote beteiligt sein. Dafür braucht es ein Umfeld, in dem sie über ihre Erfahrungen sprechen können, ohne Abwertung oder Ausgrenzung befürchten zu müssen (vgl. Schomerus/Spahlholz/Speerforck 2023, S. 421). Storytelling kann daran anknüpfen, da Geschichten konkrete Personen und Situationen darstellen und Einblicke in deren Gedanken und Gefühle ermöglichen können (vgl. Sukalla 2023, S. 25).

Im Unterschied zu einer allgemeinen Beschreibung richtet eine Geschichte den Blick auf konkrete Personen und Situationen. Im Mittelpunkt stehen miteinander verbundene Ereignisse sowie Figuren, die mit bestimmten Konflikten oder Herausforderungen konfrontiert sind. Auf diese Weise können auch komplexe oder wenig vertraute Themen anschaulicher dargestellt werden. Gleichzeitig erhalten Lesende einen Einblick in die Gedanken und Gefühle der erzählten Personen (vgl. ebd., S. 25). Auf den vorliegenden Zusammenhang übertragen, kann eine Geschichte über Depressionen neben den auftretenden Beschwerden auch vermitteln, wie diese erlebt werden und welche Bedeutung sie im Alltag haben.

Erzählungen spielen in unterschiedlichen Bereichen der Sozialen Arbeit eine Rolle. Durch sie können Adressatinnen und Adressaten ihre persönliche Situation aus ihrer eigenen Sicht darstellen. Fachkräfte verwenden Berichte über Fälle und Erfahrungen unter anderem, um bestehende Schwierigkeiten einzuordnen und fachlich zu reflektieren (vgl. Thole/Dollinger 2023, S. 8). Persönliche Erzählungen beschränken sich dabei nicht auf die Wiedergabe einzelner Erlebnisse. Sie können auch erkennen lassen, wie Menschen ihre Erfahrungen innerhalb ihres sozialen Umfelds einordnen und verarbeiten. Dabei werden mitunter gesellschaftliche Vorstellungen und soziale Bedingungen sichtbar, die das persönliche Erleben mitbestimmen. Eine Erzählung über Depressionen kann dadurch verdeutlichen, dass die Erfahrungen mit der Erkrankung immer auch dem Hintergrund der jeweiligen Lebenssituation betrachtet werden müssen (vgl. ebd., S. 10).

Geschichten beschreiben nicht nur, was einer Figur widerfährt. Sie können auch vermitteln, wie diese Person eine Situation erlebt und welche Gedanken und Gefühle damit verbunden sind. Verfolgen Lesende das Geschehen aus der Sicht einer Figur und lassen sich auf deren Erleben ein, wird dies als Identifikation bezeichnet. Er-

zählungen können außerdem dazu führen, dass Lesende emotional auf das Geschehen und die beteiligten Figuren reagieren (vgl. Sukalla 2023, S. 25f.). Wie stark eine Geschichte wirkt, steht unter anderem damit in Zusammenhang, wie sehr sich Lesende auf das Geschehen einlassen und mit den dargestellten Figuren identifizieren. Dieser Zusammenhang zeigt sich in den von Sukalla zusammengefassten Untersuchungen jedoch nicht immer gleich deutlich. Teilweise kommen die Studien auch zu widersprüchlichen Ergebnissen, weshalb sich die Wirkung einer Geschichte nicht allgemeingültig bestimmen lässt. Eine Rolle spielt außerdem, ob die dargestellten Personen und Ereignisse lebensnah wirken und die Handlung glaubwürdig und in sich schlüssig erscheint. Dies kann beeinflussen, wie sehr sich Lesende mit den Figuren identifizieren oder emotional auf die Geschichte einlassen (vgl. ebd., S. 28f.).

Storytelling führt allerdings nicht automatisch dazu, dass bestehende Vorurteile verändert werden. Die Wirkung einer Geschichte hängt auch von den bisherigen Erfahrungen und Einstellungen der Lesenden ab. Stimmen diese nicht mit der vermittelten Perspektive überein, kann die Geschichte auf Ablehnung stoßen oder nur einen geringen Einfluss haben. Außerdem besteht die Gefahr, dass eine einzelne Erzählung verallgemeinert und als typisch für alle Menschen mit Depressionen angesehen wird (vgl. Sukalla 2023, S. 32f.). Hinzu kommt, dass eine Geschichte keine vollständige Abbildung der Wirklichkeit darstellt. Wie Erlebnisse in einer Geschichte dargestellt werden, kann dabei auch von der jeweiligen Situation und den Umständen beeinflusst werden, unter denen die Geschichte erzählt wird (vgl. Thole/Dollinger 2023, S. 12f.). Persönliche Erzählungen sollten deshalb als Einblick in individuelle Erfahrungen und nicht als allgemeingültige Darstellung des Lebens mit Depressionen verstanden werden.

Literaturverzeichnis

Bundesärztekammer (BÄK)/Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)/Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) 2022: Nationale VersorgungsLeitlinie Unipolare Depression. Langfassung, Version 3.2, Berlin [24.09.2026; www.leitlinien.de/depression]. https://doi.org/10.6101/AZQ/000505

Schleim, Stephan 2021: Gehirn, Psyche und Gesellschaft. Schlaglichter aus den Wissenschaften vom Menschen, Berlin/Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-62229-2

Schlesiger, Christian/Schlesiger, Kerstin 2023: Psychotherapie-Kompass, Berlin/Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-66007-2

Schomerus, Georg/Spahlholz, Jenny/Speerforck, Sven 2023: Die Einstellung der deutschen Bevölkerung zu psychischen Störungen. Der Einfluss der ‚externen Realität' auf den Umgang mit psychisch erkrankten Menschen, in: Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz 66, S. 416-422. https://doi.org/10.1007/s00103-023-03679-3

Sukalla, Freya 2023: Narrative Persuasion. Theoretische Ansätze und empirische Ergebnisse zur Überzeugungskraft von Narrationen, in: Soziale Passagen 15, S. 23-37. https://doi.org/10.1007/s12592-023-00458-4

Thole, Werner/Dollinger, Bernd 2023: Narrationen und Soziale Arbeit. Anmerkungen zur Bedeutung des Narrativen für die Forschung, Theorie und Handlungspraxis Sozialer Arbeit, in: Soziale Passagen 15, S. 7-21. https://doi.org/10.1007/s12592-023-00466-4

Wagner, Elisabeth 2021: Psychische Störungen verstehen. Orientierungshilfe für Angehörige, Berlin/Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-63156-0

„Ich will, ich kann aber nicht“

Die folgende Erzählung beruht auf einem Gespräch mit einer Person, die an Depressionen erkrankt ist. Sie hat der anonymisierten Veröffentlichung ihrer Erfahrungen zugestimmt. Persönliche Angaben wurden verändert.

Heute soll ich wieder arbeiten. Nach einer längeren Krankschreibung wäre es mein erster Tag zurück. Schon in den vergangenen Tagen habe ich gemerkt, dass es mir wieder schlechter geht. Ich war noch erschöpfter als sonst und konnte abends kaum einschlafen. Sobald ich im Bett lag, fing ich an zu grübeln. Meine Gedanken kreisten um die Arbeit und darum, was meine Kolleginnen und Kollegen über mich sagen könnten.

Trotzdem habe ich niemanden erzählt, wie es mir geht. Ich wollte keine weiteren Sprüche hören und habe versucht, mir nichts anmerken zu lassen. Vielleicht habe ich auch gehofft, dass ich morgens einfach aufstehen und zur Arbeit gehen kann.

Als ich wach werde, weiß ich, dass ich es nicht schaffe. Ich fühle mich vom Tag erschlagen, obwohl er gerade erst beginnt. Ich bin müde und habe keine Kraft aufzustehen. Gleichzeitig denke ich daran, dass ich bei der Arbeit anrufen muss.

Dieser Anruf sollte eigentlich schnell erledigt sein. Für mich fühlt er sich in diesem Moment kaum machbar an. Ich habe Angst vor der Reaktion und davor, wieder als faul bezeichnet zu werden. Wahrscheinlich werden einige sagen, dass sie bereits damit gerechnet haben. Vielleicht glauben sie, ich hätte sowieso keine Lust mehr, zurückzukommen.

Ich nehme mein Telefon in die Hand und lege es wieder weg. Ich möchte mich nicht erneut krankmelden. Ich möchte gesund sein und meinen Alltag schaffen. Mein Zustand lässt das an diesem Morgen nicht zu. Also zwinge ich mich irgendwann dazu, bei der Arbeit anzurufen. Danach muss ich noch meinen Arzt erreichen, damit meine Krankschreibung verlängert werden kann. Auch dieses Gespräch kostet mich viel Überwindung.

Solche Schwierigkeiten kenne ich aus vielen Situationen. Häufig fühle ich mich schon direkt nach dem Aufwachen erschöpft. Dinge, die früher selbstverständlich waren, werden zu Aufgaben, für die ich lange Kraft sammeln muss. Das betrifft meine Arbeit und auch Unternehmungen mit anderen Menschen.

Geburtstage von Familienmitgliedern oder Freunden sage ich immer wieder ab. Manchmal nehme ich teil, weil ich niemanden enttäuschen möchte. Währenddessen versuche ich, mir meine Erschöpfung nicht anmerken zu lassen. Gespräche strengen mich an, besonders wenn ich nach meiner aktuellen Lebenssituation gefragt werde. Wenn ich wieder Zuhause bin, meide ich oft mehrere Tage lang soziale Kontakte.

Dabei fällt es mir selbst schwer zu verstehen, warum ich mich über manche Dinge nicht freuen kann. Ich weiß, dass von mir eine bestimmte Reaktion erwartet wird. Ich möchte mich ebenfalls freuen. Dieses Gefühl ist manchmal einfach nicht da. Dann wirkt alles in mir dunkel.

Von außen kann mein Verhalten schnell so aussehen, als hätte ich keine Lust. Genau das bekomme ich häufig zu hören. Bei der Arbeit wurde mir gesagt, ich sei nur zu faul. Andere meinten, ich müsste endlich wieder mehr aus mir heraus kommen.

Besonders verletzt hat mich die Aussage, dass ich doch eigentlich ein gutes Leben habe. Es gebe keinen Grund, weshalb es mir schlecht gehen sollte. Ich weiß selbst, dass in meinem Leben vieles gut ist. Trotzdem geht es mir innerlich schlecht. Ich hätte das auch gerne anders.

Meine Erkrankung versuche ich meistens zu verbergen. Ich möchte nicht ständig darüber sprechen. Außerdem habe ich Angst, dass andere mich nur noch als die Kollegin mit Depressionen sehen. Teilweise schäme ich mich dafür, dass mir mein Alltag so schwerfällt. Einen guten Umgang damit habe ich noch nicht gefunden.

Einige Zeit nach meiner erneuten Krankschreibung meldet sich eine Kollegin, mit der ich noch Kontakt habe. Sie erzählt mir, dass über mich gesprochen wurde. Es seien Sätze gefallen wie: „War doch klar, dass sie sich weiter krankschreiben lässt.“ Andere hätten gesagt, dass ich wahrscheinlich gar nicht mehr zurückkommen wolle.

Damit bestätigt sich genau das, wovor ich Angst hatte. Auf der Arbeit wird über meine Abwesenheit gesprochen, obwohl kaum jemand weiß, wie es mir an diesem Morgen ging. Bereits die Krankmeldung hat mich viel Kraft gekostet. Ich selbst wünsche mir, wieder arbeiten zu können, während mein Verhalten als fehlende Motivation ausgelegt wird.

Ich erwarte nicht, dass andere genau verstehen, wie sich eine Depression anfühlt. Ich wünsche mir nur, dass sie nicht sofort urteilen. Vielleicht könnte jemand fragen, was bei mir los ist. Wenn man mich fragt, antworte ich auch.

Auch Sätze wie „Denk positiv“ oder „Lächle doch mal“ helfen mir nicht. Meine Gefühle lassen sich nicht mit einem Schalter verändern. Wenn ich mich zurückziehe oder ein Treffen absage, möchte ich damit niemanden verletzen. Manchmal reicht meine Kraft an diesem Tag einfach nicht aus.

Ich wünsche mir, dass meine Erkrankung ernst genommen wird, auch wenn sie von außen nicht erkennbar ist. Oft würde es mir schon helfen, wenn jemand ehrlich nachfragt, wie es mir geht.

Umsetzung des Projekts

Für die Umsetzung meines Projekts habe ich mit Canva eine dreiteilige Faltbroschüre im A4-Format erstellt. Sie richtet sich an Menschen, die im privaten oder beruflichen Alltag mit einer depressiv erkrankten Person zu tun haben. Dazu gehören Angehörige, Freundinnen und Freunde sowie Kolleginnen und Kollegen.

Auf der Innenseite werden drei Situationen aus der narrativen Geschichte aufgegriffen. Dazu gehören der Morgen vor der Arbeit, die Absage einer Einladung und der Umgang mit verletzenden Aussagen. Die Situationen wurden für die Broschüre gekürzt. Hervorgehobene Äußerungen zeigen, wie die betroffene Person diese

Momente erlebt und welche Gedanken sie dabei beschäftigen.

An die einzelnen Situationen schließen sich Hinweise für den Umgang mit Betroffenen an. Dabei wird beispielsweise darauf eingegangen, Fehlzeiten nicht vorschnell zu bewerten und eine Absage nicht als persönliche Zurückweisung zu verstehen. Außerdem werden Formulierungen genannt, die in einem Gespräch unterstützend sein können. Auf der Außenseite der Broschüre finden sich weitere Anregungen, etwa zuzuhören, Kontakt zu halten oder konkrete Hilfe anzubieten.

Die Gestaltung besteht aus kurzen Textabschnitten und einzelnen Illustrationen. Aussagen der betroffenen Person sind hervorgehoben, damit ihre Sichtweise deutlich erkennbar ist. Die Broschüre könnte in Beratungsstellen, sozialen Einrichtungen oder am Arbeitsplatz ausgelegt werden. Die dargestellten Situationen geben Einblick in einzelne Erfahrungen und stehen nicht für alle Menschen mit Depressionen.

Hinter jeder Diagnose steckt ein Mensch

Verstehen statt verurteilen

Einblicke in den Alltag
mit Depressionen



Abschließender Gedanke

Depressionen sind von außen nicht immer erkennbar. Rückzug, Erschöpfung oder häufige Fehlzeiten werden deshalb manchmal falsch eingeordnet. Ein offener und respektvoller Umgang kann Betroffenen den Alltag erleichtern. Dabei hilft es, nachzufragen, zuzuhören und die geschilderten Erfahrungen ernst zu nehmen.

Die dargestellten Situationen beruhen auf anonymisierten Erfahrungen einer betroffenen Person. Die Veröffentlichung erfolgt mit ihrer Zustimmung. Persönliche Angaben wurden verändert.



Was kann helfen?

Unterstützung im Alltag

Nachfragen, was die Person gerade benötigt

Zuhören, ohne das Erlebte sofort zu bewerten

Konkrete Hilfe anbieten, zum Beispiel bei einem Telefonat oder einem Termin

Absagen nicht als persönliche Zurückweisung verstehen

Kontakt halten, ohne die Person unter Druck zu setzen

Professionelle Unterstützung anregen, ohne sie zu erzwingen



Der Morgen vor der Arbeit

"Ich will wieder arbeiten. Trotzdem schaffe ich es heute nicht aufzustehen."

Der Wecker hat längst geklingelt. Das Telefon liegt neben dem Bett, denn die Arbeitsstelle wartet auf eine Rückmeldung. Schon der Gedanke an den Anruf überfordert die betroffene Person. Sie rechnet damit, dass andere ihre erneute Krankmeldung für Bequemlichkeit halten.

Ein verständnisvoller Umgang

Keine Vermutungen über die Gründe der Fehlzeiten. Bei der Rückkehr kann gemeinsam besprochen werden, was den Wiedereinstieg erleichtern könnte.

Eine Einladung absagen

"Ich wäre gerne dabei. Gerade fehlt mir die Kraft dafür."

Ein Geburtstag steht an. Die betroffene Person möchte niemanden enttäuschen und überlegt lange, ob sie hingehen soll. Am Ende sagt sie ab. Gespräche zu führen und so zu tun, als wäre alles in Ordnung, würde sie an diesem Tag überfordern. Danach beschäftigt sie die Sorge, dass ihr Rückzug als Desinteresse verstanden wird.

Trotzdem in Kontakt bleiben

Eine kurze Nachricht reicht oft aus: "Danke, dass du Bescheid gesagt hast. Melde dich, wenn dir danach ist." Damit bleibt die Einladung zum Kontakt bestehen, ohne eine Antwort zu verlangen.

Worte, die verletzen

"Du hast doch ein gutes Leben, warum geht es dir dann schlecht?"

"Denk positiv", "Reiß dich zusammen" oder "Geh wieder mehr unter Menschen" klingen zunächst nach gut gemeinten Ratschlägen. Bei der betroffenen Person kommen sie anders an. Sie hat dann das Gefühl, sich für ihre Erkrankung rechtfertigen zu müssen oder sich nicht ausreichend anzustrengen.

Worte, die helfen

"Möchtest du mir erzählen, wie es dir gerade geht?"
"Was würde dich im Moment entlasten?"
"Soll ich dich bei etwas unterstützen?"

Leonie Maelzer

Die Versorgungskrise in der ambulanten Psychotherapie in Deutschland

Wenn Hilfe warten muss

Einleitung

Psychische Erkrankungen belasten die Menschen und unsere gesamte Gesellschaft heutzutage in einem massiven Ausmaß. Innerhalb des Gesundheitssystems übernimmt die ambulante Psychotherapie die zentrale und unverzichtbare Aufgabe, erkrankte Personen flächendeckend im Alltag zu versorgen. Therapeut/innen leisten hierbei: Sie mildern akute psychische Belastungen, bewahren Patient/innen vor chronischen und dauerhaften Leiden und ermöglichen ihnen dadurch überhaupt erst die Teilhabe an einem selbstbestimmten Leben in der Gemeinschaft (vgl. GKV-Spitzenverband, 2026). Betrachtet man die offiziellen Statistiken der Kassenärztlichen Vereinigungen, scheint das Bild auf den ersten Blick positiv: Die Listen führen eine Vielzahl zugelassener Fachkräfte. Werden jedoch Betroffene, Angehörige oder Fachkräfte aus psychosozialen und sozialen Berufen nach ihren realen Erfahrungen gefragt, zeichnet sich seit Jahren ein völlig anderes Bild. Sie alle stehen vor enorm hohen, oft unüberwindbaren Hürden, wenn sie akut einen Therapieplatz suchen oder diesen für hilfesuchende Klient/innen vermitteln wollen (vgl. Linden et al., 2021, S. A 252; von Wietersheim et al., 2021, S. 40).

Vor diesem Hintergrund analysiert der vorliegende Text im Rahmen des Seminars „Storytelling in der Sozialen Arbeit“ die aktuelle Versorgungslage in der ambulanten Richtlinienpsychotherapie. Die Untersuchung geht gezielt der Frage nach, welche strukturellen Ursachen hinter der oft monate- oder jahrelangen Suche nach psychotherapeutischer Hilfe stehen. Hilfesuchende investieren in diesen Prozess regelmäßig ein Vielfaches an Zeit, Kraft und emotionaler Energie, ein Bemühen, das trotz diverser gesetzlicher Reformen in der Praxis viel zu häufig ins Leere läuft.

Hauptteil

Etwa 30.000 ärztliche und psychologische Fachkräfte leisten in Deutschland gegenwärtig die ambulante Richtlinienpsychotherapie. Sie bilden damit nach der Hausärzteschaft die zweitgrößte Gruppe innerhalb der vertragsärztlichen beziehungsweise kassenärztlichen Versorgung (vgl. Linden et al., 2021, S. A 252). Rein quantitativ betrachtet lassen diese Zahlen vermuten, dass eine flächendeckende und zeitnahe psychotherapeutische Betreuung der Bevölkerung gewährleistet ist. Werden diese Zahlen jedoch mit der Realität im Versorgungsalltag abgeglichen, zeigt sich ein eklatanter Missstand. Viele Hilfesuchende finden schlichtweg keinen freien Therapieplatz, weil die reale Nachfrage das bestehende Angebot bei Weitem übersteigt.

Ein wesentlicher Kern dieses Problems liegt in den naturgemäß begrenzten Kapazitäten der Praxen. Niedergelassene Psychotherapeut/innen verfügen im Durchschnitt über rund 29 wöchentliche Behandlungsstunden. In diesem engen Zeitfenster müssen sämtliche anfallenden Leistungen abgedeckt werden. Angefangen bei den ersten Sitzungen über Akutbehandlungen bis hin zu laufenden Kurz- oder Langzeittherapien (vgl. Linden et al., 2021, S. A 254). Da insbesondere Richtlinienverfahren wie die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie oder die Psychoanalyse, aber auch die Verhaltenstherapie im Rahmen von Langzeittherapien über viele Monate oder gar Jahre angelegt sind, blockieren bestehende Behandlungsplätze die Kapazitäten langfristig. Folglich werden in einer etablierten Praxis pro Monat nur in den seltensten Fällen neue Plätze frei.

Anfragen ratsuchender Menschen treffen somit ausnahmslos auf voll ausgelastete Praxen. Therapeut/innen sehen sich folglich gezwungen, entweder auf ohnehin schon überfüllte Wartelisten zu verweisen oder den Hilfesuchenden direkt abzusagen, da schlichtweg keine freien Kapazitäten vorhanden sind (vgl. von Wietersheim et al., 2021, S. 41).

Die Politik hat die dramatischen Wartezeiten und die intransparente Versorgungslage in den vergangenen Jahren durchaus wahrgenommen und versucht, durch strukturelle Reformen gegenzusteuern. Ein Meilenstein dieser Bemühungen war die umfassende Änderung der Psychotherapie-Richtlinie im Jahr 2017. Mit dieser Reform sollten neue Zugangswege geschaffen und die Versorgung flexibler gestaltet werden. Seither gehören Instrumente wie die psychotherapeutische Sprechstunde und die Akutbehandlung zum festen Repertoire der ambulanten Versorgung. Zudem wurden verbindliche Vorgaben zur telefonischen Erreichbarkeit der Praxen eingeführt.. Voll beschäftigte Therapeut/innen müssen demnach mindestens 200 Minuten pro Woche persönlich per Telefon erreichbar sein. Ergänzend dazu sollten die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen den Zugang zu Erstgesprächen und zeitnahen Behandlungen erleichtern (vgl. Linden et al., 2021, S. A 252; BMG, 2024).

Obwohl diese gesetzlichen Neuerungen zweifellos gut gemeint waren, zeigen empirische Untersuchungen, dass sich die Situation an der Basis in den letzten Jahren kaum spürbar verbessert hat. Groß angelegte Forschungsprojekte wie die ES- RiP-Studie sowie weitere Untersuchungen von Singer (2024, S. 272) belegen

eindrücklich, dass die Wartezeiten auf einen regulären Richtlinientherapieplatz trotz aller Reformen hartnäckig lang geblieben sind. Die Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK, 2018, S. 3) beziffert die durchschnittliche Wartezeit auf eine ambulante Therapie auf fast fünf Monate, was exakt rund 19,9 Wochen entspricht. Singer (2024, S. 272) weist zudem darauf hin, dass insbesondere Patient/innen mit besonders schweren oder komplexen Krankheitsbildern, etwa solchen, die zusätzlich von schweren körperlichen Begleiterkrankungen oder Mehrfachdiagnosen betroffen sind, nach wie vor vor massiven Hürden stehen und im System regelrecht durch das Raster fallen.

Auch die vielerorts als Heilsbringer gefeierte psychotherapeutische Sprechstunde greift zu kurz. Zwar soll sie dazu dienen, schneller eine erste professionelle Diagnostik und Orientierung zu erhalten, doch allein auf dieses erste Gespräch wartet man im Durchschnitt viereinhalb bis fünfeinhalb Wochen (vgl. BPtK, 2018, S. 3; Thieme-Connect, 2026). Entscheidend ist jedoch die Wahrnehmung dieser Sprechstunde bedeutet keineswegs, dass im Anschluss auch ein Platz für eine Richtlinienpsychotherapie in derselben oder einer anderen Praxis garantiert ist (vgl. Linden et al., 2021, S. A 254). Die Patient/innen erhalten zwar eine strukturierte Ersteinschätzung, doch damit ist das eigentliche Problem nicht gelöst. Oft beginnt nach der Sprechstunde erst die kräftezehrende Suche nach einem regulären Behandlungsplatz von vorn.

Die Suche nach einem Therapieplatz entwickelt sich für die Betroffenen dadurch häufig zu einer psychischen Zerreißprobe. Dies wird durch systematische Studien, wie jene von von Wietersheim und Kolleginnen aus dem Jahr 2021, eindrucksvoll belegt. In dieser Untersuchung mussten Menschen, denen eine ambulante Psychotherapie dringend empfohlen worden war, im Durchschnitt 9,3 Mal bei verschiedenen Praxen anrufen, um überhaupt nur die reelle Chance auf ein erstes Vorgespräch oder einen Therapieplatz zu erhalten. In Einzelfällen mussten Betroffene sogar bis zu 50 Mal den Telefonhörer in die Hand nehmen, ehe sie überhaupt jemanden erreichten (vgl. von Wietersheim et al., 2021, S. 40). Bereits die praktische Kontaktaufnahme gestaltet sich für erkrankte Menschen als enorme Hürde. Häufig springt unmittelbar der Anrufbeantworter an, oder es erfolgt trotz hinterlassener Nachrichten schlicht kein Rückruf (vgl. Linden et al., 2021, S. A 252).

Hinter diesen Zahlen verbirgt sich menschliches Leid. Jedes einzelne Telefonat ist für die Betroffenen in ihrer ohnehin krisenhaften Verfassung mit einer massiven emotionalen Überwindung verbunden. Sie müssen ihre Intimität und Verletzlichkeit immer wieder vor fremden Menschen ausbreiten. Erhalten sie dann eine Absage, was die Regel ist, wird diese von den Erkrankten nur allzu oft als persönliche Zurückweisung und Versagen empfunden, was das ohnehin vorhandene Gefühl der Hilflosigkeit und Minderwertigkeit massiv verstärkt (von Wietersheim et al., 2021, S. 44).

Die Konsequenzen dieses zermürbenden Zustands sind hoch. Nach Ablauf von drei Monaten intensiver Suche ist keineswegs gesichert, dass die Betroffenen versorgt sind. Rund 15 Prozent der Hilfesuchenden suchen weiterhin völlig vergeblich, weitere 7 Prozent brechen die Suche völlig enttäuscht, erschöpft und resigniert ab, während etwa 20 Prozent aufgrund der Barrieren überhaupt keinen eigenen Suchversuch unternommen haben (von Wietersheim et al., 2021, S. 43).

Solche Therapie- und Suchabbrüche basieren neben den rein systemischen Barrieren im Gesundheitssystem häufig auch auf einer tiefen inneren Ambivalenz der Betroffenen, auf quälenden Schamgefühlen, der Angst vor Stigmatisierung und Ausgrenzung am Arbeitsplatz sowie dem Gefühl, im undurchsichtigen bürokratischen Dschungel des Gesundheitswesens komplett verloren zu sein (vgl. von Wietersheim et al., 2021, S. 44; Clement et al., 2015).

Ein weiterer kritischer Aspekt der Versorgungskrise ist die evidente Ungleichheit beim Zugang zur Psychotherapie. Die versorgungswissenschaftliche Forschung belegt hierbei deutlich, dass bestimmte Diagnosegruppen von niedergelassenen Therapeut/innen im Praxisalltag häufig als schwieriger, langwieriger oder ressourcenintensiver eingestuft werden. Dies betrifft insbesondere Patient/innen mit Persönlichkeitsstörungen, mit manifesten Suchterkrankungen oder mit ausgeprägten somatoformen Beschwerden. Sie werden statistisch gesehen seltener in eine laufende Richtlinientherapie aufgenommen (vgl. von Wietersheim et al., 2021, S. 41; Strauß, 2015).

Darüber hinaus lassen sich Unterschiede zwischen den unterschiedlichen Gruppen von Versicherten beobachten. Privatversicherten stehen aufgrund der spezifischen Honorarstruktur und der völlig abweichenden Vergütungsregeln typischerweise sehr viel schneller Therapieplätze zur Verfügung als gesetzlich Versicherten. Letztere unterliegen einem Versorgungsanspruch, der durch die Kassenärztlichen Vereinigungen streng kontingentiert ist (vgl. von Wietersheim et al., 2021, S. 41). Hier zeigt sich ein drastisches Auseinanderfallen zwischen dem sozialstaatlichen Anspruch auf eine bedarfsgerechte und gleichberechtigte Gesundheitsversorgung für alle Bürger/innen und der harten Realität, was letztlich zu einer manifesten gesundheitlichen Ungleichheit in der Gesellschaft führt.

Genau an diesem Punkt setzt das Seminar „Storytelling in der Sozialen Arbeit“ an, indem es den Mangel an ambulanten Therapieplätzen in den Fokus der fachlichen und kritischen Reflexion rückt. Menschen, die sich an die Einrichtungen der Sozialen Arbeit wenden, etwa in der Wohnungslosen- und Obdachlosenhilfe, in der Kinder- und Jugendhilfe, in der Suchthilfe, der Straffälligenhilfe oder in allgemeinen psychosozialen Beratungsstellen, sind aufgrund multipler sozialer Problemlagen und psychischer Krisen von dieser Versorgungsmisere überproportional stark betroffen.

Wollen sich diese Klient/innen im komplexen Gesundheitswesen Orientierung verschaffen, stoßen sie innerhalb kürzester Zeit an kaum überwindbare Grenzen. Verantwortlich dafür sind häufig mangelnde gesundheitsbezogene Literalität (Health Literacy), geringe eigene personale und ökonomische Ressourcen oder die historisch gewachsene Stigmatisierung psychischer

Erkrankungen. In dieser Konstellation nehmen Sozialarbeiter/innen eine unverzichtbare Lotsenfunktion ein. Sie hören den

Klient/innen zu, dokumentieren und strukturieren deren individuelle Lebensgeschichten und fungieren als sprachliche und institutionelle Übersetzer.

Das methodische Instrument des Storytelling dient in diesem Kontext keineswegs nur der reinen biografischen Bearbeitung und Entlastung im vertraulichen Beratungsprozess. Es erfüllt vielmehr eine politische Funktion. Wenn die individuelle Leidensgeschichte im institutionellen und politischen Raum sichtbar gemacht wird, lässt sich dokumentieren, dass keineswegs ein individuelles Versagen des Betroffenen vorliegt. Vielmehr wird offensichtlich, dass systemische Versorgungsdefizite und strukturelle Mängel im deutschen Gesundheitssystem die wahren Ursachen für das Scheitern sind.

Schluss

Der vorliegende Text hat verdeutlicht, dass der Zugang zu einem ambulanten Psychotherapieplatz in Deutschland trotz diverser gesetzlicher Strukturreformen der letzten Jahre nach wie vor mit gravierenden Hürden, langwierigen Wartezeiten und enormen psychischen Belastungen für die Betroffenen einhergeht. Die zusammengetragenen empirischen Befunde (u. a. von Linden et al., 2021; Singer, 2024; von Wietersheim et al., 2021) belegen übereinstimmend, dass die ungelöste

Diskrepanz zwischen der hohen gesellschaftlichen Nachfrage und den strikt begrenzten Praxiskapazitäten zu einem zermürbenden Suchprozess führt. Dieser mündet bei einem besorgniserregend hohen Anteil der Hilfesuchenden in tiefe Resignation und verfrühte Therapieabbrüche.

Für die praktische Arbeit und das Selbstverständnis der Sozialen Arbeit bedeutet dies, dass psychosoziale Beratung und Begleitung weit über die reine Informationsvermittlung hinausgehen müssen. Erforderlich sind flankierende, niedrigschwellige Überbrückungsangebote, eine deutlich engere interdisziplinäre Vernetzung mit der primärärztlichen Versorgung (insbesondere den Hausärzten) sowie eine politische Stärkung der Bedarfsplanung. Letztere muss sich künftig konsequenter an der tatsächlichen psychischen Morbidität der Bevölkerung orientieren, anstatt an veralteten Quoten festzuhalten (vgl. Singer, 2024, S. 273). Nur durch eine zielgerichtete Kombination aus tiefgreifenden strukturellen Reformen im Gesundheitssystem und der professionellen, parteilichen Unterstützung durch die Soziale Arbeit kann es gelingen, dass psychisch kranke Menschen in einer angemessenen Zeit die Hilfe erhalten, die sie für ihre Genesung dringend benötigen.

Literaturverzeichnis

Bundesministerium für Gesundheit (BMG). (2024). Die Reform der Psychotherapie-Richtlinie: Hintergrund, Neuregelungen und Umsetzung im Versorgungsalltag.Berlin.

Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK). (2018). Wartezeiten auf einen ambulanten Psychotherapieplatz. Ein Jahr nach der Reform der Psychotherapie-Richtlinie. Berlin.

Clement, S., Schaumann, O., Graham, T., Maggioni, F., Evans-Lacko, S., Bezborodovs, N., Morgan, C., Rüsch, N., Brown, J.S.L., & Thornicroft, G. (2015). What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies. Psychological Medicine, 45(1), 11-27.

GKV-Spitzenverband. (2026). Kennzahlen und Berichte zur vertragsärztlichen und psychotherapeutischen Versorgung in der gesetzlichen Krankenversicherung. Berlin.

Linden, M., et al. (2021). Ambulante psychotherapeutische Versorgung in Deutschland: Bestandsaufnahme zu Struktur, Kapazitäten und Versorgungsproblemen. Deutsches Ärzteblatt, 118(15), A 252-A 258.

Singer, S. (2024). Versorgungsforschung in der Psychotherapie: Aktuelle Befunde zu Wartezeiten, Hürden und regionalen Disparitäten. Psychotherapeut, 69(3), 270-275.

Strauß, B. (2015). Psychotherapie bei sogenannten „schwierigen“ Patienten und komplexen Störungsbildern im Praxisalltag. Psychotherapie im Dialog, 16(2), 34-39.

Thieme-Connect. (2026). Daten zur Inanspruchnahme und zu den Wartezeiten in der psychotherapeutischen Sprechstunde. Fachportal für Psychotherapie und Medizin.

von Wietersheim, J., et al. (2021). Wie schwer ist es, einen ambulanten Psychotherapieplatz zu finden? Eine empirische Untersuchung zu Kontaktversuchen, Wartezeiten und emotionalen Barrieren von Hilfesuchenden. Psychotherapie · Psychosomatik · Medizinische Psychologie, 71(1), 40-46.

Wartezimmer auf Zeit
Mias Weg durch das System

Es ist **Tag 1**. Die 24-jährige Studentin Mia sitzt auf ihrer Bettkante, das Handy in ihrer Hand von den eigenen Fingern fest umklammert. Jahrelang hat sie nur funktioniert. Sie hat das dumpfe, bleierne Gefühl der inneren Leere, das sie jeden Morgen wie eine tonnenschwere Decke überrollt, und die chronische, schreiende Erschöpfung einfach weggeschoben. Sie hat sich durchgebissen im Studium, im Alltag, im Leben. Doch an diesem Morgen gibt es kein Verstecken mehr vor sich selbst. Der Panzer hat Risse bekommen. Der Entschluss steht fest, so ungewohnt und furchterregend er sich auch anfühlt: „Ich glaube, ich brauche Hilfe."

In der Logik des strategischen Storytellings in der Sozialen Arbeit ist Mia hier keine passive Leidtragende, sondern eine handlungskompetente junge Frau mit klaren Wünschen und Ressourcen. Doch was sich auf dem Papier wie der erste, befreiende Schritt zur Besserung anfühlt, entpuppt sich im realen Gesundheitssystem als der Auftakt zu einem zermürbenden, fast menschenverachtenden Hürdenlauf.

Ausgerüstet mit einer ausgedruckten Liste voller Praxisnummern beginnt an **Tag 3** die Suche. Was Mia antrifft, hat wenig mit einer funktionierenden, fürsorglichen Versorgung zu tun. Es ist eine Welt aus digitalen Endlosschleifen von Anrufbeantwortern, monotonen Bandansagen, Schildern wie „Zur Zeit kein Aufnahmestopp möglich" und kalten Standardabsagen, die ihr das Gefühl geben, gegen eine Gummiwand zu prallen.

Statistiken untermauern längst, was Mia hier am eigenen Leib durchleidet: Therapiesuchende müssen im Schnitt über neunmal (genauer gesagt 9,3 Mal) zum Telefon greifen, in schwierigen und komplexen Fällen klettert diese Zahl auf bis zu 50 Kontakte. Die Realität in den Praxen ist schlicht dramatisch: Da Psychotherapeut*innen in ihren wöchentlichen Sprechzeiten von durchschnittlich 29 Stunden durch laufende Langzeittherapien komplett blockiert sind, bleiben kaum freie Plätze. Jedes einzelne Telefonat kostet Mia fast all ihre verbliebene Kraft. Jedes Mal aufs Neue muss sie ihre tiefste Verletzlichkeit vor Fremden ausbreiten, ihre Not in mühsame Worte fassen, nur um im nächsten Moment eine routinierte Absage zu kassieren. Jede Ablehnung fühlt sich für sie wie ein persönliches Urteil an: Nicht wichtig genug. Nicht krank genug. Falsch.

Die vielerorts als Rettungsanker angepriesene psychotherapeutische Sprechstunde erweist sich als stumpfes Schwert. Zwar bringt sie eine erste Orientierung, doch allein auf diesen kurzen Termin wartet man Wochen. Und das Schlimmste: Er garantiert keineswegs einen anschließenden Therapieplatz. Die Odyssee beginnt danach von vorn.

Um nicht völlig unter dem Druck zu zerbrechen, beschließt sie, ihren Schmerz und die Ohnmacht festzuhalten. Unter dem Namen @wartezimmer_auf_zeit startet sie auf Instagram ein visuelles Tagebuch. Sie teilt ihre winzigen Schritte, ihre Tränen und das stille, drückende Warten.

An **Tag 18** dann ein kleiner, trügerischer Lichtblick: Sie landet auf einer Warteliste. Kurz atmet sie auf. Doch als sie fragt, wie lange das Warten wohl dauern

wird, erntet sie am Telefon ein ratloses Schulterzucken: „Das lässt sich beim besten Willen nicht sagen." Die Wochen ziehen ins Land. An **Tag 31** wiederholen sich die Absagen fast mechanisch, wie ein Echo ihrer eigenen Verzweiflung.

Bis **Tag 70** haben sich die Zweifel tief in ihren Kopf gefressen. Die ständigen Zurückweisungen vergiften ihre Gedanken. Mia fragt sich unter Tränen, ob sie an dem ganzen Dilemma vielleicht selbst schuld ist, ob sie einfach zu ungeduldig ist oder sich ihre Probleme nur einbildet. Es ist eine psychische Zerreißprobe: Rund 7 Prozent der Betroffenen brechen die Suche an diesem Punkt völlig erschöpft, enttäuscht und resigniert ab.

Genau an dieser Stelle zeigt sich, warum professionelle Begleitung, wie sie die Soziale Arbeit anbietet, so unverzichtbar ist. Als institutionelle Lotsen brechen Sozialarbeiter*innen diese bedrückende Isolation. Sie fangen die Betroffenen auf, hören zu und spiegeln ihnen das, was das System verschweigt: Es ist kein individuelles Versagen, sondern ein systemischer Mangel.

Der spürbare Wendepunkt lässt ewig auf sich warten. Erst an **Tag 150** leuchtet plötzlich eine Benachrichtigung auf ihrem Bildschirm auf, die ihr Herz für eine Sekunde aussetzen lässt: „Guten Tag Frau M., wir hätten eventuell einen freien Termin für ein Erstgespräch..."

Mia starrt auf das helle Display, liest den kurzen Satz sicher zehnmal hintereinander, als könnte er sich im nächsten Moment in Luft auflösen. Zum ersten Mal seit fünf Monaten weicht die bleierne, erdrückende Last in ihrer Brust einer vorsichtigen, fast zaghaften Hoffnung. Es ist kein Triumph, es ist einfach nur das erste Aufatmen nach einem langen Untertauchen.

Die Geschichte mündet an **Tag 170** in einem Bild: einer großen, selbstgebastelten Post-it-Wand in ihrem Zimmer, auf der jeder einzelne Tag des Wartens, jede Träne und jede Absage dokumentiert ist. In ihrem letzten, vielbeachteten Social-Media-Beitrag zieht Mia ein Fazit, das den Kern des Ganzen auf den Punkt bringt: „Mia ist eine erfundene Person. Die Geschichte ist es nicht. Hinter jeder Warteliste stehen Menschen. Echte Menschen, die all ihren Mut zusammengenommen und sich überwunden haben, Hilfe zu suchen. Menschen, die angerufen haben, Absagen bekamen und im Warten fast verzweifelt sind. Therapie darf nicht daran scheitern, dass niemand einen freien Platz hat."

Durch diese Form des Erzählens wird aus einer trockenen gesundheitspolitischen Statistik ein greifbares menschliches Schicksal. Die Geschichte bricht mit der Stigmatisierung, rüttelt wach und macht unmissverständlich klar: **Die monatelange Warterei ist kein privates Problem der Betroffenen. Sie ist das Resultat einer massiven gesundheitlichen Ungleichheit und eines strukturellen Versagens unseres Gesundheitssystems**, das durch die kritische Öffentlichkeit und die parteiliche Begleitung der Sozialen Arbeit endlich sichtbar gemacht werden muss.

27.01.26 „Ich habe inzwischen aufgehört zu erzählen, wie schlecht es mir geht. Nicht weil es besser geworden ist. Ich habe nur keine Kraft mehr, immer wieder meine Geschichte zu erzählen & danach eine Absage zu bekommen."

03.0825 „Auf der Warteliste bin ich Nummer 47. Keine Ahnung, wann ich dran bin. Das Schlimmste daran ist, dass man leben nicht auf Pause stellt, nur weil ich auf einen Therapieplatz warte."

20.03.2026 „Meine Freundin meinte, ich soll mir einfach einen Therapieplatz suchen. Ich glaube, sie weiß nicht, wie schwer „einfach" sein kann."

16.11.25 „Heute habe ich mich endlich getraut, bei einer Therapeutin anzurufen.
Sie nimmt keine neuen Patient/innen auf.
Ich fühle mich so unglaublich leer."


wartezimmer_au...
Mia she/her
10
Beiträge
0
Follower
0
Gefolgt
24 | Studentin. Ich suche einen Therapieplatz. Ich dachte, Hilfe suchen bedeutet, dass man irgendwann Hilfe bekommt.
irgendwo in Deutschland
+ Banner hinzufügen
Bearbeiten
Profil teilen
Tagebucheinträge siehe oben
Neu
Tagebuch
TAG 150
TAG 70
23:47 Uhr
TAG 31
Ich habe heute wieder angerufen.

1.

wartezimmer_auf_zeit



wartezimmer_auf_zeit Ich habe lange darüber nachgedacht.

Heute habe ich beschlossen, mir einen Therapieplatz zu suchen.

Ich weiß nicht genau, wie das funktioniert.
Ich weiß nur, dass es so nicht weitergehen kann.

Also suche ich.

#therapieplatz #psychotherapie #wartezeit #mentalhealth

2.

wartezimmer_auf_zeit



wartezimmer_auf_zeit Ich dachte, das wäre der schwierigste Schritt.

Meine Nummer irgendwo einzutragen.
Eine Praxis anzurufen.
Zu sagen:

„Hallo, ich suche einen Therapieplatz."

Beim ersten Mal war ich richtig nervös.

Beim dritten Mal nicht mehr.

Beim achten Mal irgendwie schon wieder.

3.

wartezimmer_auf_zeit



wartezimmer_auf_zeit Ich habe heute sechs Praxen angerufen.

Sechs Mal habe ich erzählt, warum ich anrufe.

Sechs Mal kam dieselbe Antwort:

„Leider haben wir momentan keinen Therapieplatz."

Ich weiß langsam nicht mehr, wie oft ich es noch erzählen kann.

4.

wartezimmer_auf_zeit



wartezimmer_auf_zeit Heute hat es endlich geklappt.

Eine Praxis hat mich auf die Warteliste gesetzt.

Ich sollte mich eigentlich freuen.

Aber dann habe ich gefragt:

„Wie lange dauert es ungefähr?"

„Das können wir leider nicht sagen."

Also warte ich.

5.



wartezimmer_auf_zeit 31 Tage.

31 Tage, seit ich beschlossen habe, mir Hilfe zu suchen.

Ich weiß, dass 31 Tage eigentlich gar nicht so lange sind.

Aber wenn man jeden Tag darauf wartet, dass es einem besser geht, fühlen sie sich ziemlich lang an.

6.



wartezimmer_auf_zeit Heute war kein guter Tag.

Ich hätte gerne jemanden angerufen.

Jemanden, der weiß, was er tut.

Aber meine Therapeutin gibt es noch nicht.

Also liege ich hier und denke:

Vielleicht morgen.

7.



wartezimmer_auf_zeit Vielleicht bin ich zu ungeduldig.

Vielleicht müsste ich einfach noch mehr Praxen anschreiben.

Noch mehr anrufen.

Noch länger warten.

Aber irgendwann fragt man sich:

Wie lange soll man eigentlich durchhalten, um Hilfe zu bekommen?

8.



wartezimmer_auf_zeit Ich habe die Nachricht ungefähr zehnmal gelesen.

Ein Termin.

Nicht nächste Woche.

Nicht morgen.

Aber irgendwann.

Zum ersten Mal seit 150 Tagen hatte ich das Gefühl:

Vielleicht wird es jetzt besser.

9.

wartezimmer_auf_zeit



wartezimmer_auf_zeit 170 Tage.

170 Tage zwischen:

„Ich brauche Hilfe."

und

„Ich habe vielleicht einen Therapieplatz."

Und Mia hatte Glück.

Denn sie hat irgendwann eine Antwort bekommen.

Viele warten länger.

Manche geben irgendwann auf.

Und genau darum geht es hier eigentlich.

Nicht um Mia.

Sondern um ein System, in dem Menschen Hilfe suchen und erst einmal warten müssen.

10.

wartezimmer_auf_zeit



wartezimmer_auf_zeit Mia ist eine erfundene Person.

Die Geschichte ist es nicht.

Hinter jeder Warteliste stehen Menschen.

Menschen, die sich überwunden haben, um Hilfe zu suchen.

Menschen, die angerufen haben.

Menschen, die Absagen bekommen haben.

Menschen, die gewartet haben.

Und manchmal Menschen, die irgendwann aufgehört haben zu warten.

Therapie sollte nicht daran scheitern, dass niemand einen freien Platz hat.

#wartezimmeraufzeit #therapieplatz #psychotherapie #mentalhealth

Janis Kraus

ADHS in der Schule

Schule ist für Kinder und Jugendliche ein zentraler Lebensort. Hier verbringen sie einen großen Teil ihres Alltags, erwerben Wissen, entwickeln soziale Beziehungen und sammeln Erfahrungen darüber, wie sie selbst von anderen wahrgenommen werden. Für Schülerinnen und Schüler mit einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) kann dieser Lebensbereich besondere Herausforderungen mit sich bringen. Schwierigkeiten mit Aufmerksamkeit, Impulssteuerung, Arbeitsorganisation oder der Regulation des eigenen Verhaltens treffen in der Schule auf einen Alltag, der durch feste Abläufe, Leistungsanforderungen und soziale Regeln geprägt ist.

ADHS ist dabei keineswegs nur eine Frage von Konzentration oder „auffälligem Verhalten“. Die Störung kann sich auf schulische Leistungen, Freundschaften, das Selbstwertgefühl und die Teilhabe am sozialen Leben auswirken. Gleichzeitig hängt es stark von den Bedingungen ab, wie belastend diese Schwierigkeiten tatsächlich werden. Genau hier liegt eine wichtige Verbindung zur Sozialen Arbeit: Nicht allein das Verhalten des einzelnen Kindes sollte betrachtet werden, sondern auch die Frage, wie sein Umfeld auf dieses Verhalten reagiert und welche Unterstützung zur Verfügung steht.

Die folgenden Ausführungen geben einen Überblick über den aktuellen fachlichen Stand und führen zu der Frage, welche Rolle Soziale Arbeit im Umgang mit ADHS in der Schule übernehmen kann. Im Mittelpunkt steht dabei nicht die Diagnose selbst, sondern die daraus entstehende Problemlage im schulischen und sozialen Alltag.

ADHS zwischen individueller Besonderheit und schulischer Anforderung

ADHS wird heute als neuroentwicklungsbezogene psychische Störung verstanden. Zu den zentralen Merkmalen gehören Unaufmerksamkeit, Impulsivität und – je nach Ausprägung – Hyperaktivität. Die Symptome beginnen bereits im Kindesalter, können unterschiedlich stark ausgeprägt sein und bis ins Erwachsenenalter fortbestehen. Wichtig ist dabei, dass nicht jedes Kind mit ADHS hyperaktiv oder besonders laut ist. Gerade eine überwiegend unaufmerksame Ausprägung kann im Schulalltag weniger auffallen.

Nach Angaben des Robert Koch-Instituts wurde bei etwa 4,4 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland bereits eine ADHS diagnostiziert.

Jungen sind deutlich häufiger betroffen beziehungsweise diagnostiziert als Mädchen.

Gleichzeitig weisen die Daten auf soziale Unterschiede hin. Damit wird bereits deutlich, dass ADHS nicht losgelöst von gesellschaftlichen Bedingungen betrachtet werden kann (Robert Koch-Institut, 2024).

Für die Schule ist vor allem das Zusammenspiel zwischen den individuellen Schwierigkeiten und den schulischen Anforderungen entscheidend. Viele alltägliche Anforderungen setzen Fähigkeiten voraus, die Kindern mit ADHS schwerer fallen können: längere Zeit bei einer Aufgabe zu bleiben, Arbeitsmaterialien zu organisieren, einen mehrteiligen Arbeitsauftrag im Kopf zu behalten oder mit Verzögerungen und Wartezeiten umzugehen. Ein Kind kann beispielsweise fachlich verstanden haben, was es tun soll, aber trotzdem Schwierigkeiten haben, die Aufgabe vollständig zu bearbeiten oder rechtzeitig abzugeben.

Daraus entsteht leicht ein Missverständnis. Verhalten, das mit einer Einschränkung der Selbstregulation zusammenhängt, kann von Erwachsenen als mangelnde Motivation, Faulheit oder bewusste Provokation interpretiert werden. Wiederholen sich solche Situationen, kann sich ein negatives Bild des Kindes entwickeln. Das Kind erlebt dann nicht nur seine ursprünglichen Schwierigkeiten, sondern zusätzlich die Reaktionen seiner Umwelt.

Gerade deshalb ist es wichtig, ADHS weder zu verharmlosen noch ausschließlich als individuelles Defizit zu betrachten. Eine Diagnose erklärt nicht jedes Verhalten, kann aber helfen, bestimmte Schwierigkeiten besser einzuordnen. Gleichzeitig müssen immer die konkrete Situation und der gesamte Lebenskontext berücksichtigt werden.

Wenn aus schulischen Schwierigkeiten soziale Probleme werden

Die Folgen von ADHS zeigen sich häufig nicht nur in den Noten. Schule ist auch ein sozialer Raum, und gerade dort können wiederholte Schwierigkeiten langfristige Auswirkungen haben. Wer häufig dazwischenruft, Aufgaben nicht beendet, Regeln verletzt oder impulsiv reagiert, kann schneller in Konflikte mit Lehrkräften und Mitschülerinnen und Mitschülern geraten. Dadurch kann das Gefühl entstehen, nicht dazuzugehören.

Forschung zu sozialen Beziehungen zeigt, dass Kinder und Jugendliche mit ADHS im Durchschnitt häufiger Schwierigkeiten mit Freundschaften und sozialen Interaktionen erleben. Eine systematische Übersichtsarbeit beschreibt unter anderem eine geringere Freundschaftsqualität und mehr Probleme in sozialen Beziehungen.

Gleichzeitig ist die Forschung komplex, sodass nicht davon ausgegangen werden kann, dass ADHS automatisch zu sozialer Isolation führt. Vielmehr spielen individuelle Ressourcen und das soziale Umfeld eine wichtige Rolle.

Besonders problematisch wird es, wenn sich aus einzelnen Schwierigkeiten feste Zuschreibungen entwickeln. Ein Kind, das immer wieder als „Störenfried" wahrgenommen wird, erhält möglicherweise weniger positive Rückmeldungen und wird von anderen Kindern eher gemieden. Dadurch können schulische Misserfolge und soziale Erfahrungen zusammenwirken. Das Kind kann zunehmend die Erwartung entwickeln, ohnehin zu scheitern oder negativ wahrgenommen zu werden.

An dieser Stelle wird die Bedeutung einer ressourcenorientierten Perspektive deutlich. Kinder mit ADHS verfügen selbstverständlich über Fähigkeiten, Interessen und persönliche Stärken. Eine professionelle Unterstützung sollte deshalb nicht ausschließlich darauf ausgerichtet sein, störendes Verhalten zu reduzieren. Sie sollte ebenso danach fragen, unter welchen Bedingungen das Kind seine Fähigkeiten zeigen kann und welche Beziehungen ihm Sicherheit und Zugehörigkeit vermitteln.

Auch die Diagnose selbst kann dabei unterschiedliche Wirkungen haben. Einerseits kann sie entlastend sein, weil Schwierigkeiten einen Namen bekommen und gezielter nach Unterstützung gesucht werden kann. Andererseits besteht die Gefahr, dass ein Kind auf seine

Diagnose reduziert wird. Für die pädagogische Arbeit bedeutet das, die Diagnose als eine Information unter mehreren zu verstehen und nicht als Erklärung für die gesamte Persönlichkeit eines jungen Menschen.

Geschlecht, soziale Lage und ungleiche Chancen auf Unterstützung

Ein Blick auf ADHS in der Schule muss auch Unterschiede in der Wahrnehmung und Unterstützung berücksichtigen. Besonders auffällig ist das Geschlechterverhältnis. Jungen werden wesentlich häufiger mit ADHS diagnostiziert als Mädchen. Forschung deutet jedoch darauf hin, dass Mädchen häufiger übersehen oder später erkannt werden können. Eine mögliche Erklärung ist, dass sich ADHS bei Mädchen häufiger durch Unaufmerksamkeit zeigt, während stark impulsives oder hyperaktives Verhalten eher dazu führt, dass ein Problem im Schulalltag sichtbar wird. Eine systematische Übersichtsarbeit von Tam, Taechameekietichai und Allen (2024) nennt unter anderem das weibliche Geschlecht und eine überwiegend unaufmerksame Symptomatik als Faktoren, die mit einer verzögerten Diagnose verbunden sein können. Martin (2024) diskutiert ebenfalls die Rolle geschlechtsspezifischer Erwartungen bei der Erkennung von ADHS.

Damit ist nicht gemeint, dass jedes ruhige Mädchen mit Konzentrationsproblemen ADHS hat. Vielmehr zeigt sich daran, wie stark Wahrnehmung und Erwartungen beeinflussen können, welche Kinder Unterstützung erhalten. Für pädagogische Fachkräfte bedeutet das, aufmerksam für unterschiedliche Erscheinungsformen zu bleiben und weder auffälliges Verhalten automatisch mit ADHS gleichzusetzen noch unauffälliges Verhalten mit geringer Belastung.

Auch soziale Ungleichheit ist relevant. Das Robert Koch-Institut beschreibt einen Zusammenhang zwischen sozialer Lage und diagnostizierter ADHS. Familien verfügen zudem über sehr unterschiedliche Möglichkeiten, medizinische Diagnostik, Beratung, Nachhilfe oder therapeutische Angebote zu organisieren. Zeitliche, finanzielle, sprachliche und institutionelle Barrieren können den Zugang zu Unterstützung erschweren.

Für die Soziale Arbeit ist dieser Punkt besonders wichtig. Zwei Kinder mit vergleichbaren Schwierigkeiten können sehr unterschiedliche Unterstützung erfahren, abhängig davon, welche Ressourcen ihre Familien besitzen und wie gut sie sich im Hilfesystem zurechtfinden.

ADHS wird damit auch zu einer Frage von Teilhabe und Chancengerechtigkeit.

Was Schulen unterstützen können

Der aktuelle fachliche Umgang mit ADHS geht nicht von einer einzigen Maßnahme aus, die für alle Betroffenen geeignet wäre. Die 2026 veröffentlichte Konsultationsfassung der neuen S3-Leitlinie beschreibt einen multimodalen und individuell angepassten Ansatz. Dabei werden unter anderem Psychoedukation, die Einbeziehung von Eltern und pädagogischen Fachkräften sowie Trainings zu Organisation, Problemlösung, sozialen Kompetenzen und Selbstmanagement berücksichtigt (AWMF, 2026). Da es sich um eine Konsultationsfassung handelt, muss sie von der endgültigen Leitlinienfassung unterschieden werden.

Für den Schulalltag bedeutet das vor allem, Bedingungen zu schaffen, die

Selbstregulation unterstützen. Klare und überschaubare Arbeitsaufträge, feste

Strukturen, visuelle Orientierung, kurze Rückmeldungen und angemessene Bewegungsmöglichkeiten können hilfreich sein. Entscheidend ist dabei, dass solche Maßnahmen nicht als Belohnung oder Sonderbehandlung verstanden werden. Sie sollen eine faire Möglichkeit schaffen, vorhandene Fähigkeiten tatsächlich einzusetzen.

Auch Nachteilsausgleiche können je nach Situation relevant sein. Die Kultusministerkonferenz betont, dass diese individuell geprüft werden müssen und nicht automatisch aus einer Diagnose folgen. Welche konkreten Regelungen gelten, hängt außerdem vom jeweiligen Bundesland und der Schulform ab.

Die Forschung unterstützt grundsätzlich die Bedeutung schulischer Interventionen. Eine 2025 veröffentlichte systematische Übersichtsarbeit und Metaanalyse zu schulischen Interventionen bei ADHS fand unter anderem Verbesserungen bei Unaufmerksamkeit, schulischen Leistungen und sozialen Kompetenzen. Gleichzeitig waren die untersuchten Interventionen sehr unterschiedlich und nicht alle Bereiche zeigten Verbesserungen. Daraus lässt sich vor allem ableiten, dass schulische Unterstützung sinnvoll sein kann, aber individuell angepasst werden muss.

Damit verschiebt sich der Blick von der Frage, wie ein Kind möglichst schnell an die bestehenden Anforde-

rungen angepasst werden kann, hin zu der Frage, welche Rahmenbedingungen Lernen und soziale Teilhabe erleichtern.

Die Rolle der Sozialen Arbeit

Für die Soziale Arbeit entsteht daraus ein eigenes Handlungsfeld. Schulsozialarbeit übernimmt nicht die medizinische Diagnostik und ersetzt auch keine Psychotherapie. Ihre Stärke liegt vielmehr in der Verbindung verschiedener Lebensbereiche. Sie kann eine niedrigschwellige Anlaufstelle für Schülerinnen und Schüler sein, Eltern unterstützen, Konflikte begleiten und bei Bedarf den Kontakt zu weiteren Hilfen herstellen.

Besonders wichtig ist dabei die Beziehungsarbeit. Ein Kind, das sich in der Schule häufig als „Problem“ erlebt, benötigt einen Erwachsenen, bei dem nicht nur seine Schwierigkeiten gesehen werden. Schulsozialarbeit kann einen Raum schaffen, in dem das Kind über Konflikte, Überforderung und eigene Ziele sprechen kann. Gleichzeitig kann gemeinsam nach konkreten Strategien gesucht werden, die im Alltag tatsächlich umsetzbar sind.

Auch die Zusammenarbeit mit Eltern und Lehrkräften ist zentral. Konflikte entstehen häufig dort, wo unterschiedliche Erwartungen aufeinandertreffen. Eltern erleben beispielsweise wiederkehrende Beschwerden über ihr Kind, während Lehrkräfte die Situation als Belastung für den Unterricht wahrnehmen. Schulsozialarbeit kann zwischen diesen Perspektiven vermitteln, ohne eine Seite grundsätzlich als richtig oder falsch festzulegen.

Der gesetzliche Rahmen bietet hierfür verschiedene Anknüpfungspunkte. § 13a SGB VIII verankert Schulsozialarbeit als sozialpädagogisches Angebot am Ort Schule. § 13 SGB VIII beschreibt sozialpädagogische Hilfen für junge Menschen, die aufgrund sozialer Benachteiligungen oder individueller Beeinträchtigungen in erhöhtem Maße Unterstützung benötigen. Unter bestimmten Voraussetzungen kann auch § 35a SGB VIII relevant werden. Eine ADHS-Diagnose allein bedeutet allerdings nicht automatisch, dass die Voraussetzungen für eine Eingliederungshilfe nach § 35a SGB VIII erfüllt sind. Entscheidend ist die konkrete Beeinträchtigung der Teilhabe.

Gerade dieser Teilhabegedanke ist für die Soziale Arbeit zentral. Die entscheidende Frage lautet nicht nur, welche Symptome ein Kind zeigt, sondern welche Auswirkungen diese auf sein Leben haben und welche Unterstützung benötigt wird.

Ausgangspunkt für die weitere Bearbeitung der Problemlage

Aus dem aktuellen Forschungsstand ergibt sich damit eine Problemlage, die über die medizinische Diagnose ADHS hinausgeht. Kinder und Jugendliche können durch ADHS in ihrer Aufmerksamkeit, Selbstorganisation und Impulssteuerung beeinträchtigt sein. Wie stark daraus tatsächlich schulische und soziale Probleme entstehen, hängt jedoch wesentlich davon ab, wie Schule, Familie und das weitere soziale Umfeld damit umgehen.

Eine ausschließlich defizitorientierte Betrachtung greift deshalb zu kurz. Wenn ein Kind immer wieder scheitert, reicht es nicht aus, ihm lediglich mitzuteilen, dass es sich besser konzentrieren oder kontrollieren müsse. Gleichzeitig wäre es ebenfalls zu kurz gegriffen, sämtliche Anforderungen der Schule als Ursache der Probleme zu betrachten. Schule muss Regeln vermitteln und gemeinsames Lernen ermöglichen. Die Herausforderung besteht vielmehr darin, individuelle Bedürfnisse und gemeinsame Anforderungen miteinander zu verbinden.

Für die weitere Bearbeitung bietet sich deshalb insbesondere die Frage an, wie Schulsozialarbeit die Teilhabe von Schülerinnen und Schülern mit ADHS unterstützen kann. Dabei können mehrere Ebenen untersucht werden: der direkte Kontakt mit den betroffenen Kindern und Jugendlichen, die Zusammenarbeit mit Eltern und Lehrkräften, der Umgang mit Stigmatisierung und sozialen Konflikten sowie die Vermittlung zwischen Schule, Jugendhilfe und Gesundheitssystem.

ADHS in der Schule ist damit ein Beispiel für eine Problemlage, bei der individuelle Voraussetzungen und gesellschaftliche Rahmenbedingungen eng miteinander verbunden sind. Soziale Arbeit kann hier dazu beitragen, den Blick auf die gesamte Lebenssituation zu richten und Unterstützung nicht allein an der Diagnose auszurichten. Entscheidend ist vielmehr, welche Bedingungen junge Menschen benötigen, um trotz ihrer Schwierigkeiten lernen, soziale Beziehungen gestalten und sich als zugehörig erleben zu können. Genau an dieser Schnittstelle zwischen individueller Unterstützung, Schule und gesellschaftlicher Teilhabe liegt ein wesentlicher Ansatzpunkt für die weitere sozialpädagogische Auseinandersetzung.

Literatur- und Quellenverzeichnis

Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.

V. (AWMF). (2026). Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter. S3-Konsultationsfassung, Registernummer 028-045.

Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. (AWMF). (2018). Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter. S3-Leitlinie. Registernummer 028-045.

Bundesministerium der Justiz/Bundesamt für Justiz. (2026). Sozialgesetzbuch VIII – Kinder- und Jugendhilfe, insbesondere §§ 13, 13a und 35a.

Kultusministerkonferenz (KMK). (2024). Richtlinien zur Förderung von Schülerinnen und Schülern mit besonderen Schwierigkeiten im Lernen.

Martin, J. (2024). Why are females less likely to be diagnosed with ADHD in childhood than males? The Lancet Psychiatry, 11(4), 303–310. https://doi.org/10.1016/S22150366(24)00010-5

Robert Koch-Institut (RKI). (2024). ADHS bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Eine gesellschaftliche Herausforderung mit hoher Public-Health-Relevanz. Journal of Health Monitoring.

Tam, L. Y. C., Taechameekietichai, Y. & Allen, J. L. (2024). Individual child factors affecting the diagnosis of attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in children and adolescents: A systematic review. European Child & Adolescent Psychiatry.

School-based randomized controlled trials for ADHD and accompanying impairments: A systematic review and meta-analysis. (2025).

The friendships of children and youth with attention-deficit hyperactivity disorder: A systematic review. (2023).

Ein Kopf voller Gedanken –

Leben mit ADHS in der Schule

Der Wecker klingelte um halb sieben. „Nur noch fünf Minuten“, murmelte Leon und zog sich die Decke über den Kopf. Als er endlich aufstand, musste alles ganz schnell gehen. Er suchte seine Socken, packte seine Schultasche und stellte erst an der Haustür fest, dass er seine Mathehausaufgaben vergessen hatte. Also rannte er zurück in sein Zimmer, schnappte sich sein Heft und lief anschließend los, ohne gefrühstückt zu haben.

Für Leon war das nichts Ungewöhnliches. Irgendwie passierte ihm so etwas ständig. Er nahm sich jeden Abend vor, am nächsten Morgen alles besser zu machen. Doch oft kam etwas dazwischen. Manchmal vergaß er Dinge, manchmal ließ er sich ablenken und manchmal wusste er selbst nicht, warum ihm einfache Aufgaben so schwerfielen.

Als Leon in der Schule ankam, hatte der Unterricht bereits begonnen. Leise schlich er ins Klassenzimmer und setzte sich auf seinen Platz. Seine Lehrerin schrieb gerade eine Aufgabe an die Tafel. Leon wollte sich konzentrieren, wirklich. Er schaute nach vorne und versuchte, jedes Wort mitzubekommen. Doch dann hörte er, wie zwei Mitschüler hinter ihm flüsterten. Draußen auf dem Flur knallte eine Tür. Jemand ließ einen Stift fallen.

Seine Gedanken sprangen von einer Sache zur nächsten. Plötzlich fiel ihm ein, dass er seinem Freund noch etwas erzählen wollte. Als er wieder zur Tafel schaute, hatte die Klasse schon angefangen, die Aufgaben zu bearbeiten.

„Leon, jetzt konzentrier dich doch bitte einmal“, sagte seine Lehrerin genervt.

Ein paar Mitschüler drehten sich zu ihm um. Leon spürte, wie ihm das unangenehm wurde. Er senkte den Kopf und tat so, als würde er schreiben. In Wirklichkeit wusste er gar nicht, womit er anfangen sollte.

Was die anderen nicht verstanden: Leon wollte nicht absichtlich unaufmerksam sein. Er gab sich Mühe, aber manchmal fühlte es sich an, als würde sein Kopf einfach nicht mitmachen. In ihm waren so viele Gedanken gleichzeitig, dass er kaum wusste, welchen er zuerst verfolgen sollte.

Auch in der Pause war es nicht immer leicht. Leon war ein fröhlicher Junge, der gerne redete und viel lachte. Er hatte ständig neue Ideen und konnte seine Freunde mit seinen Einfällen begeistern. Doch manchmal redete er anderen ins Wort oder handelte, ohne vorher nachzudenken.

Einmal nahm er seinem Freund Tim den Fußball weg, weil er unbedingt sofort spielen wollte. Tim wurde wütend.

„Du denkst immer nur an dich!“, rief er.

Leon wollte sich erklären, aber ihm fehlten die richtigen Worte. Er hatte Tim nicht verletzen wollen. Er hatte einfach in dem Moment gehandelt, ohne darüber nachzudenken. Später saß er allein auf einer Bank und fragte sich, warum er so oft Dinge tat, die er eigentlich gar nicht wollte.

Zu Hause wurde es mit den Hausaufgaben nicht unbedingt besser. Seine Mutter setzte sich häufig zu ihm, damit er endlich anfangen konnte. Doch schon nach wenigen Minuten stand Leon wieder auf, holte etwas zu trinken oder suchte einen Stift. Manchmal brauchte er für eine Aufgabe, die eigentlich nur zwanzig Minuten dauern sollte, fast eine Stunde.

„Du musst dich einfach mehr anstrengen“, sagte seine Mutter eines Abends.

Leon wurde still. Wenn sie wüsste, wie sehr er sich schon anstrengte, dachte er. Er wollte gute Noten schreiben. Er wollte, dass seine Eltern stolz auf ihn waren. Aber je öfter er hörte, dass er sich mehr Mühe geben sollte, desto mehr glaubte er selbst, dass er einfach nicht gut genug war.

Einige Zeit später sprach seine Mutter mit der Schule über seine Schwierigkeiten. Dabei kam heraus, dass Leon ADHS hatte. Für ihn war das zunächst ein komisches Gefühl. Er wusste nicht genau, was das bedeutete. Gleichzeitig war er erleichtert, weil er endlich eine Erklärung dafür bekam, warum ihm manche Dinge so schwerfielen.

Seine Lehrerin begann nun, genauer hinzuschauen. Sie merkte, dass Leon nicht einfach nur unaufmerksam war. Er konnte sich durchaus konzentrieren, besonders wenn ihn ein Thema interessierte. Bei Aufgaben, die lange dauerten oder aus vielen einzelnen Schritten bestanden, brauchte er jedoch mehr Unterstützung.

Gemeinsam überlegten sie, was Leon helfen könnte. Er durfte sich im Klassenzimmer auf einen ruhigeren Platz setzen. Größere Aufgaben wurden in kleinere Abschnitte aufgeteilt, damit er nicht sofort den Überblick verlor. Außerdem durfte er zwischendurch kurze Bewegungspausen machen. Seine Lehrerin achtete darauf, ihm Arbeitsaufträge klar und verständlich zu erklären.

Natürlich war nicht plötzlich alles perfekt. Leon vergaß weiterhin manchmal seine Sachen und hatte Tage, an denen ihm das Lernen besonders schwerfiel. Doch langsam merkte er, dass er mit der richtigen Unterstützung besser zurechtkam. Vor allem hörte er nicht mehr ganz so oft, dass er einfach nur faul sei.

Auch Tim begann, ihn besser zu verstehen. Eines Tages entschuldigte sich Leon bei ihm für den Streit mit dem Fußball.

„Manchmal mache ich Dinge, ohne richtig darüber nachzudenken“, erklärte er. „Das ist keine Ausrede. Ich will nur versuchen, es besser hinzukriegen.“

Tim nickte. „Okay. Aber sag mir nächstes Mal einfach Bescheid, bevor du mir den Ball wegnimmst.“

Beide mussten lachen.

Ein paar Wochen später sollten die Kinder im Deutschunterricht eine eigene Geschichte schreiben. Leon hatte zunächst Schwierigkeiten, anzufangen. Doch als ihm eine Idee kam, schrieb er plötzlich Seite um Seite. Er erfand eine spannende Geschichte über einen Jungen, der in einer Welt voller verrückter Einfälle lebte und darin seinen eigenen Weg finden musste.

Als die Lehrerin seine Geschichte vorlas, hörten alle aufmerksam zu. Sogar Tim staunte.

Leon war stolz. Zum ersten Mal seit Langem hatte er das Gefühl, dass die anderen nicht nur seine Fehler sahen, sondern auch das, was er gut konnte.

Auf dem Heimweg dachte er über die vergangenen Wochen nach. Er wusste, dass ADHS ihm manche Dinge erschweren würde. Aber er hatte auch verstanden, dass er deshalb nicht weniger wert war als andere. Er war kreativ, hilfsbereit und voller Ideen. Er musste nur herausfinden, wie er mit seinen Schwierigkeiten umgehen konnte.

Und auch die Menschen um ihn herum mussten lernen, ihn besser zu verstehen.

Denn manchmal steckt hinter einem Kind, das nicht stillsitzen kann, viel mehr als Unruhe. Vielleicht steckt dort ein Kopf voller Gedanken, ein Kind, das sich wirklich bemüht, und jemand, der sich einfach wünscht, dass andere an ihn glauben.

Die Geschichte zeigt, dass Kinder mit ADHS nicht faul oder weniger intelligent sind. Sie nehmen ihre Umwelt oft anders wahr und brauchen manchmal andere Wege, um erfolgreich zu lernen. Mit Verständnis, Geduld und der passenden Unterstützung können sie ihre Stärken entdecken und ihren eigenen Weg finden.

ADHS in der Schule

Andere Gedanken. Gleiche Ziele.

ADHS ist keine Schwäche – sondern eine andere Art, die Welt zu sehen. ♥

Was ist ADHS?

ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) ist eine neurobologische Besonderheit. Sie beeinflusst, wie Menschen sich konzentrieren, ihre Impulse steuern und ihre Gedanken ordnen. ADHS ist keine Seltenheit – auch in der Schule begegnet sie uns jeden Tag.



Typische Herausforderungen in der Schule

- Schwierigkeiten, sich über längere Zeit zu konzentrieren
- leicht ablenkbar (z. B. durch Geräusche, Gedanken oder andere Reize)
- Impulsives Verhalten (z. B. in Gesprächen oder beim Handeln)
- Vergesslichkeit (z. B. Materialien, Hausaufgaben, Termine)
- das Gefühl, schnell überfordert zu sein – besonders bei großen Aufgaben oder vielen Schritten

Was Kinder mit ADHS besonders gut können

- ✓ kreativ denken
- ✓ neue Ideen entwickeln
- ✓ Zusammenhänge schnell erkennen
- ✓ empathisch und hilfsbereit sein
- ✓ mit Begeisterung bei der Sache sein, wenn sie sich für ein Thema interessieren

ADHS bringt nicht nur Herausforderungen – sondern auch viele Stärken! ♥

Was hilft im Schulalltag?

Klare Strukturen
z. B. feste Routinen, übersichtliche Arbeitsaufträge und Checklisten

Ruhige Lernumgebung
z. B. ein fester Platz im Klassenzimmer, weniger Ablenkungen

Bewegungspausen
z. B. kurz aufstehen, strecken, einen kleinen Spaziergang

Offene Kommunikation
z. B. mit Lehrkräften, Eltern und Mitschüler*innen

Verständnis und Geduld
jeder Mensch lernt anders – und das ist okay!

ADHS ist kein Grund für schlechte Noten. Es ist ein anderer Lernweg. ♥

Mit der richtigen Unterstützung können Kinder und Jugendliche mit ADHS ihr volles Potenzial entfalten – auch in der Schule! ♥

Verstehen ♥ Unterstützen ♥ Stärken ♥ Gemeinsam mehr erreichen

Nicolai Tscherkasow

Zum gesellschaftlichen Stellenwert von Arbeit, dessen populistischer Nutzung und des Versuchs eines Perspektivwechsels

Einleitung

Mit den Kommentaren von Friedrich Merz zur 4-Tage-Woche und Work-Life-Balance (ntv Nachrichten: 2026) im Vorfeld der Wahlen und dem folgenden Antrag „Kein Anspruch auf Lifestyle Teilzeit“ des MIT-Bundesverbandes (MIT: 2026) wurde die Diskussion über den Stellenwert und die Gestaltung von Erwerbsarbeit kontrovers zurück in die öffentliche Diskussion gebracht.

Schaut man auf die Debatte um das Thema ein paar Jahre zuvor, waren Punkte wie die 4-Tage-Woche oder das Bedingungslose Grundeinkommen ernsthaft in Erwägung gezogene Ansätze. Schien es doch, als könnte der technologische und wirtschaftliche Fortschritt der BRD diese neuen Ansätze der Gestaltung von Erwerbsarbeit tragen und dem gemeinen Bürger einen stabileren Wohlstand sowie mehr Zeit zur persönlichen Selbstverwirklichung, fernab ausschließlich beruflicher Selbstdefinition, ermöglichen.

Der vorliegende Text ist ein Versuch, den aufkeimenden populistischen Narrativen entgegenzuwirken und ein Nachdenken über die Vorstellung von einer Welt anzustoßen, in der vielleicht andere Maßstäbe gelten. Erlauben wir uns die Frage, ob uns als Gesellschaft nicht eine bessere Alternative zur kapitalistischen, auf exponentielles Wirtschaftswachstum und persönlichem finanziellen Erfolg und Status-Lebensweise einfallen könnte. Vielleicht können wir doch wieder ein kleines Utopia in unseren Gedanken zulassen. Nicht im Sinne einer unrealisierbaren Traumwelt, sondern lebensnah und kleinschrittig möglich.

Die Leser*innen sollen dazu angeregt werden, Fragen zu stellen, an Alternativen zu glauben und diese in ihrem Umfeld umzusetzen. Sei es als Geschäftsführung, Leitung einer Einrichtung, Teamer oder jedem, der gerne mit Menschen in Gespräche tritt und Ideen diskutiert.

Ein Erklärungsansatz zum erneuten Aufkeimen populistischer Narrative:Einen, zumindest partiellen, Erklärungsansatz für das verstärkte Aufkommen und Wirken populistischer Narrative bietet Aladin El-Mafaalani mit den Ergebnissen seiner Forschung zu Misstrauensgemeinschaften. Angebtrieben durch die Umstände der Corona-Pandemie und katalysiert durch die digitalen Vernetzungsmöglichkeiten, konnten sich Gemeinschaften bilden, dessen Mitglieder es in Anzahl und Meinung schon immer gab, bisher aber nicht die Möglichkeiten hatten sich zusammenzufinden und so die Lautstärke mit der sie ihre Theorien verbreiten potenzieren konnten. Die Verunsicherung in der Gesellschaft wird somit gleichsam erzeugt und verstärkt. Verunsicherung, so El-Mafaalani, ist ein für den Menschen schwer auszuhaltender Zustand, in dem er sich nicht gerne lange aufhält (El-Mafaalani: 2025).

Um diesen Zustand zu verlassen und damit er sich seiner Handlungsentscheidungen im Flusse der täglichen Herausforderungen sicher sein kann, übt er sich ständig in Komplexitätsreduktion.

Nach Niklas Luhmann ist die soziale Wirklichkeit so komplex, dass weder Menschen noch soziale Systeme alle gleichzeitig möglichen Informationen, Handlungen und Zusammenhänge erfassen können. Um überhaupt handlungs- und entscheidungsfähig zu sein, müssen sie daher Komplexität reduzieren, indem sie aus der Vielzahl von Möglichkeiten bestimmte auswählen und andere ausblenden. Diese Auswahl geschieht durch Wahrnehmung, Erwartungen, Kommunikation, soziale Regeln und institutionelle Strukturen. Komplexitätsreduktion bedeutet dabei nicht, dass die Wirklichkeit tatsächlich einfacher wird, sondern dass ein System sie auf eine für sich bearbeitbare Auswahl von Informationen und Möglichkeiten begrenzt. Gerade dadurch wird soziale Ordnung möglich: Gesellschaftliche Systeme wie Politik, Wirtschaft oder Recht erzeugen eigene Perspektiven und Entscheidungslogiken, mit denen sie die für sie relevante Komplexität strukturieren. Für Luhmann ist Komplexitätsreduktion somit eine notwendige Voraussetzung dafür, dass Menschen und soziale Systeme überhaupt orientiert handeln und kommunizieren können (Luhmann: 1984).

Verunsicherte Gesellschaftsgruppen lassen sich im politischen Wahlkampf häufig nur schwer durch komplexe, multiperspektivische Erklärungen erreichen, da diese differenzierte Betrachtungen erfordern und selten eindeutige Antworten auf gesellschaftliche Problemlagen liefern. Insbesondere dann, wenn z.B. wirtschaftliche Entwicklungen subjektiv als Verschlechterung der eigenen Lebensbedingungen wahrgenommen werden, entsteht ein erhöhtes Bedürfnis nach Orientierung und verständlichen Erklärungsangeboten. Politische Akteure bedienen dann dieses Bedrüfnis, indem sie komplexe gesellschaftliche Zusammenhänge auf vereinfachende Wahlkampfparolen reduzieren und bestimmte Personengruppen als vermeintliche Verursacher bestehender Missstände darstellen. Dies schafft ein Feindbild und ein zu bekämpfendes „Die Anderen“.

Die multiperspektivische Analyse individueller Lebensschicksale und gesellschaftlicher Problemlagen tritt dabei in den Hintergrund: Ihre komplexen Ursachen, strukturellen Bedingungen und wechselseitigen Abhängigkeiten lassen sich nur schwer in zugespitzten Wahlkampfbotschaften abbilden. Populis-

tische Kommunikation nutzt diese Vereinfachung, um eindeutige Schuldzuweisungen und scheinbar leicht umsetzbare Lösungen anzubieten. Damit wird Komplexitätsreduktion zu einem strategischen Mittel, mit dem gesellschaftliche Unsicherheit in scheinbar eindeutige Wirklichkeitsbedingungen überführt und für politische Mobilisierung nutzbar gemacht werden kann.

Populistische Nutzung von Stereotypen:

Dem zuvor genannten jungen Denkansatz von einer Arbeitswelt, welche von individueller Zeiteinteilung, allgemeiner Zufriedenheit und sozialer Sicherheit geprägt war, werden in der aktuellen Debatte die fast überwunden geglaubten Stereotype zugewiesen, welche im Folgenden an Hand des Archetypen eines Menschen im AlG I oder AlG II Bezug beispielhaft aufgelistet werden:

„Arbeitslose sind faul."

„Sie ENTSCHEIDEN sich für ein Leben von Sozialleistungen."

„Sie WOLLEN nicht arbeiten."

„Arbeitslose sind unqualifiziert."

„Sie sind selbst SCHULD an ihrer Situation."

„Arbeitslose verbringen den ganzen Tag untätig."

„Arbeitslose wollen keine Weiterbildung."

„Arbeitslose sind eine Belastung für die Gesellschaft" (Häufig mit dem Thema Migration verbunden).

Die im Lichte einer gerechteren Gesellschaft, aufgebaut auf dem Verständnis für die Unebrechenbarkeit individueller Schicksale und unabhängig des Leistungsspektrums einer Person, erdachten Prinzipien werden in die eines Antagonisten wirtschaftlichen Fortschritts und somit vermeintlich allgemeinen Wohlstands gerückt. Und dies obwohl das Bewusstsein über erwerbslose Arbeit, wie z.B. Care Arbeit von Müttern, dem familieninternen Pflegen von Angehörigen oder die Präsenz beruflich bedingter Burn-Out Erkrankungen und der damit zusammenhängende Diskurs über Arbeitsbedingungen Einzug in die öffentliche Debatte gefunden hatte. Es sei ebenfalls angemerkt, dass angesichts der Versprechen der Entlastung und sogar Ersetzens des Menschen in der Arbeitswelt durch die Entwicklung künstlicher Intelligenz, es geradezu Paradox wirkt, die Bürger wieder so auf ihre Arbeitskraft zu reduzieren.

Die Daten der DAK-Gesundheit zeigen für das Jahr 2025, dass psychische Erkrankungen einen erheblichen Anteil der krankheitsbedingten Fehlzeiten ausmachten. 2025 entfielen 18,7 Prozent der krankheitsbedingten Fehltage auf psychische Erkrankungen, außerdem stieg die durchschnittliche Dauer einer entsprechenden Krankschreibung auf 34,2 Tage. Im ersten Halbjahr 2026 verzeichnete die DAK zudem einen Anstieg der Krankschreibungen aufgrund psychischer Erkrankungen um neun Prozent (DAK: 2026).

Die statisitische Zahlen hierzu sind deutlich, wurden jedoch in der durch die Krankeitstage Bilanz in der BRD hervorgerufene Diskussion von ihrem kausalen Zusammenhang gekappt und für populistische Argumentation entstellt. Die Akzeptanz der Auswirkungen von negativem Stress auf den Menschen scheint der Phrase „Stell Dich nicht so an!" wieder zu weichen.

Denn reine Zahlen reichen nicht, um die Emotionen einer Bevölkerung und somit ihre Entscheidungen in die eine oder andere Richtung zu bewegen.

Umso größer die Gruppe von Menschen, welche man für Ziel begeistern möchte, desto unschärfer und undifferenzierter müssen die populistischen Parolen formuliert sein.

Ein „Arbeitslose sind alle faul!" ist einfach effetkiver und klarer anzunehmen als ein „Prekäre Lebenslagen bedingt durch Erwerbsarbeit bezogene Hindernisse sind individuelle, multifaktorische Prozesse innerhalb einer kapitalistischen Industriegeselschaft."

Schaut man jedoch auf aktuelle Statistiken, wie z.B. der Agentur für Arbeit über die Zusammensetzung der von (Langzeit-)Arbeitslosgikeit betroffenen Personengruppen, lässt sich schnell erahnen, dass solch eine vereinfachte Definition einer Bevölkerungsgruppe für einen Erklärungsansatz zu kurz ausfällt (Arbeitsagentur: 2026). Gleichsam wird hier eine Perspektive geschaffen, die den Akteur aus dem System heraustrennt und vollends verantwortlich für seine Situation macht. Systhemthereotische Erkenntnisse zeigen aber, dass der Mensch in stetiger Wechselwirkung mit seiner Lebenswelt steht.

Ein philosophischer Ansatz zum Perspektivwechsel:

Wir alle können hoch aufsteigen und tief fallen. Und zu oft wird der Aufstieg als persönliche Leistung anerkannt und entsprechend gewürdigt und dementsprechend eine Niederlage als persönlicher Fehler bewertet. Aber ist Erfolg wirklich das Resultat der Entscheidungen eines freien Willens? Unwahrscheinlich, denn den hat noch niemand gefunden. Oder anders gesagt:Es ist bisher nicht gelungen die Determiniertheit unseres Willens zu widerlegen. Frei nach Schopenhauer: „Der Mensch kann tun, was er will, aber er kann nicht wollen, was er will." Leider hat das Wissen um den Determinismus und die damit einhergehenden Konsequenzen für unser Denken über Verdienst, Leistung und Schuld noch keinen Einzug in die allgemeine Denk- und Handlungsstruktur gefunden.

Was ist Determinismus?

Der Determinismus ist eine philosophische Auffassung, nach der alle Ereignisse durch vorhergehende Ursachen und Bedingungen bestimmt sind. Vereinfacht gesagt bedeutet das: Alles, was geschieht, hat eine Ursache, und wenn man alle vorherigen Bedingungen und Naturgesetze kennen würde, wäre auch festgelegt, was als Nächstes passiert. Der Determinismus geht somit davon aus, dass die Welt nicht völlig zufällig abläuft, sondern einer bestimmten Ordnung von Ursache und Wirkung folgt (Stanford: 2024).

Eine besonders wichtige Frage des Determinismus betrifft den freien Willen des Menschen. Wenn unsere Gedanken, Entscheidungen und Handlungen vollständig durch frühere Ereignisse bestimmt sind, stellt sich die Frage, ob wir tatsächlich frei entscheiden können. Wenn beispielsweise jemand beschließt, für eine Prüfung zu lernen, könnte man fragen, ob diese Entscheidung wirklich frei entstanden ist oder ob sie durch seine

Erziehung, Erfahrungen, Persönlichkeit, seine aktuelle Situation und vorherige Ereignisse verursacht wurde. Genau deshalb ist der Determinismus eng mit der philosophischen Diskussion über Willensfreiheit und moralische Verantwortung verbunden (Stanford: 2022).

In meiner persönlichen Erfahrungen musste ich bisher feststellen, dass der Mensch oft höchst emotional und reaktant reagiert, wenn man ihm seinen freien Willen abspricht. Selbst, wenn man versucht zu erklären, wie bei Annahme dieser Auffassung, ein großer Teil der Ungerechtigkeiten kapitalistischer Gesellschaft ihren argumentativen Nährboden verlieren. Darum soll mit diesem Projekt versucht werden, ein Denken zu etablieren, welches auf diesem Wissen beruht, es aber nicht als presentes Konzept vorraussetzt.

Eine Theorie zum historischen Ursprung- Max Webers Protestantische Ethik: Soviel zur aktuellen populistischen Rhetorik. Aber woher kommt diese Versessenheit auf die Erwerbsarbeit als Lebensmittelpunkt, den damit einhergehenden Status und wie lässt sich einem so tief verwurzelten Mechanismus entgegenwirken?

Der Soziologe Max Weber untersuchte in „Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus“, wie religiöse Vorstellungen, insbesondere bestimmte Strömungen des asketischen Protestantismus, mit einer disziplinierten Berufsethik und der Entwicklung des modernen Kapitalismus verbunden waren. Der Beruf konnte dabei als Aufgabe verstanden werden, die gewissenhaft zu erfüllen war. Arbeit wurde damit nicht nur zur wirtschaftlichen Notwendigkeit, sondern auch zu einer moralisch aufgeladenen Tätigkeit (Weber: 1904–1905). Das bedeutet nicht, dass die heutige deutsche Arbeitsmoral unmittelbar aus dem Protestantismus abgeleitet werden kann. Webers These ist eine historische Erklärung eines bestimmten Zusammenhangs und keine vollständige Erklärung moderner Arbeitsgesellschaften. Sie bietet aber einen wichtigen Ausgangspunkt, um zu verstehen, wie sich die Vorstellung entwickeln konnte, dass Fleiß, Selbstdisziplin und berufliche Pflichterfüllung nicht nur wirtschaftlich sinnvoll, sondern auch moralisch wertvoll seien.

Fazit:

Der gesellschaftliche Wert eines Menschen sollte letztlich nicht ausschließlich davon abhängig gemacht werden, wie viele Stunden er einer bezahlten Erwerbsarbeit nachgeht. Eine Gesellschaft, die soziale Anerkennung ausschließlich an ökonomische Leistungsfähigkeit bindet, läuft Gefahr, Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen hierarchisch zu bewerten.

Die Frage nach dem Stellenwert von Arbeit ist damit zugleich eine Frage nach dem Menschenbild einer Gesellschaft. Wird der Mensch primär als ökonomisch produktives Individuum betrachtet, oder besitzt er unabhängig von seiner aktuellen Erwerbssituation einen gesellschaftlichen Wert? Die Auseinandersetzung mit populistischen Argumentationen gegenüber Erwerbslosen zeigt, dass diese Frage keineswegs theoretisch ist. Sie entscheidet mit darüber, wie soziale Ungleichheit interpretiert, wie Sozialstaatlichkeit bewertet und wie Menschen in prekären Lebenslagen von der Gesellschaft behandelt werden.

Im Anschluss werden 3 Geschichten erzählt, welche als Denk- und/oder Diskussionsanstoß dienen sollen. Der Leser oder diejenigen welche er in das Thema mit einbezieht, können an Hand dieser Gesichten versuchen, ihre Standpunkte genauer zu erkennen, sie zu reflektieren und evtl. neue Sichtweisen miteinbeziehen.

Quellenverzeichnis:

Agentur für Arbeit (2026): Langzeitarbeitslosigkeit. Verfügbar unter: https://statistik.arbeitsagentur.de/DE/Statischer-Content/Statistiken/Themen-im- Fokus/Langzeitarbeitslosigkeit/generische-Publikationen/Langzeitarbeitslosigkeit.pdf (Zugriff: 06.10.2026).

Agentur für Arbeit (2026): Dashboard Eckwerte Arbeitsmarkt – Soziodemografie. Verfügbar unter: https://statistik.arbeitsagentur.de/DE/Navigation/Statistiken/Interaktive- Statistiken/Eckwerte-Arbeitsmarkt/Dashboard-Eckwerte-Arbeitsmarkt-Nav.html (Zugriff: 06.10.2026).

DAK-Gesundheit (2026): Psychreport 2026. Verfügbar unter: https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/psychreport-2026_163000 (Zugriff: 06.10.2026;).

El-Mafaalani, Aladin (2025): Misstrauensgemeinschaften. Zur Anziehungskraft von Populismus und Verschwörungsideologien. Köln: Kiepenheuer & Witsch.

Luhmann, Niklas (1984): Soziale Systeme. Grundriß einer allgemeinen Theorie. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Mittelstands- und Wirtschaftsunion (MIT) (2026): Antrag „Kein Anspruch auf Lifestyle-Teilzeit“. Verfügbar unter: https://www.mit-bund.de/sites/mit/files/2026-01-09_-_mit- antrag_bpt_2026_lifestyle-teilzeit_end.pdf (Zugriff: 06.10.2026).

ntv Nachrichten (2026): Videobeitrag zu Äußerungen zur 4-Tage-Woche und Work-Life-Balance. Verfügbar unter: https://www.youtube.com/watch?v=zeMph_o9Kak (relevante Stelle: 00:19–00:27; Zugriff: 06.10.2026).

Stanford Encyclopedia of Philosophy (2024): “Causal Determinism”. Verfügbar unter: https://plato.stanford.edu/entries/determinism-causal (Zugriff: 06.10.2026).

Stanford Encyclopedia of Philosophy (2022): “Free Will”. Verfügbar unter: https://plato.stanford.edu/entries/free will/ (Zugriff: 06.10.2026).

Weber, Max (2010): Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus. Herausgegeben und eingeleitet von Dirk Kaesler. München: C. H. Beck.

Der Holzfäller

Auf Grund fehlender Alternativen, nimmt er einen Job als Holzfäller an.

Jeden Morgen fährt er anderthalb Stunden zur Arbeit, anderthalb Stunden zurück. Immer durch den Berufsverkehr, umgeben von Tausenden anderen Menschen. Jeder allein in seinem eigenen Auto. Jeder auf dem Weg zu seinem Arbeitsplatz.

Er verbraucht ungefähr zehn Liter Benzin am Tag. Wenn er ankommt, ist er schon fertig und gestresst. Der Verkehr macht ihm zu schaffen. So viele Autos, so viel Lärm und Abgase. Und wo wollen die eigentlich alle zur gleichen Zeit hin?

Nach dem Ankommen ab in die Arbeitsklamotten. Dann erstmal kurz runter kommen. Kaffee, Kippe, Kollegen einsammeln und briefen.

Zuerst belebt die körperliche Arbeit ein wenig. Lenkt ab von dem irgendwie surrealen Erlebnis der Anfahrt. Da es sein erster Job ist, zu dem er durch den Berufsverkehr muss, kann er sich schwer vorstellen, dass Tausende, vielleicht Millionen von Menschen das jeden Tag, Woche für Woche, überall auf der Welt mitmachen und als normal empfinden. All die Menschen, die gleichzeitig unterwegs sind, weil wir irgendwie denken das muss so und uns anscheinend nichts Besseres einfällt.

Und immer wieder muss er an eine Szene aus einer Sitcom denken, in der der Protagonist auch das erste mal die Rush Hour erlebt und laut fragt: „Warum tauschen die, die in die eine Richtung fahren nicht ihre Jobs mit denen, die in die andere Richtung fahren!?!?!?!"

Er schaut auf die Bäume, die er fällt. Und fühlt sich für seinen Spritverbrauch gleich doppelt schuldig. Mittagssonne. 40 Grad. Er setzt sich in den Schatten eines Baumes. „Fällt uns echt nichts besseres ein?"

„Der durchschnittliche Amerikaner verbringt mehr als 1.500 Stunden im Jahr mit seinem Auto (das entspricht 30 Stunden pro Woche oder 4 Stunden pro Tag, Sonntage eingeschlossen). Dazu zählt die Zeit hinter dem Steuer, sowohl während der Fahrt als auch im Stillstand, ebenso wie die Arbeitsstunden, die nötig sind, um das Auto und Benzin, Reifen, Mautgebühren, Versicherungen, Strafzettel und Steuern zu bezahlen.

Somit benötigt dieser Amerikaner 1.500 Stunden, um im Laufe eines Jahres 6.000 Meilen zurückzulegen. Dreieinhalb Meilen entsprechen also einer Stunde Wegzeit.

In Ländern, die keine Transportindustrie haben, bewegen sich die Menschen zu Fuß mit genau dieser Geschwindigkeit mit dem zusätzlichen Vorteil, dass sie überall hingehen können, wohin sie möchten, und nicht auf asphaltierte Straßen beschränkt sind." Andre Gorz

"Ein guter Teil der täglichen Arbeit dient dazu, die Kosten für den Weg zur Arbeit zu decken." Ivan Illich

Schach Matt

Diese Geschichte basiert auf einem realgeführten Interview mit einem Familienvater und seinen Herausforderungen, Veränderung herbeizuführen.

Letzter Arbeitstag. Kittel an den Nagel. Er ging mit einem breiten Lächeln durch den Betrieb und verabschiedete sich von Kolleginnen und Kollegen. Sie freuten sich für ihn sagten sie. Manche erzählten, dass sie selbst gerne gehen würden.

Jahrelang hatte er in einem Unternehmen für die Bestückung von Platinen gearbeitet, zuletzt als Führungskraft mit Verantwortung für 21 Menschen. Er hatte sich weiterentwickeln wollen, mehr Verantwortung übernommen und gehofft, dass sich das auch in seinem Gehalt widerspiegelte. Doch die Anerkennung blieb aus.

Die Stimmung im Betrieb setzte ihm zu. Viele Mitarbeitende waren unzufrieden, Unterstützung durch Vorgesetzte fehlte. Anfangs hatte ihm die neue Führungsposition noch einmal Motivation gegeben. Das war jedoch nur von kurzer Dauer. Manchmal, wenn er am Abend zu Hause ankam, schrie er vor sich hin, dass er dort nie wieder hinwolle. Zu Hause wurde er zunehmend distanziert. Er konnte nicht mehr richtig lachen, nichts schien ihm Freude zu machen. Am liebsten hätte er sich verkrochen.

Er wusste, dass sich etwas ändern musste. Aber einfach zu kündigen kam für ihn nicht in Frage. Er wollte nicht arbeitslos werden und fühlte sich für seine Familie verantwortlich. Erst als er einen neuen Arbeitsvertrag unterschrieben hatte, wagte er den Schritt.

Der neue Job schien vielversprechend. Statt Menschen zu führen, wollte er in den Außendienst wechseln. Er stellte sich vor, mit dem Firmenwagen unterwegs zu sein, Menschen kennenzulernen und seine Termine selbstständig zu organisieren. Vielleicht würde er dort endlich die Freiheit finden, die ihm bisher gefehlt hatte.

Doch schon bald war klar: So würde es nicht laufen. 40 Telefonate und der Besuch von zwölf Kunden pro Tag waren das vorgesetzte Ziel. Aus dem versprochenen Stadtgebiet wurde ein ganzer Landkreis. Auf eigene Transportkosten. Die Planung musste er am Wochenende erledigen. Aus einem Acht-Stunden-Tag wurden zehn, elf oder zwölf Stunden.

Seine Partnerin bemerkte schnell, wie sehr ihn die Arbeit veränderte. Er war erschöpft, gereizt und gedanklich ständig bei seinem Pensum. Seine Geduld gegenüber seinen Kindern wurde immer weniger. Ein richtiges Familienleben fand kaum noch statt. Eigentlich hatte er diese Stelle auch angenommen, weil er mit motivierten Menschen arbeiten und seine Arbeitszeit freier gestalten wollte. Stattdessen fühlte er sich zunehmend überfordert und allein gelassen.

Nach wenigen Tagen meldete er sich krank. Schließlich sagte er seinem Chef, dass er die Arbeit nicht bewältigen könne. Sie einigten sich auf einen Aufhebungsvertrag. Als er das Auto und seine Arbeitsmittel zurückgegeben hatte und mit dem Zug nach Hause fuhr, kam zunächst Erleichterung auf.

Und jetzt?????

Verzweifelt rief seinen früheren Arbeitgeber an und fragte, ob es dort vielleicht wieder eine Stelle für ihn gebe.

Dabei hätte er sich eigentlich eine Pause gönnen können. Er hätte Anspruch auf finanzielle Unterstützung gehabt. Doch abgesichert zu sein und sich sicher zu fühlen, waren für ihn zwei verschiedene Dinge. Er wollte den Lebensstandard seiner Familie erhalten, mit den Kindern verreisen, gesund essen und Geld für später zurücklegen. Er wollte ihnen etwas ermöglichen und hatte zugleich Angst, das alles nicht mehr leisten zu können.

Seine Partnerin unterstützte ihn bei der Suche nach einer neuen Stelle. Sie fand eine Ausschreibung, die beinahe exakt zu seinem Lebenslauf passte. Das Unternehmen meldete sich zurück. Eine neue Chance und gleichzeitig nicht all zu fremd.

Zunächst schien es so, als hätte er den perfekten Job gefunden. Probleme wurden in Besprechungen konkret angegangen. Es wurde festgelegt, wer was bis wann erledigen sollte. Statt endlos über Schwierigkeiten zu reden, suchten die Verantwortlichen nach Lösungen. Er konnte seine Fähigkeiten einsetzen und wusste, was zu tun war.

Doch die Begeisterung war nicht von Dauer. Nach und nach kehrte das alte Gefühl zurück – nicht so stark wie früher, dafür in Wellen. Seine Partnerin beobachtete, dass es gute Phasen gab, in denen er entspannt nach Hause kam, und andere, in denen die Unzufriedenheit wochenlang anhielt. Er sah noch Entwicklungspotential, sie ihn bereits kurz vor der Belastungsgrenze. Eine 30-Stunden-Wo-

che, glaubte sie, könnte ihm helfen.

Die Anzeichen der Überforderung waren nicht erst im Außendienst aufgetreten. Schon beim früheren Arbeitgeber war er morgens manchmal mit Druck auf der Brust und dem Gefühl aufgewacht, nicht richtig atmen zu können. Der Besuch beim Hausarzt brachte ihm ein starkes Beruhigungsmittel. Für Notfälle. Er nahm es nicht: Danach hätte er nicht mehr fahren können und wäre kaum handlungsfähig gewesen. Eine Therapie wollte er angehen, doch schon die Suche nach einem Platz und die notwendigen Anrufe hatten ihn überfordert.

Trotzdem ist Arbeit für ihn nicht einfach etwas, das verschwinden soll. Er möchte reisen, Japan und Thailand sehen, neue Erfahrungen sammeln und seiner Familie etwas bieten. Er weiß, dass dieser Lebensstandard Geld kostet. Er weiß auch, dass er selbst daran festhält. Das macht die Entscheidung nicht leichter: Soll er weiterhin 40 Stunden arbeiten und gut verdienen – oder weniger Geld haben und dafür mehr Zeit?

In einer perfekten Welt würde er gerne etwa 20 Stunden pro Woche arbeiten. Die übrige Zeit würde er mit seiner Familie verbringen, Sport treiben, lesen und Dinge lernen, für die heute kaum Raum bleibt.

Auch seine Partnerin wünscht sich, dass Familien nicht ständig rechnen müssten, ob Schuhe für die Kinder, Schulbücher oder eine Klassenfahrt noch ins Budget passen. Für sie gehört zu einem guten Leben nicht grenzenloser Wohlstand, sondern die Möglichkeit, ohne dauernde finanzielle Angst am Leben teilzunehmen.

Eine einfache Lösung haben beide nicht. Sie wissen, dass ihr Lebensstandard Wünsche enthält, auf die sie verzichten könnten. Gleichzeitig wollen sie nicht, dass ein Mensch seine Gesundheit und seine Zeit aufbraucht, nur um das Leben finanzieren zu können, für das er arbeitet.

„Als Mitglied der Gesellschaft habe ich das Recht darauf, von ihr einen Anteil am gesellschaftlich produzierten Reichtum zu verlangen; als ihrem Mitglied hat die Gesellschaft mir gegenüber das Recht, von mir den entsprechenden Anteil der gesellschaftlichen Arbeit zu verlangen. Über die Pflicht, die sie mir setzt, erkennt sie mich als ihr Mitglied an." Andre Gorz

Übersehen!

Eine Geschichte über eine von vielen Personen in einem von vielen Jobs, dessen Leistungen wir alle in Anspruch nehmen. Aber würdigen wir sie genug?

Sie ist jetzt fast 40 Jahre in ihrem Job. Tag für Tag, Woche für Woche, Jahr für Jahr ist sie die erste am Arbeitsplatz. Sie reinigt die Sanitäranlagen an einem Bahnhof. Sie hat nichts gegen ihre Arbeit. Mag sie sogar. Sie hat gute Kolleg*innen und weiß, dass sie etwas wichtiges tut. Doch nach all den Jahren fängt sie an, Bilanz zu ziehen. Die Male, an denen ihr jemand persönlich gedankt hat, kann sie an einer Hand abzählen. Inklusive die ihres Chefs. Manchmal fühlte sie sich bei ihrer Arbeit wie ein Geist. Ohne ihre Kolleg*innen, hätte sie an manchen Tagen vielleicht überhaupt niemand bemerkt. Obwohl Tausende, auf dem Weg zu ihrem nächsten Ziel, ihre Arbeit in Anspruch genommen haben. Bemerkt wurde diese aber nur, wenn etwas schief gelaufen ist. Vor kurzem ließ die Bahngesellschaft ihren Vertrag auslaufen. Stattdessen wurde ihr dann angeboten, bei einem Dienstleister anzufangen. Welcher sie dann an ihre alte Stelle vermittelte. Mit dem Mindestlohn als Einstiegsgehalt. Nicht, dass es vorher viel mehr war, doch jedenfalls etwas.

Der Renteneintritt rückt näher. Vielleicht wird das Geld reichen, um in der alten Wohnung zu bleiben. Mit ein paar Abstrichen. Und dann? War es das?

Irgendwie hat sie das Gefühl übersehen worden zu sein.

Nina Coers

Einführung in die forensische Psychiatrie

Maßregelvollzug

Warum braucht es forensische Psychiatrie?

Wenn über eine Straftat gesprochen wird, steht häufig die begangene Tat und der Schutz der Gesellschaft im Vordergrund. Weniger sichtbar ist hingegen, was nach einer Straftat passiert und wie verhindert werden soll, dass es zu einer weiteren Straftat kommt. Genau hier setzt die forensische Psychiatrie an. Sie beschäftigt sich nicht nur mit der Unterbringung und dem Schutz der Gesellschaft, sondern auch mit der Behandlung psychischer Erkrankungen und die problematischen Verhaltensweisen. Dadurch soll das Risiko weiterer Straftaten reduziert und eine möglichst sichere Wiedereingliederung in die Gesellschaft ermöglicht werden. Behandlung und Sicherung stellen dabei zwei zentrale Ziele der forensischen Psychiatrie dar.

Was genau ist forensische Psychiatrie und was ist Maßregelvollzug?

Die forensische Psychiatrie ist ein Teilbereich der Psychiatrie, der sich mit psychischen Erkrankungen im Zusammenhang mit rechtlichen Fragestellungen beschäftigt. Zu ihren Aufgaben gehören unter anderem die psychiatrische Begutachtung im Hinblick auf Schuldfähigkeit und Gefährlichkeit sowie die Behandlung psychisch erkrankter Straftäter. Ein zentraler Bereich der forensischen Psychiatrie ist dabei der Maßregelvollzug. Hierbei handelt es sich um eine gerichtlich angeordnete Unterbringung und Behandlung unter gesetzlich festgelegten Voraussetzungen.

Im Unterschied zum Strafvollzug stehen im Maßregelvollzug neben dem Schutz der Gesellschaft insbesondere die Behandlung der zugrunde liegenden psychischen Erkrankung beziehungsweise problematischer Verhaltensweisen sowie die Verringerung des Rückfallrisikos im Mittelpunkt. Gleichzeitig soll die betroffene Person auf eine möglichst sichere Wiedereingliederung in die Gesellschaft vorbereitet werden. Während die forensische Psychiatrie somit das übergeordnete Fachgebiet darstellt, bezeichnet der Maßregelvollzug den praktischen Bereich, in dem die gerichtlich angeordnete Behandlung und Sicherung stattfindet (vgl. DGPPN, o. J.).

Warum wird ein Mensch im Maßregelvollzug untergebracht?

Im Maßregelvollzug gibt es unterschiedliche Formen der Unterbringung. Eine wichtige Grundlage stellt § 63 StGB dar. Danach kann eine Person in einem psychiatrischen Krankenhaus untergebracht werden, wenn sie aufgrund ihres psychischen Zustands eine rechtswidrige Tat begangen hat, bei der sie nicht oder nur vermindert schuldfähig war, und aufgrund ihres Zustands weitere erhebliche rechtswidrige Taten zu erwarten sind.

Eine weitere Form stellt die Unterbringung nach § 64 StGB dar. Sie richtet sich an Personen, bei denen eine Substanzkonsumstörung beziehungsweise ein Hang zum Konsum berauschender Mittel besteht und deren Tat damit in einem Zusammenhang steht. Voraussetzung ist unter anderem, dass aufgrund dieses Zustands die Gefahr besteht, dass weitere erhebliche rechtswidrige Taten begangen werden.

Neben diesen beiden Formen kann auch eine einstweilige Unterbringung nach § 126a StPO erfolgen. Unabhängig von der jeweiligen Unterbringungsform stehen sowohl die Behandlung der betroffenen Person als auch die Verhinderung weiterer Straftaten und damit der Schutz der Gesellschaft im Mittelpunkt (vgl. Gühne et al., 2025, S. 557).

Welche psychischen Erkrankungen spielen eine Rolle?

Im Maßregelvollzug werden Menschen mit unterschiedlichen psychischen Erkrankungen und Störungsbildern behandelt. Häufig finden sich beispielsweise behandlungsresistente schizophrene Erkrankungen, leichte bis mittelgradige Intelligenzminderungen sowie schwere Persönlichkeitsstörungen. Auch schwere Substanzkonsumstörungen treten häufig auf, teilweise in Verbindung mit einer komorbiden Persönlichkeitsstörung. Darüber hinaus können paraphile Störungen eine Rolle spielen (vgl. Gühne et al., 2025, S. 557).

Aufgrund dieser unterschiedlichen Erkrankungen unterscheiden sich auch die jeweiligen Behandlungserfordernisse. Deshalb müssen die individuellen Voraussetzungen der betroffenen Person berücksichtigt und die therapeutischen Ziele entsprechend angepasst werden.

Die Unterbringung erfolgt grundsätzlich in einem geschlossenen Rahmen. Psychosoziale Interventionen

können dabei auch unter Bedingungen eingeschränkter Freiwilligkeit stattfinden. Die Behandlung erfolgt somit innerhalb eines vorgegebenen institutionellen Rahmens, wobei den Patient*innen geeignete Behandlungsangebote zur Verfügung gestellt werden (vgl. Gühne et al., 2025, S. 557–558).

Behandlungnach § 63 StGB Ziel und Zweck der Behandlung

Die Behandlung nach § 63 StGB orientiert sich an der bestehenden psychischen Erkrankung und den individuellen Bedürfnissen der betroffenen Person. Die freie Wahl der behandelnden Ärztin oder des behandelnden Arztes ist dabei nur eingeschränkt möglich, da die Behandlung durch die Ärztinnen und Ärzte der jeweiligen Klinik erfolgt. Diese können zudem beispielsweise an Entscheidungen über Lockerungen beteiligt sein.

Für die Behandlung ist eine gute Beziehung zwischen der behandelnden Person und den Patient*innen besonders wichtig. Wird die behandelnde Person positiv wahrgenommen, kann dies Vertrauen und Kooperation fördern. Misstrauen kann hingegen die therapeutische Zusammenarbeit erschweren (vgl. Steinböck et al., 2024, S. 163).

Therapeutische Ansätze und Rückfallprävention

Grundsätzlich ist für eine Behandlung die Zustimmung der betroffenen Person erforderlich. Die Tatsache, dass eine Person aufgrund fehlender oder verminderter Schuldfähigkeit untergebracht wurde, bedeutet nicht automatisch, dass ihr die Fähigkeit zur eigenständigen Entscheidung über eine Behandlung fehlt. Die Wünsche der betroffenen Person sollen daher bei der Behandlung berücksichtigt werden (vgl. Steinböck et al., 2024, S. 164).

Bei der Behandlung kann unter anderem das RNR-Modell eingesetzt werden. Dabei werden das individuelle Rückfallrisiko, die notwendige Behandlungsintensität und die jeweils relevanten kriminogenen Problembereiche berücksichtigt. Die Behandlung soll außerdem an die Fähigkeiten, Bedürfnisse und den jeweiligen Lernstil der betroffenen Person angepasst werden (vgl. Steinböck et al., 2024, S. 166).

Ein weiterer Ansatz ist das Good-Lives-Model. Hier steht die Entwicklung eines möglichst zufriedenstellenden und gleichzeitig sozial verträglichen Lebens im Mittelpunkt. Ergänzend kann der Recovery-Ansatz berücksichtigt werden, bei dem unter anderem Hoffnung, Selbstbestimmung und Teilhabe eine wichtige Rolle spielen.

Auch die Rückfallprävention stellt einen wichtigen Bestandteil der Behandlung dar. Dabei wird untersucht, welche Faktoren zur früheren Straftat beigetragen haben und welche Gedanken, Gefühle oder Wahrnehmungen damit verbunden waren. Auch Alkohol- und Drogenkonsum, Waffen oder bestimmte Situationen können als mögliche Auslöser betrachtet werden. Ziel ist es, solche Situationen frühzeitig zu erkennen und Strategien zu entwickeln, mit denen zukünftige Straftaten vermieden werden können (vgl. Steinböck et al., 2024, S. 167–168).

Bei der Behandlung werden verschiedene Risikofaktoren berücksichtigt. Dazu gehören beispielsweise die bisherige Kriminalitätsgeschichte, antisoziale Persönlichkeitsmuster, deliktsfördernde Einstellungen, ein problematisches soziales Umfeld, Alkohol- und Drogenkonsum sowie schwierige familiäre Beziehungen oder Probleme in Schule und Beruf. Die Behandlung soll unter anderem prosoziales Verhalten und Problemlösungsfähigkeiten fördern. Eine stabile therapeutische Beziehung ist dabei ebenfalls von Bedeutung. Die betroffene Person soll respektvoll behandelt werden, wobei die Akzeptanz der Person nicht mit der Akzeptanz ihres delinquenten Verhaltens gleichzusetzen ist (vgl. Steinböck et al., 2024, S. 166-167).

Dabei wird deutlich, dass eine Verbesserung der psychischen Symptome nicht automatisch bedeutet, dass auch das Risiko weiterer Straftaten reduziert wurde. Entscheidend ist vielmehr, ob die psychische Erkrankung überhaupt in einem Zusammenhang mit der früheren Straftat stand. Darüber hinaus können weitere Faktoren eine Rolle spielen, beispielsweise Drogenkonsum, eine ungeordnete Lebensführung, Wohnungslosigkeit oder problematische familiäre Beziehungen. Deshalb müssen auch individuelle Lebensumstände und weitere risikorelevante Faktoren berücksichtigt werden. Ziel ist es, belastende Faktoren zu reduzieren und dadurch die Voraussetzungen für eine möglichst sichere Wiedereingliederung zu schaffen (vgl. Steinböck et al., 2024, S.169).

Zwang und Sicherungsmaßnahmen

Bei einer akuten Gefahr für die betroffene Person selbst oder für andere können geeignete und verhältnismäßige Maßnahmen erforderlich werden. Dazu können zunächst therapeutische Gespräche und Kontaktangebote, Beschäftigung oder eine medikamentöse Behandlung gehören. In besonderen Situationen können auch eine Absonderung beziehungsweise Isolation in einem Einzelzimmer oder eine Fixierung erforderlich sein. Eine Behandlung gegen den Willen der betroffenen Person ist nur unter den dafür geltenden rechtlichen Voraussetzungen möglich. Sobald diese Voraussetzungen nicht mehr vorliegen, müssen die entsprechenden Maßnahmen beendet werden (vgl. Steinböck et al., 2024, S. 164–165).

Da die Unterbringung bereits mit einer erheblichen Einschränkung der persönlichen Freiheit verbunden ist, kommt der Freiwilligkeit innerhalb der Behandlung eine besondere Bedeutung zu. Patientinnen und Patienten sollen deshalb möglichst in therapeutische und persönliche Entscheidungen einbezogen werden. Zwangsmaßnahmen und freiheitsentziehende Maßnahmen sollen auf

das notwendige Maß beschränkt bleiben (vgl. Steinböck et al., 2024, S. 165).

Lockerungen und Entlassung

Im weiteren Verlauf der Behandlung können schrittweise Lockerungen ermöglicht werden. Die konkrete Ausgestaltung unterscheidet sich dabei zwischen den Bundesländern. Durch Erfahrungen außerhalb der Klinik kann die betroffene Person erproben, wie sie sich in unterschiedlichen Situationen verhält. Die dabei gewonnenen Erfahrungen können wiederum für die weitere Risikoeinschätzung und die Vorbereitung auf die Entlassung genutzt werden (vgl. Steinböck et al., 2024, S. 169-170).

Insgesamt verbindet die Behandlung nach § 63 StGB somit die Behandlung der psychischen Erkrankung mit der Reduzierung des Rückfallrisikos und der Vorbereitung auf ein Leben außerhalb der Klinik. Eine tragfähige therapeutische Beziehung, die Kooperation der betroffenen Person, ein möglichst geringer Einsatz von Zwang und schrittweise Lockerungen sind dabei wichtige Bestandteile des Behandlungsprozesses (vgl. Steinböck et al., 2024, S. 163-170).

Behandlung nach § 64 StGB

Ziel und Zweck der Behandlung

Die Behandlung nach § 64 StGB richtet sich vor allem auf eine bestehende Substanzkonsumstörung. Dabei werden suchtmedizinische, allgemeinpsychiatrische und forensische Behandlungsansätze miteinander verbunden (vgl. Steinböck et al., 2024, S. 174).

Die Behandlung berücksichtigt dabei die individuellen Voraussetzungen und den jeweiligen Unterstützungsbedarf der betroffenen Person. Ziel ist es, die bestehenden Probleme zu bearbeiten und die Voraussetzungen für eine spätere Resozialisierung zu schaffen.

Suchtbehandlung und kriminaltherapeutische Arbeit

Aus suchtmedizinischer Sicht gehören unter anderem die Förderung der Motivation, die Entwöhnung und die Stabilisierung zur Behandlung. Eine Entzugsbehandlung nimmt dabei häufig einen geringeren Stellenwert ein, da der Entzug bereits vor der Aufnahme in den Maßregelvollzug erfolgt sein kann. Zum Einsatz kommen unter anderem Motivational Interviewing, Psychoedukation und biografische Arbeit. Zudem werden vergangene Suchtverhaltensweisen sowie mögliche Rückfall- und Risikosituationen betrachtet. Dabei werden Strategien zur Rückfallvermeidung entwickelt und sowohl in Einzel- als auch in Gruppensettings bearbeitet (vgl. Steinböck et al., 2024, S. 174).

Neben der Suchtbehandlung spielt die kriminaltherapeutische Arbeit eine wichtige Rolle. Dabei wird untersucht, wie es zur eigenen Straftat gekommen ist und welche individuellen Risikofaktoren dabei eine Rolle gespielt haben. Gleichzeitig wird erarbeitet, wie zukünftige Straftaten vermieden werden können (vgl. Steinböck et al., 2024, S. 174-175).

Rückfallprävention und Sicherheit

Im Rahmen der Rückfallprävention werden individuelle Risikofaktoren und mögliche Rückfallsituationen betrachtet. Dabei muss zwischen einem Rückfall in den Substanzkonsum und einem Rückfall in kriminelles Verhalten unterschieden werden. Beide Entwicklungen sind nicht automatisch gleichzusetzen. Rückfälle in den Substanzkonsum können im Rahmen der Behandlung aufgegriffen und therapeutisch bearbeitet werden (vgl. Steinböck et al., 2024, S. 176).

Auch in der Entziehungsanstalt besteht ein Spannungsfeld zwischen einer therapeutischen Atmosphäre und den notwendigen Sicherheitsmaßnahmen. Es muss ein Gleichgewicht zwischen „Besserung und Sicherung“ hergestellt werden. Dazu gehören sowohl bauliche und technische Sicherheitsmaßnahmen als auch regelmäßige Kontrollen. Gleichzeitig müssen Stimmungslagen und Dynamiken innerhalb der Gruppe beobachtet werden. Auch mögliche parallele Strukturen und der Umgang mit psychoaktiven Substanzen müssen berücksichtigt werden, um die therapeutische Atmosphäre aufrechtzuerhalten und den Behandlungserfolg nicht zu gefährden (vgl. Steinböck et al., 2024, S. 175-176).

Resozialisierung und Entlassung

An die kriminaltherapeutische Arbeit schließt eine Phase der Resozialisierung an. Dazu gehören unter anderem die Gestaltung von Arbeit und Tagesstruktur, die Suche nach einer geeigneten Wohnmöglichkeit, der Umgang mit Schulden, soziale Beziehungen und eine sinnvolle Freizeitgestaltung. Für besonders schwer und/oder komorbid erkrankte Personen können strukturierte Entlassungssettings eine wichtige Unterstützung darstellen (vgl. Steinböck et al., 2024, S. 175).

Die schrittweise Übertragung der während der Behandlung erlernten Inhalte auf den Alltag stellt dabei einen wichtigen Bestandteil der Behandlung dar. Die betroffene Person soll zunehmend in die Lage versetzt werden, mit alltäglichen Belastungen umzugehen und das Erlernte auch außerhalb der Klinik anzuwenden (vgl. Steinböck et al., 2024, S. 174-175).

Aber wie kann man sich diesen Weg eigentlich vorstellen? Was passiert nach der Tat? Und wie kann aus einer Behandlung irgendwann wieder ein Leben außerhalb der Klinik entstehen? Genau diesen Weg möchte ich jetzt einmal aus einer anderen Perspektive betrachten

Was, wenn eine Geschichte nicht mit der Tat endet?

Das Storytelling soll den Blick darauf lenken, dass eine Straftat nicht mit der Tat endet, sondern auch das Danach mit Behandlung, Veränderung und Wiedereingliederung betrachtet werden muss.

Was, wenn eine Geschichte nicht mit der Tat endet?

Stell dir vor, du brichst dir den Arm. Wir würden wahrscheinlich nicht nur darüber sprechen, wie es dazu gekommen ist. Wir würden uns auch fragen: Wie wird dein Arm behandelt? Wie lange dauert die Heilung? Wann kannst du ihn wieder bewegen und belasten? Und wann kannst du wieder ganz normal deinen Alltag bewältigen?

Bei einer Straftat ist unser Blick oft anders. In der Gesellschaft steht vor allem die Tat im Mittelpunkt. Was ist passiert? Wer wurde verletzt? Welche Konsequenzen gibt es? Viel weniger wird darüber gesprochen, was danach kommt.

Genau hier setzt der Maßregelvollzug an.

Du kannst dir den Maßregelvollzug ein Stück weit wie die Behandlung nach einem gebrochenen Arm vorstellen. Natürlich ist eine Straftat nicht mit einem gebrochenen Arm gleichzusetzen. Der Vergleich soll zeigen, dass nach einem einschneidenden Ereignis nicht einfach alles wieder so ist wie vorher. Es braucht Zeit, Behandlung und mehrere Schritte, bis wieder mehr Stabilität erreicht werden kann.

Im Maßregelvollzug wird deshalb nicht nur auf die Tat geschaut. Es wird versucht zu verstehen, welche psychische Erkrankung oder andere Probleme eine Rolle gespielt haben und was sich verändern muss, damit das Risiko für weitere Straftaten möglichst verringert wird.

Dieser Prozess passiert Schritt für Schritt. Zunächst steht die Behandlung im Vordergrund. Danach werden neue Verhaltensweisen eingeübt und du lernst, mit schwierigen Situationen umzugehen. Mit der Zeit kannst du durch Lockerungen erste Erfahrungen außerhalb der Klinik sammeln. Dabei geht es um ganz alltägliche Dinge wie Wohnen, Arbeit, soziale Kontakte oder den Umgang mit Stress und Konflikten.

So wie du einen gebrochenen Arm nicht sofort wieder voll belasten kannst, braucht auch dieser Weg Zeit. Ziel ist es, dich Schritt für Schritt auf ein Leben außerhalb der Klinik vorzubereiten und dir wieder mehr Verantwortung für deinen eigenen Alltag zu ermöglichen.

Die Gesellschaft schaut häufig auf die Tat und ihre Folgen. Der Maßregelvollzug richtet den Blick zusätzlich auf das, was danach kommt.

Was, wenn eine Geschichte nicht mit der Tat endet?

Für die praktische Umsetzung meines Storytellings habe ich mich dazu entschieden, einen Instagram-Account zum Thema Maßregelvollzug zu erstellen. Ziel des Accounts ist es, über den Maßregelvollzug zu in-

Literaturverzeichnis

Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN). (o. J.). Forensische Psychiatrie. (Zugriff am 02.09.2026) von https://www.dgppn.de/schwerpunkte/forensische-psychiatrie.html

Gühne, U., Weinmann. S., Becker. T. & Riedel-Heller. S. G. für die DGPPN e. V. (Hrsg.) (2025). S3-Leitlinie Psychosoziale Therapien bei schweren psychischen Erkrankungen. Version 3.0 vom 18.11.2025. (Zugriff am 02.09.2026) von https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/038-020

Steinböck. H. & Stübner. S. (2024). Gesundheit im Justiz- und Maßregelvollzug. In K. Keppler, W. Lesting & H. Stöver (Hrsg.). Medizin in Haft. Gesundheitsversorgung im Justiz- und Maßregelvollzug. (S. 159-178). 1. Auflage. Berlin: Springer.

formieren und ein komplexes Thema verständlicher und zugänglicher zu machen. Dabei möchte ich insbesondere eine Perspektive aufzeigen, die in der öffentlichen Wahrnehmung häufig weniger Beachtung findet: die Zeit nach der begangenen Straftat und die Entwicklung, die innerhalb des Maßregelvollzugs stattfinden kann.

Instagram habe ich als Plattform gewählt, weil sich dort Informationen niedrigschwellig und visuell vermitteln lassen. Durch Bilder, kurze Texte, Reels und Storys kann das Thema abwechslungsreich aufbereitet und eine breite Zielgruppe angesprochen werden. Gerade bei einem komplexen Thema wie dem Maßregelvollzug sehe ich darin einen Vorteil, da Informationen nicht ausschließlich über längere Texte vermittelt werden müssen, sondern durch visuelle Elemente ergänzt und verständlicher dargestellt werden können.

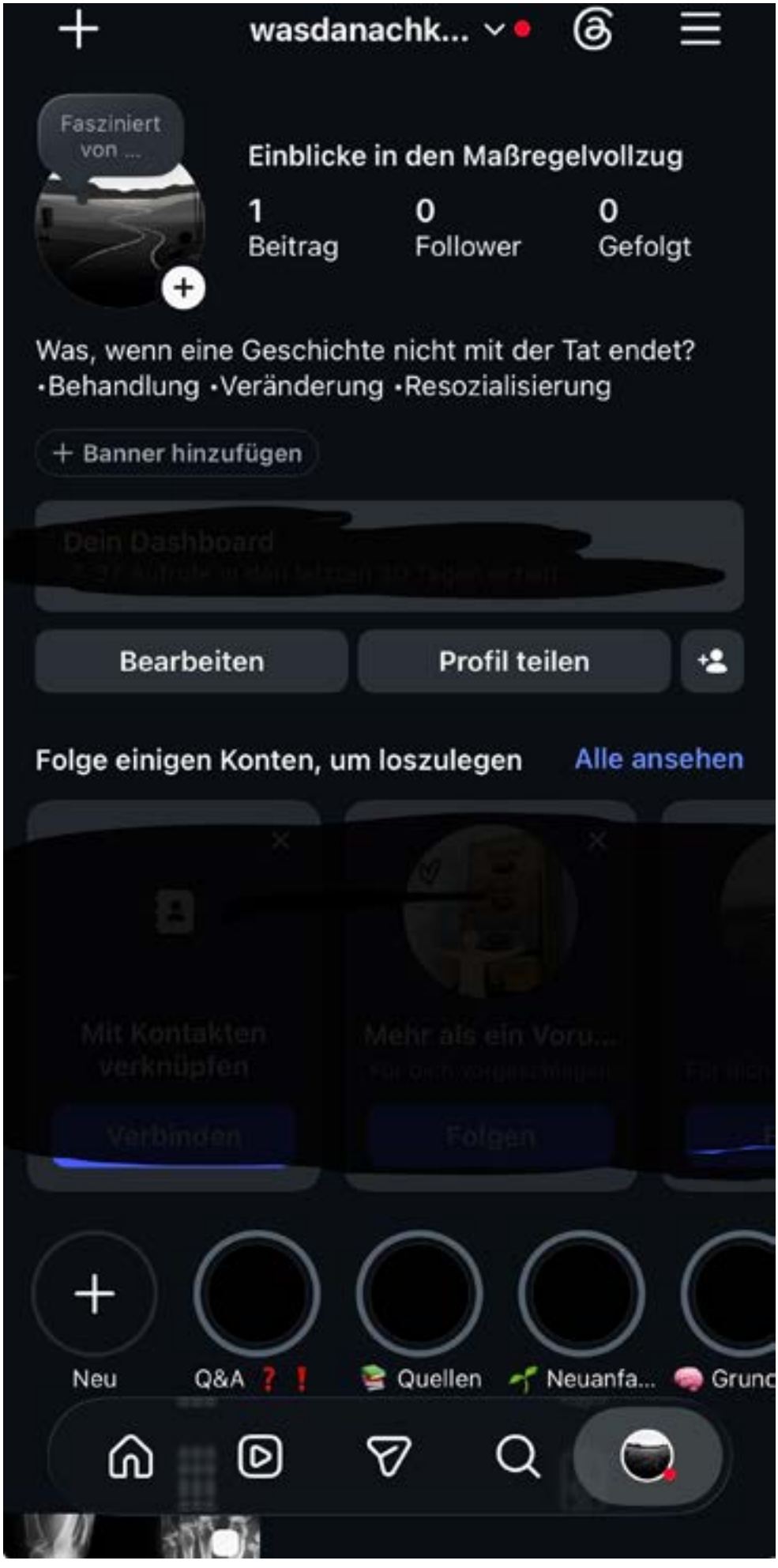
Mein erster Beitrag setzt diese Idee des Storytellings unmittelbar um. Darin vergleiche ich den Maßregelvollzug mit der Behandlung eines gebrochenen Arms. Dabei ist mir wichtig zu betonen, dass eine Straftat selbstverständlich nicht mit einem gebrochenen Arm gleichzusetzen ist. Der Vergleich dient vielmehr als Metapher, um einen längeren Behandlungs- und Entwicklungsprozess anschaulich zu machen. Ein gebrochener Arm benötigt nach einer Verletzung zunächst Behandlung und Zeit, bevor er wieder vollständig belastet werden kann. Übertragen auf den Maßregelvollzug soll dieses Bild verdeutlichen, dass auch dort Veränderung nicht unmittelbar erfolgt, sondern einen längeren Prozess mit verschiedenen Schritten voraussetzen kann.

Mit diesem Vergleich möchte ich den Blick der Follower*innen bewusst auf die Zeit nach der Tat lenken. In der öffentlichen Auseinandersetzung mit Straftaten stehen häufig die Tat selbst, die betroffene Person, die Täter*innen sowie die daraus folgenden Konsequenzen im Mittelpunkt. Die Frage, was nach der Tat geschieht und welche Rolle Behandlung und Veränderung dabei spielen können, erhält dagegen häufig weniger Aufmerksamkeit. Genau hier setzt mein Storytelling an.

Mit meinem Account möchte ich vermitteln, dass der Maßregelvollzug nicht ausschließlich aus der Unterbringung einer Person besteht. Vielmehr spielen auch Behandlung, therapeutische Maßnahmen, persönliche Entwicklung und die schrittweise Vorbereitung auf ein möglichst selbstständiges Leben außerhalb der Klinik eine Rolle. Dadurch möchte ich einen differenzierteren Blick auf den Maßregelvollzug ermöglichen und vereinfachte oder ausschließlich negative Vorstellungen hinterfragen.

Die Wirkung, die ich mit meinem Storytelling erreichen möchte, besteht daher nicht nur in der Vermittlung von Informationen. Die Nutzerinnen und Nutzer sollen dazu angeregt werden, ihre bisherigen Vorstellungen über den Maßregelvollzug zu reflektieren und das Thema aus einer weiteren Perspektive zu betrachten. Gleichzeitig ist mir wichtig, Straftaten weder zu verharmlosen noch die Perspektive der Betroffenen außer Acht zu lassen. Mein Ziel ist vielmehr, deutlich zu machen, dass der Umgang mit Straftaten und deren Folgen ein komplexes Thema ist, das aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet werden kann.

Die Aussage **„Was, wenn eine Geschichte nicht mit der Tat endet?“** steht deshalb auch in der Bio meines Instagram-Accounts und bildet den Abschluss meines ersten Beitrags. Sie fasst die zentrale Idee meines Storytellings zusammen und dient als Denkanstoß. Der Fokus soll dadurch nicht ausschließlich auf der Tat selbst liegen, sondern auch auf der Frage, was danach passiert und welche Entwicklung möglich ist.


wasdanachk...
Fasziniert von ...
Einblicke in den Maßregelvollzug
1
Beitrag
0
Follower
0
Gefolgt
Was, wenn eine Geschichte nicht mit der Tat endet?
•Behandlung •Veränderung •Resozialisierung
+ Banner hinzufügen
Bearbeiten
Profil teilen
Folge einigen Konten, um loszulegen
Alle ansehen
Mit Kontakten verknüpfen
Verbinden
Folgen
Neu
Q&A
Quellen
Neuanfa...


Beiträge
wasdanachkommt
wasdanachkommt
1/10
Was sehen wir?
10 · Insights ansehen
2. Oktober


Beiträge
wasdanachkommt
wasdanachkommt
2/10
Einen gebrochenen Knochen.
Wir sehen die Verletzung.
Und wir wissen sofort:
Hier muss etwas behandelt werden
10 · Insights ansehen
2. Oktober


Beiträge
wasdanachkommt
wasdanachkommt
3/10
Nicht die Verletzung ist der Vergleich.
Sondern unser Blick darauf,
was danach kommt.
10 · Insights ansehen
2. Oktober


Beiträge
wasdanachkommt
wasdanachkommt
4/10
Bei einer Straftat sehen wir zuerst die Tat.
Was ist passiert?
Wer ist verantwortlich?
Welche Folgen hat die Tat?
10 · Insights ansehen
2. Oktober


Beiträge
wasdanachkommt
wasdanachkommt
5/10
Aber was sehen wir danach?
10 · Insights ansehen
2. Oktober


Beiträge
wasdanachkommt
wasdanachkommt
6/10
Hinter der Tat steht ein Mensch.
Mit einer Geschichte.
Mit Problemen.
Manchmal mit einer psychischen Erkrankung.
Und mit der Möglichkeit zur Veränderung.
10 · Insights ansehen
2. Oktober


Beiträge
wasdanachkommt
wasdanachkommt
7/10
Doch Veränderung passiert nicht von allein.
Behandlung.
Rückfallprävention.
Veränderung.
Wiedereingliederung.
10 · Insights ansehen
2. Oktober


Beiträge
wasdanachkommt
wasdanachkommt
8/10
Genau hier setzt der **Maßregelvollzug** an.
Nicht nur:
“Was ist passiert?”
Sondern auch:
“Was muss passieren,
damit es nicht wieder passiert?”
10 · Insights ansehen
2. Oktober


Beiträge
wasdanachkommt
wasdanachkommt
9/10
Warum wissen wir so viel
über die Tat –
aber so wenig
über das, was danach kommt?
10 · Insights ansehen
2. Oktober


Beiträge
wasdanachkommt
wasdanachkommt
10/10
Was, wenn eine Geschichte nicht mit der Tat endet?
10 · Insights ansehen
2. Oktober

Melvin Wand

Kriminalität -
eine natürliche Gegebenheit oder sozial produziert?

Einleitung

„Wer das Geld hat, hat die Macht und wer die Macht hat, hat das Recht“ diese Zeile der Band Ton Steine Scherben aus dem Lied „Der Kampf geht weiter“ bringt einen Gedanken auf den Punkt, der für die Auseinandersetzung mit Kriminalität von hoher Bedeutung ist. Denn obwohl vor dem Gesetz grundsätzlich alle Menschen gleich sein sollen, stellt sich die Frage, ob Geld und gesellschaftliche Macht beeinflussen, wie wir Kriminalität wahrnehmen und bewerten.

Kriminalität ist ein Thema, das in unserer Gesellschaft häufig diskutiert wird. Dabei entstehen schnell klare Vorstellungen davon, wer kriminell ist und welche Handlungen als besonders schlimm gelten. Bestimmte Menschen werden schneller mit Kriminalität verbunden als andere, während andere Formen von gesellschaftlich schädigendem Verhalten weniger Aufmerksamkeit erhalten. Doch wie entstehen diese Vorstellungen und welche Rolle spielen dabei gesellschaftliche Ungleichheit und Machtverhältnisse?

Ziel dieser Arbeit ist es, Kriminalität aus einer gesellschaftskritischen Perspektive zu betrachten und insbesondere den Unterschied zwischen Recht und Gerechtigkeit zu hinterfragen. Die Arbeit wird dabei mehr Fragen aufwerfen, als sie beantworten kann. Genau das ist auch das Ziel: bestehende Vorstellungen kritisch zu betrachten, Widersprüche sichtbar zu machen und zum Nachdenken anzuregen. Trotzdem werden zentrale Begriffe und theoretische Ansätze aufgegriffen, um die Thematik besser einordnen zu können.

Zunächst wird Kriminalität als rechtliche und gesellschaftliche Kategorie betrachtet. Anschließend geht es um Stereotype und deren Einfluss auf die gesellschaftliche Wahrnehmung von Kriminalität. Darauf aufbauend werden soziale Herkunft, Macht und Strafverfolgung näher beleuchtet. Dabei soll deutlich werden, dass es nicht ausreicht, nur einzelne Straftaten und die dafür verantwortlichen Personen zu betrachten. Auch die gesellschaftlichen Verhältnisse, in denen Gesetze entstehen und angewendet werden, müssen hinterfragt werden.

Kriminalität als rechtliche und gesellschaftliche Kategorie

Wie definieren wir nun Kriminalität? Was sind Gesetze überhaupt? Ist sie, wie wir vielleicht denken, der umgesetzte Wille eines Volkes? Sind es Regeln und Grenzen, die sich eine Gesellschaft selbst auferlegt? Sehr viele Fragen, doch alle sind berechtigt. Das Politiklexikon der Bundeszentrale für politische Bildung bezeichnet Kriminalität als „die Gesamtheit aller in einem Rechtsgebiet oder einer Rechtsgemeinschaft kraft Gesetz zu ahndenden Straftaten“ (Schubert, Klein 2020). Bedeutet: Kriminalität umfasst alle Handlungen, die im Rechtsgebiet Deutschland gegen geltende Gesetze verstoßen und strafrechtlich verfolgt werden können.

Das wäre ein juristisches Verständnis von Kriminalität. Doch im gleichen Moment stellt sich die Frage, ob wir Kriminalität wirklich nur über Gesetze definieren können. Denn nicht jede Straftat wird von uns automatisch als gleich „schlimm“ oder überhaupt als „schlimm“ wahrgenommen. Denken wir beispielsweise an einen Menschen, der Lebensmittel stiehlt oder ohne Ticket Bus und Bahn fährt, und vergleichen wir das mit mächtigen Menschen, die Milliarden an Steuern hinterziehen, mit ihrem Vermögen, wovon viele Menschen abhängig sind, enorme finanzielle Risiken eingehen oder ihre politische Macht missbrauchen (vgl. Oberwittler 2012: 479). All diese Handlungen können unterschiedliche Folgen für andere Menschen haben. Trotzdem denken wir bei Kriminalität vermutlich schneller an einen Diebstahl oder das Schwarzfahren als an komplizierte Finanzdelikte. Warum ist das so? Bestimmte Formen der Umweltverschmutzung oder riskantes Verhalten auf den Finanzmärkten können schließlich erhebliche gesellschaftliche Schäden verursachen, ohne dass jedes dieser Verhaltensweisen strafbar ist (vgl. Koch 2014: 203). Hier zeigt sich ein entscheidender Unterschied: Nicht alles, was strafbar ist, verursacht zwangsläufig den größten Schaden. Und nicht jeder große Schaden führt automatisch dazu, dass eine Handlung strafrechtlich verfolgt werden kann. Wer also über Kriminalität spricht, sollte vielleicht nicht nur fragen, ob jemand gegen ein Gesetz verstoßen hat, sondern auch, wem durch eine Handlung geschadet wird und wie die Gesellschaft diesen Schaden bewertet.

Auch unsere Vorstellungen davon, wer kriminell ist, werden von bestimmten Bildern geprägt. Häufig denken wir an gewalttätige Männer, Jugendliche aus sozial benachteiligten Vierteln und vor allem an Menschen mit Migrationshintergrund (vgl. Walburg 2025). Doch wie oft denken wir dabei an wohlhabende Anzugträger, die schlichtweg unvorstellbare Summen an Steuern hinterziehen, Bilanzen fälschen, Geldwäsche betreiben, Schneeballsysteme aufbauen, Schmiergelder zahlen und so weiter (vgl. Mischler 2024)? Kriminalität scheint in unserer Vorstellung oft ein bestimmtes Gesicht zu haben. Doch dieses Bild war nicht immer gleich, sondern hat sich im Laufe der Geschichte verändert. Welche Gruppen als gefährlich oder kriminell angesehen wur-

den, hing auch von den gesellschaftlichen Vorstellungen und Machtverhältnissen ihrer Zeit ab. Der § 175 des Strafgesetzbuches bietet dafür ein Beispiel. Er stellte bestimmte sexuelle Handlungen zwischen Männern unter Strafe und wurde erst 1994 aufgehoben (vgl. Antidiskriminierungsstelle des Bundes o.J.).

Gesetze sind demnach keine naturgegebenen Regeln. Sie werden von Menschen gemacht und durch politische Entscheidungen festgelegt (vgl. Oberwittler 2012: 478). In Deutschland werden Gesetze auf Bundesebene vom Bundestag beschlossen, wobei je nach Gesetz auch der Bundesrat beteiligt ist (vgl. Schubert, Klein 2020). Die Bevölkerung hat dabei kein direktes Mitspracherecht und kann leidglich durch Wahlen indirekten Einfluss auf die Gesetzgebung haben. Was strafbar ist, kann sich im Laufe der Zeit verändern.

Damit stellt sich die Frage, wessen Interessen bei der Entstehung von Gesetzen eine Rolle spielen und wessen Perspektiven möglicherweise zu wenig berücksichtigt werden. Wenn wir Kriminalität verstehen wollen, reicht es deshalb nicht aus, nur auf einzelne Täterinnen und Täter zu schauen. Wir müssen auch aus kriminalsoziologischer Perspektive die gesellschaftlichen Verhältnisse betrachten, in denen Gesetze entstehen und angewendet werden (vgl. Eifler 2002: 15ff.). Festzuhalten ist also, dass nicht alles, was moralisch verwerflich ist, automatisch strafbar ist. Gleichzeitig ist nicht alles, was gesetzlich erlaubt ist, automatisch gerecht oder moralisch vertretbar.

Stereotype und die gesellschaftliche Wahrnehmung von Kriminalität

Wenn wir darüber sprechen, wie Kriminalität wahrgenommen wird, dann geht es nicht nur um Gesetze oder einzelne Taten. Es geht auch darum, welche Bilder wir im Kopf haben, wenn wir das Wort Kriminalität hören. Wie oben bereits erwähnt, scheint das Gesicht der Kriminalität in unserer Gesellschaft oft erstaunlich klar gezeichnet zu sein. Viele Menschen denken, wie gesagt, zuerst an junge Männer, an Personen, denen eine Migrationsgeschichte zugeschrieben wird, oder an Menschen, die als fremd wahrgenommen werden und verlassen sich dabei oft auf die Polizeiliche Kriminalstatistik (vgl. Baier, Prätor 2026). Besonders deutlich wird das, wenn es um die Herkunft von Tatverdächtigen geht, denn bestimmte Gruppen werden schneller mit Straftaten in Verbindung gebracht bzw. häufiger angezeigt als andere. Sind sowohl Täter als auch Opfer deutsch, besteht eine Wahrscheinlichkeit von 7,9 %, dass der Täter angezeigt wird. Ist das Opfer deutsch, der Täter allerdings nichtdeutsch, wird in 22,4 % der Fälle Anzeige erstattet (vgl. Mediendienst Integration 2026). Diese ungleiche Anzeigewahrscheinlichkeit zeigt, warum wir teilweise denken, dass nicht-deutsche mehr Straftaten begehen würden. Dabei werden deutsche schlichtweg weniger angezeigt und werden somit auch nie Teil der Polizeilichen Kriminalstatistik.

Trotz dieser ungleichen Anzeigewahrscheinlichkeiten denken wir dennoch, dass manche Menschen häufiger mit Kriminalität verknüpft sind als andere? Um die Frage zu beantworten, warum wir manche Menschen dennoch häufiger mit Kriminalität verbinden als andere, müssen wir also auch einen Blick in die Medienwelt werfen. Ein zentraler Faktor ist die Medienberichterstattung. In vielen Fällen wird die Herkunft von Tatverdächtigen erwähnt, selbst wenn sie für das Verständnis der Tat keine Rolle spielt. Menschen mit Migrationsgeschichte werden in deutschen Medien überdurchschnittlich häufig im Zusammenhang mit negativen Ereignissen dargestellt. Messerattacken werden mittlerweile bereits als eine ausländische Straftaten bezeichnet und die Menschen abgewertet als „Messermigranten“ bezeichnet. Dabei verzerren die Medien allerdings das Verhältnis zur Anzahl der Vorfälle (vgl. Ghelli, Otwinowski 2023). Die Forschung beschreibt zudem, dass Menschen aus muslimisch geprägten Ländern teilweise negativer dargestellt werden als Menschen aus westlichen Ländern, wodurch sie einen noch schwierigeren Zugang zu notwendigen Ressourcen (z.B. Wohnraum, Arbeitsplatz, Bildung) haben (vgl. Stichs, Pfündel 2023: 4). Es entsteht somit allgemein ein verzerrtes Bild, das bestimmte Gruppen häufiger mit Kriminalität verknüpft, während andere Gruppen weniger sichtbar werden. Wenn wir uns fragen, welche Geschichten über Kriminalität besonders häufig erzählt werden, fällt auf, dass es oft die spektakulären, emotional aufgeladenen Fälle sind, die große Aufmerksamkeit erhalten und oftmals von Rechtspopulist*innen verbreitet werden (vgl. Ghelli, Otwinowski 2023). Es stellt sich die Frage, wessen Herkunft erwähnt wird und wessen nicht. Wenn eine Gruppe vor allem im Zusammenhang mit Straftaten auffällt, entsteht zwangsläufig ein negatives Bild, das sich tief in unser gesellschaftliche Bewusstsein eingräbt.

Dieses gesellschaftliche Bewusstsein äußert sich dann, wenn das Verhalten einzelner Personen auf ganze Gruppen übertragen wird. Dadurch werden Menschen mit Migrationsgeschichte schnell als homogene Masse betrachtet, obwohl sie sich in ihren Lebensgeschichten, Einstellungen und Erfahrungen deutlich voneinander unterscheiden (vgl. Oschwald 2022). So werden Straftaten von Menschen mit Migrationsgeschichte teilweise mit ihrer kulturellen Prägung bzw. ihrem kulturellen „Erbe“ erklärt. Hierbei spricht man von einem „Rassismus ohne Rassen“, der nicht mehr die biologische Vererbung thematisiert, sondern die kulturelle (vgl. Balibar 2023: 30f). Die Herkunft wird dadurch zur vermeintlichen Erklärung für das Verhalten einer Person. Der einzelne Mensch und seine individuellen Beweggründe werden uninteressant, während die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe zum entscheidenden Merkmal wird. Auf diese Weise werden Unterschiede innerhalb einer Gruppe ausgeblendet und Vorurteile verfestigt. Menschen werden aufgrund ihrer zugeschriebenen Herkunft unterschiedlich beurteilt, und bestimmte Gruppen gelten schneller als gefährlich oder kriminell.

Wenn wir all diese Aspekte zusammenführen, wird deutlich, dass das Bild des typischen Kriminellen nicht allein durch tatsächliche Straftaten entsteht. Es wird geprägt durch gesellschaftliche Vorstellungen, durch mediale Darstellungen und durch die Verhaltensweisen, die wir bestimmten Gruppen zuschreiben. Kriminalität ist

damit nicht nur ein juristisches, sondern auch ein sozial konstruiertes Phänomen. Man spricht hierbei von der sozialkonstruktivistischen Kriminalitätstheorie. Wer als verdächtig gilt, hängt nicht nur von seinem Verhalten ab, sondern auch davon, welche Bilder und Erwartungen in der Gesellschaft existieren (vgl. Wickert 2026).

Soziale Herkunft, Macht und Strafverfolgung

Während es im vorherigen Kapitel darum ging, wie gesellschaftliche Vorstellungen unser Bild von Kriminalität prägen, geht es nun um die sozialen Verhältnisse, in denen Menschen leben, und darum, welche Rolle Macht und Geld im Umgang mit dem Strafrecht spielen. Denn obwohl vor dem Gesetz grundsätzlich alle Menschen gleich sein sollen, bedeutet das nicht automatisch, dass alle die gleichen Voraussetzungen haben. Ein Mensch, der Lebensmittel stiehlt, weil ihm das Geld zum Leben fehlt, befindet sich in einer anderen Situation als ein wohlhabender Mensch, der Steuergelder hinterzieht. Beide Fälle müssen rechtlich unterschiedlich betrachtet werden, doch stellt sich auch die Frage, welche gesellschaftlichen Bedingungen dahinterstehen und welche Möglichkeiten die Betroffenen haben, mit den Folgen ihres Handelns umzugehen.

Mit diesen Fragen beschäftigt sich unter anderem der sogenannte Etikettierungsansatz. Dieser geht davon aus, dass nicht nur eine Handlung selbst entscheidend ist, sondern auch, wie sie gesellschaftlich bewertet und als kriminell eingeordnet wird. Dabei kann die soziale Herkunft eine wichtige Rolle spielen. Arme Menschen können eher kriminalisiert und stärker kontrolliert werden, während das Verhalten wohlhabender Menschen eher verharmlost wird (vgl. Koch 2014: 203 f.). Wer einmal als kriminell gilt, kann dieses Etikett nur schwer wieder loswerden. Eine rechtliche Verurteilung kann beispielsweise die Suche nach einer Arbeitsstelle erschweren und dazu führen, dass eine Person gesellschaftlich ausgegrenzt wird (vgl. Krummer 2025). So kann ein Teufelskreis entstehen: Die ohnehin schwierige Lebenssituation verschlechtert sich weiter, während die betroffene Person gleichzeitig mit den gesellschaftlichen Folgen ihrer Verurteilung umgehen muss.

Aber auch die Lebensbedingungen selbst müssen berücksichtigt werden. Die soziale Herkunft beschreibt die sozialen und finanziellen Bedingungen, unter denen eine Person aufwächst. Dazu gehören unter anderem das Einkommen der Familie, die Bildungschancen und die Wohnsituation (vgl. Link, Uysal 2016: 86). Nicht jeder Mensch hat also von Anfang an die gleichen Möglichkeiten. Während manche Familien ihre Kinder finanziell unterstützen, Kontakte vermitteln und ihnen eine gute Ausbildung ermöglichen können, müssen andere bereits mit deutlich weniger Ressourcen auskommen. Dabei spielen verschiedene Formen von Kapital eine Rolle, die Bourdieu aufgezählt hat: ökonomisches Kapital in Form von Geld und Besitz, kulturelles Kapital in Form von Bildung und Wissen sowie soziales Kapital durch Beziehungen und Netzwerke (vgl. Wickert o.J.). Wer über diese Ressourcen weniger verfügt, kann es schwerer haben, gesellschaftliche Ziele wie finanziellen Erfolg oder sozialen Aufstieg zu erreichen. Das bedeutet selbstverständlich nicht, dass arme Menschen automatisch kriminell werden. Es zeigt jedoch, dass Menschen unter unterschiedlichen Bedingungen leben und handeln. Dieses unterschiedliche Handeln drückt sich auch im Delikttyp der Kriminellen aus. Während die Unterschicht beispielsweise eher zu Ladendiebstahl neigt als die Mittel- und Oberschicht, ist das Delikt der Steuerhinterziehung eher in der Oberschicht vertreten (vgl. Link, Uysal 2016: 85). Statt diese Unterschiede zu berücksichtigen, wird Armut häufig als persönliches Versagen betrachtet. Die materielle Not wird moralisch verurteilt und die betroffenen Menschen werden selbst als Ursache gesellschaftlicher Probleme dargestellt.

In diesem Zusammenhang spielt der Begriff „Klassismus“ eine wichtige Rolle. Er beschreibt die Diskriminierung aufgrund der sozialen Herkunft oder Klassenzugehörigkeit. Menschen aus sozial benachteiligten Verhältnissen erleben beispielsweise Ausgrenzung, haben schlechtere Zugangsmöglichkeiten zu Bildung oder werden aufgrund ihrer Lebenssituation abgewertet, wodurch sich bestehende Ungleichheiten immer weiter verstärken. Besonders problematisch wird es, wenn Menschen zunächst unter schwierigen Bedingungen leben müssen und anschließend für die Folgen dieser Bedingungen selbst verantwortlich gemacht werden. Die gesellschaftlichen Ursachen geraten dabei schnell aus dem Blick. Statt zu fragen, warum Menschen bestimmte Möglichkeiten fehlen, wird häufig nur auf ihr individuelles Verhalten geschaut (vgl. Foitzik 2019: 21).

Mit der „richtigen“ sozialen Herkunft kommt auch Geld und gesellschaftliche Macht einher. Wer über ausreichend finanzielle Mittel verfügt, kann sich beispielsweise eine spezialisierte Rechtsberatung leisten, während Menschen mit wenig Geld diese Möglichkeiten nicht wirklich haben. Auch bei Wirtschafts- und Finanzdelikten können komplizierte Unternehmensstrukturen und schwer nachvollziehbare Geldflüsse Ermittlungen erschweren. Gleichzeitig verfügen große Unternehmen und wirtschaftlich einflussreiche Personen teilweise über Möglichkeiten, ihre Interessen in politische Entscheidungsprozesse einzubringen. Daraus lässt sich nicht automatisch schließen, dass wohlhabende Menschen grundsätzlich seltener bestraft werden. Dennoch stellt sich die Frage, ob alle Menschen tatsächlich über vergleichbare Möglichkeiten verfügen, wenn sie dem Strafrecht gegenüberstehen. Während bei einem Diebstahl im Alltag schnell eine konkrete Person im Mittelpunkt steht, können bei umfangreichen Finanzdelikten Verantwortlichkeiten schwerer zuzuordnen sein und Ermittlungen deutlich komplexer ausfallen. Das Landeskriminalamt Niedersachsen sagt, dass eine solche Wirtschaftskriminalität „mit komplexen, rechtlich und tatsächlich schwierigen Zusammenhängen und einem damit einhergehenden hohen Ermittlungsaufwand konfrontiert.“ (Landeskriminalamt Niedersachsen 2023).

Ein gerechter Rechtsstaat sollte also nicht nur darauf achten, dass Gesetze existieren, sondern auch darauf, wie sie angewendet werden. Denn was bringt die Gleichheit vor dem Gesetz, wenn Menschen aufgrund ihrer sozialen Lage über völlig unterschiedliche Mög-

lichkeiten verfügen? Und wie gerecht ist ein System, wenn die Lebensbedingungen, unter denen Menschen handeln, kaum berücksichtigt werden, während finanzielle und gesellschaftliche Macht zusätzliche Handlungsspielräume eröffnen kann? Kriminalität lässt sich deshalb nicht allein durch das Verhalten einzelner Personen erklären. Auch Armut, gesellschaftliche Ausgrenzung und ungleiche Machtverhältnisse müssen in den Blick genommen werden.

Fazit

Die Auseinandersetzung mit Kriminalität zeigt, dass sie mehr ist als ein einfacher Verstoß gegen geltende Gesetze. Unsere Wahrnehmung davon, wer kriminell ist, wird auch durch Stereotype, soziale Herkunft und gesellschaftliche Machtverhältnisse geprägt. Dabei werden manche Formen von Kriminalität stärker wahrgenommen als andere.

Es zeigt sich, dass Recht und Gerechtigkeit nicht zwangsläufig dasselbe bedeuten. Nicht alles, was gesetzlich erlaubt ist, ist automatisch gerecht, und nicht jeder gesellschaftliche Schaden führt zu einer strafrechtlichen Konsequenz. Deshalb reicht es nicht aus, nur einzelne Täterinnen und Täter zu betrachten. Auch die gesellschaftlichen Verhältnisse müssen hinterfragt werden.

Die Arbeit wirft mehr Fragen auf, als sie beantworten kann. Doch genau darum ging es: bestehende Vorstellungen zu hinterfragen und zum Nachdenken anzuregen. Die Aussage von Ton Steine Scherben bleibt dabei ein kritischer Denkanstoß. Denn am Ende geht es nicht nur darum, wer kriminell ist, sondern auch darum, wer festlegt, was als kriminell gilt und wessen Interessen dabei eine Rolle spielen.

Quellenverzeichnis

Antidiskriminierungsstelle des Bundes (o.J.): Paragraph 175. (Zugriff am 10.10.2026) von https://www.antidiskriminierungsstelle.gov.de/DE/ueber-diskriminierung/diskriminierungsmerkmale/sexuelle-identitaet/paragraph_175/paragraph_175_node.html

Baier, Dirk / Prätor, Susann (2026): Jugendkriminalität in Deutschland. (Zugriff am 11.10.2026) von https://www.bpb.de/themen/innere-sicherheit/dossier-innere-sicherheit/574847/jugendkriminalitaet-in-deutschland/

Eifler, Stefanie (2002): Kriminalsoziologie. (Einsichten. Themen der Soziologie). Bielefeld: transcript Verlag. https://doi.org/10.14361/9783839400623

Foitzik, Andreas (2019): Diskriminierung als gesellschaftsstrukturelles Phänomen. In: Foitzik, Andreas / Hezel, Lukas (Hrsg.): Diskriminierungskritische Schule. Einführung in theoretische Grundlagen. Weinheim; Basel: Beltz.

Ghelli, Fabio / Otwinowski, Martha (2023): „Über die Herkunft nur berichten, wenn sie für die Tat eine Rolle spielt“ (Zugriff am 11.10.2026) von https://mediendienst-integration.de/news/ueber-die-herkunft-nur-berichten-wenn-sie-fuer-die-tat-eine-rolle-spielt/

Koch, Heiner (2014): Armut und Kriminalität. In: Quinn, Regina Ammicht (Hrsg.): Sicherheitsethik. Wiesbaden: Springer VS.

Krummer, Aileen (2025): Stereotypisierung und Diskriminierung ehemaliger Strafgefangener in der beruflichen Resozialisierung. (Zugriff am 17.10.2026) von https://www.zkfs.de/projekt/diskriminierung-ehemaliger-strafgefangener-in-der-beruflichen-resozialisierung/

Landeskriminalamt Niedersachsen (2023): Wirtschaftskriminalität. (Zugriff am 17.10.2026) von https://www.lka.polizei-nds.de/kriminalitaet/deliktsbereiche/wirtschaftskriminalitaet/zentralstelle-wirtschaftskriminalitaet-843.html

Mediendienst Integration (2026): Werden Ausländer öfter angezeigt als Deutsche? (Zugriff am 11.10.2026) von https://mediendienst-integration.de/kriminalitaet/auslaenderkriminalitaet/werden-auslaender-oefter-angezeigt-als-deutsche/

Mischler, Gerd (2024): Die 10 größten Wirtschaftsskandale in Deutschland. (Zugriff am 17.10.2026) von https://www.produktion.de/wirtschaft/die-10-groessten-wirtschaftsskandale-in-deutschland/1752748

Oberwittler, Dietrich (2012): Kriminalität. In: Mau, Steffen / Schöneck, Nadine M. (Hrsg.), Handwörterbuch zur Gesellschaft Deutschlands. 3. Auflage. Wiesbaden: Springer VS.

Oschwald, Sebastian (2022): Rassismus. (Zugriff am 11.10.2026) von https://profession-politischebildung.de/grundlagen/grundbegriffe/rassismus/

Schubert, Klais / Klein, Martina (2020): Das Politiklexikon. Gesetzgebungsprozess. (Zugriff am 10.10.2026) von https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/politiklexikon/17561/gesetzgebungsprozess/

Schubert, Klaus / Klein, Martina (2020): Das Politiklexikon. Kriminalität. (Zugriff am 10.10.2026) von https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/politiklexikon/17758/kriminalitaet/

Stichs, Anja / Pfündel, Katrin (2023): Diskriminierungserfahrungen von Menschen aus muslimisch geprägten Herkunftsländern: Wahrnehmungen in Bezug auf Alltagssituationen, die Benotung in der Schule, die Arbeits- und die Wohnungssuche. (Forschungsbericht / Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) Forschungszentrum Migration, Integration und Asyl (FZ), 48). Nürnberg: Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) Forschungszentrum Migration, Integration und Asyl (FZ). https://doi.org/10.48570/bamf.fz.fb.48.d.2023.mld2020.diskriminierung.1.0

Walburg, Christian (2025): Migration und Kriminalität. (Zugriff am 10.10.2026) von https://www.bpb.de/themen/innere-sicherheit/dossier-innere-sicherheit/301624/migration-und-kriminalitaet/

Wickert, Christian (2026): Sozialkonstruktivistische Kriminalitätstheorie (Hess & Scheerer). (Zugriff am 11.10.2026) von https://soztheo.de/kriminalitaetstheorien/herrschafts-und-gesellschaftskritik/sozialkonstruktivistische-kriminalitaetstheorie-hess-scheerer/

Wickert, Christian (o.J.): Pierre Bourdieu – Die feinen Unterschiede (1979). (Zugriff am 17.10.2026) von https://soztheo.de/schluesselwerke/pierre-bourdieu-und-die-analyse-sozialer-ungleichheit/



Zwei Menschen in zwei verschiedenen Welten

Ich lebe seit acht Jahren mit meiner Familie in Deutschland. Meine Eltern kommen aus Syrien und versuchen, mit wenig Geld über die Runden zu kommen. Sie haben bisher keine Arbeitserlaubnis und machen sich oft Sorgen darum, wie wir alles bezahlen sollen. Sie wünschen sich, dass ich einen guten Schulabschluss mache, später studiere und es einmal besser habe als sie. Einfach war mein Weg bisher allerdings nicht. Durch die Flucht, das Lernen einer neuen Sprache und den Wechsel in ein anderes Schulsystem hatte ich von Anfang an einige Nachteile. Mittlerweile gehe ich sogar auf ein Gymnasium und versuche, das Beste daraus zu machen.

Mein Wecker klingelt früh am Morgen. Ich stehe auf, ziehe mich an und mache mich auf den Weg zur Schule. Bis ich dort bin, dauert es fast eine Stunde. Im Bus denke ich schon daran, wie sehr mir meine Lehrer und Mitschüler heute wieder auf die Nerven gehen werden. Eigentlich will ich einfach nur meinen Abschluss schaffen und Geld verdienen. Aber manchmal fühlt es sich an, als müsste ich mich schon beweisen, bevor überhaupt jemand bereit ist, mir eine Chance zu geben.

Schule ist furchtbar, ich hasse diesen Ort. Einige Mitschüler beleidigen mich wegen meiner Herkunft, nennen mich „Affe“ und machen sich über mich lustig. Heute ist es wieder so weit. Ich versuche erst, sie zu ignorieren, aber irgendwann reicht es mir und ich wehre mich. Natürlich bekommt die Lehrkraft das mit. Ich werde ermahnt, die Beleidigungen der anderen sind dem Lehrer anscheinend egal. Es ist nicht das erste Mal, dass so etwas passiert. Ich habe das Gefühl, dass bei mir genauer hingeschaut wird als bei anderen.

In der Pause sehe ich Jasper aus einer anderen Klasse. Ich will nichts mit ihm zu tun haben und er bestimmt auch nicht mit mir. Sein Vater besitzt sehr viele Wohnungen und Immobilien und verdient mit den Mieten viel Geld. Jasper muss sich keine Gedanken darüber machen, ob das Geld am Monatsende reicht. Wenn er Probleme hat, kümmern sich seine Eltern darum.

Ich weiß, dass Japer in der Schule regelmäßig auffällt. Er provoziert andere, macht dumme Sprüche und fängt Streit an. Trotzdem scheint es niemanden zu interessieren, voll allem die Lehrkräfte nicht. Wenn er jemanden beleidigt, heißt es schnell, er sei eben noch jung oder habe es nicht so gemeint. Manchmal frage ich mich, ob man mit ihm genauso reden würde wie mit mir, wenn wir uns gleich verhalten würden.

Auf dem Schulhof unterhalten sich ein paar Schüler über das vergangene Wochenende. Jasper war mit Freunden unterwegs. Sie hatten Alkohol getrunken, Hauswände beschmiert und gegen abgestellte Fahrräder getreten. Außerdem hat Jasper wohl eine junge Frau belästigt. Er soll ihr hinterhergegangen sein und sie die ganze Zeit angepfiffen haben. Als sie ihn ignorierte, machte er wohl auch einfach weiter. Die Polizei soll sogar angerufen worden sein von einem Passanten.

Die Schüler erzählten, dass

Jasper kontrolliert wurde, und seine Eltern davon erfuhren. Sein Vater kümmerte sich darum, dass die Schäden bezahlt wurden. Zu Hause gab es wohl ein paar ernste Worte. Als ich davon höre, denke ich zuerst, dass das für Jasper bestimmt richtig Ärger bedeutet. Schließlich hat er fremdes Eigentum beschädigt und eine Frau belästigt. Doch als ich die anderen reden höre, klingt es ganz anders. Manche lachen darüber, andere sagen, dass er mit seinen Freunden eben übertrieben habe. Nach ein paar Tagen wird die Sache wahrscheinlich kaum noch jemanden interessieren.

Ich bin unglaublich sauer, dass sein Verhalten so schnell als „dumme Aktion“ abgetan wird, während ich für so viel kleinere Dinge oft direkt Ärger bekomme. Der Unterricht zieht sich. Ich versuche, mich auf die Aufgaben zu konzentrieren, aber die Sprüche aus der Pause gehen mir nicht aus dem Kopf. Gleichzeitig denke ich an zu Hause. Meine Eltern machen sich oft Sorgen ums Geld. Gestern habe ich im Wohnzimmer gehört, wie sie überlegen, den Wocheneinkauf so günstig wie nur möglich zu machen. Ich hasse es, dass ich nichts dagegen tun kann.

Nach der Schule dachte ich mir, dass ich doch etwas tun kann. Ich gehe ich in einen Supermarkt, laufe durch die Gänge und nehme einige Lebensmittel aus den Regalen. Dann stecke ich sie in meinen Rucksack. Ich rede mir ein, dass es schon nicht so schlimm sein wird. Vielleicht denke ich in diesem Moment auch einfach nicht richtig nach. Doch ein Mitarbeiter bemerkt, was ich getan habe, und hält mich auf. Die Polizei wird geholt, und meine Eltern müssen sich darum kümmern.

Auf dem Heimweg bin ich wütend auf mich selbst. Ich habe ich Angst davor, was jetzt passiert. Nicht nur wegen meiner Eltern, sondern auch wegen der Schule. Ich glaube einige Mitschüler gesehen zu haben. Warum mussten die mich ausgerechnet in so einem Moment sehen?

Am nächsten Schultag merke ich, dass meine Befürchtungen nicht unbegründet waren. Einige Mitschüler wissen bereits von dem Vorfall. Manche lachen über mich, andere schauen mich plötzlich anders an. Ausgerechnet ich, der sowieso schon öfter Ärger bekommt, bin jetzt auch noch der Dieb. Dass ich selbst regelmäßig beleidigt werde und mir Sorgen um meine Familie mache, interessiert kaum jemanden. Stattdessen scheint mein Diebstahl für manche genau zu bestätigen, was sie ohnehin schon über mich denken.

Auch die Lehrkräfte sprechen mich darauf an. Ich habe das Gefühl, dass mein Fehler plötzlich alles andere überdeckt. Niemand fragt, wie es mir geht oder was bei mir gerade los ist. Bei diesem Jasper hats auch niemanden interessiert. Das macht mich so wütend. Es fühlt sich einfach an, als würde bei mir alles zusammengezählt werden, während bei anderen schnell wieder Gras über die Sache wächst. Wenn ich mich gegen Beleidigungen wehre, bin ich derjenige, der Ärger bekommt. Wenn ich Lebensmittel stehle, bin ich der Dieb. Was vorher passiert ist, scheint keine Rolle zu spielen. Bei Jasper dagegen ist es einfach eine dumme Aktion mit seinen Freunden.

Als der Schultag endlich vorbei ist, steige ich in den Bus. Ich bin müde und will eigentlich nur nach Hause. Wieder wurde ich ermahnt, wieder haben sich Mitschüler über mich lustig gemacht. Bis ich zu Hause bin, dauert es fast eine Stunde. Ich sehe wie Jasper währenddessen von seinem Vater in einer schönen Limousine abgeholt wird. Ich sehe den Wagen, als er am noch stehenden Bus vorbeifährt. Für Jasper ist der Tag wahrscheinlich längst vorbei. Ich habe jetzt schon kein Bock auf morgen.

Projekt

Die folgende Geschichte befasst sich mit der Auffasung einer Dritten Person. Ein Mitschüler von Yazan und Jasper, der zwar beide Charaktere kennt aber gleichzeitig auch nicht. Die Geschichte von „Ich dachte, ich kenne sie“ in Verbindung mit „zwei Menschen in zwei verschiedenen Welten“ kann als Aufklärungsarbeit in Jugendzentren, Schulen und Grundschulen verwendet werden. Es spricht den internalisierten Rassismus an und hinterfragt diesen kritisch. Wer ist ein Krimineller und warum?

Ich dachte, ich kenne sie

Wenn ich ehrlich bin, hatte ich über Yazan schon eine Meinung, bevor ich überhaupt richtig mit ihm geredet habe. Man bekommt ja mit, wie jemand drauf ist, mit wem er abhängt und woher er kommt. Daraus macht man sich eben ein Bild. Bei Yazan hatte ich ziemlich schnell eins.
Seine Familie kommt aus Syrien, und bei ihnen läuft es finanziell wohl nicht besonders gut. Viel mehr weiß ich eigentlich nicht. Man hört halt Sachen von anderen oder bekommt Gespräche nebenbei mit. Und wenn ich an Yazan denke, muss ich manchmal an die Geschichten denken, die man in den Nachrichten über Jugendliche mit Migrationshintergrund hört. Natürlich weiß ich, dass nicht jeder kriminell ist. Aber irgendwie kommt mir der Gedanke trotzdem.
Vielleicht liegt es auch an seinem Aussehen. Er hat dunklere Haut als ich und viele andere aus unserer Klasse. Und manchmal finde ich, dass er ziemlich ernst oder sogar böse guckt. Keine Ahnung, ob das wirklich so ist oder ob ich mir das einfach einrede. Darüber habe ich mir bisher nie besonders viele Gedanken gemacht.
Dass Yazan nicht viel Geld hat, merkt man auch an seinen Klamotten. Die sehen oft ziemlich abgetragen aus. Ich weiß nicht, ob ihn das selbst stört, aber mir fällt es auf. Und als ich mitbekomme, dass er Essen gestohlen hat, bin ich ehrlich gesagt nicht überrascht. Mein erster Gedanke war: Irgendwie hab ich‘s mir gedacht.
Ich frage mich zwar, warum er das gemacht hat, aber wirklich lange beschäftige ich mich damit nicht. Stehlen ist schließlich verboten. Das weiß doch jeder. Für mich passt es einfach zu dem Bild, das ich schon von ihm habe. Und irgendwie macht mir das ein ungutes Gefühl. Wenn er Essen klaut, was macht er dann vielleicht noch?
Bei Jasper wäre ich niemals direkt auf so einen Gedanken gekommen. Jasper ist bei uns ziemlich bekannt. Seine Familie hat Geld, er trägt immer gute Klamotten und erzählt ständig, was er sich Neues gekauft hat. Bald will er seinen Motorradführerschein machen, und sein Vater will ihm wohl ein Bike kaufen. Bei ihm wirkt alles ziemlich unkompliziert. Er muss sich jedenfalls keine Gedanken darüber machen, ob das Geld für Essen reicht.
Ich kenne Jasper schon länger. Er kann ziemlich nervig sein und hält sich manchmal für lustiger, als er eigentlich ist. Er macht dumme Sprüche, provoziert andere und geht manchmal echt zu weit. Aber die meisten kennen ihn eben so. Wenn er jemanden blöd anmacht, lachen manche sogar darüber.

Wenn Jasper Mist baut, heißt es meistens, dass er übertreibt oder mal wieder einen schlechten Tag hat. Selbst als ich gehört habe, dass er eine Frau belästigt und fremdes Eigentum beschädigt haben soll, dachte ich zuerst, dass da bestimmt noch irgendwas dahintersteckt. Vielleicht wollte er vor seinen Freunden cool wirken. Vielleicht hat er nicht nachgedacht. Vielleicht war die Geschichte auch übertrieben.
Ich weiß ja nicht einmal genau, was passiert ist. Trotzdem suche ich sofort nach einer Erklärung, bei der Jasper nicht ganz so schlecht dasteht. Schließlich kenne ich ihn. Er kann zwar ein Idiot sein, aber deshalb ist er doch nicht gleich ein schlechter Mensch. Zumindest denke ich das.
Bei Yazan habe ich mir diese Mühe gar nicht gemacht. Als wir eines Tages in der Pause zusammensitzen, kommt das Thema wieder auf. Einer aus meiner Klasse erzählt, dass Yazan wegen des Diebstahls Ärger bekommen hat. Jemand anderes meint, man hätte es sich denken können. Ich sage nichts dazu, aber innerlich stimme ich zu. Es fühlt sich an, als hätte sich mein Verdacht bestätigt.
Dann sagt einer: „Bei Jasper würdet ihr jetzt wieder sagen, dass er‘s nicht so gemeint hat.“ Ein paar lachen. Ich auch, aber eher aus Gewohnheit. „Ja, aber Jasper ist halt anders“, sage ich. „Anders wie?“, fragt er. Ich will direkt antworten, aber mir fällt nichts Vernünftiges ein. Ich kenne Jasper besser, denke ich. Ich weiß, wie er drauf ist. Aber stimmt das wirklich? Ich weiß schließlich auch nicht, warum er eine Frau belästigt haben soll oder warum er irgendwas kaputt gemacht hat. Trotzdem fällt es mir schwer, mir vorzustellen, dass er so etwas wirklich ernsthaft machen würde.
Bei Yazan war das anders. Da musste ich nicht lange überlegen. Ich hatte schon eine Erklärung, bevor ich überhaupt wusste, was genau passiert war.
Der Gedanke nervt mich irgendwie. Ich hab mir nie wirklich Gedanken darüber gemacht, dass ich Yazan und Jasper so unterschiedlich sehe. Für mich war das einfach normal. Ich erinnere mich daran, dass Yazan und ich früher ein paarmal zusammen nach Hause gegangen sind. Wir waren nicht befreundet, aber wir konnten normal miteinander reden. Damals habe ich mir keine Gedanken darüber gemacht, woher seine Familie kommt oder wie viel Geld sie hat. Er war einfach ein Junge aus meiner Klasse. Irgendwann haben wir kaum noch miteinander geredet. Ich weiß nicht einmal genau, warum. Trotzdem habe ich mir ein Bild von ihm gemacht, obwohl ich eigentlich gar nicht so viel über ihn weiß.
Ich weiß, dass seine Familie aus Syrien kommt. Ich sehe seine Klamotten. Ich höre, dass er gestohlen hat. Aber weiß ich deshalb, was in seinem Leben los ist? Weiß ich, warum er das Essen eingepackt hat? Nein. Ich weiß nicht, ob er Hunger hatte, ob zu Hause das Geld knapp war oder ob noch etwas anderes dahintersteckt. Ich kenne die Antwort nicht. Und trotzdem habe ich ihn schon abgestempelt.
Bei Jasper kenne ich auch nicht jede Seite. Aber bei ihm fällt mir das gar nicht so auf. Ich sehe seine Familie, seine Möglichkeiten und das, was ich schon lange über ihn denke. Wenn er etwas macht, das nicht in mein Bild von ihm passt, suche ich nach einer Erklärung. Bei Yazan nehme ich das, was passiert ist, und denke, dass es genau zu ihm passt.
Vielleicht hat das auch damit zu tun, wie wir über die beiden reden. Bei Jasper heißt es, er sei verwöhnt und müsse noch erwachsen werden. Bei Yazan hört man schneller

Sprüche über seine Herkunft oder darüber, dass man denen nicht trauen könne. Solche Kommentare bekomme ich oft mit. Manchmal lache ich mit, manchmal sage ich nichts. Bisher habe ich mich selten gefragt, was das eigentlich mit meiner Sicht auf die beiden macht.
Vielleicht denke ich öfter in solchen Schubladen, als ich zugeben will. Ich hätte nie gesagt, dass ich jemanden wegen seiner Hautfarbe anders beurteile. Aber vielleicht muss man das auch gar nicht bewusst machen. Vielleicht reicht es schon, wenn man bei einem Menschen sofort an bestimmte Sachen denkt, während man bei einem anderen erst einmal das Gute sieht.
Das heißt nicht, dass ich jetzt plötzlich weiß, warum Yazan gestohlen hat. Und ich kann auch nicht einfach behaupten, Jasper sei nur wegen seiner Erziehung so, wie er ist. Ich kenne die ganze Geschichte von keinem der beiden. Aber genau das ist ja der Punkt: Bei Jasper ist mir das vorher egal gewesen. Bei Yazan habe ich so getan, als würde ich genug wissen.
Irgendwie lässt mich das nicht los. Vielleicht sollte ich Yazan einfach mal wieder normal behandeln und nicht direkt irgendwelche Sachen über ihn denken, nur weil ich irgendwas über ihn oder über Migranten allgemein gehört hab. Ich werd bestimmt nicht von heute auf morgen alles anders sehen, aber ich kann wenigstens versuchen, nicht immer direkt vom Schlimmsten auszugehen.
Ich will einfach mal drauf achten, wie ich über die beiden denke und ob ich bei Yazan genauso reagieren würde wie bei Jasper. Vielleicht kenn ich die beiden doch nicht so gut, wie ich immer dachte.

Nina Koschmieder

Hinter jedem harten Urteil steht eine ungehörte Geschichte.

Beziehungsarbeit fängt da an, wo Abwertung aufhört.

Antifeministische Denkmuster bei jungen Männern als Herausforderung für die Soziale Arbeit

Antifeministische und misogyne Denkmuster gehören mittlerweile zum Alltag vieler Fachkräfte in der Jugendsozialarbeit. Eine Auswertung von jugenschutz.net (2025), welche rund 5.000 Beiträge auf TikTok, Instagram und YouTube sichtete, ordnet Antifeminismus als Sammelbegriff für unterschiedliche Hassformen und Ungleichheitsideologien ein. Zu diesen zählt auch die sogenannte "Manosphere" (vgl. jugendschutz.net, 2025, zit. N. Medienkompetenzrahmen NRW, 2026). Was früher vereinzelt als eine Provokante Bemerkung im Gruppengespräch auftauchte, hat sich durch die massive Verbreitung durch digitale Plattformen zu einem eigenständigen, algorithmisch verstärkten Diskursraum entwickelt. Wie niedrigschwellig der erste Kontakt mit solchen Inhalten ist, zeigt eine Untersuchung der Dublin City University. Bei künstlich angelegten Accounts, die nach allgemein männlich konnotierten Themen suchten, erschienen binnen weniger Minuten entsprechende Empfehlungen (vgl. Mimikama, 2026). Die Studie belegt damit zwar keine individuelle Radikalisierung binnen kürzester Zeit, macht aber deutlich, wie sensibel Empfehlungssysteme auf wiederholte Interessensignale reagieren. Wobei der Zusammenhang zwischen erstem Kontakt und tatsächlicher ideologischer Verfestigung nicht eindeutig zu verstehen ist, sondern lediglich eine Annäherung begünstigt (vgl. Mimikama, 2026).

Für die Soziale Arbeit entsteht daraus ein doppeltes Problem. Zu einem begegnen Fachkräfte in der Praxis zunehmend Jugendlichen, die antifeministische Narrative reproduzieren. Zum anderen fehlt es in der Praxis häufig an einer reflektierten Haltung und methodischem Handwerkszeug, um auf diese Denkmuster professionell zu reagieren, ohne moralisierend zu wirken und damit genau die Abwehrhaltung zu verstärken, die man eigentlich auflösen möchte. Der vorliegende Text soll Leser*innen auf den aktuellen fachlichen Stand zu diesem Themenfeld bringen und den Ausgangspunkt für die nachfolgende narrative Fallgeschichte herleiten.

Die "Manosphere" und digitale Radikalisierungsmechanismen bei Jugendlichen

Der Begriff "Manosphere" bezeichnet ein heterogenes Netzwerk von Online- Communities, Foren und Influencer-Kanälen, die trotz inhaltlicher Vielfalt eine gemeinsame Grundannahme teilen. Männer seien in der heutigen Gesellschaft strukturell benachteiligt, Feminismus habe diese Benachteiligung verursacht oder bestärkt (vgl. Ging, 2019). Ging zeigt in ihrer vielzitierten Analyse, dass die Manosphere zwar an ältere Formen des Antifeminismus anknüpft, zugleich aber die klassische Verbindung von Macht und Distanz mit hegemonialer Männlichkeit verschiebt. Zentrale Erzählmuster wie die Selbstbeschreibung als "Beta" oder als "Incel" (involuntary celibate) inszenieren Opferschaft und Unterlegenheit statt offener Dominanz und machen die Bewegung gerade dadurch für verunsicherte junge Männer anschlussfähig (vgl. Ging, 2019). In der deutschsprachigen Fachdiskussion wird zudem betont, dass Antifeminismus aufgrund seiner Anschlussfähigkeit häufig als verbindende ideologische Brücke zu weiteren demokratiefeindlichen Weltbildern fungiert, vergleichbar mit der Funktion, die dem Antisemitismus in Radikalisierungsprozessen zugeschrieben wird (vgl. Bauer, o.J., bpb.de). Auch die Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz (2026) ordnet die Manosphere in ihrer Fachzeitschrift BzKJAKTUELL als möglichen Ausgangspunkt weiterführender Radikalisierungsprozesse ein und verweist auf Überschneidungen zu rechtsextremen und islamistischen Ideologien. Für Jugendliche besonders relevant sind dabei sogenannte "Alpha-Male-Influencer", welche über kurze, algorithmisch stark verbreitete Videoformate klare Rollenbilder, vermeintliche "Wahrheiten über Frauen" und Erfolgsversprechen (Status, Kontrolle, Anerkennung) kommunizieren. Ein Geschäftsmodell, das etwa im Umfeld des wegen Menschenhandels und Vergewaltigung angeklagten Andrew Tate eine sogenannte "Neo-Manosphere" hervorgebracht hat (vgl. GEW, 2026). Aus radikalisierungstheoretischer Perspektive lässt sich der Einstieg in solche Online- Räume als stufenweiser Prozess beschreiben. Am Anfang steht meist keine ideologische Überzeugung, sondern eine individuelle Krisensituation, Ausgrenzungserfahrungen, familiäre Brüche oder schulisches Scheitern. Algorithmische Empfehlungssysteme sorgen dafür, dass auf einen ersten oft unpolitischen Kontaktpunkt sukzessive stärker ideologisch aufgeladene Inhalte folgen (vgl. Mimikama, 2026). Dieser Prozess ist dabei allerdings nicht als Automatismus misszuverstehen. Der Konsum einzelner Inhalte führt nicht zwangsläufig zu einer gefestigten frauenfeindlichen oder rechtsextremen Weltanschauung, wohl aber begünstigen die beschriebenen algorithmischen Mechanismen eine schrittweise Annäherung an entsprechende Milieus.

Antifeminismus als Schutzschild: Identitätskrisen, Rollenunsicherheit und Ohnmachtserfahrungen

Zentral für das Verständnis dieser Phänomene ist die Unterscheidung zwischen Ideologie und Identität. Einen

wichtigen theoretischen Zugang bietet hier Kimmel (2013) mit seinem Konzept der "aggrieved entitlement" (etwa: gekränkte Anspruchshaltung). Kimmel beschreibt darin ein Gefühl vieler junger Männer, ihnen zustehende soziale und wirtschaftliche Privilegien seien ihnen im Zuge gesellschaftlicher Gleichstellungsprozesse genommen worden. Ein Gefühl von Verrat und Orientierungslosigkeit, dass sich in Wut gegen vermeintlich Schuldige entlädt (vgl. Kimmel, 2013). Diese Wut richtet sich in der Logik der Manosphere bevorzugt gegen Frauen und feministische Bewegungen als imaginierte Verursacherinnen des eigenen Bedeutungsverlusts. Entwicklungspsychologisch befinden sich Jugendliche zugleich in einer Phase der Identitätsbildung. In der Zugehörigkeit, Anerkennung und ein kohärentes Selbstbild zentrale Entwicklungsaufgaben darstellen. Antifeministische Narrative bieten in dieser Phase eine verführerische Abkürzung. Sie externalisieren Schuld, versprechen eine klare, machtvolle männliche Identität und schaffen ein Gefühl von Zugehörigkeit zu einer imaginierten Gemeinschaft Gleichgesinnter. Die iz3w-Ananlyse (2025) beschreibt die Manosphere entsprechend als einen Rückzugsraum, in dem sich verunsicherte junge Männer vernetzen und dadurch ihr Zugehörigkeitsgefühl stärken können, während gleichzeitig antifeministische Deutungsmuster normalisiert werden (vgl. Informationszentrum 3. Welt, 2025). Auf dieser Grundlage lässt sich für die vorliegende Arbeit die These formulieren, dass antifeministische Haltungen bei Jugendlichen seltener Ausdruck einer gefestigten politischen Überzeugung sind, sondern vielmehr als psychisches Abwehr- bzw. Schutzmuster gegen Erfahrungen von Ohnmacht, Überforderung und Wertlosigkeit zu verstehen sind.

Spannungsfeld und Handlungsbedarfe in der Jugendsozialarbeit

Das Dilemma zwischen Abgrenzung, Moralisierung und professioneller Allparteilichkeit

Soziale Arbeit bewegt sich strukturell in einem Spannungsfeld von Hilfe und der draus resultierenden Kontrolle, das in der Fachliteratur als "Grund-Ambivalenz" der Profession bezeichnet wird (vgl. Bek, 2025). Kleve beschreibt in einem Konzept des Tetralemmas, wie professionelles Handeln zwischen den Polen einer vorschnellen Verurteilung und einer folgenlosen Bagatellisierung changieren kann und plädiert, mit Bezug auf C. W. Müller (1999), für eine "Kultivierung gemischter Gefühle" als genuin sozialpädagogischen Beitrag zum Umgang mit Ambivalenzen (vgl. Kleve, 2009). Konkret zeigt sich dieses Dilemma, wenn Fachkräfte auf antifeministische Aussagen mit unmittelbarer inhaltlicher Zurechtweisung reagieren. Der Ansatz der akzeptierenden Jugendarbeit nach Krafeld entstand explizit in Abgrenzung zu konventionellen Belehrung-, Informations- und Aufklärungsansätzen, die im Umgang mit Jugendlichen mit gruppenbezogenen menschenfeindlichen Einstellungen als wenig zielführend eingeschätzt wurden, da eine argumentative Überzeugungsarbeit auf inhaltlicher Ebene häufig eher zu Abwehr und Rückzug als zu Einsicht führt (vgl. Krafeld, 1992). Wird ein*e Jugendliche*r vorschnell als "unbelehrbar" oder "verloren" markiert, drohen Trotzaktionen, Beziehungsabbruch und eine Verfestigung der Abwehrhaltung.

Abbau von Vorurteilen und Rekonstruktion von Stereotypen in der Praxis

Fachkräfte begegnen in der Praxis häufig stereotypen Zuschreibungen wie "der Macho", "da ist Hopfen und Malz verloren" oder schlicht die Zuweisung als "der Täter". Die bereits dargestellte Forschung relativiert jedoch das Bild eines selbstbewusst dominanten Täters. Hinter der offenen Aggression manosphere-naher Jugendlicher verbirgt sich der Analyse von Ging zufolge häufig gerade keine stabile, dominante Männlichkeit, sondern eine Selbstinszenierung als Opfer, die eigene Unsicherheit und Ohnmacht kompensieren soll (vgl. Ging, 2019). Antifeminismus beginnt in der Praxis, so lässt sich in Anlehnung an die gesichtete Literatur festhalten, häufig leise, zweifelnd und defensiv, bevor er sich zu einer offen vertretenen, provokant vorgetragenen Position verfestigt (vgl. Kapitel 2.2). Die Aufgabe der Sozialen Arbeit besteht entsprechend darin, dieses frühe Stadium der Unsicherheit zu erkennen, bevor stereotype Fremdzuschreibungen wie "der Täter" die Jugendlichen genau in die Rolle drängen, aus der sie sich über die vermeintliche Stärke der Online-Rhetorik eigentlich zu befreien versuchen. Der Abbau eigener fachlicher Vorurteile ist damit eine notwendige Voraussetzung für einen gelingenden Beziehungsaufbau.

Akzeptierende und beziehungsorientierte Männlichkeitsarbeit

Der von Krafeld entwickelte Ansatz der akzeptierenden Jugendarbeit stellt die Probleme, welche die Jugendlichen haben, in den Vordergrund fachlicher Aufmerksamkeit, nicht diejenigen, die sie machen (vgl. Krafeld, 1992). Zentral ist dabei der Grundsatz "Beziehung vor Erziehung". Erst der Aufbau einer tragfähigen, wechselseitig akzeptierenden Beziehung zwischen Fachkraft und Jugendlichen schafft die Voraussetzung, um überhaupt an den dahinterliegenden Themen wie Unsicherheit, Ohnmachtserfahrung und Orientierungslosigkeit, arbeiten zu können (vgl. Krafeld, 1992). Ergänzend liefert Rogers mit dem Konzept der bedingungslosen positiven Wertschätzung eine personenzentrierte theoretische Grundlage (vgl. Rogers, 1961). Veränderung wird demnach nicht durch Bewertung oder inhaltliche Belehrung ermöglicht, sondern durch eine grundsätzlich akzeptierende, nicht wertende Grundhaltung gegenüber Personen, unabhängig von den im Einzelfall geäußerten Inhalten. Übertragen auf das vorliegende Themenfeld bedeutet dies nicht, dass antifeministische Aussagen inhaltlich gutgeheißen werden sollen, sondern dass die Person mit ihren dahinterliegenden Bedürfnissen bedingungslos wertgeschätzt wird, während einzelne Aussagen durchaus kritisch eingeordnet werden können.

Ambivalenztoleranz und Haltung der Fachkraft

Professionelle Haltung wird in der Sozialen Arbeit als "Schlüssel-Dimension" pädagogischen Handels verstanden und bezeichnet eine reflektierte, aus fachlichen

Erkenntnissen abgeleitete Einstellung, die unter Berücksichtigung der Perspektiven der Adressat*innen sowie des institutionellen und gesellschaftlichen Rahmens eingesetzt wird (vgl. Domes, 2020). Im Umgang mit antifeministischen Aussagen wird diese Haltung besonders herausgefordert. Fachkräfte müssen Positionen aushalten, welchen den eigenen beruflichen und persönlichen Überzeugungen fundamental widersprechen, ohne die tragfähige Beziehung durch vorschnelle moralische Bewertung zu gefährden. Das Konzept der Ambivalenztoleranz beschreibt genau diese Kompetenz. Die Fähigkeit, Mehrdeutigkeiten, Unsicherheiten und widersprüchliche Gefühle nicht nur auszuhalten, sondern produktiv mit ihnen umzugehen, statt sie nur durch vorschnelle Eindeutigkeiten aufzulösen (vgl. Wbv Media, o.J.).

Storytelling als Instrument politischer Bildung und Reflexion

Narrative Formate haben in der Sozialen Arbeit eine lange methodische Tradition. Das von Fritz Schütze in den 1970er- Jahren entwickelte narrative Interview macht sich zunutze, dass Erzählungen einen bevorzugten Zugang zu subjektiven Perspektiven und sozialen Sinnstrukturen eröffnen, und hat sich seither auch als Verfahren der rekonstruktiven Sozialen Arbeit bewährt (vgl. Schörmann, 2023). Griese und Griesehop zeigen mit dem Paradigma der narrativen Identität, wie biografische Fallarbeit dazu beitragen kann, komplexe soziale Problemlagen fallbezogen zu rekonstruieren und für die fachliche Praxis nutzbar zu machen (vgl. Griese/ Griesehop, 2007). Biographiearbeit wird in diesem Zusammenhang als strukturierte Methode der pädagogischen und psychosozialen Arbeit verstanden, die es ermöglicht, Erfahrungen gemeinsam mit einer Person des Vertrauens zu erinnern, zu dokumentieren, zu bewältigen und zu bewahren (vgl. Lattschar,/ Wiemann, 2011). Für das vorliegende Themenfeld ist die narrative Methode besonders geeignet, weil sie ein abstraktes, gesellschaftliches Phänomen wie antifeministische Radikalisierung an einem konkreten, nachvollziehbaren Fall greifbar macht, ohne auf plakative Verallgemeinerungen zurückgreifen zu müssen. Gleichzeitig erfordert der methodische Einsatz von Storytelling eine hohe ethische Sorgfalt. Anonymisierungen, der Schutz der beteiligten Klient*innen und eine ressourcenorientierte statt rein defizitorientierte Erzählperspektive sind zentrale Voraussetzungen, um Stigmatisierung der porträtierten Personen zu vermeiden. Die nachfolgende narrative Fallgeschichte “Hinter dem Schutzschild) greift diese methodischen Überlegungen auf und veranschaulicht anhand der Begegnung zwischen einer Sozialarbeiterin im Anerkennungsjahr und dem 17-jährigen Jonas, wie sich die in diesem Vortext dargelegten theoretischen und methodischen Grundlagen in der konkreten Praxis der Jugendsozialarbeit bewähren können.

Eine narrative Erzählung über Beziehungsarbeit, Haltung und dem Umgang mit Antifeminismus in der Sozialen Arbeit

Der Raum zwischen den Stühlen

Der Zeiger der Wanduhr im Beratungszimmer der Mobilen Jugendarbeit springt mit einem klackenden Geräusch auf 14:00Uhr. Draußen peitsch der Septemberregen gegen die verwaschenen Scheiben des Jugendzentrums, drinnen riecht es nach abgestandenem Filterkaffe, feuchten Jacken und dem Holzboden dreier Jahrzehnte. Ich sitze an einem massiven Holztisch, streiche eine Unebenheit im Holz glatt und versuche, meine eigenen Gedanken zu sortieren. Gleich wird Jonas durch diese Tür kommen. Jonas, 17 Jahre alt, Schüler der Gesamtschule im Stadtteil. Die Schulleitung hat ihn nach einer körperlichen Auseinandersetzung auf dem Pausenhof vorrübergehend vom Unterricht suspendiert und die Auflage erteilt, Termine bei der Jugendsozialarbeit wahrzunehmen. In den Vor-Akten und den Berichten der Lehrkräfte stehen Schlagworte wie “aggressiv”, “unzugänglich”, “Grenzüberschreitungen gegenüber Mitschülerinnen” und “mangelnde Einsichtsfähigkeit”. Standardisierte Beschreibungen, die schnell ein Bild im Kopf erzeugen. Ein Bild, das ich als angehende Fachkraft im Anerkennungsjahr bewusst versuchen muss abzustreifen, bevor der Mensch den Raum betritt. Es klopft. Nicht laut, eher ein kurzes, hölzernes Pochen.

“Ja, komm rein!”, rufe ich und versuche, meiner Stimme einen möglichst ruhigen, einladenden Klang zu verleihen. Die Tür öffnet sich langsam. Jonas tritt ein. Er wirkt größer, als ich ihn nach den Akten eingeschätzt hätte, aber seine Haltung spricht eine andere Sprache. Die Kapuze seines schwarzen Oversized-Hoodies ist weit ins Gesicht gezogen, die Hände hat er tief in den Kängurutaschen vergraben. Er schaut mich nicht an, sondern fixiert für einen Moment die Fußleiste neben der Tür. “Moin”, grummelt er, ohne die Hände aus den Taschen zu nehmen.

“Hi Jonas. Schön, dass du da bist. Setz dich gern.”, antworte ich und deute auf den freien Stuhl gegenüber.

Er zieht den Stuhl mit einem scharfen Geräusch über den Boden, setzt sich flach hin, die Beine weit von sich gestreckt, die Arme fest vor der Brust verschränkt. Jede Faser seines Körpers signalisiert Abwehr, Distanz und ein klares Urteil: Ihr könnt mir gar nichts.

Die Konfrontation und der Impuls der Belehrung

Die ersten zehn Minuten verlaufen zäh. Meine Versuche, ein ungezwungenes Einstiegsgespräch aufzubauen. Erst versuche ich es über das Wetter, dann die Anfahrt mit dem Bus, und zuletzt die Situation an der Schule. Alle Versuche prallen an einer Wand aus Einsilbigkeit ab. “Passt schon”, “Weiß nicht”, “Egal”. Jonas vermeidet Blickkontakt. Die Anspannung im Raum ist fast körperlich greifbar. Als ich das Thema vorsichtig auf die Vorfälle an der Schule lenke und nach seiner Sicht auf

den Streit auf dem Pausenhof frage, verändert sich seine Dynamik schlagartig. Aus der passiven Abwehr wird eine angespannte Haltung. Er richtet sich auf, zieht sein Smartphone aus der Tasche, wischt zwei bis dreimal über den Bildschirm und dreht das Display kurz in meine Richtung, bevor er es wieder verdeckt. “Der Scheiß an der Schule ist doch eh komplett lächerlich”, stößt er hervor. Seine Stimme wird lauter, bekommt einen scharfen, provokanten Unterton. “Egal was man sagt, man ist direkt der Arsch. Die Weiber an der Schule führen sich auf, als gehörten ihnen die Lehrer, und wenn man einmal was sagt, heulen alle rum. Es ist doch genau das, was die Typen im Netz sagen: Frauen wollen doch eh nur die Männerschiene ausnutzen, um Macht zu kriegen, und am Ende stehen sie sowieso nur auf die Asozialen und auf die Arschlöcher. Und wenn du als typischer Typ ehrlich bist, sitzt du am Ende allein da und wirst verarscht.” Die Worte stehen wie eine schwere Wand neben uns. Es sind nicht seine eigenen Formulierungen. Es ist das klassische Narrative der Online-Manosphere, die Phrasen bekannter “Alpha-Male”- Influencer aus den sozialen Medien, welche Jugendlichen in Unsicherheitsphasen einfache Feindbilder anbieten. In mir zieht sich alles zusammen. Ein Gemisch aus professioneller Anspannung und persönlicher Empörung steigt in mir hoch. Als Frau und als angehende Sozialarbeiterin fühle ich mich direkt herausgefordert. Die theoretischen Warnungen aus meinen Seminaren über Antifeminismus verfliegen für eine Augenblick. Mein erster, tiefsitzender Reflex übernimmt die Oberhand: Abgrenzung, Zurechtweisung, moralische Überlegenheit. Ich beuge mich nach vorne, fixiere ihn und antworte mit fester, belehrender Stimme: “Jonas, stopp mal. Das kannst du so absolut nicht sagen. Das ist zutiefst sexistisch, verallgemeinernd und schlichtweg falsch. Frauen haben die gleichen Rechte wie du als Mann, und mit solchen Sprüchen scheibst du nur die Verantwortung ab.”

Das Scheitern - Die Wand der Abwehr

Sobald die Worte meine Mund verlassen haben spüre ich, dass ich einen schwerwiegenden Fehler gemacht habe. Jonas´ Augen verengen sich. Das breite zynische Grinsen, das sich kurz über sein Gesicht legt, ist wie eine Rüstung. Er lacht kurz trocken auf, schüttelt langsam den Kopf und steckt das Smartphone mit einer Schwungbewegung zurück in die Hosentasche.

“Ja klar. War mal wieder völlig logisch”, sagt der laut und steht abrupt von Stuhl auf. Der Stuhl wackelt leicht nach hinten.“Ihr seid doch alle exakt gleich. Sobald man die Wahrheit sagt, wird man als sexistisch abgestempelt. Spart euch doch eure Scheiß Beratung.” Er wendet sich ab und geht mit schnellen Schritten auf die Tür zu. Hand an der Klinke. Das Gespräch ist gescheitert. Binnen weniger Sekunden habe ich genau das bestätigt, was Jonas aus seinen Online-Echokammern kennt. Die “Systeme” und Fachkräfte verstehen ihn nicht. Jonas fühlt sich verurteilt und als Person abgewertet. Ich habe mich auf eine inhaltliche, politische Diskussion auf der Appell-Ebene eingelassen und damit den wichtigsten Grundsatz der Beziehungsarbeit vergessen: “Beziehung geht vor Erziehung.” Wenn wir Jugendliche, die in bedenkliche Denkmuster abrutschen sofort als “verloren” oder “Täter” markieren, treiben wir sie erst recht in die Arme von Radikalen.

Der Wendepunkt - Reflexion und der Schritt zurück

Mein Herz klopft bis zum Hals. In dieser Sekunde verlangsamt sich gedanklich alles. Ich habe zwei Optionen: Ich kann ihn gehen lassen, einen Vermerk in die Akte schreiben (“Klient zeigt sich uneinsichtig und bricht das Gespräch ab.”) oder ich muss die Courage aufbringen, mein eigenes Scheitern sofort zu korrigieren und Demut zu zeigen. Ich atme tief durch die Nase ein, senke meine Schultern und stehe ebenfalls auf, bleibe aber hinter dem Tisch stehen, um keinen Druck auszuüben. “Jonas. Bitte bleib kurz stehen”, sage ich. Meine Stimme ist jetzt nicht mehr laut, nicht mehr belehrsam, sondern ruhig, direkt und ehrlich. Er hält die Klinke herabgedrückt, dreht sich aber nicht um. Seine Rückenseite wirkt angespannt. “Ich habe gerade einen Fehler gemacht”, fahre ich fort. “Es tut mir leid. Ich bin gerade impulsiv auf dich losgegangen und habe dir Vorträge gehalten. Das war falsch von mir. Ich wollte dich weder belehren noch dich in eine Ecke drängen.” Er verharrt in der Bewegung. Das Klacken der Türklinke, die er langsam loslässt, hallt im Raum wider. “Ich will nicht mit dir darüber streiten, was im Internet steht oder wer politisch recht hat.”, sage ich leise. “Aber als ich dir eben zugehört habe, ist mir klar geworden, wie viel Frust da gerade drinsteckt. Und ehrlich gesagt klingt das für mich so, als wärst du verdammt enttäuscht und fühlst dich mit ziemlich vielen Dingen in deinem Leben gerade allein gelassen.” Es vergehen einige Sekunden der Stille. Draußen prasselt der Regen weiter gegen das Fenster. Jonas dreht sich langsam um. Die Kapuze verdeckt noch immer die Hälfte seines Gesichts, aber die Haltung hat sich verändert. Die defensive Aggression ist einer verunsicherten Erstauntheit gewichen. Niemand aus dem Kreis der Erwachsenen hatte in den letzten Wochen so auf seine Ausfälle reagiert. “Es interessiert doch eh keinen, wie es einem geht”, murmelt er leise und blickt auf den Boden. “Überall kriegt man nur gesagt, was man falsch macht, in der Schule, zu Hause, überall.”

“Mir ist wichtig, wie es dir geht.”, antworte ich ruhig.

“Wenn du möchtest, setz dich wieder. Wir müssen über gar nichts reden, worauf du keine Lust hast.”

Der Durchbruch – Was hinter dem Schutzschild liegt

Jonas zögert kurz, nimmt dann aber die Hand von der Tür und geht langsam zum Tisch zurück. Er setzt sich wieder hin. Diesmal nicht flach und abweisend, sondern leicht nach vorne gebeugt. Er zieht die Kapuze ein Stück nach hinten. Zum ersten Mal blicke ich in ein Gesicht, welches nicht wie eine Maske wirkt, sondern die Müdigkeit und Verunsicherung eines 17-Järigen zeigt. “Was gibt dir so ein Video in dem Moment, in dem du es anschaust?”, frage ich behutsam. “Was vermisst du im echten Leben, was dir diese Typen da im Netz versprechen?” Jonas reibt sich mit beiden Händen über das Gesicht. Dann fängt er an zu sprechen. Langsam, stotternd, aber ohne die gelernten Kampfbegriffe aus den

Sozialen Medien. Er erzählt von den letzten zwei Jahren. Vom Druck in der Schule. Bei dem er das Gefühl hat, den Anschluss verloren zu haben. Von seinem Vater, der die Familie vor einem Jahr verlassen hat und sich kaum noch bei ihm meldet. Von der permanenten Angst, als Versager dazustehen, wenn er in seiner Freundesgruppe Schwäche zeigt. Und von dem tiefen Gefühl von Einsamkeit an Abenden, an denen er stundenlos durch TikTok und YouTube scrollt, um ein Gefühl von Kontrolle und Orientierung zu bekommen. “Diese Videos...”, sagt er leise und fixiert seine Hände. “Die sagen dir halt, dass du nicht schuld bist. Die sagen dir, du bist ein Mann, du musst stark sein, hol dir die Kontrolle zurück. Das fühlt sich in dem Moment einfach besser an, als zu denken, dass man selbst der Versager ist.” In diesem Moment wird die Kernthese der professionellen Sozialen Arbeit greifbar. Antifeminismus und extremistische narrative sind bei jungen Menschen meist nicht die Ursache oder eine gefestigte Ideologie, sondern ein Symptom. Es ist ein Schutzschild, errichtet gegen das eigene Erleben von Machtlosigkeit, Abwertung und Wertlosigkeit. In dem ich seine Haltung nicht mehr frontal angreife, sondern die darunterliegende emotionale Not adressierte, verlor das Schutzschild für einen kurzen Augenblick seine Funktion. Jonas musste sich nicht mehr verteidigen. Er konnte zum ersten Mal darüber sprechen, was ihn wirklich belastet.

Die Auflösung und die Botschaft für die Soziale Arbeit

Unser Gespräch dauert an diesem Nachmittag noch eine halbe Stunde. Wir lösen nicht all seine Probleme. Jonas geht nicht aus dem Beratungszimmer als ein umgewandelter Mensch, und seine Schulschwierigkeiten bestehen am nächsten Tag weiterhin. Aber das Fundament hat sich verschoben. Wir vereinbaren einen Folgetermin für die kommende Woche. Als er sich an der Tür verabschiedet, gibt er mir zum ersten Mal die Hand. Der Griff ist fest, sein Blick kurz und direkt. “Danke.”, sagt er leise. “Dafür, dass sie vorhin nicht einfach abgehauen sind oder mich rausgeschmissen haben.”

“Bis nächste Woche, Jonas. Gut, dass du hier warst“, verabschiede ich Jonas.

Als die Tür in Schloss fällt, bleibe ich noch einen Moment am Fenster stehen. Der Regen hat nachgelassen. Dieser Nachmittag hat mit einer zentralen Lektion für mein berufliches Selbstverständnis erteilt: In einer Welt, die zunehmend polarisierend ist und in der populistische sowie abwertende Narrative einfache Antworten auf komplexe gesellschaftliche Unsicherheiten verspreche, darf Soziale Arbeit nicht in dieselbe Falle tappen. Wenn wir jungen Menschen, die sich verrennen, mit reiner Moralisierung, Ausgrenzung oder Belehrung begegnen, verstärken wir nur deren Trennungsgefühle und beschleunigen in Rückzug in radikale Milieus. Professionelle Beziehungsarbeit erfordert Haltung, aber auch die Bereitschaft zur eigenen Reflexion und Demut. Sie verlangt von uns, den Mut aufzubringen, die Provokation auszuhalten, den Blick hinter die Fassade zu wagen und das eigentliche Bedürfnis zu suchen. Denn Veränderung entsteht nicht durch Druck und Belehrung, sondern durch verlässliche Räume, Entlastung und echte Begegnung auf Augenhöhe.

Literaturverzeichnis

Bauer, Mareike Fenja: “Echte Männer” und “wahre Weiblichkeit”? Antifeminismus im Unterricht begegnen, Bundeszentrale für politische Bildung, o.J., https//www.bpd.de/lernen/digitale-bildung/werkstatt/546794/ (Abruf: 27.09.2026)

Bek (Vorname n.n.): Ambivalenzen als konstitutives Element der Sozialen Arbeit. Zwischen Hilfe, Kontrolle und Lebensführung, in: Forum sozial- Die berufliche Soziale Arbeit, H. 4 (2025), S.11- 14

Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz: Zwischen Männlichkeitsbildern und Radikalisierung: Die Manosphere im digitalen Raum, in: BzKJAKTUELL, H. 3 (2026)

Domes, Michael/ Wagner, Leonie: Haltung (Gesinnung), in: socialnet Lexikon, veröffentlicht am 23.07.2020, https://www.socialnet.de/lexikon/Haltung- Gesinnung (Abruf: 27.09.2026)

GEW – Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft: Von “Alpha” - und “Sigma”- Männern, 2026, https://www.gew.de/aktuelles/detailseite/von-alpha- und-sigmamaennern (Abruf: 27.09.2026)

Ging, Debbie: Alphas, Betas und Incels: Theorizing the Masculinities of the Manosphere, in: Men and Masculinities, 22 (2019), H. 4, S. 638- 657.

Griese Birgit/ Griesehop, Hedwig Rosa: Biographische Fallarbeit. Theorie, Methode und Praxisrelevanz, Wiesbaden 2007.

Informationszentrum 3. Welt (iz3w): Antifeministische Gegenbewegung, 2025, https://www.iz3w.org/artikel/manosphere-anifemninistische-gegenbewegung- jungemaenner (Abruf: 20.09.2026)

Jugenschutz.net: Antifeminismus online- Misogynie, toxische Männlichkeit und Feindbild “Feminismus”, 2025.

Kimmel, Michael: Angry White Men: American masculinity at the End of an era, New York 2013.

Kleve, Heiko: Ambivalenzen aufsuchender Hilfen. Das Tetralemma als Beitrag zur postmodernen Haltungsbildung, Vortragsmanuskript, Hochschule Neubrandenburg, 2009

Krafeld, Franz Josef: Grundsätze einer akzeptierenden Jugendarbeit mit rechten Jugendlichen, in: Scherr, Albert (Hrsg.): Sozialarbeit/ Sozialpädagogik, 1992.

Lattschar, Birgit/ Wiemann, Irmela: Ich weiß jetzt, wer ich bin. Biografiearbeit mit Kindern und Jugendlichen, 3. Aufl., Weinheim 2011.

Mimikama: Frauenhass online: Jugendliche und die Gefahren extremistischer Inhalte, 2026, https://www.mimikama.org/frauenhass-und-rechtsextremismus-

feedjugendliche/ (Abruf: 18.09.2026).

Roger, Carl R.: On Becoming a Person, Boston 1961.

Schörmann, Christin: Narratives Interview, in: socialnet Lexikon, veröffentlicht am 06.03.2023, https://www.socialnet.de/lexikon/Narratives-Interview (Abruf:18.09.2026).

wbv Media: Ambiguitäts- und Ambivalenzfähigkeit als Kompetenz professionellen Handels, o.J., https://www.wbv.de/shop/openaccess-download/WBDIE2304W03 (Abruf: 19.09.2026)

MÄNNLICHKEIT

EIN PROJEKT VON STUDIERENDEN DER HAWK HILDESHEIM

STORYTELLING IN DER SOZIALEN ARBEIT



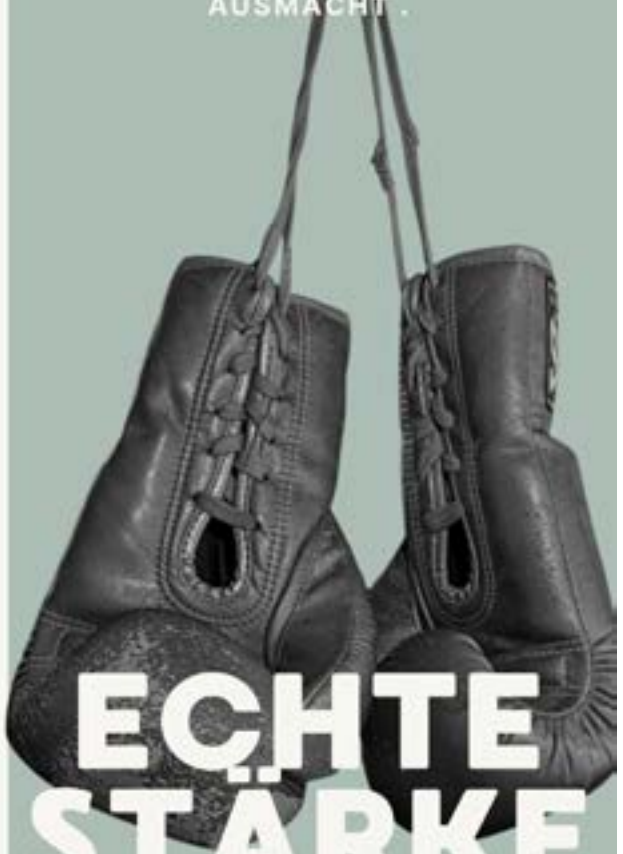
Was geht im Netz?
Die Versprechen der "Manosphere"& Alpha-Influencer

Was dir das Netz erzählt:
"Gefühle zeigen ist Schwäche"
" Du musst immer die Kontrolle haben."
"Frauen wollen eh nur das eine."

Was die Realität ist:
Dauerhafter Druck macht dich kaputt.
Ständige Kontrolle isoliert dich.
Und echte Beziehungen entstehen nicht durch macht, sondern durch Vertrauen.



ÜBER DRUCK, SOCIAL MEDIA MYTHEN UND DAS WAS DICH WIRKLICH AUSMACHT .



ECHTE STÄRKE ?

ODER DOCH NUR EINE MASKE ?

WER BIST DU, WENN DU DEIN HANDY AUSMACHST?

FÜHLT SICH STARK SEIN IM NETZ EIGENTLICH MANCHMAL ZIEMLICH EINSAM AN?



WAS BEDEUTET FÜR DICH STÄRKE?

3 DENKANSTÖSSE FÜR DEN ALLTAG

1. ÜBERFORDERUNG IST MENSCHLICH

Es ist vollkommen okay, nicht auf alles eine Antwort zu haben.

2. NEIN SAGEN ZU GRUPPENZWANG

Echtes Selbstbewusstsein zeigt sich darin, nicht jeden Müll mitzumachen.

3. HOL DIR UNTERSTÜTZUNG

Es braucht Mut, über Ängste oder Stress zu sprechen- aber es lohnt sich.

Echste Stärke zeigt sich nicht darin, wie hart du tust, sondern darin, dass du zu dir stehst, wenn es schwer wird.



KENNST DU DAS GEFÜHL?

"Ich dachte lange, ich müsste alles alleine packen. In der Schule lief es scheiße, Stress zu Hause, und im Netz sagten mir alle:"Steh deinen Mann. Zeig keine Schwäche."
Ich habe mich hinter harten Sprüchen versteckt.
Aber ehrlich? Ich war einfach nur extrem gestresst und fühlte mich alleine.
Erst als ich angefangen haben mit Anderen offen zu sprechen, merkte ich: Den anderen Jungs geht es exakt genauso.



3 GRUNDSÄTZE FÜR DIE TÄGLICHE PRAXIS

1. **Beziehung vor Erziehung (Allparteilichkeit)**
Akzeptierende Jugendarbeit bedeutet nicht, abwertende Aussagen gutzuheißen. Es bedeutet, die Beziehung zum Jugendlichen zu sichern, auch wenn seine geäußerten Werte den eigenen widersprechen.
Trennen Sie stets das Verhalten/die Aussage von der Person.

2. **Die magische Frage stellen**
Statt zu argumentieren, fragen Sie nach der Motivation:
👉 "Was gibt dir dieses Video in dem Moment, in dem du es anschaust?"
👉 "Was vermisst du im echten Leben, das dir diese Community/s versprechen?"

3. **Räume für positive Männlichkeit schaffen**
Männliche Jugendliche brauchen Räume, in denen sie Schwächen, Versagensängste und Überforderung ansprechen können, ohne als "unmännlich" oder "schwach" zu gelten.

WENN ONLINE- DISKURSE AUF DEN JUGENDTREFF TREFFEN

In der täglichen Arbeit mit jungen Menschen begegnen uns immer häufiger Phrasen und Narrative, die direkt aus der sogenannten "Manosphere", von "Alpha-Male"influencern oder aus extremen Online- Echokammern (bspw. TikTok, Instagram) stammen.
Jugendliche stellen in Phasen der Orientierung, des schulischen Leistungsdrucks oder persönlicher Krisen auf diese Inhalte. Diese Netzwerke bieten scheinbar einfache Antworten auf komplexe Lebenslagen, versprechen Stärke, Kontrolle und Zugehörigkeit.

DAS PÄDAGOGISCHE DILEMMA

Wenn Jugendliche mit frauenfeindlichen oder antifeministischen Aussagen im Jugendtreff auftauchen, löst das bei Fachkräften oft verständliche Gegenreaktionen aus: Empörung, Konfrontation und moralische Belehrung.

Die Erfahrung zeigt jedoch:

Seine Belehrung verfestigt die Ideologie. Der Jugendliche fühlt sich unverstanden, zieht sich weiter zurück und findet in den Online- Communitys genau die Bestätigung, die er sucht.

Unsere Haltung: Bedürfnis vor Ideologie

Antifeminismus ist bei Jugendlichen selten ein gefestigtes politisches Weltbild. Es ist vielmehr ein Schutzschild gegen Unsicherheit, Einsamkeit, Zukunftsängsten und das Gefühl der Machtlosigkeit.

- **Wir lehnen die Ideologie ab- aber wir lassen den Jugendlichen als Mensch nicht fallen.**
- **Wir stellen das Bedürfnis hinter der Aussage in den Mittelpunkt, nicht die Debatte über das Video.**

HINTER DEM SCHUTZSCHILD

"Hinter jedem harten Urteil steht eine ungehörte Geschichte. Beziehungsarbeit fängt da an, wo Abwertung aufhört."

Professionelle Haltung & Beziehungsarbeit im Umgang mit Online- Antifeminismus in der Jugendarbeit

Eine Broschüre für Fachkräfte und Teams in Jugend- und Sozialeinrichtungen im Rahmen eines Projekts von Studierenden der HAWK Hildesheim

Elif Nur Pirinc

Wie beeinflussen patriarchale Strukturen unser Selbstbild und unsere Beziehungen?

Einleitung

Das Geschlecht begleitet uns von Geburt an. Bereits in der Kindheit werden Vorstellungen darüber vermittelt, welche Eigenschaften, Verhaltensweisen und Lebensentwürfe als ,,typisch weiblich“ oder ,,typisch männlich“ gelten. Oft geschieht das so selbstverständlich, dass wir gar nicht mehr darüber nachdenken. Wir übernehmen Vorstellungen darüber, wie wir aussehen, uns verhalten, fühlen oder in Beziehungen sein sollten. Gleichzeitig haben sich Vorstellungen von Geschlecht, Sexualität und Beziehungen im Laufe der Zeit verändert. Gesellschaftliche Bewegungen, insbesondere die Frauenrechts- und LGBTQIA+-Bewegung, haben traditionelle Rollenbilder und gesellschaftliche Erwartungen hinterfragt und sich für mehr Selbstbestimmung und Gleichberechtigung eingesetzt. Dadurch wurden Lebensweisen und Identitäten sichtbarer, die lange Zeit ausgegrenzt oder nicht als selbstverständlich angesehen wurden. Trotz dieser Veränderungen tritt die Frage hervor, wie stark traditionelle Vorstellungen bis heute in unserer Gesellschaft und in uns selbst tief verankert sind. Was passiert, wenn gesellschaftliche Erwartungen so selbstverständlich werden, dass wir sie irgendwann selbst internalisieren? Aus einem äußeren ,,Du solltest“ kann ein inneres ,,Ich muss“ werden. Die Erwartung, stark zu sein, nicht ,,zu viel“ zu fühlen, fürsorglich zu sein, erfolgreich zu sein oder einem bestimmten Geschlechterbild zu entsprechen, kann dadurch Teil des Selbstbildes werden. Daraus ergibt sich die Frage, wie viel von dem, was wir über uns selbst denken, tatsächlich aus uns selbst heraus entsteht – und wie viel davon von gesellschaftlichen Erwartungen geprägt wird.

Auch unsere Beziehungen werden von gesellschaftlichen Vorstellungen beeinflusst. Diese können prägen, welche Erwartungen wir an andere stellen, welche Rollen wir in Beziehungen einnehmen und welche Ansprüche wir an uns selbst stellen. Besonders interessant ist hierbei die Frage, wie gesellschaftliche Strukturen in unser persönliches Denken und Handeln gelangen. Wann wird eine gesellschaftliche Erwartung zu einer eigenen Überzeugung? Und wie würden sich unser Selbstbild und unsere Beziehungen verändern, wenn geschlechtsspezifische Erwartungen weniger Einfluss auf unser Leben hätten?

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich daher mit der Frage: Wie beeinflussen patriarchale Strukturen unser Selbstbild und unsere Beziehungen?

Um diese Frage zu untersuchen, wird zunächst betrachtet, was unter patriarchalen Strukturen zu verstehen ist und wie Geschlechterrollen gesellschaftlich geprägt und weitergegeben werden. Anschließend wird der Zusammenhang zwischen Sozialisation, Selbstbild und Beziehungen betrachtet. Darüber hinaus werden die Entwicklung gesellschaftlicher Bewegungen und deren Einfluss auf den Umgang mit Geschlecht, Sexualität und Rollenbildern aufgegriffen. Abschließend wird die Bedeutung dieser Zusammenhänge für die Soziale Arbeit betrachtet.

Patriarchale Strukturen und Geschlechterverhältnisse

Begriff des Patriarchats

Der Begriff ,,Patriarchat” stammt ursprünglich aus dem Altgriechischen und bedeutet übersetzt ,,Vaterherrschaft”. Die Friedrich-Ebert-Stiftung beschreibt deshalb das Wort ,,Patriarchat” als eine Gesellschaftsform, die durch männlich geprägte Normen und Machtverhältnisse gekennzeichnet ist. Patriarchale Gesellschaftsstrukturen zeigen sich unter anderem darin, dass Männer historisch und teilweise bis heute überproportional in gesellschaftlichen Macht- und Führungspositionen vertreten sind (vgl. Friedrich-Ebert- Stiftung, o.J.).

Deshalb ist es besonders wichtig, das Patriarchat nicht ausschließlich als Herrschaft einzelner Männer über Frauen zu verstehen. Vielmehr geht es um gesellschaftliche Strukturen und Geschlechterverhältnisse, durch die bestimmte Vorstellungen darüber entstehen, welche Positionen, Eigenschaften und Verhaltensweisen mit Geschlecht verbunden werden (vgl. Friedrich-Ebert-Stiftung, o. J.).

Patriarchale Strukturen und Geschlechterverhältnisse

Geschlecht ist nicht nur eine persönliche Eigenschaft, sondern kann auch als gesellschaftliche Strukturkategorie verstanden werden. Das bedeutet, dass Geschlecht eine Bedeutung für die gesellschaftliche Ordnung hat und soziale Bereiche somit strukturieren kann. Geschlecht kann unter anderem darauf einwirken, wie Menschen gesellschaftlich eingeordnet werden und welche Ressourcen ihnen zur Verfügung stehen, welche Positionen sie innerhalb verschiedener gesellschaftlicher Bereiche einnehmen (vgl. Ehlert, 2022, S.19- 20). In diesem Zusammenhang bezeichnen Geschlechterverhältnisse die gesellschaftlichen Beziehungen zwischen verschiedenen Geschlechtergruppen. Zudem hat die

Geschlechterforschung gezeigt, dass diese Verhältnisse nicht unveränderlich sind, sondern sich im Laufe der Geschichte entwickelt und verändert haben. So haben sich beispielsweise unterschiedliche Vorstellungen über die Aufteilung von Arbeit sowie über die Bereiche der Öffentlichkeit und des Privaten herausgebildet (vgl. Ehlert, 2022, S. 19- 20). Die geschlechtsbezogenen Unterschiede zeigen sich hier unter anderem in der Bewertung von Tätigkeiten, Beschäftigungsverhältnissen und Einkommen (vgl. Ehlert, 2022, S. 19- 20).

Damit wird deutlich, dass Geschlecht unterschiedliche Lebensbereiche mitprägen kann, beispielsweise gesellschaftliche Positionierungen und soziale Teilhabe. Daher sind Geschlechterverhältnisse nicht nur auf persönliche Beziehungen zwischen einzelnen Menschen beschränkt, sondern Teil gesellschaftlicher Strukturen (vgl. Ehlert, 2022, S. 20- 21).

Geschlecht, Macht und Hierarchie

Geschlechterverhältnisse sind nicht nur durch Unterschiede zwischen Geschlechtergruppen geprägt, sondern können auch mit gesellschaftlicher Ungleichheit, Macht und Herrschaft verbunden sein. Geschlechterverhältnisse können als Herrschaftsverhältnisse verstanden werden, da gesellschaftliche Gruppen unterschiedlich positioniert sind und mit unterschiedlichen Möglichkeiten und Belastungen verbunden sein können (vgl. Thiessen et al., 2026, S. 11- 12). Macht zeigt sich dabei nicht ausschließlich in der bewussten Kontrolle von einer Person über eine andere Person. Gesellschaftliche Strukturen können Ungleichheiten auch unabhängig von den Absichten einzelner Personen hervorbringen und aufrechterhalten. Dadurch können bestehende Geschlechterverhältnisse im Alltag fortbestehen, ohne dass sie von jeder einzelnen Person bewusst hergestellt werden (vgl. Ehlert, 2022, S. 21).

Wie werden Geschlechterrollen gelernt?

Geschlecht als soziales Konstrukt

Die Vorstellung von Geschlecht als soziale Konstrukt entstand als Reaktion auf die lang verbreitete Annahme, Unterschiede zwischen Frauen und Männern seien vor allem natürlich beziehungsweise biologisch begründet. Insbesondere feministische Forschung stellte diese Vorstellung infrage und richtete den Blick darauf, wie Geschlechterunterschiede gesellschaftlich hervorgebracht werden (vgl. Rose, 2026, S. 25- 26). Mit der Unterscheidung zwischen sex und gender wurde es möglich, zwischen biologischen Merkmalen und den gesellschaftlichen Bedeutungen von Geschlecht zu unterscheiden. Dadurch rückte die Frage in den Fokus, wie Vorstellungen darüber entstehen, was als typisch weiblich oder männlich gilt (vgl. Rose, 2026, S. 26- 27). Solche Vorstellungen zeigen sich bereits im Kindesalter. Kinder werden von Geburt an als Mädchen oder Jungen eingeordnet und begegnen folglich unterschiedlichen Erwartungen und Zuschreibungen. Dies kann sich beispielsweise in Kleidung, Spielzeug und Verhaltensweisen zeigen. Auch Eltern, pädagogische Einrichtungen und Schulen können dazu beitragen, dass bestimmte Vorstellungen von Weiblichkeit und Männlichkeit vermittelt werden (vgl. Rose, 2026, S. 27- 28). Geschlecht wird damit nicht als unveränderliche Eigenschaft betrachtet, sondern als etwas, dessen gesellschaftliche Bedeutung durch soziale Prozesse geprägt wird. Vorstellungen darüber, was als weiblich und männlich gilt, werden innerhalb einer Gesellschaft vermittelt und weitergegeben (vgl. Rose, 2026, S. 26- 28).

Geschlecht und Sozialisation

Da Geschlecht gesellschaftlich geprägt und konstruiert wird, stellt sich die Frage, auf welche Art und Weise Menschen, im Laufe ihrer Entwicklung die damit verbundenen gesellschaftlichen Normen, Vorstellungen und Erwartungen verinnerlichen und erlernen. Sozialisation kann dabei als Prozess verstanden werden, in dem Menschen durch ihr soziales Umfeld geprägt werden und gesellschaftliche Vorstellungen, Werte und Verhaltensweisen kennenlernen. Dabei handelt es sich nicht um einen einmaligen Vorgang, sondern um einen fortlaufenden Prozess, der sich über verschiedene Lebensphasen hinweg erstreckt (vgl. Ehlert, 2022, S. 36- 38). Im Zusammenhang mit Geschlecht bedeutet dies, dass die Entwicklung eines Menschen immer auch in gesellschaftliche Vorstellungen und Bedingungen eingebettet ist. Geschlechtsbezogene Sozialisation beschäftigt sich daher mit der Frage, wie Individuen in gesellschaftliche Zusammenhänge hineinwachsen und dabei mit geschlechtsspezifischen Vorstellungen und Erwartungen in Kontakt kommen (vgl. Ehlert, 2022, S. 37- 38). Dass solche sozialen Einflüsse mit den Geschlechtervorstellungen von Jugendlichen zusammenhängen, zeigt sich auch in einer Untersuchung von Sánchez Guerrero und Schober (2021). Die Autor*innen untersuchten Jugendliche und bezogen dabei sowohl die Geschlechtervorstellungen ihrer Eltern als auch die ihrer Mitschüler*innen ein. Die Ergebnisse zeigen Zusammenhänge zwischen den Geschlechtervorstellungen der Jugendlichen und denen ihres sozialen Umfelds (vgl. Sánchez Guerrero & Schober, 2021, S. 113- 127). Damit wird deutlich, dass die Entwicklung von Geschlechtervorstellungen nicht unabhängig vom sozialen Umfeld betrachtet werden kann. Gleichzeitig stellt sich die Frage, welche Bedeutung solche gesellschaftlich vermittelten Erwartungen für die eigene Person gewinnen können.

Von äußeren Erwartungen zur inneren Überzeugung

Gesellschaftliche Erwartungen können nicht nur einen Einfluss darauf haben, wie Menschen von außen wahrgenommen werden, sondern auch, wie sie sich selbst wahrnehmen. Geschlechtsstereotype können sich dabei auch in der Beschreibung der eigenen Person zeigen. Henschel, Heilman und Peus zeigen, dass geschlechtsbezogene Vorstellungen nicht ausschließlich die Wahrnehmung anderer Personen beeinflussen, sondern auch mit der eigenen Selbstbeschreibung so-

wie dem Selbstkonzept zusammenhängen können (vgl. Hentschel, Heilman & Peus, 2019, S. 2). Dadurch können Eigenschaften, die gesellschaftlich als typisch weiblich oder männlich beschrieben werden, zu den Vorstellungen darüber werden, wie die eigene Person sein sollte. Erwartungen wie beispielsweise ,,Frauen sind fürsorglich“ oder ,,Männer sind stark und dominant“ können dadurch nicht mehr nur als Vorstellungen über andere Menschen bestehen, sondern auch für die eigene Person relevant werden. Die äußere Erwartung kann zu einem Maßstab führen, an dem die eigene Person und das eigene Verhalten beurteilt werden können. Ehlert beschreibt Geschlechtsidentität in diesem Zusammenhang als einen Prozess, in dem gesellschaftliche Erwartungen und eigene Vorstellungen miteinander in Beziehung stehen. Dabei können auch Spannungen zwischen sozialen Erwartungen und den eigenen Wünschen entstehen (vgl. Ehlert, 2022, S. 38- 40). Aus einem äußeren ,,Du sollst“ kann so ein inneres ,,Ich muss“ werden.

Eine gesellschaftliche Erwartung kann dadurch nicht mehr nur als Forderung von außen wahrgenommen, sondern als eigene Vorstellung davon übernommen werden. Wenn solche Vorstellungen Teil der eigenen Wahrnehmung werden, können sie auch beeinflussen, wie Menschen sich selbst sehen und bewerten.

Auswirkungen auf das Selbstbild

Die bisherigen Ausführungen zeigen, dass gesellschaftliche Geschlechtervorstellungen nicht nur von außen an Menschen herangetragen werden, sondern auch Teil der eigenen Wahrnehmung werden können. Dadurch können sie beeinflussen, wie Menschen ihre eigenen Eigenschaften, Fähigkeiten und ihren Körper wahrnehmen und bewerten. Im Folgenden wird betrachtet, in welchen Bereichen sich solche Einflüsse auf das Selbstbild projizieren können.

Selbstbild und eigene Fähigkeiten

Ein möglicher Bereich, in dem sich geschlechtsbezogene Vorstellungen auf das Selbstbild auswirken können, ist die Einschätzung der eigenen Fähigkeiten. Welche Fähigkeiten einer Person zugetraut werden und welche Bereiche als eher weiblich oder männlich gelten, kann dabei auch mit der eigenen Einschätzung der Fähigkeiten zusammenhängen. Dies zeigt sich auch in einer Untersuchung von Wolff (2021), in der der Zusammenhang zwischen geschlechtsbezogenen Mathematikstereotypen und dem mathematischen Selbstkonzept von Jugendlichen untersucht wurde. Die Untersuchung umfasste 1.424 Schüler*innen in Deutschland. Dabei zeigte sich, dass bei Mädchen eine stärkere Zustimmung zum Stereotyp, Mathematik sei ein eher männlicher Bereich, mit einem niedrigeren mathematischen Selbstkonzept verbunden war. Bei Jungen zeigte sich dagegen ein entgegengesetzter Zusammenhang (vgl. Wolff, 2021, S. 1; 6-7). Das Beispiel verdeutlicht, dass ein solches Geschlechterstereotyp mit einer ungünstigeren Einschätzung der eigenen mathematischen Fähigkeiten bei Mädchen verbunden werden kann. Gleichzeitig zeigt der unterschiedliche Zusammenhang bei Jungen, dass Geschlechterstereotype nicht für alle Menschen die gleichen Auswirkungen haben. Sie können jedoch beeinflussen, wie Menschen ihre eigenen Fähigkeiten einschätzen und in welchen Bereichen sie sich selbst in Verbindung bringen.

Selbstwert, Leistungsdruck und Perfektionismus

Ein weiterer Bereich, in dem sich geschlechtsspezifische Erwartungen auf das Selbstbild auswirken können, ist der eigene Selbstwert. Wenn ein Mensch das Gefühl hat, bestimmten Vorstellungen von Weiblichkeit oder Männlichkeit zu entsprechen, kann dies auch mit der Bewertung der eigenen Person zusammenhängen. Eine Untersuchung von Skinner et al. (2018) beschäftigte sich mit dem Zusammenhang zwischen dem wahrgenommenen Druck zur Anpassung an traditionelle Geschlechterrollen und dem Selbstwert von Jugendlichen. Dabei zeigte sich, dass ein stärker wahrgenommener Druck zur Geschlechterkonformität sowohl bei Jungen als auch bei Mädchen mit einem niedrigeren Selbstwert verbunden war (vgl. Skinner, 2018, S. 205-206). Das Ergebnis zeigt, dass geschlechtsspezifische Erwartungen nicht nur beeinflussen können, wie Menschen ihre Fähigkeiten einschätzen, sondern auch, wie sie ihren eigenen Wert wahrnehmen. Wenn gesellschaftliche Vorstellungen zu einem Maßstab für die eigene Person werden, kann zudem der Eindruck entstehen, bestimmten Anforderungen gerecht werden zu müssen. Dabei kann beispielsweise die Vorstellung, stark, erfolgreich, attraktiv oder fürsorglich sein zu müssen, zu einem persönlichen Anspruch werden. Ein solcher Anspruch kann auch mit Leistungsdruck und hohen Erwartungen an die eigene Person verbunden werden. Insbesondere wenn die Leistung als Maßstab für die persönliche Bewertung dient, können Fehler oder das Gefühl, nicht ausreichend zu sein, stärker ins Gewicht fallen. In diesem Zusammenhang kann auch Perfektionismus relevant werden. Eine Untersuchung von Bien et al. (2025) mit Jugendlichen in Deutschland zeigt einen Zusammenhang zwischen perfektionistischem Streben und einem niedrigen Selbstwert (vgl. Bien et al., 2025, S.119-120). Dabei lässt sich jedoch nicht ableiten, dass Geschlechterrollen unmittelbar zu Perfektionismus führen. Vielmehr zeigt sich, dass hohe Ansprüche an die eigene Person und die eigene Bewertung miteinander verbunden sein können. Auch im Alltag können solche Prozesse sichtbar werden. Social Media bietet beispielsweise zahlreiche Möglichkeiten, sich mit anderen Menschen und deren Aussehen, Leistungen oder Lebensweisen zu vergleichen. Werden dort bestimmte Vorstellungen von Erfolg, Attraktivität oder einem scheinbar ,,richtigen “ Leben besonders häufig sichtbar, können diese Vorstellungen zu Vergleichsmaßstäben für die eigene Person führen. Dadurch kann sich der Druck verstärken, selbst bestimmten Erwartungen entsprechen zu müssen. Demnach wird deutlich, dass gesellschaftliche Geschlechtervorstellungen nicht nur beeinflussen können, was Menschen von sich selbst erwarten, sondern auch, wie sie sich bewerten, wenn sie diesen Erwartungen nicht entsprechen.

Körperbild und Aussehen

Wie wir unseren eigenen Körper sehen, entsteht nicht ausschließlich vor dem Spiegel. Gesellschaftliche Vorstellungen darüber, wie Frauen und Männer aussehen sollten, können zu Maßstäben werden, an denen der eigene Körper bewertet wird. Traditionelle Geschlechterrollen bringen Weiblichkeit insbesondere mit Attraktivität und Männlichkeit stärker mit körperlicher Stärke und Dominanz in Verbindung. Bei Mädchen kann dadurch die Vorstellung eines schlanken und attraktiven Körpers an Bedeutung gewinnen. Bei Jungen kann dagegen die Erwartung eines starken und muskulösen Körpers zum Maßstab werden (vgl. Finne, Schlattmann & Kolik, 2020, S. 38- 39). Wie sich solche Vorstellungen mit der eigenen Körperwahrnehmung verbinden können, zeigt die Untersuchung von Finne, Schlattmann und Kolip (2020). Die Autor*innen analysierten Daten der deutschen HBSC – Studie aus den Jahren 2017/18. In die Untersuchung wurden 1.912 Mädchen und 1.689 Jungen einbezogen. Dabei zeigte sich zunächst, dass Mädchen insgesamt eine geringere Körperzufriedenheit aufwiesen als Jungen. Gleichzeitig war bei beiden Geschlechtern eine stärker traditionelle Geschlechterrollenorientierung mit einer geringeren Körperzufriedenheit verbunden (vgl. Finne, Schlattmann & Kolip, 2020, S. 37- 38). Bei den Mädchen zeigte sich ein signifikanter Zusammenhang. Eine stärker traditionelle Geschlechterrollenorientierung war mit einer höheren Wahrscheinlichkeit verbunden, mit dem eigenen Aussehen unzufrieden zu sein. Ein Anstieg um einen Punkt auf der Skala der traditionellen Geschlechterrollenorientierung ging mit einer um 30,8 % höheren Chance für eine geringere Körperzufriedenheit einher. Auch bei den Jungen zeigte sich ein signifikanter Zusammenhang. Hier war ein Anstieg um 26,8 % erhöhten Wahrscheinlichkeit für eine geringere Zufriedenheit mit dem eigenen Aussehen verbunden (vgl. Finne, Schlattmann & Kolip, 2020, S. 42- 43). Die Ergebnisse zeigen, dass Geschlechtervorstellungen nicht nur beeinflussen können, welche Eigenschaften mit Weiblichkeit und Männlichkeit verbunden werden, sondern auch, wie der eigene Körper bewertet wird. Finne et al. beschreiben, dass Jugendliche ihren Körper während der Entwicklung an gesellschaftlichen Vorstellungen von Weiblichkeit und Männlichkeit orientieren (vgl. Finne, Schlattmann & Kolip, 2020, S. 38-39). Damit wird sichtbar, dass Geschlechterrollen nicht nur beeinflussen, was wir von uns erwarten, sondern auch, wie wir uns selbst sehen. Der eigene Körper wird dadurch nicht einfach als Körper wahrgenommen, sondern kann zu etwas werden, das ständig mit einem gesellschaftlichen Ideal verglichen wird. Allerdings handelt es sich bei den Ergebnissen um Zusammenhänge. Aufgrund des querschnittlichen Studiendesigns lässt sich jedoch nicht feststellen, ob eine traditionelle Geschlechterrollenorientierung tatsächlich eine geringere Körperzufriedenheit verursacht (vgl. Finne, Schlattmann & Kolip, 2020, S. 47).

Auswirkungen auf Beziehungen

Geschlechterrollen und Aufgabenverteilung

Gesellschaftliche Geschlechterverhältnisse können auch darin sichtbar werden, wie Aufgaben und Verantwortlichkeiten innerhalb von Beziehungen verteilt werden. Hierbei versteht Ehlert Geschlechterverhältnisse nicht ausschließlich als Beziehungen zwischen einzelnen Personen, sondern als Teil gesellschaftlicher Strukturen, durch die unterschiedliche Positionierungen, Möglichkeiten und Erwartungen entstehen können (vgl. Ehlert, 2022, S. 20- 21). Solche gesellschaftlichen Vorstellungen können auch den privaten Alltag beeinflussen und damit die Frage prägen, wer innerhalb einer Beziehung für welche Aufgaben verantwortlich ist.

Besonders deutlich zeigt sich dieses Konstrukt bei der Verteilung von Sorge- und Haushaltsarbeit. Tätigkeiten wie Kochen, Putzen, Einkaufen, Kinderbetreuung oder die Organisation des gemeinsamen Alltags können zunächst wie persönliche Entscheidungen eines Paares erscheinen. Gleichzeitig können sie durch gesellschaftliche Vorstellungen darüber geprägt sein, welche Aufgaben Frauen und Männern zugeschrieben werden. Werden Fürsorge und Haushalt stärker mit Weiblichkeit verbunden, kann dies dazu beitragen, dass Frauen innerhalb von Beziehungen einen größeren Anteil dieser Aufgaben übernehmen.

Die Aufgabenverteilung spielt jedoch nicht ausschließlich in verschiedengeschlechtlichen Beziehungen eine Rolle. Auch gleichgeschlechtliche Paare können mit gesellschaftlichen Vorstellungen über Geschlechterrollen konfrontiert sein. Eine Untersuchung von Bauer (2016) zeigt, dass gleichgeschlechtliche Paare Hausarbeit im Durchschnitt gleichmäßiger aufteilen als verschiedengeschlechtliche Paare. Gleichzeitig spielen Geschlechterrollen eine Rolle bei der Erklärung dieser Unterschiede (vgl. Bauer, 2016, S. 99-116). Dadurch wird deutlich, dass die Verteilung von Hausarbeit nicht zwangsläufig durch eine Zuordnung von ,,weiblichen“ und ,,männlichen“ Aufgaben bestimmt werden muss.

Dabei geht es nicht ausschließlich um die Zeit, die für sichtbare Tätigkeiten aufgewendet wird. Auch die Verantwortung dafür, Aufgaben wahrzunehmen, zu planen, zu organisieren und an ihre Erledigung zu denken, kann ungleich verteilt sein. Diese unsichtbare Planungs- und Organisationsarbeit wird als ,,Mental Load” bezeichnet und beschreibt die mentale Verantwortung für die alltäglichen Aufgaben und Sorgearbeit (vgl. Gärtner, Lange & Stahlmann, 2020, S. 9). Gerade weil diese Arbeit häufig weniger sichtbar ist, kann sie innerhalb einer Beziehung leicht als selbstverständlich wahrgenommen werden.

Wie sich solche Ungleichheiten in Deutschland zeigen, verdeutlichen Krüger, Kott und Behrends im Sozialbericht von 2024. Die Daten der Zeitverwendungserhebung zeigen, dass Frauen durchschnittlich rund 30 Stunden unbezahlte Arbeit pro Woche leisten, während Männer knapp 21 Stunden dafür aufwenden. Daraus ergibt sich ein Gender Care Gap von 44,3%. Bei Haushalten mit Kindern fällt der Unterschied noch größer aus (vgl. Krüger, Kott und Behrends, 2024, o.S.). Diese

Zahlen zeigen, dass unbezahlte Arbeit auch heute noch ungleich zwischen Frauen und Männern verteilt ist.

Auch die Untersuchung von Nitsche, Grunow und Hudde (2025) zeigt einen Zusammenhang zwischen den Vorstellungen der Partnerinnen über Geschlechterrollen und der Aufteilung von Hausarbeit. Die Autor*innen untersuchten dabei 3.045 Paare in Deutschland auf Grundlage von insgesamt 11.674 Paarbeobachtungen. Paare mit gemeinsamen egalitären Einstellungen teilten die Hausarbeit am gleichmäßigsten, während Paare mit gemeinsamen traditionellen Einstellungen die ungleichste Verteilung aufwiesen. Veränderungen in den Einkommensverhältnissen führten dabei nicht automatisch zu einer gleicheren Aufteilung der Hausarbeit (vgl. Nitsche, Grunow & Hudde, 2025, S. 1224, 1237). Damit wird deutlich, dass die Verteilung von Aufgaben innerhalb einer Beziehung nicht ausschließlich von individuellen Entscheidungen oder den jeweiligen zeitlichen Möglichkeiten abhängt. Auch gesellschaftlich geprägte Vorstellungen darüber, welche Aufgaben Frauen und Männer übernehmen sollten, können eine Rolle spielen. Dies kann sich auch auf die Kindererziehung und die Erwerbsarbeit auswirken. Vorstellungen darüber, wer sich hauptsächlich um die Kinder kümmern, beruflich zurückstecken oder für das Einkommen der Familie verantwortlich sein sollte, können bestimmte Rollen innerhalb einer Beziehung als selbstverständlich erscheinen lassen.

Geschlechterrollen in Intimität und Partnerschaft

Geschlechtervorstellungen können nicht nur die Verteilung der alltäglichen Aufgaben beeinflussen, sondern auch die Gestaltung von Nähe, Sexualität und Kommunikation innerhalb einer Beziehung. Wenn bestimmte Eigenschaften mit Weiblichkeit oder Männlichkeit verbunden werden, können daraus Erwartungen entstehen, wie sich eine Frau oder ein Mann gegenüber der Partnerin oder dem Partner verhalten sollte. Frauen können beispielsweise stärker mit Fürsorge und emotionaler Sensibilität verbunden werden, während Männer eher als dominant und durchsetzungsfähig wahrgenommen werden (vgl. Hentschel, Heilman & Peus, 2019, S. 2; 8-9) Solche Vorstellungen können beeinflussen, wie Menschen ihre eigenen Bedürfnisse ausdrücken und welche Verhaltensweisen sie von anderen erwarten.

Dies kann auch die Kommunikation innerhalb von Beziehungen betreffen. Wenn beispielsweise angenommen wird, dass Männer Gefühle weniger zeigen oder Probleme selbstständig lösen sollten, kann dies beeinflussen, wie mit emotionalen Bedürfnissen und Konflikten umgegangen wird. Umgekehrt können Frauen stärker mit der Erwartung konfrontiert sein, emotional verfügbar zu sein und die Bedürfnisse anderer Menschen wahrzunehmen. Geschlechterrollen können dadurch nicht nur beeinflussen, was Menschen von sich selbst erwarten, sondern auch, was sie von ihrer Partnerin oder ihrem Partner erwarten.

Geschlechterbezogene Erwartungen können auch Beziehungen von Menschen betreffen, die nicht in heterosexuellen Beziehungskonstellationen leben. Dabei wird deutlich, dass Vorstellungen von Weiblichkeit und Männlichkeit nicht automatisch an biologische Geschlechtszugehörigkeit gebunden sein muss. Auch innerhalb queerer Beziehungen können gesellschaftlich vermittelte Vorstellungen darüber wirksam werden, wie Partner*innen sein oder sich verhalten sollten. Gleichzeitig können LGBTQIA+-Beziehungen traditionelle Vorstellungen von Geschlecht, Sexualität und Partnerschaft infrage stellen (vgl. Ehlert, 2022, S. 58-61)

Solche Vorstellungen können auch die Gestaltung von Intimität und Sexualität beeinflussen. Gesellschaftliche Erwartungen darüber, wie Frauen und Männer sich in sexuellen Beziehungen verhalten sollten, können beispielsweise beeinflussen, wer die Initiative ergreift, wie sexuelles Interesse ausgedrückt wird oder welche Bedürfnisse als angemessen wahrgenommen werden. Dadurch können gesellschaftliche Vorstellungen auch in einem sehr persönlichen Bereich wie der Sexualität wirksam werden.

Ein weiterer Bereich, bei dem der Zusammenhang zunächst weniger offensichtlich erscheint, ist Eifersucht. Dabei wäre es zu kurz gegriffen, Eifersucht grundsätzlich als Folge patriarchaler Strukturen zu verstehen. Vielmehr können gesellschaftliche Vorstellungen über Geschlecht, Beziehungen und Macht beeinflussen, wie Eifersucht wahrgenommen und ausgedrückt wird. Eine systematische Übersichtsarbeit von Pichon et al. (2020) zeigt einen Zusammenhang zwischen romantischer Eifersucht beziehungsweise vermuteter Untreue und Gewalt in Paarbeziehungen (vgl. Pichon et al., 2020, S.1).

Als mögliche Erklärungsmechanismen werden unter anderem patriarchale Vorstellungen sowie bedrohte Vorstellungen von Männlichkeit und Weiblichkeit beschrieben (vgl. Pichon et al., 2020, S. 10). Eine aktuelle qualitative Meta-Synthese von Pichon et al. (2025) vertieft diesen Zusammenhang und zeigt, dass traditionelle Geschlechternormen beeinflussen können, wie Eifersucht innerhalb von Beziehungen verstanden und ausgedrückt wird. Dabei kann insbesondere männliche Eifersucht unter bestimmten Bedingungen mit der Kontrolle der Partnerin verbunden sein (vgl. Pichon et al., 2025, S. 2,6,8).

Damit wird deutlich, dass Eifersucht nicht ausschließlich als persönliche Emotion betrachtet werden muss, sondern auch mit Vorstellungen von Besitz, Kontrolle und Macht innerhalb einer Beziehung verbunden sein kann.

Macht, Kontrolle und Gewalt in Beziehungen

Die bisherigen Beispiele zeigen, dass Geschlechtervorstellungen nicht nur beeinflussen können, wer innerhalb einer Beziehung welche Aufgaben übernimmt oder welche Erwartungen an das Verhalten der Partner*innen entstehen. Sie können auch mit Machtverhältnissen innerhalb von Beziehungen verbunden sein. Wenn Frauen und Männer in der Gesellschaft unterschiedlich positioniert werden und ihnen unterschiedliche Möglichkeiten, Verantwortlichkeiten und Eigenschaften zugeschrieben

werden, können sich solche Ungleichheiten auch im privaten Bereich widerspiegeln.

Dies zeigt sich auch in den Machtverhältnissen innerhalb der Beziehungen. Dabei wird Macht nicht ausschließlich durch offene Kontrolle oder bewusste Machtausübung sichtbar gemacht. Sie kann auch darin sichtbar werden, wer Entscheidungen trifft, wessen Bedürfnisse stärker berücksichtigt werden oder wer über mehr finanzielle, soziale oder emotionale Handlungsmöglichkeiten verfügt. Dadurch können Ungleichheiten innerhalb einer Beziehung bestehen, ohne dass sie von den beteiligten Personen immer bewusst als solche wahrgenommen werden. Geschlechterverhältnisse können somit auch in persönlichen Beziehungen wirksam werden (vgl. Ehlert, 2022, S. 20- 21).

Besonders problematisch kann es werden, wenn Macht mit kontrollierendem Verhalten verbunden ist. Kontrolle kann sich beispielsweise darauf beziehen, mit wem eine Person Kontakt hat, wie sie sich kleidet, wohin sie geht oder welche Entscheidungen sie trifft. Auch Eifersucht kann in diesem Zusammenhang eine Rolle spielen, wenn sie dazu verwendet wird, das Verhalten der Partnerin oder des Partners einzuschränken. Damit kann aus einer persönlichen Emotion ein Verhalten werden, durch das die Freiheit und Selbstbestimmung einer anderen Person eingeschränkt wird.

Wie bereits im vorherigen Abschnitt deutlich wurde, können Eifersucht und Vorstellungen von Untreue unter bestimmten Bedingungen mit Kontrolle und Gewalt verbunden sein (vgl. Pichon et al., 2020, S.10; Pichon et al., 2025, S. 6-9). Dabei sollten patriarchale Strukturen jedoch nicht als alleinige Ursache von Gewalt verstanden werden. Sie können vielmehr Vorstellungen von Männlichkeit, Weiblichkeit, Macht und Beziehungen mitprägen und dadurch einen gesellschaftlichen Kontext schaffen, in dem Ungleichheiten und kontrollierendes Verhalten begünstigt werden können. Besonders deutlich wird es, wenn Macht- und Geschlechterverhältnisse dort entstehen, wo es zu Partnerschaftsgewalt kommt (vgl. Pichon et al., 2020, S. 1). Gewalt ist dabei nicht ausschließlich als individuelles Problem zwischen zwei Personen zu betrachten. Vielmehr kann sie auch im Zusammenhang mit gesellschaftlichen Vorstellungen über Geschlecht, Macht und Beziehungen betrachtet werden. Dabei ist jedoch zu berücksichtigen, dass nicht jede Beziehung, in der traditionelle Geschlechterrollen vorhanden sind, zwangsläufig von Gewalt geprägt ist.

Vorstellungen darüber, wie Frauen und Männer sein sollten, können zu Erwartungen innerhalb einer Beziehung werden und dadurch beeinflussen, wie Aufgaben verteilt, Bedürfnisse kommuniziert, Nähe gestaltet und Macht ausgeübt wird. Aus einem äußeren ,,Du solltest“ kann dadurch ein inneres ,,Ich muss“ und innerhalb einer Beziehung schließlich auch ein ,,Du solltest“ werden.

Gesellschaftlicher Wandel: Frauen- und LGBTQIA+-Bewegung

Die bisherigen Ausführungen haben gezeigt, dass Vorstellungen über das Geschlecht gesellschaftlich geprägt ist und weitergegeben werden und somit Einfluss auf das Selbstbild und die Beziehungen nehmen können. Gleichzeitig sind Geschlechterverhältnisse nicht unveränderlich. Gesellschaftliche Bewegungen haben bestehende Vorstellungen von Geschlecht, Rollenverteilung und Sexualität hinterfragt und Veränderungen angestoßen. Besonders die Frauenbewegung und die LGBTQIA+- Bewegungen haben dazu beigetragen, gesellschaftliche Ungleichheiten und Normvorstellungen sichtbar zu machen und Forderungen nach Selbstbestimmung und Gleichberechtigung zu formulieren (vgl. Ehlert, 2022, S. 50- 52).

Die Frauenbewegung

Die neue Frauenbewegung entstand Ende der 1960er-Jahre und richtete sich unter anderem gegen die bis dahin vorherrschende geschlechtsspezifische Arbeitsteilung und gesellschaftliche Rollenverteilung. Dabei wurden Vorstellungen darüber hinterfragt, welche Aufgaben Frauen und Männer innerhalb der Gesellschaft zukommen sollten (vgl. Ehlert, 2022, S. 50- 51). Eine zentrale Bedeutung hatte dabei die Erkenntnis, dass persönliche Erfahrungen nicht ausschließlich als individuelle Probleme verstanden werden müssen. Themen wie Gewalt, Kindererziehung, Versorgung und Reproduktion wurden zunehmend als gesellschaftlich und politisch relevante Fragen betrachtet. Mit dem Grundsatz ,,Das Private ist politisch“ wurde die Trennung zwischen einem vermeintlich privaten und einem gesellschaftlich-politischen Bereich infrage gestellt (vgl. Ehlert, 2022, S. 51- 52).

Gleichzeitig rückte die Selbstbestimmung von Frauen stärker in den Mittelpunkt. Die Frauenbewegungen entwickelten eigene Räume und Projekte, in denen Frauen ihre Erfahrungen austauschen, bisher als selbstverständlich betrachtete Rollen hinterfragen und eigene Lebensentwürfe entwickeln konnten. Dabei wurden auch die Selbstbestimmung über den eigenen Körper und die Möglichkeit einer eigenständigen Lebensgestaltung zu wichtigen feministischen Forderungen (vgl. Lenz, 2009, S. 12, zit. nach Ehlert, 2022, S. 51- 53). Dadurch wurde sichtbar, dass Vorstellungen darüber, wie Frauen sein und leben sollten, nicht einfach persönliche oder natürliche Gegebenheiten sind, sondern gesellschaftlich geprägt und damit auch veränderbar sein können.

Die LGBTQIA+-Bewegung

Ähnliche Entwicklungen zeigen sich auch bei den LGBTQIA+-Bewegungen. Lesbische, schwule und später auch queere, inter* und trans* Bewegungen stellten gesellschaftliche Vorstellungen über Sexualität, Geschlecht und Beziehungen infrage. Dabei richteten sich die Bewegungen unter anderem gegen Diskriminierung und die gesellschaftliche Abwertung nicht heteronormativer Lebensweisen und setzten sich für Anerkennung und Selbstbestimmung ein (vgl. Ehlert, 2022, S. 58- 60). Dadurch wurde auch die Vorstellung infrage gestellt, dass es nur eine selbstverständliche Form von Geschlecht, Sexualität und Beziehung gibt. Die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Lebensweisen

machte sichtbar, dass gesellschaftliche Normen darüber bestimmen können, welche Identitäten und Beziehungen als „normal“ angesehen werden. Ehlert beschreibt, dass durch die LGBTQIA+-Bewegungen gesellschaftlicher Wandel angestoßen und bestehende Normierungen und Hierarchisierungen von Geschlecht und Sexualität infrage gestellt wurden (vgl. Ehlert, 2022, S. 61).

Trotz dieser gesellschaftlichen Veränderungen bestehen traditionelle Geschlechtervorstellungen und Ungleichheiten weiterhin. Der gesellschaftliche Wandel bedeutet daher nicht, dass patriarchale Strukturen vollständig verschwunden sind. Vielmehr zeigen die Frauen- und LGBTQIA+-Bewegungen, dass Vorstellungen von Geschlecht, Sexualität und gesellschaftlichen Rollen nicht unveränderlich sind, sondern hinterfragt und verändert werden können.

Wenn Vorstellungen darüber, wie Frauen und Männer sein sollen, gesellschaftlich entstanden und veränderbar sind – wie könnte ein Leben aussehen, in dem sie weniger Einfluss auf uns haben?

Fazit

Die vorliegende Arbeit hat sich mit der Frage beschäftigt, wie patriarchale Strukturen unser Selbstbild und unsere Beziehungen beeinflussen. Dabei wird deutlich, dass Vorstellungen darüber, wie Frauen und Männer sein sollten, gesellschaftlich geprägt und durch Sozialisation weitergegeben werden. Solche Erwartungen können im Laufe der Zeit verinnerlicht werden und dadurch beeinflussen, wie Menschen ihre eigenen Fähigkeiten, ihren Körper und ihren persönlichen Wert wahrnehmen.

Auch in Beziehungen können Geschlechtervorstellungen wirksam werden. Sie können beeinflussen, wie Aufgaben und Verantwortlichkeiten verteilt werden, wie Menschen mit Gefühlen und Bedürfnissen umgehen und welche Erwartungen sie an ihre Partner*innen stellen. Insbesondere dort, wo Ungleichheit mit Kontrolle und Macht verbunden ist, können traditionelle Geschlechtervorstellungen problematische Dynamiken hervorrufen. Dabei sind patriarchale Strukturen nicht als alleinige Ursache persönlicher Konflikte oder von Gewalt zu verstehen, sondern als gesellschaftlicher Zusammenhang, der individuelle Erfahrungen mitprägen kann.

Gleichzeitig zeigen die Entwicklungen der Frauen- und LGBTQIA+-Bewegungen, dass gesellschaftliche Vorstellungen von Geschlecht, Sexualität und Beziehungen hinterfragt und verändert werden können. Menschen sind den Erwartungen ihrer Umwelt nicht ausschließlich ausgeliefert, sondern können sich mit ihnen auseinandersetzen und eigene Lebensentwürfe entwickeln.

Damit lässt sich die Forschungsfrage dahingehend beantworten, dass patriarchale Strukturen unser Selbstbild und unsere Beziehungen beeinflussen können, indem sie gesellschaftliche Erwartungen hervorbringen, die wir teilweise verinnerlichen und an uns selbst sowie an andere richten. Entscheidend ist deshalb, solche Erwartungen sichtbar zu machen und kritisch zu hinterfragen. Denn nicht alles, was wir über uns selbst denken oder in Beziehungen für selbstverständlich halten, muss allein aus unseren eigenen Wünschen entstanden sein.

Literaturverzeichnis

Bauer, G. (2016). Gender Roles, Comparative Advantages and the Life Course: The Division of Domestic Labour in Same-Sex and Different-Sex Couples. European Journal of Population, 32(1), 99-128.

Bien, K., Wagner, J. & Brandt, Naemi D. (2025). Who tends to be a perfectionistic adolescent? Distinguishing perfectionism from excellencism and investigating the links with the Big Five and self-esteem. British Journal of Psychology, 116, 108–130.

Ehlert, G. (2022). Geschlechterperspektiven in der Sozialen Arbeit. Basiswissen und Konzepte, 2. Auflage. Frankfurt am Main: Wochenschau Verlag.

Finne, E., Schlattmann, M. & Kolip, P. (2020). Gender role orientation and body satisfaction during adolescence – Cross-sectional results of the 2017/18 HBSC study. Journal of Health Monitoring, 5(3), 37–52.

Friedrich-Ebert-Stiftung (o. J.). Patriarchat – erklärt. Gender Glossar. https://www.fes.de/wissen/gender-glossar/patriarchat (Zugriff am 11.10.2026).

Gärtner, D., Lange, K. & Stahlmann, A. (2020). Was der Gender Care Gap über Geld, Gerechtigkeit und die Gesellschaft aussagt: Einflussfaktoren auf den Gender Care Gap und Instrumente für seine Reduzierung. Berlin: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Hentschel, T., Heilman, M. E. & Peus, C. V. (2019). The Multiple Dimensions of Gender Stereotypes: A Current Look at Men's and Women's Characterizations of Others and Themselves. Frontiers in Psychology, 10, Artikel 11.

Krüger, N., Kott, K. & Behrends, S. (2024). Zeitverwendung für bezahlter und unbezahlte Arbeit, Gender- Care Gap. https://www.bpb.de/kurz-knapp/zahlen-und-fakten/sozialbericht-2024/553243/zeitverwendung-fuer-bezahlte-und-unbezahlte-arbeit-gender-care-gap/ (Zugriff am 11.10.2026).

Lenz, I. (2009). Die Frauenbewegung in Deutschland. Abschied vom kleinen Unterschied. Ausgewählte Quellen. Wiesbaden.

Nitsche, N., Grunow, D. & Hudde, A. (2025). The stickiness of unequal housework sharing: Limited effects of couples' ideological pairings. Journal of Marriage and Family, 87, 1224–1248.

Rose, L. (2026). Entwicklungen geschlechtertheoretischer Konzepte. Geschlechterdifferenz(ierung)en als gesellschaftliches Artefakt. In: Barbara T., Margrit B., Michaela K., Lotte R. & Yvonne R., Geschlecht und Soziale Arbeit. (S.21- 43). Baden-Baden: Nomos Verlag.

Sánchez Guerrero, L. & Schober, P. S. (2021). Socialisation Influences on Gender Ideologies of Immigrant and Native Youth in Germany, England, Sweden and the Netherlands. Sex Roles, 85, 113–127.

Skinner, O. D., Kurtz-Costes, B., Wood, D. & Rowley, S. J. (2018). Gender Typicality, Felt Pressure for Gender Conformity, Racial Centrality, and Self-Esteem in African American Adolescents. Journal of Black Psychology, 44(3), 195–218.

Theissen, B., Brückner, M., Köttig, M., Rose, L. & Rubin, Y. (2026). Einleitung: Geschlecht und Soziale Arbeit. Theoretische Einordnungen und Gebrauchsanleitung. In: B. Thiessen, M. Brückner, M. Köttig, L. Rose & Y. Rubin, (Hrsg.). Geschlecht und Soziale Arbeit.1. Auflage. (S. 7-20). Baden-Baden: Nomos Verlag.

Pichon, M., Treves-Kagan, S., Stern, E., Kyegombe, N., Stöckl, H. & Buller, A. M. (2020). A Mixed-Methods Systematic Review: Infidelity, Romantic Jealousy and Intimate Partner Violence against Women. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(16), Artikel 5682.

Pichon, M., Stern, E., Sharma, V., Kyegombe, N., Stöckl, H. & Buller, A. M. (2025). The role of jealousy and infidelity in intimate partner violence against women: a qualitative meta-synthesis of five studies. BMC Public Health, 25, Artikel 3502.

Wolff, F. (2021). How Classmates' Gender Stereotypes Affect Students' Math Self- Concepts: A Multilevel Analysis. In: Frontiers in Psychology, 12, Article 599199.

Die Stimme, die ich für meine eigene hielt

„Kannst du das noch schnell machen?“

Ich stand in der Küchenzeile, die Hände im Spülwasser, und hörte meinen Partner aus dem Wohnzimmer rufen. Auf dem Herd stand ein Topf, die Waschmaschine war gerade fertig geworden und auf meinem Handy wartete noch eine Nachricht meiner Mutter. Ich hatte den ganzen Tag gearbeitet. Ich hatte Kopfschmerzen, meine Füße waren angeschwollen von der Arbeit und eigentlich wollte ich nur noch ins Bett.

„Ja, mach ich gleich“, rief ich zurück.
Es war eine Antwort, die mir bekannt war. Sie kam schnell, beinahe automatisch. Erst als ich das Geschirr abtrocknete, wurde mir bewusst, dass ich überhaupt nicht wusste, warum ich zugesagt hatte. Ich wollte es nicht machen. Ich wollte einfach nur meine Ruhe. Trotzdem hatte ich Ja gesagt.

Aus dem Wohnzimmer hörte ich den TV. Mein Partner bedankte sich nicht noch einmal, sondern schaute weiter. Ich war nicht einmal richtig wütend auf ihn. Das machte es fast noch schlimmer. Ich merkte, dass es selbstverständlich geworden war. Deshalb war ich auch wütend auf mich selbst, weil ich schon wieder zugestimmt hatte, obwohl ich eigentlich nicht mehr konnte.
„Jetzt stell dich nicht so an“, dachte ich. „Es ist doch nur eine Kleinigkeit.“ So versuchte ich mich hinzuhalten.

Ich stellte das Geschirr den Küchenschrank, wischte die Arbeitsfläche ab und ging zur Waschmaschine. Während ich die Wäsche herausnahm, fragte ich mich, wann ich eigentlich angefangen hatte, so zu sein. Ich fragte mich, wann war aus jemandem, der gern half, jemand geworden, der sich schlecht fühlte, wenn er es einmal nicht tat, Wann wurde dies zur Gewohnheit oder war es schon immer so und ich habe es bloß nicht bemerkt?

Ich erinnerte mich an unsere Küche von früher. An den großen Holztisch, an dem meine Familie sonntags zusammenkam, und an meine Mutter, die meistens als Erste aufstand, um noch etwas zu holen. Mein Vater blieb sitzen, erzählte von seiner Woche oder fragte, ob jemand noch Kartoffeln wollte. Wenn etwas repariert werden musste, kümmerte er sich darum. Wenn Besuch kam, überlegte meine Mutter, was es zu essen geben sollte, ob genug Getränke da waren und ob das Wohnzimmer ordentlich aussah.

Ich kann mich nicht erinnern, dass mir jemals jemand erklärt hätte, dass Frauen sich um bestimmte Dinge kümmern sollten und Männer um andere. Es wurde einfach gemacht. Und weil es immer so war, schien es normal.
Manchmal hörte ich meine Mutter seufzen mit dem Satz: „Wenn ich es nicht mache, macht es ja gar keiner.“

Ich verstand damals nicht, warum sie sich beschwerte. Schließlich machte sie es doch freiwillig, oder? Sie war gut darin, an alles zu denken. Sie wusste, wann meine Großmutter Geburtstag hatte, welche Lebensmittel fehlten, und welche Termine anstanden. Wenn mein Vater etwas brauchte, wusste sie meistens, wo es lag.

Mein Vater wiederum wollte, dass ich unabhängig wurde. Ich sollte einen guten Beruf lernen, mein eigenes Geld verdienen und mich niemals von jemandem abhängig machen. „Du musst dein Leben selbst in die Hand nehmen“, sagte er oft.

Ich gab ihm recht und nahm diese Worte wirklich ernst. Ich wollte stark sein, selbstständig und erfolgreich. Gleichzeitig wollte ich eine gute Tochter sein, eine gute Freundin und später eine gute Partnerin. Ich wollte niemandem zur Last fallen. Ich wollte, dass meine Familie stolz auf mich war. Ich wollte, dass Menschen gern mit mir zusammen waren.

Damals kam mir das nicht widersprüchlich vor. Ich dachte, ich müsste einfach lernen, alles miteinander zu vereinbaren.

In der Schule war ich diejenige, die ihre Hausaufgaben erledigt hatte, anderen half und bei Gruppenarbeiten lieber noch eine zusätzliche Aufgabe übernahm, damit am Ende alles fertig wurde. Wenn zwei Freundinnen Streit hatten, hörte ich beiden zu. Wenn jemand traurig war, versuchte ich, die richtigen Worte zu finden. Ich war stolz darauf, dass andere sich auf mich verlassen konnten.

„Du bist so unkompliziert“, sagte eine Freundin einmal zu mir.

Ich lächelte. Es klang erstmal wie ein Kompliment für mich.

Ich wusste aber nicht, dass ich irgendwann Angst davor bekommen würde, nicht mehr unkompliziert zu sein. Das ich die Kontrolle verlieren könnte. Dass ich mich schuldig fühlen würde, wenn ich keine Zeit hatte. Dass ich meine eigenen Wünsche so lange hinter die Wünsche anderer stellen würde, bis ich kaum noch unterscheiden konnte, ob ich etwas wirklich wollte oder nur nicht enttäuschen wollte.

Als ich meinen Partner kennenlernte, fühlte sich alles zunächst leicht an. Er brachte mich zum Lachen, hörte mir zu und machte Pläne mit mir. Ich liebte die Vorstellung, gemeinsam etwas aufzubauen. Wir wollten irgendwann eine größere Wohnung, vielleicht Kinder, ein Leben, in dem wir füreinander da sein würden.

Ich kochte gern für ihn. Ich plante unsere Wochen-

enden und erinnerte ihn an bevorstehende Termine. Wenn er eine anstrengende Woche hatte, nahm ich Rücksicht auf ihn. Wenn ich selbst erschöpft war, sagte ich, dass es schon ging.

Es begann mit Kleinigkeiten. Ich kaufte ein, weil ich ohnehin gerade im Supermarkt war. Ich organisierte Geschenke für seine Familie, weil ich mir Geburtstage besser merken konnte. Ich überlegte, was wir am Wochenende unternehmen könnten, und dachte daran, rechtzeitig die Wäsche zu waschen.

Irgendwann war ich diejenige, die wusste, was im Kühlschrank fehlte, wann wir einkaufen mussten und was wir für die nächste Woche brauchten. Ich wusste, welche Termine anstanden und wen wir noch zurückrufen mussten. Wenn ich meinen Partner bat, etwas zu erledigen, tat er es meistens. Doch ich musste daran denken, es anzusprechen. Ich musste den Überblick behalten.

Einmal sagte er zu mir: „Du bist einfach besser in solchen Sachen."

Ich lachte und antwortete: „Ja, wahrscheinlich."

Vielleicht war ich tatsächlich besser darin. Vielleicht hatte ich einfach mehr Übung. Ich stellte mir nicht die Frage, warum ich so viel häufiger daran dachte als er. Ich fragte mich nicht, ob wir die Aufgaben auch anders verteilen könnten. Ich dachte, dass ich eben so war als Person.

Und wenn ich ehrlich bin, gefiel mir auch etwas daran. Es gab mir das Gefühl, gebraucht zu werden. Wenn ich alles im Griff hatte, schien alles in Ordnung zu sein. Wenn alle zufrieden waren, konnte ich mich entspannen. Zumindest für einen Moment.

Bis zu dem nächsten Moment, in dem jemand etwas brauchte.

An einem Freitagabend saß ich mit meiner Freundin in einem Café. Wir hatten uns seit Wochen nicht gesehen. Ich freute mich darauf, endlich einmal nicht an den Haushalt, die Arbeit oder die nächsten Termine denken zu müssen. Wir bestellten Kaffee und redeten über alles Mögliche im Leben. Irgendwann erzählte sie mir, dass sie sich für einen Kurs angemeldet hatte, den sie schon lange machen wollte.

„Einfach so?", fragte ich.

„Ja, einfach so", sagte sie lachend. „Ich hatte Lust darauf."

„Das ist ja super! " sagte ich.

Ich freute mich für sie. Gleichzeitig spürte ich etwas, das ich nicht sofort einordnen konnte. Wann hatte ich zuletzt etwas angefangen, nur weil ich Lust darauf hatte? Ohne vorher zu überlegen, ob es sinnvoll war, ob jemand etwas dagegen haben könnte oder ob ich meine Zeit nicht besser für etwas anderes nutzen sollte ?

Meine Freundin sah mich an. „Was ist los?"

„Nichts."

Sie hob eine Augenbraue. „Du sagst immer Nichts, wenn etwas ist."

Ich wollte lachen, aber plötzlich kamen mir die Tränen. Es überraschte mich selbst. Ich erzählte ihr, wie müde und erschöpft ich war. Wie oft ich das Gefühl hatte, an alles denken zu müssen. Wie ich manchmal wütend auf meinen Partner war und mich danach sofort schlecht fühlte, weil er doch eigentlich ein guter Mensch war. Wie ich meiner Mutter helfen wollte, meinen Vater nicht enttäuschen wollte und gleichzeitig das Gefühl hatte, für niemanden genug zu tun.

„Ich weiß, dass ich selbst schuld bin", sagte ich schließlich. „Ich könnte ja einfach Nein sagen."

Meine Freundin rührte in ihrem Kaffee. „Kannst du das wirklich so einfach?"

Ich wollte sofort Ja sagen. Natürlich konnte ich das. Ich war erwachsen. Niemand zwang mich, einkaufen zu gehen oder Geburtstage im Kopf zu behalten. Niemand verbot mir, mich auszuruhen.

Aber ich dachte an das schlechte Gewissen, das mich jedes Mal überkam, wenn ich jemanden warten ließ. An die Angst, egoistisch zu wirken. An das Gefühl, dass ich etwas wiedergutmachen musste, sobald jemand enttäuscht von mir war.

„Ich weiß nicht", sagte ich.

Meine Freundin legte den Löffel beiseite. „Weißt du, was mir auffällt? Du überlegst immer, wie es allen anderen geht. Du fragst dich, ob du eine gute Tochter bist, eine gute Partnerin, eine gute Freundin. Aber wann fragst du dich eigentlich, ob du selbst gerade glücklich bist? Wann tust du wirklich etwas für dich? "

Ich sah aus dem Fenster. Draußen liefen Menschen an den beleuchteten Schaufenstern vorbei. Einige lachten, andere schauten auf ihre Handys, manche gingen allein nach Hause. Alles sah ganz gewöhnlich aus.

Und trotzdem fühlte es sich so an, als hätte meine Freundin etwas ausgesprochen, das ich schon lange wusste und gleichzeitig nicht wissen wollte.

Ich hatte so viel Zeit damit verbracht, herauszufinden, was andere von mir erwarteten, dass ich vergessen hatte, mich selbst zu fragen, was ich erwartete, was ich von mir aus wollte ohne äußere Einflüsse. Ich

wusste, was eine gute Tochter tat, was eine zuverlässige Mitarbeiterin ausmachte und wie eine fürsorgliche Partnerin sein sollte. Ich hatte Bilder davon im Kopf, wie ein gutes Leben auszusehen hatte.

Aber was, wenn diese Bilder gar nicht vollständig meine eigenen waren?

Auf dem Heimweg dachte ich an meine Mutter. An ihre müden Seufzer und daran, wie selbstverständlich sie sich um alles kümmerte. Vielleicht hatte auch sie einmal geglaubt, dass sie einfach gut darin war. Vielleicht hatte auch sie gelernt, dass es leichter war, die Dinge selbst zu erledigen, als andere zu bitten, Verantwortung zu übernehmen. Vielleicht hatte sie nie richtig Gelegenheit gehabt, sich zu fragen, ob sie diese Rolle überhaupt wollte.

Ich dachte an meinen Vater, der mich unabhängig sehen wollte. An seine Worte, dass ich mein Leben selbst in die Hand nehmen sollte und dass ich nicht auf andere angewiesen sein sollte. Vielleicht hatte er damit etwas Gutes gemeint. Vielleicht hatte ich aus seiner Vorstellung von Selbstständigkeit aber auch gemacht, dass ich alles allein schaffen musste und niemandem zur Last fallen durfte.

Ich dachte an meinen Partner, der mich liebte und sich auf mich verließ. Hatte ich ihm jemals wirklich gezeigt, wie erschöpft ich war? Hatte ich ihm überhaupt die Möglichkeit gegeben, mich anders kennenzulernen als die Person, die alles regelte und selten Nein sagte? Fühlte ich mich wirklich frei?

Ich wusste es nicht.

Ein paar Tage später stand ich wieder in der Küche. Mein Partner kam herein, öffnete den Kühlschrank und sah hinein.

„Wir müssen morgen einkaufen", sagte er. „Kannst du das übernehmen?"

Ich spürte, wie die vertraute Antwort in mir auftauchte. Ja, klar. Mach ich. Kein Problem.

Ich holte Luft.

„Ich möchte morgen eigentlich ausschlafen", sagte ich stattdessen. „Können wir zusammen einkaufen gehen?"

Er sah mich an, als hätte ich etwas Unerwartetes gesagt.

„Klar" antwortete er nach einem kurzen Moment. „Dann machen wir das so."

Mehr passierte nicht. Kein Streit, keine große Aussprache, keine plötzliche Erkenntnis, die unser ganzes Leben veränderte. Er schloss den Kühlschrank und fragte, ob wir noch Brot hätten. Ich musste lachen, weil ich natürlich wusste, wo das Brot lag.

Doch etwas war anders. Ich hatte eine kleine Bitte ausgesprochen, ohne sie vorher abzuwägen, abzuschwächen oder mich dafür zu entschuldigen. Es fühlte sich anders an, irgendwie befreiend.

Später stand ich vor dem Badezimmerspiegel. Ich betrachtete mein Gesicht und fragte mich, wann ich angefangen hatte, so viel darüber nachzudenken, wie ich auf andere wirkte. Wann hatte ich gelernt, dass ein Nein etwas Gefährliches war? Dass ich mich erklären musste, wenn ich meine Ruhe wollte? Dass ich erst dann zufrieden mit mir sein durfte, wenn auch alle anderen zufrieden waren?

Ich dachte an die vielen kleinen Sätze, die ich im Laufe meines Lebens gehört hatte. Sei hilfsbereit. Sei stark. Sei nicht so empfindlich. Denk an die anderen. Mach dir nicht so viele Umstände. Du kannst das doch. Du bist doch so gut darin. Und vielleicht noch viele andere...

Keiner dieser Sätze war für sich genommen besonders außergewöhnlich. Manche waren liebevoll gemeint, manche sollten mich ermutigen. Doch zusammen hatten sie ein Bild davon entstehen lassen, wer ich sein sollte. Und irgendwann hatte ich aufgehört, dieses Bild zu hinterfragen.

Vielleicht war das der schwierigste Teil: zu erkennen, dass niemand mich ausdrücklich dazu gezwungen hatte, so zu leben, und dass ich mich trotzdem nicht wirklich frei gefühlt hatte. Die Erwartungen waren so vertraut geworden, dass ich sie für meine eigene Stimme gehalten hatte. Ich hab irgendwie gemerkt, dass mich diese gesellschaftlichen Erwartungen gefasst haben.

Ich wusste aber nicht, wie es weitergehen würde. Vielleicht würde ich morgen wieder Ja sagen, obwohl ich Nein meinte. Vielleicht würde ich mich schuldig fühlen, wenn ich eine Grenze setzte. Vielleicht würde ich Menschen enttäuschen, wenn ich anfing, andere Entscheidungen zu treffen.

Aber ich wollte herausfinden, was passieren würde, wenn ich nicht mehr automatisch versuchte, es allen recht zu machen.

Ich löschte das Licht und blieb noch einen Moment im Dunkeln stehen.

Zum ersten Mal fragte ich mich nicht, ob ich eine gute Tochter, eine gute Partnerin oder ein guter Mensch war.

Ich fragte mich, ob ich mich selbst überhaupt kannte. Ob ich überhaupt so glücklich war.

Und während ich versuchte, eine Antwort zu finden,

wurde mir bewusst, dass ich nicht die Einzige sein konnte, die sich diese Fragen noch nie wirklich gestellt hatte.

Vielleicht saßen irgendwo andere Menschen an ihren Küchentischen, lächelten, obwohl sie müde waren, sagten Ja, obwohl sie Nein meinten, und nannten es Liebe, Rücksicht oder Verantwortung. Vielleicht glaubten auch sie, dass sie einfach so waren.

Vielleicht war es gar nicht so leicht zu erkennen, wo die eigenen Wünsche aufhörten und die Erwartungen anderer begannen. Schließlich sind nicht alle perfekt.

Ich wusste nicht, wer ich sein würde, wenn ich nicht mehr versuchte, alle zufriedenzustellen. Ich wusste nur, dass ich anfangen wollte, es herauszufinden.

Und du? Wie viel von dem Menschen, der du heute bist, bist wirklich du – und wie viel davon ist die Person, die du gelernt hast zu sein, damit andere dich lieben und mit dir zufrieden sind?

https://www.hawk.de/de/studium/projekte/storytelling

Laura Jane Lucas

„Kein Platz in der Geschlechterschublade“

Geschlechterrollen im populistischen Diskurs- Storytelling als Methode politischer Bildung in der Sozialen Arbeit

Einleitung

„Ein echter Mann ist stark, erfolgreich und unabhängig. Eine richtige Frau ist fürsorglich, emotional und kommunikativ.“ Solche Aussagen erscheinen erst einmal wie eine harmlose Beschreibung traditioneller Vorstellungen von Geschlechtermerkmalen, jedoch sind sie immer noch tief strukturell in unserer Gesellschaft verankert und haben Schubladendenken zu Folge. Ein passendes Beispiel aus dem Jahre 2022 liefert das statistische Bundesamt mit Zahlen über die Gender Care Gap. Frauen leisteten 44,3% beziehungsweise neun Stunden pro Woche mehr unbezahlte „Sorgearbeit“ in Bezug auf beispielsweise Haushaltsführung und Kinderbetreuung als Männer (Statistisches Bundesamt, 2024). So verwandeln sich bestimmte „geschlechtsspezifische“ Charaktereigenschaften in Grenzen und Möglichkeiten für die Geschlechter, da Frauen, die immer noch trotz bereits großer Wende in Deutschland eher als zuständig für Kinder und Haus gesehen werden. Eine Reproduktion dieser reinen traditionellen Rollenbilder führt zu Stereotypisierung und somit zu einer gesellschaftlichen Norm, welches Verhalten, Aussehen und Lebensweise als „richtig“ oder „unangemessen“ beziehungsweise als „feminin“ oder „maskulin“ für eine Frau oder einen Mann einordnet. Geschlecht wird als soziale Kategorie verstanden, die durch wiederholte Praktiken und Zuschreibungen hergestellt wird. Die Vorstellung einer natürlichen Zweigeschlechtlichkeit dient dabei als normative Ordnung (vgl. Hark, 2001, S. 45). Weiterhin begrenzt diese Sicht auf Mann und Frau andere soziale Geschlechter prinzipiell aus und sind somit nicht inklusiv, da beispielsweise die Queere-Community nicht in dem gesellschaftlichen Bild auftaucht und populistisch als unnatürlich betrachtet wird. Traditionelle Rollenbilder von Geschlechtern sind prinzipiell nicht zu verachten oder als negativ zu erachten. Jedoch wenn sie durch das Patriarchat und Gesellschaft gefestigt sind wirken diese auch auf institutioneller Ebene. So werden Erwartungen strukturiert, Ungleichheit legitimiert und politisch mobilisierbar gemacht. Die Gefahr besteht darin, dass diese Narrative von Mann, Frau und Familie auf politischer Ebene eine vermeintlich natürliche gesellschaftliche Ordnung begründen und Ängste vor gesellschaftlichem Wandel hervorrufen (vgl. Hark & Villa, 2015, S. 15-25). Ein weiteres Beispiel, wo gesellschaftliche Veränderungen populistisch als Bedrohung dargestellt werden, ist beispielsweise innerhalb der Familien- und Geschlechterpolitik wiederzufinden, denn besonders in Parteiprogrammen im rechten Spektrum finden sich Begriffe wie „Genderwahn“ wieder, um im Anschluss gesellschaftliche Debatten anzustoßen.

Besonders durch den aktuell starken Zuspruch für rechte Parteien ist es relevant zu zeigen, was Populismus bedeutet und wie er diese Debatten um Familienkonstellationen und Geschlechterrollen beeinflusst. Da die Geschlechterpolitik sich unmittelbar auf Gesetze, Diskurse und Lebensrealitäten auswirkt (vgl. Lang, 2017).

Hauptteil

Um die Konsequenzen beziehungsweise Auswirkungen von Geschlechterrollen in Zusammenhang mit Populismus zu erfassen, ist es unerlässlich, darüber zu sprechen, welche Merkmale und Kommunikationsweisen von Populismus bezeichnend sind. Populismus wird in der politikwissenschaftlichen Forschung nicht als abgeschlossene Ideologie, sondern als „dünne Ideologie“ (thin-centered ideology) konzeptualisiert. Da Populismus selbst keine ausgearbeitete Position für Politikfelder bereitstellt, muss er in der Praxis mit anderen, inhaltlich gehaltvolleren Ideologien kombiniert werden, um gesamtpolitische Programme vertreten zu können. Populismus definiert sich durch die Unterteilung in zwei Klassen, das „Volk“ und die „Elite“, wobei populistische Akteure behaupten, den „wahren Willen“ des Volkes zu kennen und ihn umsetzen zu wollen. Das „Volk“ definiert sich durch „normale Bürger*innen“ häufig besonders heterosexuelle Familien mit traditionellen Rollerbildern. Die „Elite“ beschreibt hier politische Entscheidungsträger*innen, Wissenschaftler*innen, Medien, internationale Organisationen sowie, in diesem konkreten Themenfeld der Hausarbeit, Feminist*innen, Queer- und Transaktivist*innen oder Gleichstellungspolitik, sofern sie als Vertreter*innen einer angeblichen „Gender-Ideologie“ dargestellt werden (vgl. Mudde, 2004). Tiefergehend betrachtet sorgt die Einteilung in ein „Wir“ und oder gegen ein negativ konnotiertes „Die“, um eine Polarisierung gesellschaftlicher Konflikte voranzutreiben. Hier wird deutlich, dass ein bedeutendes Merkmal die emotionale Mobilisierung ist, welche „das Volk“ davon überzeugen soll das die gesellschaftlichen Probleme einfach lösbar sind, während Gegenpositionen nicht mit einbezogen werden und sachliche Beurteilung so nicht mehr möglich ist. Gefühle wie Angst, Wut oder Empörung werden instrumentalisiert, um Zustimmung zu erzeugen und die eigene Anhängerschaft zu aktivieren (vgl. Weller 2022; Friedenspsychologie 2017). Weitergehend wird die Elite als „Verräter“ betrachtet, also ein Freund-Feind-Denken als zentrales

Merkmal gesetzt. Trotzdem ist nicht jede Volksnähe populistisch, sondern wenn eine homogene Volksgruppe konstruiert und andere ausgeschlossen werden. Dabei fungiert und agiert Populismus nicht ausschließlich in der Parteipolitik, sondern auch als Kommunikationsstil, soziale Bewegung oder mediale Rhetorik. Trotzdem ist er aufgrund der thematisierten Machtverhältnisse immer politisch und beantwortet die Frage, wer zum Volk gehört und wer nicht. Für die vorliegende Arbeit ist Populismus als politische Kommunikationsstrategie relevant, die sich mit nationalistischen, sexistischen, antifeministischen Ideologien verbindet, um Geschlechterrollen und deren Instrumentalisierung genauer zu erörtern (vgl. Sauer, 2024).

Traditionelle Geschlechterrollen sind nicht per se populistisch, jedoch werden sie gerade in Bezug auf rechtspopulistische Akteure genutzt, durch stark emotionale, moralisch aufgeladene Kommunikation eine „natürliche“ Ordnung herzustellen. Jene Ordnung bezieht sich auf die heterosexuelle Kernfamilie, bestehend aus Mann, Frau und Kindern, als Symbolfigur „traditionelle Familie“. Besonders problematisch, wenn Familienmodelle außer mit einem männlichen „Schutzherrn“ als Ernährer und einer Frau als Mutter und Fürsorgerin, ausgeschlossen und als nicht „normal“ deklariert werden. Durch populistische Akteure, gerade von der politischen rechten Richtung beispielsweise bei der Partei Alternative für Deutschland (AfD) soll Sicherheit und Interesse für Familienpolitik (Geburtenrate) suggeriert werden, dabei geht es auch um die Stärkung des Patriarchats. Beispielhaft ist im Parteiprogramm nachlesbar, dass dieses Werte- und Bezugssystem an nächste Generationen weiterzugeben. Weitergehend wird eine Wiederherstellung des grundsätzlich garantierten Schutzes der Familie gefordert und die Behauptung aufgestellt, dass linksgrün orientierte Parteien traditionelle Familien diskreditieren würde. Diese Familie schließt, wie bereits erwähnt nur Mutter, Vater und Kinder ein also stark vereinfacht, da Mutter und Vater klare Rollen, beziehungsweise Aufgaben haben (Alternative für Deutschland, 2020). Die Züge populistischer Kommunikation sind sichtbar, denn die AfD unterteilt aktiv Kategorien, was eine Familie definiert und wer dazu gehört und wem Schutz gebührt. Dadurch werden aktiv andere Menschen und Familienmodelle ausgeschlossen beispielsweise homosexuelle Eltern. Gleichzeitig wird ein Feindbild gegenüber Andersdenkenden hier den linksgrünen eingestellten Parteien, aufgebaut. Das verdeutlicht den Freund-Feind-Gedanken des Populismus.

Die Geschlechterrollen sind hier beispielhaft klar definiert. Die Entstehung oder das Bestehen dieser Geschlechterrollen sind keinesfalls naturgegeben, sondern das Ergebnis historischer, religiöser und politischer Prozesse. Ein zentraler Bestandteil sind herrschende patriarchale Strukturen in unserer Gesellschaft. Patriarchat ist kein Zufall, sondern ein struktureller Modus der Sozialorganisation, der Männer und Frauen in gesellschaftlichen, ökonomischen und interpersonellen Verhältnissen unterschiedlich positioniert und Männlichkeit systematisch höher bewertet als Weiblichkeit (vgl. Knapp 1992). Diese Strukturen sorgen dafür, dass Frauen systematisch benachteiligt werden, und wirken sich somit auch auf ihre Geschlechterrolle aus und definieren, was eine Frau kann, darf oder tun sollte, um als „richtige“ oder „gute“ Frau zu gelten, eine sogenannte Naturalisierung z.B. Frauen wollen Kinder, da sie gebärfähig sind. Patriarchat wird gerade bei populistischen Akteuren als „gottgegeben“ dargestellt, um die Argumentation aufrechtzuerhalten, dass Frauen beispielhaft bestimmt sein, sich um Kinder zu sorgen, da die Biologie es festschreiben würde. Dabei wird übergangen, dass Fürsorgekompetenz und Empathie erlernte soziale Fähigkeiten sind. Es wird durch den Naturalisierungsgedanken insbesondere Sicherheit und Ordnung suggeriert, wonach sich Menschen individuell sehnen (vgl. Lang/Nentwich, 2017). So festigen patriarchale Strukturen die Rollenbilder der Gesellschaft. Dabei sind andere historische Ereignisse ebenfalls relevant für die Entstehung, nämlich die Industrialisierung als zentraler Wendepunkt für die heutige Aufteilung von Geschlechterrollen. Durch die Industrialisierung ab 1830 verlagerte sich die ursprüngliche gemeinschaftliche Arbeit der Familie in der Landwirtschaft oder im Handwerk in eine räumliche und funktionale Trennung von Arbeitsplatz und Zuhause. Dadurch begannen Männer, in Fabriken zu arbeiten, und die Frauen blieben mit Haushalt und Kindern zurück. Dieses System etablierte sich bis weit ins 20. Jahrhundert fort. Entscheidend ist, dass diese Familienstruktur die primäre Verantwortung von Frauen für unbezahlte Haus- und Fürsorgearbeit verfestige (Hausen, 1976).

Diese Entwicklung, welche sich auf die zwei biologischen Geschlechter fokussiert und andere Geschlechter, Sexualitäten oder Familienkonstellationen radikal ausgrenzt oder aberkennt, reicht weit über die rechtskonservativen Vorstellungen der AfD in Deutschland hinaus. Sogenannte Anti-Gender-Bewegungen sind in Europa, den USA und Lateinamerika keine Seltenheit mehr, sondern ein transnationales Phänomen. Solche Bewegungen werten mit Begriffen wie „Gender-Ideologie“ oder „Gender-Gaga“ marginalisierte Minderheiten, Gender-Forschung und LGBT-Rechte ab und sind aktiv an der Abschaffung von Gesetzen für diese Communitys interessiert. Weitere Bewegungen, welche Gleichstellungspolitik oder Feminismus unterstützen oder vertreten, werden als potentielle Bedrohung für die traditionelle Geschlechterordnung angesehen (Rothermel, 2020). Einige Beispiele, welche ich kurz erwähnt haben möchte, sind: die Demo für Alle, La Manif pour oder U ime obitelji, welche sich alle gegen die Ehe für alle aussprechen und Familie als Konstrukt zwischen biologischen Männern und Frauen erachten. Die Anti-Gender-Bewegungen sind international auf der ganzen Welt vertreten und die Ursprünge reichen bis in die 1990er zurück.

Konkrete Folgen oder Backlash bei politischer Übernahme durch besonders rechtspopulistische Parteien oder Bewegungen sind vor allem für Frauen und LGBTQ+ verheerend, da diese Bevölkerungsgruppen als „unnatürlich“ und nicht tolerierbar eingeordnet werden. In der Gen Z beziehungsweise auf Social Media spricht man von Manosphere (Männersphäre) ein loses Netzwerk, welches sich immer stärker am Patriarchat festhält und behaupten sie verlieren Privilegien bezie-

hungsweise ihre Männlichkeit. Es wird sich klar gegen Feminismus ausgesprochen und es folgen Phänomene wie Alpha oder Sigma Males oder Selbstoptimierung (Looksmaxxing), die einem beibringen sollen wie man ein richtiger Mann wird. Gerade für Frauen ist dies bedrohlich in puncto Zugang zu Abtreibungen, Frauenquoten oder besonderem Schutz vor Gewalt. Dies wäre ein Angriff auf die gesamte Demokratie, da vor dem Gesetz vor allem die menschliche Würde und Gleichberechtigung grundlegende Pfeiler sind. Außerdem soll beispielsweise gendersensible Sprache in Schulen, Behörden und Universitäten verboten werden, was beispielsweise Nicht-binäre und intergeschlechtliche Menschen sprachlich nicht mehr allumfassend einschließt. Also bereits eingeführte inklusivere Umsetzungen wie die Nutzung von gendersensibler Sprache in vielen Institutionen droht wieder entzogen zu werden. Weiterhin holen Parteien auf kommunaler Ebene bereits Anträge ein, um Budgets von Frauenhäusern, Gleichstellungsbeauftragten oder Beratungsstellen zu streichen. Dies sorgt für Lücken im Gewaltschutz, da konkrete Hilfsangebote und Zufluchtsmöglichkeiten nicht mehr gewährleistet sind (vgl. Frauenhauskoordinierung e.V, 2019).

Bereits angesprochene Widerstände und Gegenbewegungen wehren sich gegen die Anti-Gender-Politik, um ihre Rechte zu erweitern, zu schützen und eine radikale Reproduktion von Patriarchat und populistischen Kommunikationsstrukturen zu befreien. Die Methodik für den zivilgesellschaftlichen Widerstand sind vor allem in Bildung und Forschung zu finden, wie beispielhaft Gender- Studies und Gleichstellungsarbeit, um faktisch Menschen die Benachteiligung sichtbar zu machen, um populistische Narrative zu dekonstruieren. Ein signifikantes Exemple bildet das Bündnis der Istanbul-Konvention seit 2018, welches ein Bündnis aus 20 zivilgesellschaftliche Organisationen, Fachverbänden und Expert*innen aus ganz Deutschland bildet. Es handelt sich um eine Protestformat, welches die vollständige Umsetzung der Istanbul-Konvention fordert. Darunter die Forderung zur Bekämpfung zur Gewalt gegen Frauen. Zusätzlich sind Fest und-Gedenktage wie der CSD eine weitere Form des Protests gegen Intoleranz und Hass (vgl. Bündnis Istanbul-Konvention, 2018).

Fazit

Die vorliegende Analyse zeigt, dass rechtspopulistische Bewegungen nicht zufällig, sondern strategisch einsetzen. Populismus konstruiert angeblich homogenes „Volk“, das sich durch traditionelle Werte – darunter die heterosexuelle Kernfamilie mit klar verteilten Geschlechterrollen von einer korrupt und volksfremd markierten „Elite“ abgrenzt. Das Patriarchat ist dabei kein historisches Relikt, sondern ein strukturierendes Prinzip, das durch die Industrialisierung in Form des Male- Breadwinner-Modells verfestigt wurde. Dabei reaktivieren rechtspopulistische Akteur*innen diese Rollenbilder, um emotionales Zugehörigkeitsgefühl zu erzeugen, feministische und queere Forderungen als Bedrohung darstellen und sich selbst als Verteidiger*innen der „natürlichen“ Ordnung zu inszenieren. Es entsteht eine Wir-gegen-die-Dynamik, die weit über Deutschland hinausgeht. Gleichzeitig machen Gegenbewegungen wie Proteste oder Bündnisse deutlich, dass Widerstand möglich und notwendig ist, um die Demokratie zu wahren. Geschlechterpolitik ist damit nicht nur ein kulturelles Schlachtfeld, sondern ein entscheidender Prüfstein für den Zustand liberaler Demokratien.

Wer bin ich wirklich? Was macht mich aus und wer will ich persönlich sein? Typische Assoziationen für Männer sind Stärke in Körper und Geist, Emotionen zu zeigen oder darüber zu reden suggeriert Schwäche. Männer übernehmen die Rolle des Ernährers und Beschützer. Ein „echter“ Mann hat nicht feminines zu tun beispielsweise Make-Up zu benutzen oder hohe Schuhe zu tragen. Selbst Farben wie rosa oder Kleidung wie Röcke sind heute wieder weiblich konnotiert.

Frauen dagegen haben dementsprechend feminin und nicht maskulin zu sein, also wird gesellschaftlich erwartet sie seien schwächer als Männer, sowohl körperlich als auch kognitiv, da sie emotionaler aufgestellt seien. Daher werden sie eher in eine Mutterrolle gepresst und die Fürsorge aus ihrer Emotionalität rührt. Aus dem Grund seien Beruf, welche physische Stärke erfordert zum Beispiel im Handwerk nicht geeignet für eine „echte“ Frau, denn das Körperbild wird zierlich und ohne viele Muskeln, aber mit langen Haaren gesehen. Selbst einfach Dinge wie Sportarten werden ein kategorisiert und in Schubladen gestopft. Ballett und allgemein Tanz wird eher Frauen zu geschrieben. Dieser Sport ist elegant und hat mit dem Ausdruck von Gefühlen zu tun. Männer oder männlich sein wird eher mit Sport wie Rugby, Fußball oder Krafttraining und in traditionelle Männlichkeit haben Emotionen angeblich keinen Platz, um die Stärke nicht anzugreifen. Dabei ist Gefühle zu zeigen doch viel stärker als sie zu verstecken, denn erfordert keinen Mut. Man lässt sich einschränken durch normative Erwartungen, wie viel probiert man nicht aus mit dem Hintergedanken, es sei nicht „männlich oder „weiblich“ genug.

Das sind alles Schubladen, Stereotype und Kategorien, die wir als Gesellschaft erschaffen haben, um Frauen und Männer zu trennen und zu definieren, aber jene erzeugen Druck und Homoge-

nität. Also warum brauchen wir aufgrund rein biologischer Unterschiede solche Kategorien. Wir sehen Menschen und bauen uns ein Konstrukt aufgrund der Werte die uns anerzogen wurden, daraus müssen wir ausbrechen. Vielfalt ist keine Gefahr, sondern die Chance auf Entfaltung und Selbstbestimmung für Alle.

Die nachfolgende Geschichte dafür sensibilisieren, dass traditionelle Geschlechterrollen gesellschaftlich hergestellt und nicht allein privat gewählt werden. Sie soll verdeutlichen wie familiäre Erwartungen, institutionelle Bedingungen und anti-genderistische Narrative die Handlungsräume von Frauen und Männer beeinflussen und gleichberechtigte Teilhabe erschweren können. Vor allem Privilegien, welche für Männer ganz natürlich erscheinen und wie sich Patriarchat im Alltag anfühlt.

Jesse wacht auf und ist nicht mehr er selbst. Er steht in Latifas Körper, in Latifas Zimmer, in Latifas Leben. Am Anfang findet er es nur seltsam. Dann will er zur Uni gehen. Beim Anziehen überlegt er zum ersten Mal länger: Ist der Rock zu kurz? Ist die Bluse zu eng? Wenn er sich zu unauffällig kleidet, heißt es, er sei „prüde“ oder „uninteressant“. Wenn er sich schön anzieht, könnte er als „schlampig“ bewertet werden. Er denkt an Latifa, die ihm einmal gesagt hat: „Ich entscheide nicht nur, was mir gefällt. Ich entscheide auch, welche Reaktionen ich heute aushalten will.“

Auf dem Weg zur Uni hört er hinter sich Schritte. Ein Mann ruft ihm nach: „Lächel doch mal, Süße.“ Jesse beschleunigt seinen Schritt. Er schaut nach rechts und links, wählt die andere Straßenseite, hält den Schlüssel zwischen den Fingern. Er hat nichts falsch gemacht. Trotzdem fühlt er sich unsicher.

In der Vorlesung meldet Jesse sich zu Wort und erläutert seine Idee. Ein Kommilitone wiederholt sie kurz darauf mit anderen Worten - und alle nicken. Als Jesse fühlt Wut im Bauch und widerspricht, sagt jemand: „Jetzt sei mal nicht so empfindlich“. Jesse will etwas sagen, doch er merkt, wie ihm die Worte im Hals stecken bleiben. Jesse überlegt Latifa erwähnte, dass Frauen schwerer in Führungspositionen kommen bei gleicher Qualifikation einem männlichen Bewerber gegenüber. Er fragt sich: „Werden Frauen nicht ernst genommen?“

In einem späteren Seminar fragt eine Dozentin nach ein paar starken Männern, welche Stühle in den Raum hineintragen können. Jesse steht aus einem Impuls heraus auf. Die Dozentin fängt an zu lachen und so setzt er sich beschämt wieder hin und denkt: „Ich kann das. Ich bin auch in einem weiblichen Körper stark, warum wird das mit Männern assoziiert?“

In der Mittagspause setzt sich Jesse zu Paul und stellt mit entsetzen fest, dass Paul viele blaue Flecken nähe seines Unterkiefers hat. Jesse fragt ihn, was passiert sei. Paul antwortet: „Mein Kiefer ist einfach nicht markant genug und voll unsymmetrisch. Mit einen paar Schlägen gegen den Kiefer sieht das bald anders aus, dann läuft es auch mit den Mädels. Die wollen ja einen richtigen Kerl, einen Alpha.“ Jesse ist schockiert und schaut später selbst im Internet nach Selbstoptimierungscontent. Er ist entsetzt. Männer die sich selbst schlagen, dopen oder extrem runterhungern. Weitergehend die Message, dass Frauen angeblich nur Alphas daten, welche gut aussehen, Sport treiben und Stärke veräußern. Gleichzeitig solle man diese Frauen als „Belohnung“ und „Zielobjekt“ betrachten und sich behaupten. Jesse weiß nicht damit umzugehen und verdrückt ein paar Tränen, weil er sich niemals selber verletzten wollen würde. Das hätte er in seinem Körper nicht in der Öffentlichkeit getan überlegt er.

Auf dem Weg nach Hause stellt Jesse fest, dass sein Fahrradreifen hinten Platt ist. Er überlegt und ihm fällt ein, dass er über die nötigen Mittel verfügt um den platten Reifen zu flicken. Als er mit der Reparatur beginnt, stellt sich ein älterer Mann vor ihn und sagt: „Komm ich zeig dir mal wie man das richtig macht, so handwerkliche Sachen sind nichts für Frauen.“ Jesse ist empört, denn es war Latifa die ihm gezeigt hatte, wie man Reifen flickt. Trotz dessen sagt er nichts und bedankt sich aus Höflichkeit.

Am Nachmittag geht er joggen. Ein Auto fährt langsam neben ihm her und jemand pfeift ihm hinterher. Jesse läuft schneller. Er denkt an Latifa, die ihm einmal erzählt hat: „Ich plane meine Wege danach, wo es hell ist. Ich teile meinen Standort, wenn ich allein unterwegs bin. Ich weiß, welche

Straßen ich nachts meide.“ Früher fand Jonas das übertrieben. Jetzt versteht er: Es ist keine Übertreibung. Es ist Alltag.

Am Abend sitzt Latifa in Jesses Körper ihm gegenüber. Jesse erzählt von dem Tag: den Blicken, den Kommentaren, der Angst, den unterbrochenen Sätzen, der ständigen Selbstkontrolle. Er sagt leise: „Ich dachte immer, ihr übertreibt. Ich habe nicht verstanden, wie viel ihr aushalten müsst.“ Latifa antwortet: „Es geht nicht darum, dass Männer keine Probleme haben. Du leidest unter dem Druck, immer stark, attraktiv und erfolgreich sein zu müssen. Aber Frauen müssen zusätzlich damit rechnen, dass ihr Körper, ihre Sicherheit und ihre Stimme ständig bewertet werden.“ Jesse versteht: Patriarchat hat ihn unter Druck gesetzt, weil es ihm sagte, er müsse perfekt aussehen, dominant sein, Emotionen unterdrücken, um etwas wert zu sein. Frauen erleben zusätzlich, dass ihr Aussehen, ihr Verhalten und sogar ihre Sicherheit öffentlich verhandelt werden und Männer weiterhin dominieren beziehungsweise regulieren.

Am nächsten Morgen wacht Jesse in seinem eigenen Körper auf. Aber er schaut anders in den Spiegel. Er sieht nicht mehr nur sich. Er sieht einen Menschen von Geburt an, eine höhere Stellung in der Gesellschaft bekommen hat und damit verantwortungsbewusst umgehen will, um Frauen und andere Minderheiten auf dem Weg der Gleichberechtigung zu helfen und dem Druck des Patriarchats entgegenzutreten.

Quellen

Alternative für Deutschland. (2020, 25. August). Wahlprogramm: Familie und Kinder, https://www.afd.de/wahlprogramm-familie-kinder/. Zugriff: 20.09.2026

Statistisches Bundesamt. (2024, 28. März). Korrektur: Gender Care Gap 2022: Frauen leisten 44,3% (alt: 43,8%) mehr unbezahlte Arbeit als Männer (Pressemitteilung Nr. 073). https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2024/02/PD24_073_63991.html

Hark, S. (2001). Disziplin und Gender: Überlegungen zur (Re-)Konstruktion von Geschlecht in der Moderne. In B. Rendtorff & C. Meiner (Hrsg.), Geschlecht und Disziplinierung (S. 41–58). Campus Verlag.

Lang, Juliane (2017: „Gender“ und „Genderwahn“ – neue Feindbilder der extremen Rechten. Bundeszentrale für politische Bildung (bpb). https://www.bpb.de/themen/rechtsextremismus/dossier-rechtsextremismus/259953/gender-und-genderwahn-neue-feindbilder-der-extremen-rechten/, Zugriff am 28.09.2026

Mudde, C. (2004). Der populistische Zeitgeist. Regierung und Opposition, 39(4), 541–563. https://www.cambridge.org/core/journals/government-and-opposition/article/populist-zeitgeist/2CD34F8B25C4FFF4F322316833DB94B7, Zugriff am 30.09.2026

Lang, J., & Nentwich, C. (Hrsg.). (2017). Rechtspopulismus und Geschlecht: Konturen eines Forschungsfeldes. Verlag Barbara Budrich

Hausen, K. (1976). Die Durchsetzung der Hausfrauenehe in Deutschland im 19. Jahrhundert. In H. Reif (Hrsg.), Frauen in der Geschichte (Bd. 4, S. 58–84). Schwann.

Rothermel, A.-K. (2020). „The Other Side“: Assessing the Polarization of Gender Knowledge Through a Feminist Analysis of the affective-discursive in Anti-Feminist Online Communities. Social Politics: International Studies in Gender, State & Society, 27(4), 718–741.

Frauenhauskoordinierung e. V. (2019). FHK-Fachinformation: Rechtspopulismus und Antifeminismus (Nr. 02/2019). https://www.frauenhauskoordinierung.de/aktuelles/detail/fhk-fachinformation-rechtspopulismus-und-antifeminismus

Bündnis Istanbul-Konvention. (2018–laufend). Selbstdarstellung und Alternativberichte zur Umsetzung der Istanbul-Konvention in Deutschland. https://www.buendnis-istanbul-konvention.de/


mann.frau.mensch
KI-Inhalte
Farben haben kein Geschlecht
mann.frau.mensch Rosa für Mädchen und Blau für Jungs- Nein 👎 Farben sind für alle da und verraten nichts über einen Menschen auch kein Geschlecht


mann.frau.mensch
LIEBE MACHT FAMILIE- nicht
ein festes Rollenbild
mann.frau.mensch Familie entsteht nicht durch eine feste Rollenverteilung, sondern durch gemeinsame Verantwortung und Fürsorge


mann.frau.mensch
KI-Inhalte
Früher war das
„normal“
und heute ist es
angeblich nicht
maskulin.
mann.frau.mensch Männer trugen bis ins 19. Jahrhundert Röcke und heute wird man als unmännlich oder feminin bezeichnet, weil die Gesellschaft Röcke und Kleider Frauen zugeschrieben hat. Meine Kleidung definiert meine Identität nicht


mann.frau.mensch
Make- Up hat kein Geschlecht
Trotzdem ein „echter" Mann
mann.frau.mensch Für die Abschaffung von Schubladen und starren Bildern


mann.frau.mensch
6
Beiträge
1
Follower
0
Gefolgt
Du bist mehr als dein Geschlecht
Wir wollen, wie Schönheitsdruck, Stereotype,
Männlichkeitsideale &Rollenbilder aufbrechen
#Dubistgutgenug
Gefolgt
Nachricht
Früher war das
„normal“
und heute ist es
angeblich nicht
maskulin.
Make- Up hat kein Geschlecht
Trotzdem ein „echter“ Mann
LIEBE MACHT FAMILIE- nicht
ein festes Rollenbild

Pela Ahmed

BILDER BRECHEN

Vorurteile gegenüber Frauen mit Migrationshintergrund

Einleitung, Problemlage

In der heutigen gesellschaftlichen Debatte in Deutschland besteht eine spürbare Lücke zwischen weit verbreiteten Vorurteilen und der realen Lebenssituation von Frauen mit Zuwanderungsgeschichte. Öffentliche Diskussionen und mediale Darstellungen zeichnen von jungen Migrantinnen sowie muslimischen Frauen häufig ein Bild, das von negativen Vorstellungen und einseitigen Darstellungen beeinflusst ist (vgl. Uslucan, 2014). Den betroffenen Frauen werden dabei oft fälschlicherweise unzureichende Deutschkenntnisse, ein niedriges Bildungsniveau oder eine mangelnde Bereitschaft zur Erwerbstätigkeit unterstellt. Die vorliegenden Studien zeigen jedoch, dass diese pauschalen Annahmen nicht der tatsächlichen Lebenssituation entsprechen, da eine stetig wachsende Mehrheit junger Frauen mit Migrationsgeschichte hohe schulische und akademische Qualifikation erreicht (vgl. Uslucan & Yalcin, 2012). Für breite Teile der jüngeren Generation von Zuwanderinnen gehört die deutsche Sprache heute zum Alltag und zur Bildungslaufbahn (vgl. Uslucan, 2014). Trotz dieser fachlichen und sprachlichen Kompetenzen entscheiden in der alltäglichen Praxis am Arbeitsmarkt weiterhin äußerliche Merkmale wie ein ausländisch klingender Name oder das Tragen eines Kopftuchs über die Einstellungschancen. Das Kernproblem liegt nicht in fehlenden Voraussetzungen der Bewerberinnen, sondern in den von Vorurteilen geprägten Bewertungsmustern der Aufnahmegesellschaft (vgl. Diekmann & Janzen, 2024).

Weiblichkeit und Migrationsgeschichte

Die gesellschaftliche Wahrnehmung von Frauen mit Zuwanderungsgeschichte hat sich im Verlauf der letzten Jahrzehnte in Deutschland verändert (vgl. Uslucan & Yalcin, 2012). Während Migrantinnen in der Phase der Anwerbeabkommen primär unter wirtschaftlichen Gesichtspunkten als Arbeitskräfte wahrgenommen wurden, rückten in den Folgejahren vermeintlich kulturelle Eigenschaften in den Fokus (vgl. Uslucan, 2014). In den vergangenen Jahrzehnten wurde die allgemeine Migrationsdebatte zudem von einer stark pauschalisierten Betrachtung des Islams geprägt (vgl. Diekmann & Janzen, 2024). Durch diese Entwicklung wurden die individuellen und vielfältigen Lebensentwürfe von Frauen mit Migrationshintergrund in der Öffentlichkeit stark vereinfacht dargestellt (vgl. Batinic & Appel, 2008). Die Betroffenen wurden im öffentlichen Bild schrittweise von erwerbstätigen Individuen zu Symbolen für eine angebliche kulturelle Andersartigkeit gemacht (vgl. Uslucan & Yalcin, 2012). Das muslimische Kopftuch wird in den Massenmedien dabei meist vereinfacht als reines Zeichen von Unterdrückung dargestellt, anstatt die vielfältigen persönlichen Gründe der Trägerinnen anzuerkennen (vgl. Diekmann, 2023).

Definitionen: Stereotyp, Vorurteil und Diskriminierung

Um die Thematik wissenschaftlich zu untersuchen, müssen die zentralen Grundbegriffe der Sozialpsychologie voneinander abgegrenzt werden (vgl. Fischer, Jander & Krueger, 2018). Ein Stereotyp stellt die kognitive Komponente dar und bezeichnet sozial geteilte Überzeugungen über Merkmale, Eigenschaften oder Verhaltensweisen einer bestimmten Gruppe (vgl. Batinic & Appel, 2008). Stereotype dienen dem menschlichen Denken dazu, eine komplexe und reizüberflutete Umwelt vereinfacht zu ordnen (vgl. Fischer et al., 2018). Ein Vorteil bildet die effektive Komponente und beschreibt eine ablehnende Haltung oder negative Bewertung gegenüber Personen aufgrund ihrer Zugehörigkeit zu einer Fremdgruppe (vgl. Werth, Seibt & Mayer, 2020). Diskriminierung wiederum ist die verhaltensbezogene Komponente und zeigt sich in der Benachteiligung, Abwertung oder Ungleichbehandlung von Menschen im Alltag (vgl. Uslucan & Yalcin, 2012). Ergänzend beschreibt der Begriff des antimuslimischen Rassismus gesellschaftliche Einstellungen und Handlungen, durch die Menschen aufgrund ihrer vermuteten oder tatsächlichen muslimischen Zugehörigkeit abgewertet und benachteiligt werden (vgl. Diekmann, 2023).

Stereotype und Vorurteile gegenüber Frauen mit Migrationsgeschichte

Frauen mit Zuwanderungsgeschichte sind im Alltag häufig mit bestimmten Vorurteilen konfrontiert, die an äußere Merkmale anknüpfen (vgl. Diekmann, 2023). Den Betroffenen werden von Teilen der Mehrheitsgesellschaft regelmäßig mangelnde Integrationsbereitschaft, unzureichende Deutschkenntnisse und eine fehlende eigenständige Lebensführung zugeschrieben (vgl. Diekmann & Janzen, 2024). In dieser öffentlichen Debatte lässt sich oft eine unterschiedliche Bewertung von Geschlechterrollen beobachten (vgl. Diekmann, 2023). Das Prinzip der Geschlechtergleichstellung wird genutzt, um die eigene Gruppe als fortschrittlich dazustellen und die Fremdgruppe als unterdrückt abzu-

werten (vgl. Diekmann & Janzen, 2024). Patriarchale Strukturen innerhalb der Mehrheitsgesellschaft werden bei dieser Gegenüberstellung häufig ausgeblendet (vgl. Diekmann & Janzen, 2024). Äußere Symbole wie das Kopftuch werden im öffentlichen Raum pauschal mit Frauenfeindlichkeit gleichgesetzt, obwohl in Deutschland laut Erhebungen nur ein Teil der muslimischen Frauen ein Kopftuch trägt (vgl. Diekmann, 2023).

Von Vorurteilen zu Diskriminierung

Vorurteile bleiben keineswegs reine Einstellungen im Kopf, sondern können sich im Alltag in benachteiligendem Verhalten zeigen (vgl. Werth et al., 2020). Auf dem Arbeitsmarkt führen vorurteilsbehaftete Erwartungen von Personalverantwortlichen zu systematischen Hürden bei der Einstellung von Bewerberinnen (vgl. Uslucan & Yalcin, 2012). Neben formellen Absagen bei Bewerbungen berichten Betroffene von alltäglichen Ausgrenzungserfahrungen im sozialen Umfeld (vgl. Uslucan, 2014). Dazu zählen abwertende Blicke, misstrauische Reaktionen bei Behördengängen oder erstaunte Kommentare über fehlerfreies Deutsch. Diese subtilen Formen der Alltagsdiskriminierung stellen eine Belastung dar und vermitteln den Betroffenen das Gefühl, nicht als gleichberechtigter Teil der Gesellschaft akzeptiert zu werden (vgl. Uslucan, 2014).

Wie entstehen solche Bilder?

Die Entstehung und Verfestigung negativer Fremdbilder lässt sich durch sozialpsychologische Mechanismen erklären (vgl. Batinic & Appel, 2008). Gemäß der Kultivierungshypothese kann ein hoher Medienkonsum dazu führen, dass Rezipienten das teilweise verzerrte Medienbild schrittweise für die reale Welt halten (vgl. Batinic & Appel, 2008). Durch die wiederholte Darstellung bestimmter Gruppen werden Vorstellungen im Gedächtnis leichter verfügbar gemacht und bei späteren Urteilen schneller abgerufen (vgl. Batinic & Appel, 2008). Das Phänomen der illusorischen Korrelation beschreibt, dass Menschen einen Zusammenhang zwischen einer Mehrheit und einem negativen Einzelereignis herstellen (vgl. Werth et al., 2020). Ein fehlender persönlicher Kontakt kann dazu beitragen, dass bestehende Vorstellungen nicht durch eigene Erfahrungen korrigiert werden. Darüber hinaus werden Einstellungen gegenüber bestimmten Gruppen durch das soziale Umfeld und gesellschaftliche Normen beeinflusst. Arbeitgeber nutzen bei einem Mangel an individuellen Informationen oft stereotype Gruppenannahmen als vereinfachte Entscheidungshilfe. Dies wird als statistische Diskriminierung bezeichnet (vgl. Uslucan & Yalcin, 2012).

Intersektionalität

Das wissenschaftliche Konzept der Intersektionalität untersucht das gleichzeitige Zusammenspiel verschiedener Diskriminierungskategorien wie Geschlecht, Herkunft und Religion (vgl. Diekmann, 2023). Frauen mit Zuwanderungsgeschichte befinden sich an der Schnittstelle mehrerer solcher Kategorien und können dadurch mehrfach benachteiligt werden. Die empirische Forschung spricht in diesem Zusammenhang von einer doppelten Benachteiligung auf dem Arbeitsmarkt (vgl. Uslucan & Yalcin, 2012). Während hochqualifizierte Frauen ohne Migrationshintergrund im Alter von 20 bis 29 Jahren in Deutschland eine Erwerbsquote von 86 % aufweisen, liegt diese bei gleich qualifizierten Migrantinnen bei nur 64 % (vgl. Uslucan & Yalcin, 2012). Das Zusammenspiel von weiblichem Geschlecht und Zuwanderungshintergrund verstärkt somit die Zugangshürden beim Berufseinstieg.

Empirische Studie und Zahlen

Das Ausmaß vorurteilsbedingter Benachteiligung auf dem Arbeitsmarkt lässt sich durch kontrollierte wissenschaftliche Experimente nachweisen. Weichselbaumer (2020) untersuchte in einer Korrespondenzstudie, inwiefern ein türkisch klingender Name und das Tragen eines Kopftuchs die Chancen von Bewerberinnen im Bewerbungsverfahren beeinflussen. Dazu wurden fiktive Bewerbungen mit vergleichbaren Qualifikationen an Unternehmen in Deutschland versandt. Die Bewerbungsunterlagen unterschieden sich durch den Namen und das Tragen eines Kopftuchs.

Die Ergebnisse zeigen sichtbare Unterschiede bei den Rückmeldequoten. Die fiktive Bewerberin Sandra Bauer mit deutschem Namen erhielt bei 100 Bewerbungen durchschnittlich 18,8 % positive Rückmeldungen. Bei der gleich qualifizierten Bewerberin Meryem Öztürk mit türkischem Namen lag die Rückmeldequote ohne Kopftuch bei 13,5 %. Wenn auf dem Bewerbungsfoto zusätzlich ein Kopftuch zu sehen war, sank die Quote auf 4,2 % positive Rückmeldungen pro 100 Bewerbungen (vgl. Weichselbaumer, 2020). Damit waren die Chancen auf eine positive Rückmeldung für die Bewerberin mit Kopftuch viel geringer. Sie musste rechnerisch etwas 4,5- mal so viele Bewerbungen versenden wie die Bewerberin mit deutschem Namen, um eine vergleichbare Anzahl positiver Rückmeldungen zu erhalten (vgl. IAB, 2025) Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass sowohl ein türkischklingender Name als auch das sichtbare Tragen eines Kopftuchs mit Benachteiligungen im Bewerbungsverfahren verbunden sein können.

Folgen

Die ständige Konfrontation mit negativen Stereotypen kann Folgen für das Erleben und Verhalten der Betroffenen haben (vgl. Fischer et al., 2018). Betroffene können befürchten, durch ihr eigenes Verhalten ein negatives Vorurteil über ihre Gruppe ungewollt zu bestätigen (vgl. Fischer et al., 2018). Diese Sorge kann in Prüfungssituationen die Konzentration beeinträchtigen und zu Leistungsbußen führen (vgl. Batinic & Appel, 2008). Um ihr Selbstgefühl vor Enttäuschungen zu schützen, distanzieren sich manche Jugendliche vom schulischen Erfolg und verbinden ihre persönliche Identität weniger stark damit (vgl. Uslucan, 2014). Vorliegende Studien belegen zudem, dass Diskriminierung mit einer schlech-

teren psychischen und körperlichen Gesundheit zusammenhängt (vgl. Uslucan & Yalcin, 2012). Werden Betroffenen gesellschaftliche Teilhabechancen verwehrt, kann dies dazu führen, dass sie sich stärker mit der eigenen Gruppe identifizieren und sich aus der Mehrheitsgesellschaft zurückziehen (vgl. Uslucan & Yalcin, 2012).

Wie können Bilder gebrochen werden?

Um die tiefsitzenden Klischeebilder gegenüber Frauen mit Zuwanderungsgeschichte zu brechen, reicht eine Informationsvermittlung nicht aus (vgl. Werth et al., 2020). Das typische Vorurteil, diese Frauen seien pauschal ungebildet, sprächen kein Deutsch oder seien stumm unterdrückt, muss vielmehr auf verschiedenen gesellschaftlichen und psychologischen Ebenen gleichzeitig angegangen werden (vgl. Diekmann, 2023). Der direkte und persönliche Kontakt zwischen Menschen unterschiedlicher Herkunft gilt in der Sozialpsychologie als einer der wirksamsten Wege zum Abbau starrer Vorurteile (vgl. Fischer et al., 2018). Wenn sich Menschen aus der Mehrheitsgesellschaft und Frauen mit Zuwanderungsgeschichte im Alltag auf Augenhöhe begegnen und gemeinsame Ziele verfolgen, bauen sich Ängste und Klischees spürbar ab (vgl. Werth et al., 2020). Neben dem direkten Gespräch im Alltag hilft der parasoziale Kontakt über die Medien, indem Filme und Berichte das reale Leben von Migrantinnen vielseitig darstellen (vgl. Batinic & Appel, 2008). Wenn Medien aufhören, Migrantinnen nur in Zusammenhang mit Problemen, Unterdrückungen oder Zwang zu zeigen, entsteht in den Köpfen der Menschen ein viel differenziertes Bild.

Ein weiterer wichtiger Schlüssel ist das Aufbrechen von starrem Gruppendenken durch die Wahrnehmung von Mehrfachidentitäten (vgl. Diekmann, 2023). Anstatt eine Frau nur auf ihre Herkunft oder ihr Kopftuch zu reduzieren, wird der Blick dabei auf gemeinsame Rollen wie die bei der Arbeitskollegin, der Mitschülerin oder der Mutter gelenkt (vgl. Diekmann & Janzen, 2024). Diese Dekategorisierung führt dazu, dass Menschen wieder als eigenständige Individuen mit ihrem jeweiligen Charakter, ihren Taten und ihren echten Fähigkeiten wahrgenommen werden.

Gegendiskurse und sichtbare Vorbilder spielen eine wichtige Rolle für den langfristigen Einstellungswandel in der Bevölkerung (vgl. Diekmann & Janzen, 2024). Erfolgreiche Migrantinnen in unterschiedlichen Berufen zeigen im Alltagsleben, dass das stereotype Bild der ungebildeten und unterdrückten Frau nicht der Mehrheit und der Realität entspricht (vgl. Uslucan & Yalcin, 2012). Das Aufklären über reale Diskriminierung und das Zeigen gelingender Lebensentwürfe verhindern, dass vorhandene Vorurteile in Ausgrenzung und Ungleichbehandlung umschlagen (vgl. Diekmann & Janzen, 2024).

Fazit

Frauen mit Zuwanderungsgeschichte sind in Deutschland weiterhin mit Stereotypen, Vorurteilen und Diskriminierung konfrontiert. Herkunft, ein ausländisch klingender Name, Religion oder das Tragen eines Kopftuchs können die Wahrnehmung und Bewertung einer Person beeinflussen. Die dargestellten Studien belegen, dass diese Zuschreibungen nicht mit den Qualifikationen und Lebensrealitäten der betroffenen Frauen übereinstimmen und zu Benachteiligungen führen können. Stereotype und Vorurteile entstehen unter anderem durch mediale Darstellung, gesellschaftliche Vorstellungen und fehlenden persönlichen Kontakt. Die wiederholte Zuschreibung negativer Eigenschaften zu bestimmten Gruppen kann zur Verfestigung bestehender Stereotype beitragen und diskriminierende Handlungen begünstigen. Durch das Zusammenspiel von Geschlecht, Herkunft und Religion können sich verschiedene Formen der Benachteiligung überschneiden. Die Folgen reichen von eingeschränkten Bildungs- und Berufschancen über eine erschwerte gesellschaftliche Teilhabe bis hin zu psychischen Belastungen. Für die Soziale Arbeit ergibt sich daraus die Aufgabe, Diskriminierung ernst zu nehmen, betroffene Menschen zu unterstützen und gleichberechtigte Teilhabe zu fördern. Dazu gehört auch die kritische Reflexion eigener Vorurteile und professionelle Handlungsmuster. Soziale Arbeit kann durch Beratung, Bildungsarbeit, Begegnungsangebote und die Unterstützung bei der Wahrnehmung von Rechten dazu beitragen, Benachteiligung abzubauen und gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen. Das Brechen der Bilder setzt voraus, die vorgefassten Vorstellungen über Frauen mit Zuwanderungsgeschichte kritisch zu hinterfragen. Es ist wichtig diese Bilder nicht als Realität zu betrachten, sondern die individuellen Fähigkeiten und Persönlichkeiten der betroffenen Frauen anzuerkennen. Eine gleichberechtigte Gesellschaft erfordert, stereotype Vorstellungen abzubauen und jedem Menschen unabhängig von Herkunft, Religion oder äußerem Erscheinungsbild die gleichen Chancen zu ermöglichen.

Literaturverzeichnis

Batinic, Bernad/ Appel, Markus 2008: Medienpsychologie. Berlin, Heidelberg: Springer.

Diekmann, Isabell 2023: Musliminnen- und Islamfeindlichkeit: Zur differenzierten Betrachtung von Vorurteilen gegenüber Menschen und Religion. Wiesbaden: Springer

Diekmann, Isabell/ Janzen, Olga 2024: Zwischen Pauschalisierung und Differenzierung: Einstellungen gegenüber Muslim:innen und dem Islam in Deutschland. Gütersloh: Bertelmann Stiftung https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/Projekte/51Religionsmonitor/ZwischenPauschalisirung_und_Differenzierung.pdf

Ehab, Maye/ Keita, Sekou 2025: Wahrnehmung von Chancengleichheit auf dem Arbeitsmarkt: Mehr Information kann das Bewusstsein für ungleiche Arbeitsmarktchancen schärfen. IAB-Kurzbericht 23/2025. Nürnberg: Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung https://iab.de/mehr-information-kann-das-bewusstsein-fuer-ungleiche-arbeitsmarkchancen-schaerfen/ (Abruf: 21.09.2026).

Fischer, Peter/ Jander, Kathrin/ Krueger, Joachim 2018: Sozialpsychologie für Bachelor. 2. Auflage. Berlin, Heidelberg: Springer.

Uslucan, Haci- Halil 2014: Stereotype, Viktimisierung und Selbstviktimisierung von Muslimen. Wir akkurat sind unsere Bilder über muslimische Migranten. Wiesbaden: Springer.

Uslucan, Haci-Halil/ Yalcin, Cem Serkan 2012: Wechselwirkung zwischen Diskriminierung und Integration- Analyse bestehender Forschungsstände. Expertise des Zentrums für Türkeistudien und Integrationsforschung (ZfTI) im Auftrag der Antidiskriminierungsstelle des Bundes. Essen https://www.antidiskriminierungsstelke.gov.de/SharedDocs/downloads/De/publikationen/Expertisen/.expertise_wechselwirkng_zw_diskriminierung_u_integration__blob=publicationFile&v=3 (Abruf: 20.09.2026).

Weichselbaumer, Doris 2020: Multiple Discrimination against Female Immigrants Wearing Headscarves. In: ILR Review, 73(3), S.600-627, https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0019793919875707 (Abruf: 21.09.2026).

Werth, Lioba/ Seibt, Beate/ Mayer, Jennifer 2020: Sozialpsychologie - Der Mensch in sozialen Beziehungen: Interpersonale und Intergruppenprozesse. 2. Auflage. Berlin, Heidelberg: Springer



Mariams Weg zur Ingenieurin

Als Mariam mit ihrer Familie aus Syrien nach Deutschland floh, war sie noch ein junges Mädchen. Sie musste ihre Heimat verlassen und sich in einem fremden Land ein neues Leben aufbauen. Vieles war für sie ungewohnt, zum Beispiel die Umgebung, die Menschen und vor allem die Sprache. Obwohl sie motiviert war, sich in Deutschland einzuleben und zur Schule zu gehen, wusste sie am Anfang nicht, welche Herausforderungen auf sie zukommen würden. In Deutschland besuchte Mariam die siebte Klasse. Der Schulalltag war für sie nicht einfach, denn sie hatte geringe Deutschkenntnisse. Oft verstand sie nicht genau, was die Lehrkräfte von ihr erwarteten oder wie sie bestimmte Aufgaben lösen sollte. Manchmal wusste sie, was sie sagen wollte, konnte ihre Gedanken aber nicht richtig auf Deutsch ausdrücken. Auch ihr Akzent war am Anfang zu hören. Dadurch fühlte sie sich in manchen Situationen unsicher und musste sich besonders anstrengen, um dem Unterricht folgen zu können. Trotz dieser Schwierigkeiten ließ sich Mariam entmutigen. Sie wollte die Sprache lernen, in der Schule besser werden und sich eine gute Zukunft aufbauen. Mathematik und naturwissenschaftliche Fächer interessierten sie besonders. Sie merkte, dass sie in diesen Bereichen Fähigkeiten hatte, die nicht davon abhingen, wie gut sie sich auf Deutsch ausdrücken konnte. Das gab ihr Motivation, weiter zulernen und an sich zu glauben. Zu Hause investierte Mariam viel Zeit in ihre schulische Entwicklung. Sie wiederholte den Unterrichtsstoff, lernte neue Wörter und beschäftigte sich selbstständig mit Aufgaben, die sie im Unterricht noch nicht verstanden hatte. Durch ihre Ausdauer und ihren Fleiß verbesserten sich ihre Deutschkenntnisse nach und nach. Sie konnte dem Unterricht immer besser folgen, sich sicherer ausdrücken und ihre Fähigkeiten zeigen. Mit der Zeit verschwand auch ihr Akzent. Obwohl Mariam sprachlich immer sicherer wurde, begegnete sie Vorurteilen. Besonders deutlich wurde das in Situationen, in denen sie ihre Eltern begleitete und ihnen beim Übersetzen half. Dabei hörte sie immer wieder Bemerkungen wie: Du sprichst aber gut Deutsch ” oder sogar:,, Für eine Ausländerin sprichst du aber gut Deutsch. ” Auf den ersten klangen diese Aussagen wie Komplimente. Doch je häufiger Mariam sie hörte, desto mehr fragte sie sich, warum andere Menschen überrascht waren, dass sie gut Deutsch sprach. Weshalb wurde von ihr aufgrund ihrer Herkunft offenbar etwas anderes erwartet? Sie erkannte, dass manche Menschen bereits eine Vorstellung von ihren Fähigkeiten hatten, bevor die sie richtig kennengelernt hatten. Solche Erfahrungen machten ihr deutlich, wie schnell Menschen aufgrund ihrer Herkunft, ihrer Sprache oder ihres Aussehens beurteilt werden. Sie wusste, dass sie viel lernt und sich große Mühe gegeben hatte. Trotzdem schien es für manche Menschen überraschend zu sein, dass sie sprachlich und schulisch erfolgreich war. Mariam wollte sich nicht auf solche Vorstellungen reduzieren lassen. Sie hatte eigene Interessen, Fähigkeiten und Ziele, die weit über die Erwartungen anderer hinausgehen. Nach der zehnten Klasse stand Mariam vor einer wichtigen Entscheidung. Sie wollte Abitur machen, um danach studieren zu können. Doch eine Lehrerin traute ihr diesen Weg nicht zu. In einem Gespräch teilte sie Mariam mit, dass sie ihrer Meinung nach das Abitur nicht schaffen werde, und gab ihr daher keine Empfehlung. Diese Aussage war für Mariam enttäuscht, denn sie hatte bereits viele Herausforderungen bewältigt und sich ihre schulischen Fortschritte durch viel Arbeit selbst erkämpft. Nun musste sie erleben, dass eine Lehrkraft ihr einen wichtigen Bildungsweg nicht zutraute. Vielleicht hätte sie sich verunsichert lassen können, doch sie sich, ihren Wunsch nicht aufzugeben. Mariam setzte ihren Bildungsweg fort und arbeitete weiter auf ihr Ziel hin. Ihre Familie und die Schulsozialarbeiterin ermutigten sie dabei und boten ihr Unterstützung an. Dennoch blieb es Mariam selbst überlassen, diese Herausforderung anzunehmen und die Schritte zu gehen. Schließlich schaffte sie ihr Abitur. Sie hat nicht nur einen wichtigen Schulabschluss erreicht, sondern auch erfahren, dass eine negative Einschätzung nicht nur das letzte Wort über ihre Zukunft sein muss. Ihre Leistung zeigte, dass sie mehr erreichen konnte, als ihr zuvor zugetraut worden war. Nach dem Abitur entschied sich Mariam für ein Studium im Ingenieurwesen. Sie wollte sich fachlich weiterentwickeln und ihre Interessen in Mathematik vertiefen. Das Studium brachte neue Herausforderungen mit sich. Schritt für Schritt arbeitete sie sich durch das Studium und entwickelte ihre fachlichen Kenntnisse weiter. Nach mehreren Jahren schloss Mariam ihren Bachelor im Ingenieurwesen erfolgreich ab. Heute ist sie ausgebildete Ingenieurin. Wenn sie auf ihren bisherigen Weg zurückblickt, wird deutlich, wie viel sie erreicht hat. Von den ersten Schultagen, an denen sie die Aufgabenstellungen kaum verstand, bis hin zu einem erfolgreichen Hochschulabschluss. Mariam kann stolz auf das sein, was sie sich erarbeitet, hat. Ihr Erfolg besteht nicht darin, dass sie anderen Menschen etwas beweisen muss. Vielmehr zeigt ihr Weg, dass es wichtig ist, an die eigenen Fähigkeiten zu glauben und sich von den Erwartungen anderer nicht schnell begrenzen zu lassen. Ihre Geschichte verdeutlicht, dass Herkunft, Sprache und Akzent nichts über die Intelligenz, Bildung oder beruflichen Fähigkeiten eines Menschen aussagen. Niemand sollte aufgrund seiner Herkunft unterschätzt oder auf bestimmte Eigenschaften reduziert werden. Menschen bringen unterschiedliche Erfahrungen, Talente und Potenziale mit, die nicht immer auf den ersten Blick sichtbar sind.Mariam ist nicht nur eine Frau, die aus Syrien nach Deutschland geflohen ist. Sie ist eine Frau mit eigenen Zielen, mit Durchhaltevermögen und mit fachlichen Fähigkeiten. Ihr Weg zur Ingenieurin macht deutlich, Menschen nicht vorschnell zu beurteilen.

Ein Mensch lässt sich nicht auf seine Herkunft reduzieren. Hinter einer Sprache, einem Akzent oder einem Migrationshintergrund steckt immer eine eigene Geschichte, mit Fähigkeiten, Träumen und Möglichkeiten, die man nicht auf den ersten Blick erkennen kann.


Instagram
ZWEI MENSCHEN
GLEICHE
QUALIFIKATIONEN
Unterschiedliche Namen
Unterschiedliche Herkunft
gleiche Qualifikationen verdienen gleiche Chancen
Beurteile die Qualifikation,
nicht den Namen, die Herkunft oder das
Aussehen.
Gleiche Chancen. Gleicher Respekt.

Instagram


DU SIEHST EIN
KOPFTUCH.
ABER KENNST DU IHRE
Geschichte?
Du denkst:
„Sie ist eingebildet."
„Sie spricht bestimmt kein Deutsch."
„Sie ist bestimmt nicht integriert."
In Wirklichkeit ist sie:
Ärztin
spricht mehrere Sprachen
hat studiert und ist integriert
Schau nicht nur
hin.
Denk nach,
bevor du urteilst!

Instagram

FRAGEN STATT ZU URTEILEN



DU VERSTEHST ETWAS NICHT?

Eine andere Kultur, eine Tradition oder ein bestimmtes Verhalten ist dir fremd?

Das ist okay. Nicht alles wissen zu müssen, ist menschlich.

Du kannst mir gerne eine private Nachricht schreiben.
Ich möchte einen Raum für respektvolle Fragen, gegenseitiges Verständnis und offenen Austausch schaffen.

-> DU DARFST GERNE FRAGEN

Mehr Verständnis
Weniger Vorurteile

Maysa Al Mahmoud

Zwischen Ausgrenzung und Zugehörigkeit

Vorurteile als Herausforderung für die Integration

In meinem Themenfeld geht es um Integrationsarbeit bzw. um Vorurteile gegenüber Menschen mit Migrationshintergrund. Integration heißt nicht nur, dass Menschen mit Migrationshintergrund nach Deutschland kommen, die Sprache beherrschen oder sich im Alltag zurechtfinden. Integration bedeutet, dass solche Menschen die Chance bekommen, an der Gesellschaft teilzunehmen zu können und das Gefühl haben, dass sie ein Teil der Gesellschaft sind. An diesem Punkt können Vorurteile gegenüber Ausländer*innen zu einem Problem führen. Es geht hier darum, wie Vorurteile gegenüber Menschen mit Migrationshintergrund, ihre Integration verhindern können und was die Integrationsarbeit gegen diese Vorurteile tun kann. Vorurteile sind wertende und vorgefasste Vorstellungen über eine Person oder einer bestimmten Gruppe. Hier wird die Person nicht als individuell betrachtet, sondern aufgrund bestimmter Merkmale beurteilt (vgl.SVR 2022). Zuerst möchte ich Vorurteile von berühmten Persönlichkeiten aus Deutschland darstellen und was sie damit sagen wollen. Thilo Sarrazin, ein ehemaliger SPD-Politiker und Bundesbankvorstand. Er schrieb 2010 das Buch „Deutschland schafft sich ab“, wo es um Vorurteile von Migranten geht. Er sagt: „Wir werden auf natürlichen Wegen durchschnittlich dümmer.“ Er meint damit, dass Menschen aus bildungsfernen Familien und bestimmten Migrantengruppen mehr Kinder bekommen und dadurch würde sich das durchschnittliche Bildungs- und Intelligenzniveau der deutschen Bevölkerung verschlechtern. Fakt ist jedoch , dass Bildungserfolg und Intelligenz von vielen Faktoren abhängig sind. Beispielsweise vom sozialen Umfeld und den Individuellen Voraussetzungen. Aus der Herkunft oder Anzahl der Kinder lässt es sich nicht ableiten, ob aus einer Bevölkerungsgruppe Deutschland insgesamt intelligenter oder weniger intelligent wird. Seine Behauptung ist deswegen keine wissenschaftlich gesicherte Schlussfolgerung. Außerdem äußert Thilo Sarrazin in einem Interview in der Zeitschrift Lettre International 2009, dass „Eine große Zahl von Araber und Türken in dieser Stadt (Berlin) hat keine produktive Funktion, außer für den Obst- und Gemüsehandel. Hier meint er, dass seiner Ansicht nach viele türkische und arabische Migrant*innen in Berlin wirtschaftlich wenig zum Land beitragen und nur in bestimmten Berufen wie dem Obst und Gemüsehandel tätig seien. Der Fakt ist, dass Menschen mit arabischer und türkischer Herkunft in den unterschiedlichsten Berufen wie als Ärzt*innen, Pflegekräfte, Lehrer*innen und Unternehmer*innen arbeiten. Ihre wirtschaftliche Bedeutung hängt von ihrer tatsächlichen Tätigkeit ab und nicht davon, welche Herkunft sie haben. Auch der Obst und Gemüsehandel leistet einen wichtigen Beitrag zur Wirtschaft bei. Nun möchte ich eine Aussage von Friedrich Merz, welcher der Kanzler von Deutschland ist, darstellen. Dieser sagte: „Die werden doch wahnsinnig, die Leute, wenn die sehen, dass

300.000 Asylbewerber abgelehnt sind, nicht ausreisen, die vollen Leistungen bekommen, die volle medizinische Versorgung bekommen. Die sitzen beim Arzt und lassen sich die Zähne neu machen, und die deutschen Bürger nebenan kriegen keine Termine.“ Hier meint er, dass abgelehnte Asylbewerber*innen Deutschland nicht verlassen und trotzdem staatliche Leistungen und medizinische Versorgung erhalten. Bei dem Beispiel der Zahnbehandlung möchte er zeigen, dass diese alle Leistungen bekommen und deutsche Bürger*innen Schwierigkeiten dabei haben überhaupt einen Arzttermin zu bekommen. Fakt ist, dass nach dem Asylbewerberleistungsgesetz Asylbewerber*innen in den ersten 18 Monaten grundsätzlich Anspruch auf die Behandlung akuter Erkrankungen haben. Außerdem sind Zahnbehandlungen nur möglich, wenn diese medizinisch notwendig sind. Seine Behauptung, dass Migrant*innen den Deutschen die Arzttermine wegnehmen, wurde durch Faktenchecks nicht bestätigt. Boris Palmer, der Oberbürgermeister von Tübingen postete im Mai 2018 auf Facebook über einen Vorfall in Olm und schrieb über einen dunkelhäutigen Radfahrer: „Ein rüpelhafter Radfahrer, der Fußgänger gefährdet. Als er ermahnt wird, brüllt er: „I Kill you“(…). Herkunft: Unbekannt, aber optisch ein Asylbewerber.“ Boris wollte hier einen Vorfall Schildern, was er erlebt hat aber problematisch ist, dass er die Herkunft des Radfahrers als unbekannt bezeichnet, ihn aber dann aufgrund seines Aussehens als „Asylbewerber“ einordnet. Hier verbindet er die vermutete Herkunft mit einem negativen verhalten, obwohl er doch seine Herkunft gar nicht kennt. Aus diesem Grund sagt die Hautfarbe eines Menschen nichts darüber aus, ob er ein Asylbewerber ist oder sich respektlos verhält. Alexander Gauland, welcher ein AfD-Politiker ist, äußerte sich im Vorfeld der Europameisterschaft über den deutschen Nationalspieler Jerome Boateng, dessen Vater aus Ghana stammt und die Mutter aus Deutschland. Er sagte „Die Leute finden ihn als Fußballspieler gut. Aber sie wollen einen Boateng nicht als Nachbarn haben.“ Mit seiner Aussage meint er, dass Menschen mit Migrationshintergrund, auch wenn sie in Deutschland geboren sind und sogar erfolgreich und ein Nationalspieler sind, würden sie von der Bevölkerung nicht als Deutsche oder

als echte Nachbarn akzeptiert werden. Seine Aussage zeigt ein Vorurteil, dass Menschen aufgrund ihres Aussehens weniger zur deutschen Gesellschaft gehören oder weniger akzeptiert werden sollten. Die Hautfarbe oder die Herkunft eines Menschen sagt nichts darüber aus, ob der Mensch ein guter Nachbar ist oder nicht. Alice Weidel, AfD-Politikerin, sagte am 16 Mai 2018 während der Generalaussprache zum Bundeshaushalt im Deutschen Bundestag in Berlin:

„Burkas, Kopftuchmädchen und alimentierte Messer Männer und sonstige Taugenichtse werden unseren Wohlstand, das Wirtschaftswachstum und vor allem den Sozialstaat nicht sichern." Mit ihrer Aussage meint sie, dass bestimmte Migrant*innen keinen ausreichenden Beitrag zum Wohlstand, Wirtschaftswachstum und Sozialstaat Deutschlands leisten würden. Mit dem Begriff „Taugenichtse" wertet sie diese Menschen pauschal ab und sagt, dass sie eine Belastung für die deutsche Gesellschaft seien. Die Kleidung eines Menschen sagt nichts über die Bildung, Arbeitsleistung oder gesellschaftliche Beteiligung aus. Menschen mit Kopftuch sind nicht automatisch integrationsunwillig oder wirtschaftlich unproduktiv. Außerdem ist Kriminalität ein individuelles Verhalten und kann nicht einfach pauschal einer Herkunftsgruppe zugeschrieben werden. Im Folgenden werde ich mehrere Vorurteile der Gesellschaft gegenüber Migrant*innen nennen und die dazu gehörigen Fakten. Ein Vorurteil ist, dass Ausländer den Deutschen die Arbeitsplätze wegnehmen. Der Fakt ist, dass viele in Berufen mit Fachkräftemangel arbeiten, und zu der Wirtschaft beitragen. In vielen Branchen mit großen Personalmangel wie in der Gastronomie, Bau und Handwerk, Verkehr und Logistik und Pflege sind beschäftigte mit ausländischen Wurzeln unverzichtbar und ohne diese würden die Branchen nicht richtig funktionieren. Ein weiteres Vorurteil ist, dass alle Ausländer kriminell sind. Der Fakt dazu ist, dass die große Mehrheit der Ausländer*innen keine Straftaten begeht. Kriminalität hängt von vielen Faktoren wie dem Alter, der sozialen Lage oder der Bildung ab und nicht nur von der Herkunft. Laut Analysen des Bundeskriminalamts (BKA) und des Mediendienstes werden rund 90 Prozent der zugewanderten Personen strafrechtlich nicht auffällig. Ein weiteres Vorurteil ist, dass Ausländer sich nicht integrieren wollen. Fakt ist, dass viele die deutsch Sprache lernen, arbeiten, zur Schule oder ihrer Ausbildungsstätte gehen und sich in der Gesellschaft engagieren. Ein weiteres Vorurteil ist, dass Ausländer nur von Sozialleistungen Leben. Fakt ist jedoch, dass die meisten ihren Lebensunterhalt selbst verdienen und Steuern sowie Sozialabgaben zahlen. Etwa rund sechs Millionen Migrant*innen arbeiten in Deutschland. Laut Bundesagentur für Arbeit ist jeder sechste Beschäftigte ein Migrant oder eine Migrantin und die Anzahl der ausländischen Beschäftigten hat sich seit 2010 verdoppelt. Besonders hoch ist die Anzahl der ausländischen beschäftigten in Reinigungsberufen. Diese liegen etwa bei 47,5 Prozent. In der Lebensmittelherstellung etwa 44 Prozent, in der Gastronomie etwa 36 Prozent und in der Pflege über 20 Prozent. Ein weiteres Vorurteil ist, dass Ausländer*innen den deutschen den Wohnraum wegnehmen. Fakt ist, dass die Wohnungsnot in Deutschland vor allem durch zu wenig sozialen Wohnungsbau und steigende Baukosten entsteht und nicht durch Ausländer*innen. Zuwanderung erhöht zwar die

Nachfrage nach Wohnungen, ist aber nicht der Hauptgrund. Viel Geflüchtete leben zudem lange in Gemeinschaftsunterkünften und konkurrieren daher nicht direkt auf dem Wohnungsmarkt (vgl. UNO-Flüchtlingshilfe e.v. 2026). Dies zeigt, dass genau solche Vorurteile die Integration erschweren. Vorurteile sind zuerst nur Vorstellungen über eine bestimmte Person oder Gruppe. Problematisch ist, wenn genau diese Vorstellungen bewirken, dass Menschen anders behandelt, ausgeschlossen oder benachteiligt werden. Diese Benachteiligungen können in vielen verschiedenen Lebensbereichen auftreten. Es kann die Bildung betreffen, wenn eine Person in der Schule benachteiligt wird und die Lehrer*innen ihn anders behandeln. In der Arbeitswelt kann es dazu führen, dass eine Person schlechtere Chancen bei der Bewerbung oder auf dem Arbeitsmarkt hat. Auf dem Wohnungsmarkt kann eine Person Schwierigkeiten haben eine Wohnung zu finden. Auch im sozialen Umfeld kann die Person Ausgrenzungen erleben und weniger soziale Kontakte haben. Im Alltag kann die Person abwertende Kommentare, Zuschreibungen oder Misstrauen erleben. Dies alles führt dazu, dass die Menschen weniger Möglichkeiten haben an der Gesellschaft teilzunehme, sich einzubringen und dazuzugehören (vgl.Marschke/ Ulrich Brinkmann, 2015). Nun kommt die Integrationsarbeit ins spiel und was sie in der Gesellschaft bewirken kann. Die Integrationsarbeit kann durch Workshops, wo eigene Vorurteile reflektiert werden, Vorurteile abbauen. Sie kann Begegnungen wie durch gemeinsam kochen oder verschiedene Aktivitäten ermöglichen. Der Austausch und gegenseitiges Verständnis kann durch Gesprächsrunden, wo Menschen über ihre Erfahrungen und Lebensgeschichten sprechen gefördert werden. Die Integrationsarbeit kann Gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen, indem sie Menschen bei der suche nach einem Ausbildungsplatz, bei Behördengängen oder beim Zugang zu Freizeitangeboten unterstützen. Sie können auch Menschen durch Beratung und persönliche Begleitung bei Schwierigkeiten im Alltag Unterstützen. Sie können auch Ressourcen und Möglichkeiten vermitteln, welche sie benötigen. Wie zum Beispiel Kontakte zu Beratungsstellen, Sprachkursen, Vereinen oder Bildungseinrichtungen geben. Sie können das Selbstvertrauen und die Selbstbestimmung dieser Menschen bestärken, indem sie ermutigt werden eigene Entscheidungen zu treffen und ihre Fähigkeiten in die Gesellschaft einzubringen. Die Integrationsarbeit kann auch Ausgrenzungen sichtbar machen und reduzieren. Hier können Erfahrungen mit Diskriminierung in Projekten thematisiert werden und gemeinsam nach Lösungen gesucht werden. Zuletzt kann man durch unterschiedliche Kulturen gemeinsam etwas gestalten und somit ein respektvolles zusammenleben fördern (vgl.Aschenbrenner-Wellmann/ Geldner 2022, S.59-92).

Mit meiner Geschichte möchte ich mich an die gesamte Gesellschaft unabhängig von ihrer Herkunft oder Alter richten. Der Grund dafür ist, dass Vorurteile in unterschiedlichen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens

auftreten und somit das Zusammenleben und die Integration beeinflussen. Meine Zielgruppe umfasst Erwachsene, Kinder, Jugendliche, Menschen mit als auch ohne Migrationshintergrund, Menschen aus unterschiedlichen Kulturellen und sozialen Hintergründen, Menschen, welche schon Erfahrungen mit Migration und Integration haben und Menschen, die bis jetzt wenig Kontakt mit anderen Kulturen haben. Mit meiner Geschichte möchte ich Aufmerksamkeit schaffen, in dem ich auf das gesellschaftliche Problem von Vorurteilen und Diskriminierung gegenüber Menschen mit Migrationshintergrund aufmerksam mache. Ich möchte die Menschen dazu anregen, die eigenen Vorurteile und Vorstellungen zu hinterfragen. Es geht hier nicht darum jemanden zu verurteilen, sondern dass man sich darüber bewusst ist, was Vorurteile in einem Menschen und in der Gesellschaft negativ bewirken können. Durch die Geschichte und Fakten möchte ich zeigen, wie Menschen mit Vorurteilen umgehen und welche Auswirkungen das auf sie hat. Außerdem möchte ich, dass Menschen ihre Vorstellungen hinterfragen und offener und Vorurteilsbewusster miteinander umgehen. Auch möchte ich zeigen, dass erfolgreiche Integration nicht nur von den Menschen mit Migrationshintergrund abhängt, sondern auch die Gesellschaft dafür verantwortlich ist. Dazu gehört, dass die Menschen offen und respektvoll miteinander umgehen. Zum Schluss möchte ich durch die Geschichte Gesellschaftliche Teilhabe fördern, denn alle Menschen sollen die Möglichkeit haben, gleichberechtigt am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und sich zugehörig zu fühlen.

Literaturverzeichnis:

Sachverständigenrat für Integration und Migration (SVR) (2022): Integration gelungen? Lebenswelten und gesellschaftliche Teilhabe von (spät) Aussiedlerinnen und (spät) Aussiedlern: Berlin

Aschenbrenner-Wellmann, Beate/ Geldner, Lea (2022): Migration und Integration in der Sozialen Arbeit. 2., aktualisierte und überarbeitete Auflage. Baden-Baden: Nomos

Marschke, Britta/ Ulrich Brinkmann, Heinz (2015). „Ich habe nichts gegen Ausländer, aber...” Alltagsrassismus in Deutschland. Münster: LIT Verlag-

UNO-Flüchtlingshilfe e.v. (2026): Faktencheck: Vorurteile gegen Flüchtlinge auf dem Prüfstand.(Zugriff am 29.09.2026) von https://www.uno-fluechtlingshilfe.de/informieren/faktencheck

Mehr als meine Herkunft - Nadjas Weg zum Dazugehören:

Nadja war 12, als sie zum ersten Mal ein Klassenzimmer in Deutschland betrat. Sie verstand nicht jedes Wort, aber sie lächelte und hoffte, dass sie hier neue Freunde finden würde. Sie wollte dazugehören und einfach ein ganz normales Mädchen sein. Jedoch merkte sie schon nach wenigen Wochen, dass andere Menschen sie nicht immer so sahen. Für viele war sie zuerst das Mädchen, das aus dem Ausland kam und erst später Nadja. Da wusste Nadja noch nicht, was Vorurteile sind und wie sehr diese ihren weg beeinflussen. Auch dass diese Erfahrungen mit der Zeit ihre Berufswahl verändern sollten. Als Nadja 12 Jahre alt ist lebt sie mit ihrer Familie in ihrem Heimatland. Wegen dem Krieg ist sie gezwungen, ihr zu Hause und ihr Land zu verlassen. Nadja muss somit ihre vertraute Umgebung, Freunde und ihr bisheriges Leben zurücklassen. Dann entscheiden sie sich als Familie gemeinsam nach Deutschland zu fliehen. Somit beginnt für Nadja ein völlig neuer Lebensabschnitt. Nach einer Zeit kommen sie in Deutschland an. Für Nadja ist alles neu. Die Sprache, die Menschen, die Schule und die Umgebung. Sie ist mit allem überfordert und vermisst ihre Heimat und ihre Freunde. Zur gleichen Zeit hofft sie aber in Deutschland Sicherheit zu finden und ein neues zu Hause aufzubauen. Denn sie möchte möglichst schnell Deutsch lernen und neue Freunde finden. Sie ist 12 Jahre alt, als sie zum ersten Mal eine Schule in Deutschland besucht. Sie versteht noch nicht jedes Wort und deswegen hat sie Schwierigkeiten sich mit anderen Kindern zu unterhalten. Trotz dessen bemüht sie sich jeden Tag, die Sprache zu lernen und besser zu verstehen. Ihr größter Wunsch ist es, die Sprache richtig zu können, von den anderen Kindern akzeptiert zu werden und dazu zugehören. Jedoch merkt Nadja mit der Zeit, dass manche Kinder sie aufgrund ihrer Herkunft anders behandeln. Einige Schüler*innen denken sofort, dass sie gar nichts oder weniger versteht und kann, da sie die deutsche Sprache noch nicht sehr gut beherrscht. Von den Kindern wird Nadja aufgrund ihrer Herkunft reduziert, obwohl sie Nadja gar nicht richtig kennen. Somit erlebt Nadja Vorurteile und fühlt sich ausgeschlossen und nicht zugehörig. Sie findet es besonders schwer, dass ihre Mitmenschen gar nicht wissen, warum sie nach Deutschland gekommen ist und was sie alles schon erlebt hat und immer noch erlebt. Sie wird nur als das Mädchen mit Migrationshintergrund gesehen und nicht als sie selbst. Durch diese Erfahrungen fragt sich Nadja, warum die Menschen nur sehen, woher sie kommt aber nicht wer sie ist. Dadurch fühlt sie sich verletzt und einsam. Sie bemerkt, dass sie nicht vollständig akzeptiert und fair behandelt wird. Durch diese Erlebnisse zieht sie sich zurück und wird unsicher. Auch hat sie das Gefühl sich stärker beweisen zu müssen als andere Kinder.

Jedoch gibt sie ihren Wunsch, akzeptiert und ein Teil der Gesellschaft zu sein nicht auf. Nadja lernt im Laufe der Zeit einen Sozialarbeiter in der Schule kennen. Dieser hört ihr zu, hat Verständnis und nimmt sie ernst. Somit bekommt sie die Möglichkeit über ihre Erfahrungen und Gefühle zu sprechen. Der Sozialarbeiter stärkt sie und hilft ihr auch dabei, ihre eigenen Fähigkeiten zu erkennen und darauf stolz zu sein. Dies führt dazu, dass Nadja an der schule an Angeboten und Projekte teilnimmt. So trifft sie neue Menschen und durch die Aktivitäten entstehen für sie neue Kontakte. Mit der Zeit wird Nadja selbstsicher und selbstbewusster. Sie erkennt, dass sie nicht nur Hilfe braucht, sondern auch selbst Fähigkeiten und Stärken besitzt. Sie beginnt sich mehr im Unterricht und in Projekten zu beteiligen. Durch Präsentationen und Austausch mit anderen erzählt sie ihre Erfahrungen. Durch solche Kontakte merkt sie, dass es auch andere Kinder gibt, die sich so fühlen wie sie und sich nicht trauen auf andere zuzugehen. Nadja wird älter und ihr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein entwickelt sich immer weiter. Anschließend schließt sie die Schule erfolgreich und mit Stolz ab. Jedoch begleiten sie ihre Erfahrungen mit Flucht, Vorurteilen und dem Ankommen. Aber sie erinnert sich daran, wie wichtig die Wertschätzung der Sozialarbeiter für sie gewesen ist. Dadurch entwickelt sie den Wunsch später Menschen in schwierigen Lebenssituationen zu begleiten und zu helfen. Somit entscheidet sie sich später für das Studium der Sozialen Arbeit. Nach einiger Zeit wird sie mit dem Studium fertig und arbeitet selbst als Sozialarbeiterin. Sie unterstützt Menschen in Schwierigen Lebenssituationen und begleitet Sie beim Ankommen und schafft Möglichkeiten für Begegnungen und Austausch. Auch setzt sie sich gegen Vorurteile und Ausgrenzung ein. Jahre später betritt Nadja wieder ein Klassenzimmer. Dieses Mal steht sie nicht als das neue Mädchen vor der Tür, sondern als eine Selbstbewusste und empathische Sozialarbeiterin. Vor ihr stehen unterschiedliche junge Menschen mit unterschiedlichen Geschichten. Nadja weiß noch ganz genau, wie der Anfang in Deutschland für sie war und wie es sich angefühlt hat, nicht gesehen und akzeptiert zu werden. Deshalb möchte Sie heute dafür sorgen, dass andere nicht zuerst nach ihrer Herkunft beurteilt werden, sondern als das gesehen werden, was sie wirklich sind. Als Menschen mit eigenen Persönlichkeiten, Geschichten, Stärken und Zukunftsplänen.

Die Geschichte von Nadja zeigt, dass hinter jeden Menschen, der nach Deutschland kommt, immer eine persönliche Lebensgeschichte steckt. Dies zeigt, dass niemand aufgrund seiner Herkunft beurteilt werden sollte. Die Geschichte beweist, dass Vorurteile Integration und das Gefühl der Zugehörigkeit erschwert. Hier kann die Soziale Arbeit Menschen dabei unterstützen, ihre Stärken zu erkennen und neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Schriftliches Interview: Hinter jeder Herkunft steht ein Menschen

Thema: Vorurteile gegenüber Menschen mit Migrationshintergrund und die Bedeutung von Integrationsarbeit

Interviewpartnerin: „Nadja“ (Name zum Schutz der Privatsphäre geändert), Sozialarbeiterin

Frage 1: Nadja, wie haben Sie ihre Ankunft in Deutschland erlebt?

Nadja: Meine Ankunft in Deutschland war am Anfang sehr schwierig für mich. Es war gleichzeitig ein Neuanfang und eine große Herausforderung. ich war da erst zwölf und musste meine vertraute Umgebung, meine Freundinnen und mein bisheriges Leben zurücklassen. Ich wusste das ich jetzt in Sicherheit bin, aber vieles war mir fremd. Ich wollte dazugehören und ein normales und sicheres Leben führen. Gleichzeitig hatte ich oft das Gefühl, das ich mich erst beweisen muss, um dazuzugehören.

Frage 2: Welche Schwierigkeiten hatten Sie am Anfang?

Nadja: Die Sprache war am Anfang eine große Herausforderung. Da ich nicht alles verstehen könnte, hatte ich oft Angst, etwas falsches zu sagen. In der Schule war dies besonders schwierig. ich wollte neue Freundschaften schließen, aber oft wusste ich nicht wie. Manche Menschen waren freundlich und offen. Andere aber begegneten mir mit Unsicherheit oder hatten bestimmte Vorstellungen über mich, obwohl sie mich gar nicht kannten.

Frage 3: Welche Vorurteile haben Sie erlebt?

Nadja: Oft gingen Menschen davon aus, dass ich weniger intelligent sei, nur weil meine deutsche Sprache nicht gut war. Auch dachten manche, ich würde mich nicht integrieren wollen oder hätten kein Interesse an der Gesellschaft. Es gab auch Situationen, in denen meine Herkunft wichtiger war als meine Persönlichkeit. Ich wurde nicht zuerst als Nadja wahrgenommen, sondern als

„das Mädchen aus dem Ausland und das kein Deutsch spricht.” Dies hat mich sehr verletzt, da ich auch Wünsche, Ziele, Stärken und Interessen hatte.

Frage 4: Welche Auswirkungen hatten diese Erfahrungen auf Sie?

Nadja: Durch diese Erfahrungen wurde ich unsicher und habe oft an mir selbst gezweifelt. Ich fragte mich manchmal, ob ich wirklich dazugehöre oder ob ich immer anders bleiben würde. Durch die negativen Erfahrungen habe ich mich zurückgezogen und wollte keine weiteren negativen Erfahrungen sammeln. Gleichzeitig wollte ich aber nicht aufgeben. Ich wollte lernen, neue Freundschaften schließen und meine Zukunft selbst gestalten.

Frage 5: Was hätte ihnen in dieser Zeit besonders geholfen?

Nadja: Mir hätte es geholfen, wenn man mir wirklich zugehört und mich als ganzen Menschen gesehen hätten. ich brauchte keine Sonderbehandlung, sondern faire Chancen und das Gefühl, willkommen zu sein. Wichtig waren für mich Menschen, die an mich geglaubt haben. Eine unterstützende Person kann einen großen Unterschied machen, besonders dann, wenn man selbst noch nicht genug Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten hat und alles für einem neu ist.

Frage 6: Welche Rolle spielte Soziale Arbeit in ihrem Leben?

Nadja: In der schule lernte ich einen Sozialarbeiter kennen. Er hat mir zugehört, ohne mich zu beurteilen. Er interessierte sich nicht nur dafür, woher ich kam, sondern auch dafür, was ich könnte und was meine Ziele waren. Er half mir, Kontakte zu knüpfen und meine eigenen Stärken zu erkennen. Dadurch bekam ich mehr Selbstvertrauen und wurde selbstbewusster. Der Sozialarbeiter hat mein Leben für mich nicht gelöst. Er hat mich begleitet und mich unterstützt.

Frage 7: Was kann Integrationsarbeit ihrer Meinung nach bewirken ?

Nadja: Integrationsarbeit kann Menschen dabei unterstützen, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und ihre eigenen Fähigkeiten einzubringen. Sie kann Begegnungen zwischen Menschen ermöglichen, Vorurteile sichtbar machen und hinterfragen, Zugänge zu Beratungsstellen und Angeboten schaffen und das Selbstvertrauen der Menschen stärken. Es geht hierbei nicht darum, dass sich eine Gruppe verändern muss. Integration ist eine gemeinsame Aufgabe der Gesellschaft.

Frage 8: Warum haben Sie entschieden, Sozialarbeiterin zu werden?

Nadja: Meine eigenen Erfahrungen haben mich stark geprägt. Ich weiß, wie es sich anfühlt, neu anzufangen und nicht sofort verstanden oder akzeptiert zu werden. Ich wollte später für andere da sein, die ähnlichen Herausforderungen erleben. Dabei möchte ich sie nicht bevormunden oder für sie entscheiden. ich möchte sie unterstützen, ihre eigenen Ziele zu entwickeln und ihre Möglichkeiten zu erkennen. Für mich bedeutet Soziale Arbeit, Menschen ernst nehmen, ihnen zuzuhören und gemeinsamen Lösungen zu finden.

Integration beginnt mit Begegnung

Doch oft stehen Vorurteile im weg



Was sind Vorurteile?

- Vorurteile sind verallgemeinernde Vorstellungen über Menschen oder einer bestimmten Gruppe, ohne die einzelne Person wirklich zu kennen.

Zum Beispiel:
- „Menschen aus diesem Land sind alle ....“
- „Die Können bestimmt kein gutes Deutsch.“
- „Die wollen sich gar nicht integrieren.“

→ Aber eine Herkunft sagt nichts darüber aus, wie ein einzelner Mensch ist.

Vorurteile sind Keine Meinungen

Sie sind ein Problem

- Menschen mit Migrationshintergrund erleben oft Vorurteile. Ob in der Schule, im Alltag oder im Berufsleben.Diese Vorurteile sind nicht nur Verletzend, sondern können auch die Integration erschweren.

- Integration bedeutet mehr als nur ankommen.




Integration ist eine gemeinsame Aufgabe.
Vorurteile können das Zusammenleben erschweren – aber wir können etwas dagegen tun. Integration gelingt, wenn wir offen aufeinander zugehen, uns begegnen und einander zuhören.
Denn eine offene Gesellschaft beginnt mit uns allen.
Was können wir tun?
Integration braucht Offenheit, Respekt und Engagement.
VIELFALT STÄRKT UNSERE GESELLSCHAFT


AUSWIRKUNGEN VON VORURTEILEN GEGEN ÜBER MENSCHEN MIT MIGRATIONSHINTERGRUND:
Weniger vertrauen
Angst, Stress und Unsicherheit
Diskriminierung & Ausgrenzung
Ungerechte Behandlung
Einsamkeit
Schlechtere Bildungschancen
Weniger Zusammenhalt in der Gesellschaft
Mehr Konflikte zwischen Menschen
Schlechtere Jobchancen
Erschwerte Integration
Probleme bei der Wohnungssuche

Bedeutung von Integrationsarbeit

- Förderung von Chancengleichheit in Bildung, beruf und Gesellschaft
- Unterstützung beim lernen der deutschen Sprache
- Erleichterung der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben
- Unterstützung bei Behördengängen und im Alltag
- Vermeidung sozialer Isolation
- Abbau von Vorurteilen, Diskriminierung und Ausgrenzung
- Beitrag zu einem friedlichen und respektvollen zusammenleben



Bedeutung und Vorteile von Migration in Deutschland:

- **Arbeitskräfte:** Unterstützung in verschiedenen Berufen
- **Fachkräftemangel:** Besetzung wichtiger Arbeitsplätze
- **Wirtschaft:** Beitrag durch Arbeit, Steuern und Konsum
- **Kulturelle Vielfalt:** Verschiedene Sprachen, Traditionen und Perspektiven
- **Innovation:** Neue Ideen und Erfahrungen
- **Gesellschaft:** Förderung des interkulturellen Austauschs



Seyda Kaya

Zwischen Vielfalt und Vereinfachung

Zur Bedeutung der Reflexion stereotyper Vorstellungen für eine vielfältige Gesellschaft und die Soziale Arbeit

Gesellschaften sind durch eine große Vielfalt an Menschen, Lebensentwürfen, Erfahrungen und sozialen Hintergründen geprägt. Menschen unterscheiden sich unter anderem hinsichtlich ihres Alters, Geschlechts, ihrer Herkunft, ihrer sozialen Situation, ihrer Religion, ihrer körperlichen und psychischen Voraussetzungen, ihrer Bildung sowie ihrer individuellen Lebensgeschichte. Diese Vielfalt ist ein wesentlicher Bestandteil des gesellschaftlichen Zusammenlebens. Gleichzeitig stehen Menschen im Alltag vor der Herausforderung, die große Menge an Informationen über ihre soziale Umwelt zu verarbeiten und einzuordnen. Dabei greifen sie häufig auf Kategorien und vereinfachte Vorstellungen zurück. Solche Vorstellungen werden als Stereotype bezeichnet.

Stereotype sind zunächst nicht grundsätzlich negativ. Sie können dazu beitragen, die komplexe soziale Umwelt überschaubar zu machen und Informationen schnell einzuordnen. Problematisch wird es jedoch dann, wenn vereinfachte Vorstellungen als allgemeingültige Wahrheit betrachtet und auf einzelne Personen übertragen werden. Die Bundeszentrale für politische Bildung unterscheidet dabei zwischen Stereotypen, Vorurteilen und Diskriminierung. Während Stereotype vereinfachte Vorstellungen über Personen oder Gruppen darstellen, beinhalten Vorurteile zusätzlich eine Bewertung. Diskriminierung bezieht sich schließlich auf eine Benachteiligung oder Ausgrenzung von Personen oder Gruppen (vgl. Bundeszentrale für politische Bildung, 2014).

Das Thema besitzt eine besondere Bedeutung für die Gesellschaft, da Vorstellungen über soziale Gruppen beeinflussen können, wie Menschen einander wahrnehmen und miteinander umgehen. Gleichzeitig ist die Reflexion solcher Vorstellungen für die Soziale Arbeit von besonderer Bedeutung. Soziale Arbeit arbeitet mit Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen und verfolgt unter anderem das Ziel, soziale Teilhabe, Selbstbestimmung, soziale Gerechtigkeit und gesellschaftlichen Zusammenhalt zu fördern.

Es soll nicht die Vorstellung vermittelt werden, dass Menschen vollständig frei von Kategorisierung sein müssen. Vielmehr geht es darum, einen bewussten, reflektierten und offenen Umgang mit eigenen Wahrnehmungen zu fördern.

Stereotyp: Der Begriff Stereotyp beschreibt vereinfachte und verallgemeinerte Vorstellungen über Personen, Gruppen oder soziale Kategorien. Solche Vorstellungen können sowohl positive als auch negative Eigenschaften beinhalten. Ein Beispiel wäre die Annahme, dass ältere Menschen grundsätzlich weniger technikaffin seien oder dass Jugendliche besonders spontan und risikofreudig seien. Entscheidend ist dabei, dass einer gesamten Gruppe bestimmte Eigenschaften zugeschrieben werden, obwohl die einzelnen Personen dieser Gruppe sehr unterschiedlich sein können.

Stereotype entstehen im Zusammenhang mit sozialen Kategorisierungsprozessen. Menschen ordnen ihre Umwelt in Kategorien ein, um Informationen schneller verarbeiten zu können. Die soziale Kategorisierung kann deshalb als ein grundlegender Bestandteil menschlicher Wahrnehmung verstanden werden. Forschungen aus der Sozialpsychologie zeigen, dass Menschen andere Personen häufig anhand bestimmter sozialer Merkmale wahrnehmen und diese Merkmale mit Vorstellungen über entsprechende Gruppen verbinden (vgl. Klauer, 2020, S. 23-24).

Eine solche Kategorisierung ist zunächst eine normale Form menschlicher Informationsverarbeitung. Menschen können nicht jede neue Begegnung völlig voraussetzungslos betrachten. Erfahrungen und bereits vorhandenes Wissen beeinflussen die Wahrnehmung. Die Bundeszentrale für politische Bildung beschreibt Stereotype deshalb unter anderem als vereinfachende Vorstellung, die dazu beitragen können, die Komplexität der sozialen Umwelt zu reduzieren (vgl. Bundeszentrale für politische Bildung, 2014).

Problematisch kann dieser Prozess werden, wenn die Kategorisierung stärker gewichtet wird als die individuelle Person. Dann besteht die Gefahr, dass Menschen nicht mehr als Individuen mit eigenen Erfahrungen, Fähigkeiten und Bedürfnissen wahrgenommen werden, sondern hauptsächlich als Mitglieder einer bestimmten Gruppe.

Für die Auseinandersetzung mit stereotypem Denken ist es wichtig, zwischen den Begriffen Stereotyp, Vorurteil und Diskriminierung zu unterscheiden.

Ein Stereotyp kann als kognitive Vorstellung über eine Gruppe verstanden werden. Ein Vorurteil geht darüber hinaus, weil es eine Bewertung beinhaltet. Eine Person kann beispielsweise das Stereotyp haben, dass Jugendliche unzuverlässig seien. Wenn daraus die negative Bewertung entsteht, dass Jugendliche deshalb grundsätzlich nicht ernst genommen werden sollten, handelt es sich um ein Vorurteil, Wird ein Jugendlicher anschließend beispielsweise aufgrund seines Alters schlechter behandelt oder von einer Möglichkeit ausgeschlossen, kann daraus diskriminierendes Verhalten entstehen.

Die Bundeszentrale für politische Bildung beschreibt diesen Zusammenhang vereinfacht als Übergang von ei-

ner kognitiven Vorstellung über eine emotionale Bewertung hin zu einer Handlung. Gleichzeitig ist zu beachten, dass diese drei Ebenen nicht zwangsläufig automatisch aufeinander folgen. Ein Mensch kann beispielsweise eine stereotypische Vorstellung kennen, ohne selbst eine negative Bewertung zu vertreten oder diskriminierend zu handeln (vgl. Bundeszentale für politische Bildung, 2019).

Diese Differenzierung ist insbesondere für die Soziale Arbeit wichtig. Eine professionelle Auseinandersetzung mit dem Thema sollte nicht davon ausgehen, dass bereits jede stereotype Wahrnehmung ein bewusstes Vorurteil darstellt. Vielmehr geht es darum, Wahrnehmungen zu reflektieren und zu überprüfen. Dadurch kann verhindert werden, dass aus einer vereinfachten Vorstellung eine ungerechtfertigte Bewertung oder Benachteiligung entsteht.

Warum denken Menschen in Kategorien?

Die menschliche Wahrnehmung ist daraus ausgerichtet, Informationen zu strukturieren. Die soziale Umwelt ist komplex und enthält eine große Anzahl an Personen, Situationen und Informationen. Eine vollständige und individuelle Verarbeitung sämtlicher Informationen wäre im Alltag kaum möglich. Deshalb greifen Menschen auf Vereinfachungen und Kategorien zurück.

Soziale Kategorisierung kann somit eine wichtige Orientierungsfunktion besitzen. Sie ermöglicht es Menschen, Situationen schnell einzuschätzen und bereits vorhandenes Wissen einzubeziehen. In der Forschung wird dieser Prozess unter anderem mit der sozialen Identität und der Selbstkategorisierung in Verbindung gebracht. Menschen nehmen nicht nur andere Personen als Mitglieder bestimmter Gruppen wahr, sondern ordnen auch sich selbst sozialen Gruppen zu. Dadurch entstehen Vorstellungen darüber, wer „wir“ und wer „die anderen“ sind (vgl. Tajfel & Turner, 1979, S. 40-42).

Diese Prozesse können für die eigene Identität eine wichtige Rolle spielen. Zugehörigkeiten zu Familie, Freundeskreis, Beruf, Verein, Kultur oder anderen sozialen Gruppen können Menschen Orientierung und Gemeinschaft vermitteln. Gruppenzugehörigkeit ist daher nicht ausschließlich problematisch, sondern kann positive Funktionen für Identität und soziale Beziehungen besitzen.

Die Herausforderung besteht darin, zwischen den Zugehörigkeiten zu einer Gruppe und der Individualität eines Menschen zu unterscheiden. Ein Mensch kann gleichzeitig vielen verschiedenen Gruppen angehören und sich mit diesen unterschiedlich stark identifizieren. Eine Person kann beispielsweise gleichzeitig Studentin, Mutter, Sportlerin, Freundin, Arbeitnehmerin und Tochter sein. Keine dieser Kategorien beschreibt ihre gesamte Persönlichkeit.

Eine reflektierte Haltung bedeutet deshalb, Kategorien nicht grundsätzlich abzulehnen, sondern ihre Grenzen zu erkennen. Eine soziale Kategorie kann eine Orientierung bieten, darf jedoch nicht als vollständige Beschreibung eines Menschen verstanden werden.

Gesellschaftliche Vielfalt bedeutet, dass Menschen unterschiedliche Voraussetzungen, Erfahrungen, Fähigkeiten und Lebensentwürfe mitbringen. Diese Unterschiede können eine Gesellschaft bereichern, weil verschiedene Perspektiven auf gemeinsame Herausforderungen entstehen.

Vielfalt zeigt sich beispielsweise in unterschiedlichen Familienformen, kulturellen Hintergründen, Altersgruppen, Bildungswegen, berufliche Erfahrungen oder sozialen Lebenslagen. Eine Gesellschaft, in der Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen miteinander leben und arbeiten, verfügt über ein breites Spektrum an Perspektiven.

Damit Vielfalt tatsächlich als Ressource wirken kann, ist jedoch ein respektvoller Umgang miteinander notwendig. Menschen müssen die Möglichkeit haben, ihre Perspektiven einzubringen und als Individuen wahrgenommen zu werden. Die Anerkennung von Verschiedenheiten gehört deshalb zu den grundlegenden Prinzipien der Sozialen Arbeit. Die internationale Definition der Profession nennt ausdrücklich die Achtung von Vielfalt sowie Menschenrechte und soziale Gerechtigkeit als zentrale Grundsätze (vgl. Deutscher Berufsverband für Soziale Arbeit e. V. & Fachbereichstag Soziale Arbeit, 2016, S.1).

Die Reflexion stereotypischer Vorstellungen kann hierzu einen wichtigen Beitrag leisten. Wenn Menschen erkennen, dass ihre erste Einschätzung einer Person möglicherweise von erlernten Vorstellungen beeinflusst wird, entsteht die Möglichkeit, die eigene Wahrnehmung zu überprüfen.

Ein solcher Perspektivwechsel bedeutet nicht, dass die eigene Wahrnehmung grundsätzlich falsch sein muss. Vielmehr entsteht eine Haltung der Offenheit: „Meine erste Einschätzung ist eine Möglichkeit, aber nicht die gesamte Wahrheit über diese Person.“

Diese Haltung kann Begegnungen positiv verändern. Statt Menschen vorschnell anhand einer Kategorie zu beurteilen, wird die individuelle Person stärker berücksichtigt. Fragen wie „Welche Erfahrungen hat diese Person gemacht?“ oder „Welche Bedürfnisse und Wünsche hat sie?“ ermöglichen eine differenziertere Betrachtung.

Die gesellschaftliche Relevanz der Auseinandersetzung mit stereotypen Vorstellungen ergibt sich insbesondere daraus, dass Wahrnehmungen und Bewertungen Einfluss auf zwischenmenschliche Beziehungen und gesellschaftliche Teilhabe haben können. Stereotypen können beispielsweise Vorstellungen über Menschen aufgrund des Alters, Geschlechts, ihrer sozialen Situation, Herkunft oder Beeinträchtigung beeinflussen. Die Bundeszentrale für Bildung und Politik nennt unter anderem Alter, Geschlecht, Herkunft, Religion und soziale Schicht als Bereiche, in denen Vorurteile gegenüber sozialen Gruppen auftreten können (vgl. Bundeszentrale für Bildung und Politik, 2019).

Im Alltag können solche Vorstellungen dazu führen, dass Menschen unterschiedlich wahrgenommen werden. Ein Beispiel ist die Annahme, dass Menschen, die Bürgergeld beziehen, grundsätzlich nicht arbeiten möchten. Ein anderes Beispiel wäre die Vorstellung, dass ältere Menschen grundsätzlich weniger selbstständig seien.

Auch Jugendliche können mit Vorstellungen wie „respektlos“, „unerfahren“ oder „unzuverlässig“ verbunden werden.

Solche Zuschreibungen werden der individuellen Lebenssituation eines Menschen häufig nicht gerecht. Die tatsächlichen Lebensgeschichten von Menschen sind wesentlich komplexer als vereinfachte Gruppenbilder. Die gesellschaftliche Bedeutung der Reflexion liegt daher in der Möglichkeit, Menschen differenzierter wahrzunehmen. Dies kann zu einem respektvollen Miteinander beitragen und die Bereitschaft stärken, unterschiedliche Lebensweisen anzuerkennen.

Besonders relevant ist dabei die Frage gesellschaftlicher Teilhabe. Wenn Menschen aufgrund zugeschriebener Eigenschaften weniger zugetraut wird, kann dies ihre Möglichkeiten einschränken. Umgekehrt können positive Erwartungen und eine ressourcenorientierte Sichtweise Menschen in ihren Fähigkeiten stärken.

Die Gesellschaft profitiert daher davon, wenn Menschen nicht ausschließlich über Gruppenzugehörigkeiten definiert werden. Eine solche Perspektive fördert Individualität und Anerkennung und kann den sozialen Zusammenhalt unterstützen.

Die Auseinandersetzung mit stereotypen Vorstellungen ist somit nicht nur ein psychologisches Thema, sondern besitzt auch eine gesellschaftliche Dimension. Sie berührt Fragen danach, wie Menschen miteinander umgehen, wie Zugehörigkeit gestaltet wird und welche Möglichkeiten Menschen erhalten, sich an Gesellschaft zu beteiligen.

Welche Grenzen und Herausforderungen entstehen hier?

Auch eine reflektierte Auseinandersetzung mit stereotypen Vorstellungen besitzt Herausforderungen. Eine davon besteht darin, dass Menschen möglicherweise den Eindruck gewinnen, jede Kategorisierung sei grundsätzlich falsch. Dies würde jedoch der Funktionsweise menschlicher Wahrnehmung nicht gerecht werden.

Die soziale Kategorisierung ist ein normaler Bestandteil menschlicher Informationsverarbeitung. Deshalb sollte das Ziel nicht darin bestehen, Kategorisierung vollständig zu verhindern. Vielmehr sollte eine bewusste Differenzierung gefördert werden.

Eine weitere Herausforderung besteht darin, dass Stereotype nicht ausschließlich auf individuellen Einstellungen beruhen. Sie können gesellschaftlich vermittelt und durch historische, kulturelle und soziale Erfahrungen geprägt sein. Deshalb reicht es nicht aus, ausschließlich das Individuum für stereotype Vorstellungen verantwortlich zu machen.

Auch gesellschaftliche Strukturen und Institutionen müssen betrachtet werden. Die Soziale Arbeit nimmt gerade diese Verbindung zwischen individuellen Lebenslagen und gesellschaftlichen Bedingungen in den Blick.

Für die Soziale Arbeit bedeutet dies, dass die Reflexion eigener Vorstellungen zwar ein wichtiger Bestandteil professionellen Handelns ist, aber immer mit weiteren Handlungsebenen. Verbunden werden muss.

Eine vielfältige Gesellschaft braucht nicht die Abwesenheit von Unterschieden, sondern die Fähigkeit, mit Unterschieden respektvoll und reflektiert umzugehen.

Literaturverzeichnis

Bundeszentrale für politische Bildung (bpb). (2014). Stereotypen und Vorurteile. Bonn.

Bundeszentrale für politische Bildung (bpb). (2014). Vorurteile, Differenzierung und Diskriminierung- sozialpsychologische Erklärungsansätze. Bonn.

Bundeszentrale für politische Bildung (bpb). (2019). Was unterscheidet Stereotyp, Vorurteil und Diskriminierung? In: Begegnen-Handreichung für die pädagogische Arbeit. Bonn.

Deutscher Berufsverband für Soziale Arbeit e. V. & Fachbereichstag Soziale Arbeit. (2016). Deutschsprachige Definition Sozialer Arbeit.

Klauer, K. C. (2020). Soziale Kategorisierung und Stereotypisierung. In M. A. Petersen & B. Six (Hrsg.), (S. 23-44). Beltz.

Tajfel, H. & Turner, J.C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In: Austin, W.G./ Worchel, S. (Hrsg.). The Social Psychology of Intergroup Relations. Monterey: Brooks/Cole.

Jeder Mensch ist mehr als ein Vorurteil

„Der ist bestimmt aggressiv.“- „Die Familie kümmert sich nicht um ihr Kind.“

Solche Gedanken entstehen oft schneller, als wir merken. Manchmal neigen wir dazu, sie in bestimmten Kategorien einzuordnen. Doch was passiert, wenn wir einen Menschen beurteilen, bevor wir seine Geschichte kennen?

Stellen wir uns vor, eine Sozialarbeiterin begegnet einem Jugendlichen, der häufig zu spät zu Beratungsgesprächen kommt und häufig nicht ganz bei der Sache wirkt, da er müde zu sein scheint. Schnell könnte sie denken, er sei unzuverlässig oder nehme die Unterstützung nicht ernst. Statt ihn jedoch vorschnell zu verurteilen, entscheidet sie sich, nachzufragen. Im Gespräch erfährt sie, dass der Jugendliche morgens seine jüngeren Geschwister versorgen muss, weil seine Mutter früh arbeiten geht. Plötzlich erscheint sein Verhalten in einem anderen Licht. Was zunächst wie Desinteresse wirkte, ist in Wirklichkeit Ausdruck von Verantwortung und familiärer Bindung.

Diese Geschichte zeigt, wie wichtig es ist, gegen Stereotypen zu denken. Stereotype vereinfachen Vorstellungen über bestimmte Personengruppen. Sie können dazu führen, dass wir Menschen nicht als individuelle Persönlichkeiten wahrnehmen, sondern sie auf einzelne Merkmale reduzieren.

In der Sozialen Arbeit kann dies schwerwiegende Folgen haben: Menschen fühlen sich missverstanden, erfahren Ausgrenzung oder erhalten nicht die Unterstützung, die sie tatsächlich benötigen.

Am Ende geht es um eine einfache, aber bedeutende Erkenntnis:

Ein Mensch ist niemals nur das, was wir auf den ersten Blick in ihm sehen. Hinter jedem Verhalten steckt eine Geschichte, die wir vielleicht noch nicht kennen. Wenn wir in der Sozialen Arbeit bereit sind, zuzuhören, Fragen zu stellen und unsere eigenen Vorurteile zu hinterfragen, schaffen wir Raum für Vertrauen, Teilhabe und echte Begegnungen.

Denn manchmal verändert eine einzige Frage mehr als tausend vorschnelle Urteile: „Was steckt wirklich dahinter?“

Umsetzung meines Projekts

Im Rahmen meines Projekts habe ich einen eigenen Instagram-Account erstellt, um auf das Thema Vorurteile und Schubladendenken aufmerksam zu machen. Mir ist es wichtig, Menschen dafür zu sensibilisieren, dass man andere nicht allein aufgrund ihres Aussehens, ihrer Kleidung, ihres Stils oder ihres ersten Eindrucks beurteilen sollte. Oft bilden sich Menschen innerhalb weniger Sekunden eine Meinung über andere, ohne sie überhaupt zu kennen. Dabei werden Personen häufig bestimmten Gruppen oder Kategorien zugeordnet, obwohl man von ihrem äußeren Erscheinungsbild nicht auf ihren Charakter, ihre Persönlichkeit oder ihre Lebensgeschichte schließen kann.

Mit meinem Projekt möchte ich auf dieses Problem aufmerksam machen und dazu anregen, das eigene Verhalten und die eigenen Denkweisen zu hinterfragen. Ich möchte verdeutlichen, dass jeder Mensch individuell ist und viel mehr zu bieten hat, als man auf den ersten Blick erkennen kann.

Ich habe mich bewusst für Instagram entschieden, weil soziale Medien heutzutage einen großen Teil des Alltags vieler Menschen ausmachen. Besonders Jugendliche und junge Erwachsene nutzen Instagram regelmäßig, um sich zu informieren, Inhalte anzusehen und mit anderen Menschen in Kontakt zu treten. Dadurch bietet die Plattform eine gute Möglichkeit, meine Botschaft zu verbreiten und eine möglichst große Zielgruppe zu erreichen. Außerdem können Inhalte auf Instagram schnell geteilt und verbreitet werden. Ich möchte die Plattform nicht nur zur Unterhaltung nutzen, sondern sie gezielt einsetzen, um eine wichtige gesellschaftliche Botschaft zu vermitteln.

Dafür lies ich von der KI-Bilder generieren und bat die Zuschauer, sich eine Meinung über diese Person anhand des Aussehens und vorhandener Informationen zu bilden. Nachdem sie dies getan haben, können sie nach links wischen und die eigentliche Geschichte hinter der Person sehen. Dadurch wollte ich verdeutlichen, dass der erste Schein trügt und man sich nicht zu schnell eine Meinung bilden sollte.

Mit meinem Instagram-Account möchte ich vor allem erreichen, dass Menschen ihr eigenes Denken und Handeln reflektieren. Ich möchte die Betrachter*innen meiner Beiträge dazu anregen, nicht nur auf Äußeres eines Menschen zu achten, sondern sich auch für dessen Persönlichkeit und individuelle Eigenschaften zu interessieren.

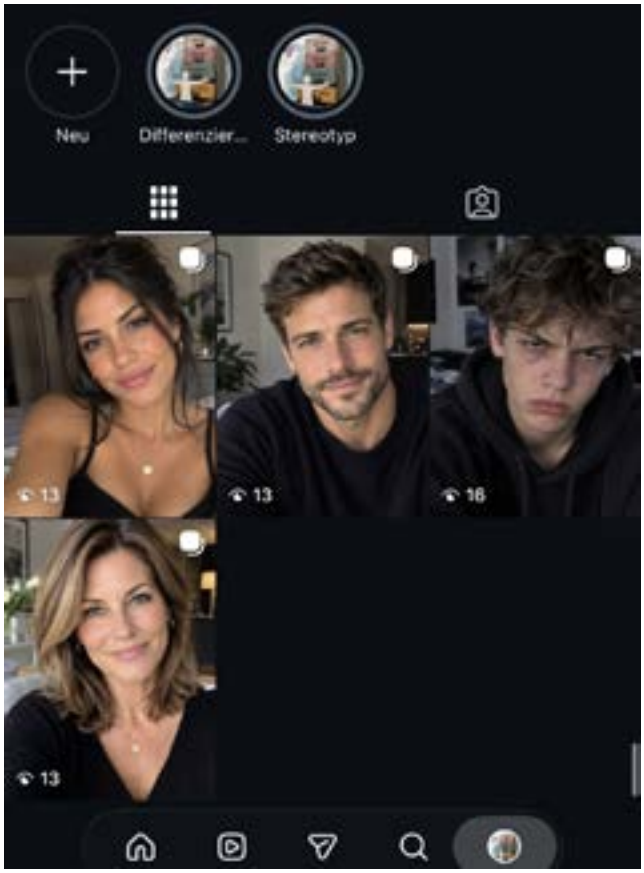
Mein übergeordnetes Ziel ist es, Menschen daran zu erinnern, dass jeder Mensch mehr ist als sein erster Eindruck. Statt andere in Schubladen zu stecken, sollte man ihnen die Möglichkeit geben, sich selbst zu zeigen und ihre Persönlichkeit zum Ausdruck zu bringen. Ich hoffe, dass mein Projekt dazu beiträgt, dass Menschen anderen Menschen mit mehr Offenheit, Empathie und Respekt begegnen und sich bewusst machen, wie viel Einfluss ihre eigenen Urteile auf den Umgang mit anderen haben können.

@NICHTINDIESCHUBLADE



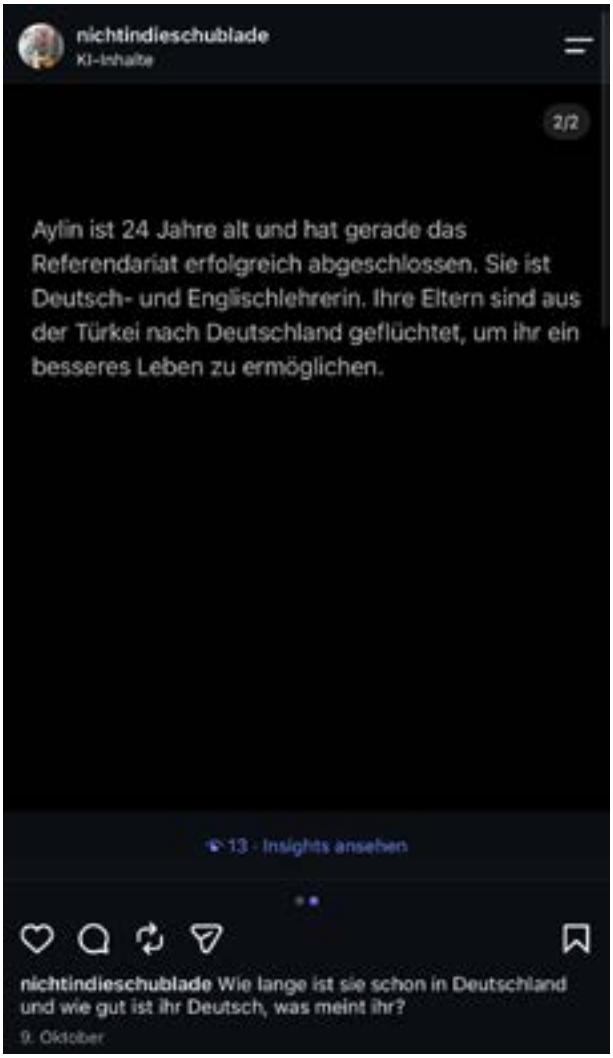











nichtindieschublade
KI-Inhalte
2/2
Aylin ist 24 Jahre alt und hat gerade das Referendariat erfolgreich abgeschlossen. Sie ist Deutsch- und Englischlehrerin. Ihre Eltern sind aus der Türkei nach Deutschland geflüchtet, um ihr ein besseres Leben zu ermöglichen.
13 · Insights ansehen
nichtindieschublade Wie lange ist sie schon in Deutschland und wie gut ist ihr Deutsch, was meint ihr?
9. Oktober


nichtindieschublade
KI-Inhalte
2/2
Thomas ist 35 Jahre alt und leider nicht mehr berufsfähig, weil er nach dem Tod seiner Mutter unter starken Depressionen litt und starke Schäden dadurch erlitten hat. Auf der Arbeit bekam er regelmäßig Panikattacken und war nicht mehr in der Lage, seine Arbeit zu verrichten. Aufgrund seines Aussehens denken die meisten Frauen nicht, dass er berufsunfähig ist und beenden das Date meistens, nachdem sie davon erfahren.
13 · Insights ansehen
nichtindieschublade Thomas, 35 Jahre alt. Arbeitslos.
9. Oktober




GOOD
VIBES


nichtindieschublade
KI-Inhalte
2/2
Anna ist leidenschaftliche LKW- Fahrerin. Schon als kleines Mädchen war es ihr Traum, eines Tages mit einem LKW Ware zu transportieren. Aufgrund ihres Aussehens hast du bestimmt gedacht, dass sie im Büro arbeitet, oder im Schönheitsbereich tätig ist. #thinkoutside of the box
13 · Insights ansehen
nichtindieschublade Was denkst du, was diese Person beruflich macht?
A) Kosmetikerin B) LKW- Fahrerin C) Bürokauffrau
9. Oktober


nichtindieschublade
KI-Inhalte
Ben ist 16 Jahre alt und kümmert sich alleine um seine 2 Geschwister. Seinen Vater hat er nie kennengelernt, seine Mutter geht sehr früh arbeiten. Er ist häufig übermüdet und kann sich nicht so gut konzentrieren. In der Schule kommt er nicht mehr gut mit und wir von seinen Lehrern als Problemfall abgestempelt.
2/2
16 · Insights ansehen
nichtindieschublade Was ist dein erster Gedanke zu Ben?

Elvira Mehmeti

Wenn die digitale Welt Spuren hinterlässt

Cybermobbing

Einleitung

Cybermobbing bedeutet, dass Menschen andere über digitale Medien angreifen und verletzen. Der Forschungsüberblick von Bottino und Mitarbeitenden zeigt: Wer Cybermobbing erlebt oder selbst ausübt, berichtet häufiger über seelische Probleme, körperliche Beschwerden im Zusammenhang mit psychischer Belastung und Schwierigkeiten im sozialen Umfeld (Bottino et al., 2015). Die Arbeit fragt deshalb auch danach, wie Schulen und Familien mit solchen Belastungen umgehen können.

Die Forschungsfrage lautet: Welche psychischen und sozialen Belastungen hängen bei Jugendlichen mit Cybermobbing zusammen, und welche Maßnahmen zur Vorbeugung im Bereich sozialer Medien werden durch Studien gestützt? Mit „Auswirkungen“ sind in dieser Arbeit sowohl beobachtete Zusammenhänge als auch mögliche spätere Folgen gemeint. Dabei wird nicht vorausgesetzt, dass Cybermobbing die Ursache dieser Belastungen ist.

Problemstellung und Zielsetzung

Untersucht werden psychische und soziale Belastungen durch Cybermobbing unter Jugendlichen sowie Möglichkeiten der Vorbeugung (Prävention). Der Schwerpunkt liegt auf sozialen Medien. Im Mittelpunkt stehen Kampagnen und die Frage, wie sie mit schulischen Programmen und Unterstützung durch die Familie verbunden werden können. Ergänzend werden digitale Hilfsangebote betrachtet.

Die Studien werden daraufhin geprüft, welche Empfehlungen sich aus ihnen begründen lassen und welche Fragen offenbleiben. Ausgangspunkt ist die Annahme: Vorbeugung sollte einen sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien fördern und zugleich dafür sorgen, dass Jugendliche verlässliche Hilfe erhalten.

Leitfrage und Aufbau

Zunächst erklärt die Arbeit die wichtigsten Begriffe und das Vorgehen bei der Literaturauswertung. Danach behandelt sie die Belastungen durch Cybermobbing und bewertet Maßnahmen zur Vorbeugung. Die Diskussion leitet daraus Vorschläge für die Praxis ab. Beim Vergleich der Studien wird beachtet, dass sie teilweise unterschiedliche Altersgruppen und auch digitale Kontakte außerhalb sozialer Medien untersuchen.

Grundlagen und Erklärungen

Cybermobbing muss von gelegentlichem Streit und anderen digitalen Angriffen unterschieden werden. In den Definitionen, die Zych und Mitarbeitende untersucht haben, stehen drei Merkmale im Vordergrund: Angriffe wiederholen sich, sollen anderen schaden und richten sich gegen Personen, die sich nur schwer wehren können (Zych et al., 2016). Diese Arbeit versteht unter Cybermobbing daher absichtliche Angriffe über digitale Medien, die sich wiederholen oder fortsetzen. Zwischen den Beteiligten besteht ein Machtungleichgewicht: Die betroffene Person hat weniger Möglichkeiten, sich zu wehren.

Definition und Abgrenzung von Cybermobbing

Die Merkmale von Mobbing lassen sich nicht ohne Weiteres auf digitale Angriffe übertragen. Steffgen und Böhmer weisen darauf hin, dass solche Angriffe viele Menschen erreichen und Betroffene überall begleiten können, auch wenn die ursprüngliche Tat nicht wiederholt wird (Steffgen & Böhmer, 2022). Ein einmal veröffentlichter verletzender Beitrag kann beispielsweise immer wieder geteilt werden. Der Schaden kann also anhalten, ohne dass die angreifende Person erneut tätig wird.

Beim Vergleich von Studien ist zu prüfen, wie genau sie Cybermobbing definieren. Manche fragen nach wiederholtem Mobbing, andere allgemeiner nach digitalen Übergriffen. Auch einzelne schwere Vorfälle erfordern Schutz für die Betroffenen.

Formen von Cybermobbing, Beteiligte und soziale Medien

Cybermobbing kann unterschiedliche Formen annehmen: wiederholte Beleidigungen und Drohungen, das Verbreiten schädlicher Gerüchte, die Veröffentlichung privater Informationen, das Auftreten unter fremdem Namen oder den gezielten Ausschluss aus Onlinegruppen (Cantone et al., 2015). Unabhängig vom genutzten digitalen Angebot können solche Handlungen das Ansehen einer Person oder ihre Zugehörigkeit zu einer Gruppe bedrohen.

Auch Jugendliche, die Angriffe beobachten, sind beteiligt. Nach Steffgen und Böhmer können Außenstehende verletzende Beiträge lesen, teilen oder liken und sich durch direkte Nachrichten auf die Seite der angreifenden oder der betroffenen Person stellen (Steffgen & Böhmer, 2022). Bei der Vorbeugung sollte die ganze Gruppe darüber sprechen, welche Folgen das Teilen verletzender Beiträge hat und wie sie Betroffenen helfen kann.

Digitale Angriffe sind unabhängig von Ort und Zeit möglich. Wer unerkannt bleibt, kann stärker das Gefühl haben, die Situation zu kontrollieren, und leichter in die Privatsphäre anderer eindringen (Steffgen & Böhmer, 2022). Anonymität ist allerdings keine Voraussetzung für digitale Angriffe. Auch führt die Nutzung sozialer Medien nicht zwangsläufig zu Cybermobbing: Technische Möglichkeiten und der tatsächliche Umgang damit sind zu unterscheiden.

Erklärungen sowie Risiko- und Schutzfaktoren

In ihrer Metaanalyse fassen Chen und Mitarbeitende die Ergebnisse mehrerer Studien statistisch zusammen. Sie untersuchen, wie Cybermobbing mit dem Denken und Handeln im sozialen Umfeld sowie mit der Mediennutzung zusammenhängt. In 81 Studien mit insgesamt 99.741 Personen hing das Ausüben von Cybermobbing unter anderem mit riskanter Mediennutzung, der Rechtfertigung schädlichen Verhaltens, Erwartungen im sozialen Umfeld und Mobbing außerhalb des Internets zusammen (Chen et al., 2017). Menschen können Angriffe beispielsweise vor sich selbst rechtfertigen oder sich an dem orientieren, was andere von ihnen erwarten. Hier kommen mehrere Einflüsse zusammen; ein unmittelbarer Weg von der Mediennutzung zu aggressivem Verhalten ist damit nicht bewiesen.

Zhu und Mitarbeitende nennen häufig untersuchte Schutzfaktoren: Einfühlungsvermögen und den Umgang mit Gefühlen, die Beziehung zwischen Eltern und Kindern sowie das soziale Miteinander in der Schule (Zhu et al., 2021). Vorbeugende Maßnahmen können an diesen Bereichen ansetzen. Ihre Wirkung muss jedoch gesondert untersucht werden: Aus einem Zusammenhang mit geringerer Betroffenheit lässt sich noch nicht ableiten, dass die gezielte Förderung eines Schutzfaktors Cybermobbing verringert.

Die weitere Auswertung betrachtet deshalb die Fähigkeiten einzelner Jugendlicher, die Beziehungen in Gruppen und die Reaktionen zuständiger Einrichtungen gemeinsam. Für die Angriffe bleiben diejenigen verantwortlich, die sie ausüben.

Vorgehen bei der Untersuchung

Diese Arbeit wertet vorhandene Literatur aus und ordnet ihre Ergebnisse nach Themen. Sie beruht auf 18 wissenschaftlichen Veröffentlichungen aus den Jahren 2015 bis 2024. Dazu gehören Übersichtsarbeiten, die Studien nach festen Auswahlregeln oder beschreibend zusammenfassen, sowie Metaanalysen, die Ergebnisse statistisch verbinden. Hinzu kommen Studien, die Zusammenhänge beobachten, eine Studie zur Wirkung eines Programms, ein Beitrag zur Entwicklung eines Fragebogens, ein deutschsprachiger Buchbeitrag und Untersuchungen zu digitalen Angeboten.

Die Auswahl erlaubt einen Vergleich verschiedener Forschungsansätze, ist aber keine vollständige Bestandsaufnahme der Literatur zu Cybermobbing.

Verwendete Literatur und Auswahl

Die Literatur wird nach Grundlagen, Verbreitung, Belastungen und Vorbeugung geordnet. Bei technischen Untersuchungen wird nur betrachtet, wie sie Cybermobbing erkennen oder Hilfe unterstützen können. Die Arbeit führt keine eigenen Befragungen oder Experimente durch.

Auswertung und Aussagekraft der Ergebnisse

Für jede Studie wird geprüft, wie sie aufgebaut ist, wer daran teilnimmt, was gemessen wird und welches Ergebnis untersucht werden soll. Bei beobachtenden Studien wird unterschieden, ob Merkmale gleichzeitig oder zu mehreren Zeitpunkten erfasst wurden. Studien zu vorbeugenden Maßnahmen werden besonders daraufhin geprüft, ob sie eine Vergleichsgruppe einbeziehen und die Entwicklung nach Abschluss des Programms verfolgen. So lässt sich zwischen positiven Rückmeldungen und einer nachgewiesenen Abnahme von Cybermobbing unterscheiden.

Auch die Art der Befragung beeinflusst die Ergebnisse. Zych und Mitarbeitende zeigen, dass Studien unterschiedliche Zeiträume betrachten und verschieden festlegen, ab wann jemand als betroffen gilt; bei Fragebögen mit mehreren Fragen lagen die Angaben zur Betroffenheit ungefähr doppelt so hoch wie bei einer einzelnen Frage (Zych et al., 2016). Deshalb berechnet diese Arbeit aus den verschiedenen Häufigkeitsangaben keinen gemeinsamen Wert. Mehrere Übersichtsarbeiten gelten auch nicht automatisch als unabhängige Bestätigungen, weil sie dieselben ursprünglichen Studien enthalten können.

Eine eigene statistische Zusammenfassung und eine Prüfung aller möglichen Fehlerquellen nach einem festen Schema erfolgen nicht. Der Vergleich der Programmwirksamkeit bleibt dadurch begrenzt.

Cybermobbing im Jugendalter: Verbreitung und Auswirkungen

Die Angaben zur Verbreitung von Cybermobbing unterscheiden sich je nach Vorgehen der Studie erheblich. Bei Zhu und Mitarbeitenden reichen die Angaben von 6,0 bis 46,3 Prozent für das Ausüben von Cybermobbing und von 13,99 bis 57,5 Prozent für das Erleben solcher Angriffe (Zhu et al., 2021). Diese Zahlen stammen aus unterschiedlichen Studien. Sie beschreiben weder einen einheitlichen weltweiten Anteil noch eine Veränderung im Laufe der Zeit.

Verbreitung und Grenzen des Vergleichs

Madsen und Mitarbeitende untersuchten die Verbreitung von Cybermobbing unter Jugendlichen in Dänemark. Unter 5.382 Elf- bis Fünfzehnjährigen, deren Auswahl die Altersgruppe im Land abbilden soll, waren 4,8 Prozent von Cybermobbing betroffen (Madsen et al., 2024). Als regelmäßig betroffen gilt in dieser Studie, wer mindestens zwei- bis dreimal im Monat solche Angriffe erlebt (Madsen et al., 2024). Daraus lässt sich nicht schließen, dass Jugendliche in Dänemark besser geschützt sind als Jugendliche in Ländern mit höheren

Angaben. Dafür müssten Cybermobbing überall gleich definiert und die Daten auf vergleichbare Weise erhoben werden. Schon die Beschränkung auf wiederholte Vorfälle verändert die Zahl der erfassten Fälle.

Wer Maßnahmen zur Vorbeugung plant, muss daher wissen, welche Gruppe untersucht wurde, auf welchen Zeitraum sich die Angaben beziehen und ab welcher Häufigkeit Vorfälle gezählt werden.

Für Deutschland liefert die bundesweit gewichtete HBSC-Studie aus dem Jahr 2022 eine Vergleichszahl für 11-, 13- und 15-Jährige (Fischer & Bilz, 2024, S. 44). Knapp sieben Prozent berichteten, Cybermobbing erlebt, selbst ausgeübt oder beides zu haben. Davon waren 3,0 Prozent ausschließlich betroffen und weitere 1,4 Prozent sowohl betroffen als auch selbst angreifend; insgesamt hatten damit 4,4 Prozent Cybermobbing erlebt (Fischer & Bilz, 2024, S. 50). Gegenüber 2017/18 nahm die Beteiligung an Cybermobbing in dieser Studie zu (Fischer & Bilz, 2024, S. 42).

Eine anders angelegte Befragung aus dem Jahr 2024, die Cyberlife-V-Studie, berichtet, dass 18,5 Prozent der befragten Schülerinnen und Schüler mindestens einmal solche Angriffe erlebt hatten (Bündnis gegen Cybermobbing e.V. / BARMER, 2024). Die beiden Werte lassen sich nicht zu einer einzigen Deutschlandquote zusammenfassen, weil Alter, Fragestellung und erfasste Häufigkeit unterschiedlich sind.

Psychische Belastungen und gesundheitliche Zusammenhänge

Wie die Zusammenhänge zwischen Cybermobbing und psychischer Gesundheit zu beurteilen sind, hängt vom Aufbau der Studien ab. Bottino und Mitarbeitende berichten Zusammenhänge mit Anzeichen einer Depression, dem Konsum von Suchtmitteln sowie Suizidgedanken und Suizidversuchen (Bottino et al., 2015). Einzelne Beschwerden sind dabei von einer festgestellten Erkrankung zu unterscheiden. Werden Mobbing und Beschwerden gleichzeitig erfasst, bleibt offen, was zuerst auftrat. Auch weitere Umstände können beide beeinflussen.

Fahy und Mitarbeitende untersuchten 2.480 Jugendliche, die zu Beginn zwölf bis dreizehn Jahre alt waren, und befragten sie nach einem Jahr erneut (Fahy et al., 2016). Jugendliche, die Cybermobbing erlebten oder zugleich selbst ausübten, berichteten später häufiger über Anzeichen einer Depression und Ängste in sozialen Situationen als Unbeteiligte, auch wenn bereits bestehende psychische Belastungen und weitere Merkmale berücksichtigt wurden (Fahy et al., 2016). Die spätere Befragung gibt somit Hinweise auf Belastungen nach den Mobbingerfahrungen. Ob weitere, nicht erfasste Umstände dazu beitrugen, bleibt offen.

Auch Mobbing außerhalb des Internets muss berücksichtigt werden. Zum Vergleich der Gruppen verwenden die folgenden Studien die Kennzahl Odds Ratio. Sie vergleicht, wie häufig ein untersuchtes Merkmal gegenüber seinem Ausbleiben in einer Gruppe auftritt, mit diesem Verhältnis in einer anderen Gruppe. Bei einem Wert über 1 tritt das Merkmal im Verhältnis zu seinem Ausbleiben in der betrachteten Gruppe häufiger auf als in der Vergleichsgruppe. Die Wahrscheinlichkeit ist dabei nicht automatisch um denselben Faktor erhöht.

Li und Mitarbeitende berichten für depressive Beschwerden eine Odds Ratio von 3,38 bei ausschließlich durch Cybermobbing Betroffenen und von 5,30 bei Personen, die zusätzlich Mobbing außerhalb des Internets erlebten; die zugehörigen 95-Prozent-Konfidenzintervalle betragen 2,57–4,46 und 2,43–11,56 (Li et al., 2024). Diese Intervalle machen die statistische Unsicherheit der Schätzungen sichtbar. Die Werte deuten auf eine besondere Belastung mehrfach betroffener Personen hin. Weil die Unsicherheitsbereiche sich überschneiden, lässt sich daraus jedoch keine genaue Rangfolge der persönlichen Gefährdung ableiten.

John und Mitarbeitende berichten beim Vergleich von Cybermobbingbetroffenen mit Nichtbetroffenen eine Odds Ratio von 2,35 für Selbstverletzungen und von 2,57 für Suizidversuche (John et al., 2018). Diese Kennzahlen geben keine persönliche Wahrscheinlichkeit an. Die Untersuchung bezieht Personen unter 25 Jahren ein und geht damit über das Jugendalter hinaus. Für den Umgang mit Betroffenen begründet das erhöhte Aufmerksamkeit gegenüber solchen Belastungen. Ob eine einzelne Person sich selbst verletzen oder einen Suizidversuch unternehmen wird, lässt sich daraus nicht vorhersagen.

Beziehungen, Schule und Unterschiede zwischen Betroffenen

Cybermobbing betrifft auch das Gefühl, zu anderen Menschen dazuzugehören. In der dänischen Studie hing Mobbing mit Einsamkeit zusammen. Für Jugendliche, die regelmäßig in der Schule und online betroffen waren, lag die Odds Ratio für Einsamkeit nach Berücksichtigung weiterer Merkmale bei 11,21, mit einem 95-Prozent-Konfidenzintervall von 6,99–17,98 (Madsen et al., 2024). In dieser Gruppe ist der Zusammenhang mit Einsamkeit besonders ausgeprägt. Ob Einsamkeit das Erleben von Mobbing begünstigt oder Mobbing zu Einsamkeit führt, lässt sich mit der Studie nicht klären.

Auch die Beziehungen in der Familie unterscheiden sich zwischen den Gruppen. In einer Untersuchung mit 1.062 Zwölf- bis Achtzehnjährigen berichteten jene, die Cybermobbing sowohl erlebten als auch ausübten, über das ungünstigste Familienklima und die größten Schwierigkeiten im familiären Austausch (Buelga et al., 2017). Die Autorinnen betonen, dass auch umgekehrt Cybermobbing das Familienleben belasten könnte und nur die Jugendlichen befragt wurden (Buelga et al., 2017). Deshalb wäre es falsch, Eltern oder Jugendlichen die Schuld zuzuweisen oder eine familiäre Ursache als bewiesen anzusehen.

Unterschiede zeigen sich auch bei der sexuellen Orientierung. Eine Studie, die 1.748 Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren aus dem Baskenland zu einem Zeitpunkt untersuchte, fand bei nichtheterosexuellen Jugendlichen einen höheren Anteil an Cybermobbingbetroffenen (Garaigordobil & Larrain, 2020). Nichtheterosexuelle Betroffene berichteten auch häufiger über depressive und weitere psychische Beschwerden als heterosexuelle Betroffene; bei Ängsten in sozialen Situ-

ationen zeigte sich dagegen kein entsprechender Unterschied (Garaigordobil & Larrain, 2020). Obwohl der Titel der Studie die Abkürzung LGBT verwendet, wurden die Gruppen nach sexueller Orientierung eingeteilt. Daraus lassen sich keine gesonderten Aussagen über trans Jugendliche ableiten. Für die pädagogische Arbeit ergibt sich daraus die Aufgabe, auch Abwertungen aufgrund der sexuellen Orientierung aufzugreifen und unterschiedlichen Lebensweisen mit Respekt zu begegnen.

Vorbeugung und Hilfe bei Cybermobbing

Schulen können Wissen vermitteln, den Umgang miteinander fördern und klare Abläufe für den Umgang mit Vorfällen festlegen. Cantone und Mitarbeitende werten 17 Studien nach festen Auswahlregeln aus. Ihre Übersicht berichtet bessere Ergebnisse für Maßnahmen an der ganzen Schule als für einzelne Unterrichtsangebote oder Übungen zum sozialen Umgang; langfristige Verbesserungen waren jedoch in den meisten Studien nicht nachgewiesen (Cantone et al., 2015). Die Übersicht behandelt sowohl Mobbing außerhalb des Internets als auch Cybermobbing. Deshalb lässt sich daraus nicht ableiten, dass ein bestimmtes Cybermobbingprogramm grundsätzlich besser wirkt als andere.

Schulische Programme zur Vorbeugung

Das Programm PREDEMA fördert den Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen. Zu Beginn nahmen 360 Jugendliche an der Untersuchung teil (Schoeps et al., 2018). In die abschließende Auswertung gingen die Daten von 148 Jugendlichen zwischen zwölf und fünfzehn Jahren ein (Schoeps et al., 2018). Das Programm umfasste elf Treffen innerhalb von drei Monaten (Schoeps et al., 2018). Unmittelbar danach lagen die Werte für das Ausüben und Erleben digitaler Angriffe in der Programmgruppe niedriger als in der Vergleichsgruppe (Schoeps et al., 2018). Nach sechs Monaten war der Unterschied beim Ausüben solcher Angriffe weiterhin statistisch nachweisbar, beim Erleben dagegen nicht mehr ($p = 0{,}01$ beziehungsweise $p = 0{,}28$) (Schoeps et al., 2018). Die angegebenen p-Werte gehören zur statistischen Prüfung dieser Unterschiede. Langfristig fällt die Bewertung also unterschiedlich aus, je nachdem, ob das Ausüben oder das Erleben von Angriffen betrachtet wird.

Die Ergebnisse lassen sich nur begrenzt auf andere Gruppen übertragen. Die Autorinnen und Autoren weisen darauf hin, dass die Studie in Spanien stattfand, die Jugendlichen nach ihrer Verfügbarkeit ausgewählt wurden und einige im Verlauf ausschieden (Schoeps et al., 2018). PREDEMA liefert damit Hinweise auf den Nutzen eines besseren Umgangs mit Gefühlen. Eine vergleichbare Wirkung in anderen Schulen und Ländern müsste erst geprüft werden. Bei der Auswahl eines Programms sollte deshalb geprüft werden, ob die Durchführenden ausreichend geschult sind, genügend Zeit vorhanden ist und die Inhalte zur Altersgruppe passen.

Familie, Umgang mit Medien und Bewältigung

Familien und Schulen sollten bei der Vorbeugung zusammenarbeiten. Tozzo und Mitarbeitende unterscheiden in ihrer nach festen Regeln erstellten Literaturübersicht zwischen pädagogischen Maßnahmen mit Schulen und Familien, technischen Angeboten und Kombinationen aus beidem (Tozzo et al., 2022). Jugendliche sollten deshalb neben technischen Fähigkeiten auch lernen, Situationen einzuschätzen, verantwortungsvoll zu kommunizieren und Hilfe zu suchen.

Jugendliche gehen unterschiedlich mit Cybermobbing um. Der Fragebogen von Sticca und Mitarbeitenden unterscheidet sieben Arten von Reaktionen, darunter Hilfe durch nahestehende Personen, technische Gegenmaßnahmen, bewusstes Ignorieren, Vergeltung sowie Hilflosigkeit oder Selbstvorwürfe (Sticca et al., 2015). Dass ein Fragebogen diese Reaktionen erfasst, bedeutet noch nicht, dass sie hilfreich sind. Nach Einschätzung der Autoren ist bisher nur begrenzt bekannt, welche Möglichkeiten der Bewältigung tatsächlich wirken (Sticca et al., 2015).

Unterstützung sollte deshalb zur jeweiligen Situation passen. Eine pauschale Aufforderung, Angriffe zu ignorieren oder sich allein zu wehren, reicht nicht aus. Jugendliche sollten über mögliche Reaktionen sprechen können, ohne für die erlebte Gewalt verantwortlich gemacht zu werden. Erwachsene können mit ihnen klären, wer Schutz bieten kann und wie sich eine weitere Verbreitung verletzender Inhalte vermeiden lässt. Diese Empfehlung für die pädagogische Praxis leitet sich aus den Studien ab; als eigenes Hilfsprogramm wurde sie nicht geprüft.

Aufklärungskampagnen gegen Cybermobbing

Aufklärungskampagnen bündeln Maßnahmen in einem bestimmten Zeitraum oder zu einem bestimmten Thema. Sie sollen helfen, Cybermobbing zu erkennen, gemeinsame Regeln zu vermitteln und Hilfsangebote bekannt zu machen. Dabei ist zu unterscheiden, wie viele Menschen eine Botschaft erreicht, ob sie dadurch mehr wissen und ob tatsächlich weniger Übergriffe stattfinden.

Ein Beispiel ist das MARC-Programm, das Siddiqui und Schultze-Krumbholz in ihrer beschreibenden Literaturübersicht vorstellen. Geschulte ältere Schülerinnen und Schüler gestalten dort Präsentationen und Kampagnen für jüngere Kinder und erstellen unter anderem Poster und öffentliche Informationsbeiträge (Siddiqui & Schultze-Krumbholz, 2023). Für eine untersuchte Umsetzung nennt die Übersicht überwiegend positive Rückmeldungen sowie neues Wissen und mehr Motivation (Siddiqui & Schultze-Krumbholz, 2023). Das beweist aber nicht, dass die Kampagne allein die Häufigkeit von Cybermobbing verringert hat.

ConRed verbindet mehrere Maßnahmen und bezieht die Schule stärker ein. Die Literaturübersicht beschreibt, dass das Programm Einfühlungsvermögen fördert, problematische Internetnutzung und Mobbing behandelt und über drei Monate mit schulischen Teams zusammenarbeitet (Siddiqui & Schultze-Krumbholz, 2023). Für eine Untersuchung von ConRed werden geringere Werte beim Ausüben von Cybermobbing bei Jungen und beim Erleben solcher Angriffe bei Jungen und Mädchen berichtet (Siddiqui & Schultze-Krumbholz, 2023).

Diese Ergebnisse gelten für das gesamte Programm. Welchen Anteil eine einzelne Kampagne daran hat, bleibt offen.

Eine Kampagne sollte daher vermitteln, wer bei Vorfällen erreichbar ist, und mit längerfristigen Lernangeboten verbunden werden. Bei der Überprüfung sollte getrennt erfasst werden, ob Jugendliche die Hilfsangebote kennen, sie tatsächlich nutzen und weiterhin Angriffe erleben. Viele Aufrufe oder positive Rückmeldungen reichen allein nicht aus, um einen Erfolg nachzuweisen.

Ein möglicher Ablauf für die Praxis beginnt damit, dass Jugendliche Botschaften gegen das Teilen verletzender Inhalte entwickeln. Anschließend üben sie an erfundenen Beispielen, wie sie Betroffene unterstützen können. Sie erfahren außerdem, an wen sie sich für Hilfe wenden können. Die Materialien sollten keine echten Personen bloßstellen. In einem späteren Gespräch wird geprüft, ob die Botschaften verstanden wurden und Hilfe erreichbar war. Ob dieser Ablauf über die Aufklärung hinaus auch zu weniger Übergriffen führt, müsste in einer eigenen Untersuchung geprüft werden.

Digitale Angebote zur Vorbeugung und Unterstützung

Digitale Angebote können helfen, Cybermobbing zu erkennen und Beteiligte zu unterstützen. Gabrielli und Mitarbeitende stellen zwei Projekte vor: UPRIGHT soll an der ganzen Schule die Fähigkeit stärken, mit Belastungen umzugehen, während CREEP digitale Angebote zur frühen Erkennung von Cybermobbing in sozialen Medien und zur Beratung der Beteiligten entwickelt (Gabrielli et al., 2021). Ihre Umsetzbarkeit lässt noch offen, ob Jugendliche dadurch langfristig seltener Cybermobbing erleben.

Muneer und Fati untersuchten, wie Computer Cybermobbing in Twitter-Beiträgen erkennen können. Sie verglichen sieben Verfahren zur automatischen Einordnung von 37.373 Tweets; ein Verfahren namens logistische Regression erreichte bei der Trefferquote einen mittleren Wert (Median) von etwa 90,57 Prozent (Muneer & Fati, 2020). Der Median ist der Wert in der Mitte, wenn die einzelnen Messergebnisse der Größe nach geordnet werden. Die Trefferquote beschreibt hier die richtige Zuordnung der Texte im untersuchten Datensatz. Sie zeigt nicht, ob das Verfahren wiederholte Angriffe und ein Machtungleichgewicht zwischen konkreten Personen erkennt. Auch bleibt offen, ob anschließende Hilfsmaßnahmen die Belastung Jugendlicher verringern.

Automatische Hinweise und Aufmerksamkeit im Internet sind für die Vorbeugung erst dann praktisch nutzbar, wenn Hilfe erreichbar ist. Bei der Bewertung solcher Angebote sollten die technische Erkennung, die tatsächliche Hilfesuche und die weitere Betroffenheit jeweils getrennt untersucht werden.

Diskussion

Die ausgewerteten Studien behandeln Cybermobbing aus unterschiedlichen Blickwinkeln: Sie erfassen die Beziehungen zwischen Jugendlichen, ihren Umgang mit Angriffen oder die Möglichkeiten digitaler Medien. Das schränkt den direkten Vergleich ein. Der Bewältigungsfragebogen beschreibt beispielsweise die Reaktionen Jugendlicher, während die Untersuchung eines Computerverfahrens dessen Genauigkeit bei der Einordnung von Texten prüft. Für die Wirksamkeit eines schulischen Programms braucht es dagegen Untersuchungen mit einer Vergleichsgruppe. Keines dieser Ergebnisse kann den Nachweis in einem anderen Bereich ersetzen.

Aussagekraft der Ergebnisse und offene Forschungsfragen

Auch Studien über längere Zeiträume lassen unterschiedliche Erklärungen zu. Bereits bestehende Beschwerden, gleichzeitiges Mobbing außerhalb des Internets und belastete Beziehungen können sowohl mit Cybermobbing als auch mit späteren psychischen Problemen zusammenhängen. Es ist auch möglich, dass bestehende Belastungen das Risiko erhöhen, Cybermobbing zu erleben. Frühe Hilfe ist angesichts der beschriebenen Belastungen begründet. Psychische Probleme allein auf Cybermobbing zurückzuführen, würde den Befunden jedoch nicht gerecht.

Künftige Untersuchungen sollten prüfen, ob einzelne Kampagnen das Verhalten längerfristig verändern und wie betroffene Jugendliche sie erleben. Die begrenzte Literaturauswahl und die Überschneidungen zwischen den Übersichtsarbeiten erlauben keine umfassende Rangfolge der Maßnahmen nach ihrer Wirksamkeit.

Empfehlungen für Vorbeugung und pädagogische Praxis

Für Schulen lassen sich aus der Auswertung mehrere Aufgaben ableiten. Gemeinsame Regeln und Übungen zum Einfühlen in andere können Teil der Vorbeugung sein. Bei Vorfällen brauchen Jugendliche vertrauliche Unterstützung, die auch länger anhaltende Beschwerden berücksichtigt. Die folgenden Empfehlungen sind aus der Literatur abgeleitet; als zusammenhängendes Modell wurden sie nicht gesondert geprüft.

Für die Umsetzung sollte eine Schule festlegen, wer Meldungen entgegennimmt, wie Betroffene an Entscheidungen beteiligt werden und wann die vereinbarten Schritte überprüft werden. Kampagnen können diese Hilfswege bekannt machen. Damit Jugendliche anschließend tatsächlich Unterstützung erhalten, müssen die Zuständigkeiten von Eltern, Lehrkräften und Anbietern technischer Hilfe geklärt sein.

Mehr gemeldete Fälle nach einer Aufklärungskampagne sind nicht eindeutig zu bewerten: Übergriffe könnten zugenommen haben, aber auch die Bereitschaft, sie zu melden. Deshalb sollten neben Meldungszahlen auch wiederholte anonyme Befragungen zur Betroffenheit und Rückmeldungen zur erhaltenen Hilfe berücksichtigt werden. Wenige bekannte Fälle sind noch kein Beweis für erfolgreiche Vorbeugung. Zur Aufklärung gehört deshalb auch die regelmäßige Prüfung, ob die angebotene Hilfe bei den Jugendlichen ankommt.

Fazit und Ausblick

Cybermobbing hängt bei Jugendlichen mit psychischen Beschwerden, Einsamkeit und belasteten Beziehungen zusammen. Studien mit mehreren Erhe-

bungszeitpunkten zeigen, dass Belastungen nach den Mobbingerfahrungen auftreten können. Sie belegen aber nicht, dass Cybermobbing die alleinige Ursache ist. Auch gleichzeitiges Mobbing außerhalb des Internets und die Frage, ob Jugendliche Angriffe erleben, ausüben oder beides, müssen berücksichtigt werden.

Die untersuchten schulischen Programme liefern konkrete Hinweise darauf, dass Vorbeugung wirken kann. PREDEMA zeigt zugleich, dass langfristige Ergebnisse beim Ausüben und Erleben von Angriffen unterschiedlich ausfallen können. ConRed veranschaulicht einen Ansatz, der mehrere Maßnahmen verbindet. Für einzelne Kampagnen und die digitale Erkennung muss dagegen gesondert nachgewiesen werden, dass Jugendliche dadurch seltener betroffen sind.

Für die Praxis bleibt die zu Beginn formulierte Annahme begründet: Zum sicheren Umgang mit digitalen Medien muss verlässliche Unterstützung hinzukommen. Dafür braucht es klare Zuständigkeiten. Auch wenn noch nicht alle Maßnahmen ausreichend untersucht sind, brauchen Betroffene verlässliche Hilfe.

Für die Zukunft lässt sich keine seriöse Zahl zur Häufigkeit von Cybermobbing vorhersagen. In einer Langzeitstudie ging ein persönlicher Anstieg der aktiven Nutzung sozialer Medien nicht mit einem späteren Anstieg des Erlebens von Cybermobbing einher (Nobakht et al., 2026, S. 65). TikTok und Instagram bleiben dennoch wichtige Orte für Vorbeugung: 63 Prozent der 12- bis 19-Jährigen nutzten Instagram 2025 regelmäßig (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, 2025). Für TikTok lag dieser Anteil bei 53 Prozent (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, 2025). Die Cyberlife-V-Studie nennt Instant-Messaging-Dienste und soziale Netzwerke wie TikTok, YouTube und Instagram als häufige Orte von Cybermobbingangriffen (Bündnis gegen Cybermobbing e.V. / BARMER, 2024).

Aus der weiten Nutzung folgt nicht, dass eine Plattform Cybermobbing verursacht oder die Fallzahlen zwangsläufig steigen werden. Künftige Vorbeugung sollte gerade bei Bildern, Videos und Kommentaren darauf eingehen, wie Inhalte weitergegeben werden, und schnell erreichbare Melde- und Hilfswege anbieten. Deshalb sollte weiter untersucht werden, wie sich neue Funktionen und Nutzungsgewohnheiten auf die Erfahrungen Jugendlicher auswirken.

Literaturverzeichnis

Bottino, S. M. B., Bottino, C. M. C., Regina, C. G., Correia, A. V. L., & Ribeiro, W. S. (2015). Cyberbullying and adolescent mental health: Systematic review. Cadernos de Saúde Pública, 31(3), 463–475. https://doi.org/10.1590/0102-311X00036114

Buelga, S., Martínez-Ferrer, B., & Cava, M. J. (2017). Differences in family climate and family communication among cyberbullies, cybervictims, and cyber bully–victims in adolescents [Manuskript].

Bündnis gegen Cybermobbing e.V. / BARMER. (2024). Cyberlife V – Spannungsfeld zwischen Faszination und Gefahr: Cybermobbing bei Schülerinnen und Schülern. https://buendnis-gegen-cybermobbing.de/wp-content/uploads/2024/10/Cyberlife_Studie_2024_Endversion.pdf

Cantone, E., Piras, A. P., Vellante, M., Preti, A., Daníelsdóttir, S., d'Aloja, E., Lesinskienė, S., Angermeyer, M. C., Carta, M. G., & Bhugra, D. (2015). Interventions on bullying and cyberbullying in schools: A systematic review. Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health, 11(Suppl. 1), 58–76. https://clinical-practice-and-epidemiology-in-mental-health.com/VOLUME/11/PAGE/58/

Chen, L., Ho, S. S., & Lwin, M. O. (2017). A meta-analysis of factors predicting cyberbullying perpetration and victimization: From the social cognitive and media effects approach. New Media & Society, 19(8), 1194–1213. https://doi.org/10.1177/1461444816634037

Fahy, A. E., Stansfeld, S. A., Smith, N. R., Smuk, M., Cummins, S., & Clark, C. (2016). Involvement in cyberbullying and adolescent mental health and well-being: Longitudinal results from the Olympic Regeneration in East London Study [Manuskript]. https://researchonline.lshtm.ac.uk/id/eprint/2782812/

Fischer, S. M., & Bilz, L. (2024). Traditional bullying and cyberbullying at schools in Germany: Results of the HBSC study 2022 and trends from 2009/10 to 2022. Journal of Health Monitoring, 9(1), 42–61. https://doi.org/10.25646/11872

Gabrielli, S., Rizzi, S., Carbone, S., & Piras, E. M. (2021). School interventions for bullying–cyberbullying prevention in adolescents: Insights from the UPRIGHT and CREEP projects. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(21), Artikel 11697. https://doi.org/10.3390/ijerph182111697

Garaigordobil, M. & Larrain, E. (2020). Bullying and cyberbullying in LGBT adolescents: Prevalence and effects on mental health. Comunicar, 28(62), 79–90. https://doi.org/10.3916/C62-2020-07

John, A., Glendenning, A. C., Marchant, A., Montgomery, P., Stewart, A., Wood, S., Lloyd, K., & Hawton, K. (2018). Self-harm, suicidal behaviours, and cyberbullying in children and young people: Systematic review. Journal of Medical Internet Research, 20(4), Artikel e129. https://doi.org/10.2196/jmir.9044

Li, C., Wang, P., Martín-Moratinos, M., Bella-Fernández, M., & Blasco-Fontecilla, H. (2024). Traditional bullying and cyberbullying in the digital age and its associated mental health problems in children and adolescents: A meta-analysis. European Child & Adolescent Psychiatry, 33, 2895–2909. https://doi.org/10.1007/s00787-022-02128-x

Madsen, K. R., Damsgaard, M. T., Petersen, K., Qualter, P., & Holstein, B. E. (2024). Bullying at school, cyberbullying, and loneliness: National representative study of adolescents in Denmark. International Journal of Environmental Research and Public Health, 21(4), Artikel 414. https://doi.org/10.3390/ijerph21040414

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest. (2025). JIM-Studie 2025: Jugend, Information, Medien – Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger. https://mpfs.de/app/uploads/2025/11/JIM_2025_PDF_barrierearm.pdf

Muneer, A. & Fati, S. M. (2020). A comparative analysis of machine learning techniques for cyberbullying detection on Twitter. Future Internet, 12(11), Artikel 187. https://doi.org/10.3390/fi12110187

Nobakht, H. N., Wichstrøm, L., & Steinsbekk, S. (2026). Longitudinal relations between social media use and cyberbullying victimization across adolescence: Within-person effects in a birth cohort. Journal of Youth and Adolescence, 55, 58–67. https://doi.org/10.1007/s10964-025-02205-9

Schoeps, K., Villanueva, L., Prado-Gascó, V. J., & Montoya-Castilla, I. (2018). Development of emotional skills in adolescents to prevent cyberbullying and improve subjective well-being. Frontiers in Psychology, 9, Artikel 2050. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02050

Siddiqui, S. & Schultze-Krumbholz, A. (2023). Successful and emerging cyberbullying prevention programs: A narrative review of seventeen interventions applied worldwide. Societies, 13(9), Artikel 212. https://doi.org/10.3390/soc13090212

Steffgen, G. & Böhmer, M. (2022). Cybermobbing und die gesundheitlichen Folgen für Kinder und Jugendliche. In Wohlbefinden und Gesundheit im Jugendalter (S. 453–467). https://doi.org/10.1007/978-3-658-35744-3_20

Sticca, F., Machmutow, K., Stauber, A., Perren, S., Palladino, B. E., Nocentini, A., Menesini, E., Corcoran, L., & Mc Guckin, C. (2015). The Coping with Cyberbullying Questionnaire: Development of a new measure. Societies, 5(2), 515–536. https://doi.org/10.3390/soc5020515

Tozzo, P., Cuman, O., Moratto, E., & Caenazzo, L. (2022). Family and educational strategies for cyberbullying prevention: A systematic review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(16), Artikel 10452. https://doi.org/10.3390/ijerph191610452

Zhu, C., Huang, S., Evans, R., & Zhang, W. (2021). Cyberbullying among adolescents and children: A comprehensive review of the global situation, risk factors, and preventive measures. Frontiers in Public Health, 9, Artikel 634909. https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634909

Zych, I., Ortega-Ruiz, R., & Marín-López, I. (2016). Cyberbullying: A systematic review of research, its prevalence and assessment issues in Spanish studies. Psicología Educativa, 22(1), 5–18. https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.03.002

Stell dir vor, du wachst morgens auf und dein erster Griff geht zum Handy. Du schaust auf WhatsApp, Instagram oder TikTok, beantwortest Nachrichten und siehst, was andere Menschen posten. Für viele Jugendliche gehört das mittlerweile selbstverständlich zum Alltag. Social Media verbindet Menschen, ermöglicht Freundschaften und bietet Raum, sich auszutauschen und auszudrücken. Doch was passiert, wenn genau dieser Ort, der eigentlich verbinden soll, plötzlich zu einem Ort wird, an dem Menschen verletzt werden?

Es beginnt manchmal mit einer scheinbar harmlosen Nachricht, einem Kommentar oder einem Bild, über das andere lachen. Vielleicht wird jemand aus einer Klassengruppe ausgeschlossen, vielleicht werden peinliche Fotos geteilt oder verletzende Bemerkungen öffentlich gemacht. Für Außenstehende wirkt es möglicherweise wie ein Scherz. Für die betroffene Person kann es jedoch viel mehr bedeuten. Was zunächst klein erscheint, kann sich schnell verbreiten. Andere lesen die Nachrichten, reagieren mit Lach-Emojis oder teilen die Inhalte weiter. Und plötzlich ist aus einem einzelnen Moment eine Situation geworden, der sich die betroffene Person kaum noch entziehen kann.

Das Schwierige daran ist, dass Cybermobbing nicht einfach mit dem Ende des Schultages aufhört. Das Handy ist immer dabei. Neue Nachrichten können jederzeit eintreffen, verletzende Bilder können erneut geteilt werden und Kommentare bleiben möglicherweise lange sichtbar. Selbst zu Hause, an einem Ort, an dem man sich eigentlich sicher fühlen sollte, kann das Gefühl entstehen, ständig erreichbar und den Angriffen ausgeliefert zu sein. Betroffene ziehen sich zurück, zweifeln an sich selbst und fragen sich vielleicht, warum gerade sie betroffen sind. Manchmal erzählen sie niemandem davon, weil sie sich schämen oder Angst haben, dass die Situation dadurch noch schlimmer wird.

Dabei spielt Social Media in unserem Leben eine immer bedeutendere Rolle. Digitale Plattformen verändern, wie wir kommunizieren, Beziehungen pflegen und am Leben anderer teilhaben. Gerade für Jugendliche sind sie häufig ein wichtiger Teil ihres sozialen Alltags.

Je selbstverständlicher digitale Kommunikation wird und je mehr Menschen Inhalte miteinander teilen, desto wichtiger wird auch die Frage, wie wir online miteinander umgehen. Es ist denkbar, dass Cybermobbing durch neue Plattformen, technische Entwicklungen und die schnelle Verbreitung von Bildern, Videos und Nachrichten auch in Zukunft eine große Herausforderung bleibt. Gleichzeitig bedeutet eine zunehmende Nutzung sozialer Medien nicht automatisch, dass Cybermobbing zwangsläufig häufiger wird. Entscheidend ist auch, wie Menschen digitale Medien nutzen, wie sie miteinander umgehen und welche Unterstützung Betroffene erhalten.
Deshalb braucht es Menschen, die nicht wegschauen. Manchmal beginnt Hilfe mit einer einfachen Frage: „Ist alles in Ordnung?“ Vielleicht bemerkt eine Freundin, dass jemand stiller geworden ist. Vielleicht erkennt eine Lehrkraft eine Veränderung oder ein Sozialarbeiter nimmt sich Zeit für ein Gespräch. Oft ist es zunächst wichtig, zuzuhören, die Erfahrungen ernst zu nehmen und deutlich zu machen, dass niemand selbst schuld daran ist, beleidigt oder ausgegrenzt zu werden. Betroffene brauchen Menschen, denen sie vertrauen können, und die gemeinsam mit ihnen nach Lösungen suchen.

Am Ende geht es nicht darum, Social Media grundsätzlich als etwas Schlechtes zu betrachten. Digitale Medien bieten viele Chancen und sind ein fester Bestandteil unserer heutigen Gesellschaft. Es geht vielmehr darum, einen respektvollen und verantwortungsvollen Umgang miteinander zu fördern und Menschen zu schützen, wenn Grenzen überschritten werden. Denn hinter jedem Profil steht ein Mensch mit Gefühlen, Ängsten und dem Wunsch, dazuzugehören.

Vielleicht können wir nicht verhindern, dass jede verletzende Nachricht geschrieben wird. Aber wir können beeinflussen, wie wir darauf reagieren. Wir können aufhören, Inhalte weiterzuleiten, Betroffenen zuhören und uns bewusst gegen Ausgrenzung stellen. Gerade in einer Welt, in der digitale Kommunikation immer wichtiger wird, darf Menschlichkeit nicht verloren gehen.


STOP
Cybermobbing
Du Loser!
Niemand mag dich
Hau ab!
WORTE HINTERLASSEN SPUREN
Auch online. Auch wenn du sie nicht persönlich sagst.
KEIN MITLÄUFER.
KEIN TÄTER. KEIN WEGSEHEN.

Vanessa Linnemann

Systemfehler: Mobbing!

Mobbing an Schulen



Im Rahmen des Projektes Storytelling in der Sozialen Arbeit- Eine Möglichkeit gegen Populismus, möchte ich mich mit dem bekannten und leider noch immer sehr präsentem Thema Mobbing beschäftigen und auseinandersetzen.Spezifisch möchte ich mich mit Mobbing in Schulen beschäftigen. Meines Erachtens wird das Thema Mobbing nicht ernst genug genommen. Manche Schulen bieten Präventions-/ Teambuilding- Programme an, aber Mobbing ist noch immer in der schulischen Umgebung vorhanden. Vieles kann dadurch beeinflusst werden wie zum Beispiel das Lernen oder das allgemeine Wohlbefinden in der schulischen Umgebung. Ich möchte mich mit dem Thema beschäftigen, da ich finde, dass Mobbing in unserer Gesellschaft weiterhin verharmlost oder als einfache kleine Sticheleien abgetan wird. An dieser Stelle möchte ich folgende Stereotypen von Mobbing nennen: Mobbing trifft immer nur die Schwachen‘‘, Die Opfer sind meistens selbst schuld, weil sie sich nicht wehren‘‘, Es sind nur harmlose Sticheleien‘‘, Mobbing härtet ab‘‘.Allein diese Stereotypen und Äußerungen veranschaulichen, wie wenig die Gesellschaft das Problem hinter dem Mobbing wahrnimmt und die Sensibilisierung leider nicht überall präsent ist.

Wissenschaftlicher Teil

Genau aus diesem Grund stellt sich die Frage ,,Was ist Mobbing eigentlich?‘‘ Mobbing ist eine Gewaltform, die sich dadurch kennzeichnet, dass sie wiederholt und mit der Absicht jemandem zu schaden, ausgeübt wird. Zwischen den beteiligten Schülerinnen und Schülern besteht ein sogenanntes Machtungleichgewicht. Dieses Ungleichgewicht besteht unter anderem aus Beleidigungen, Schläge, Tritte, das Verbreiten von Gerüchten oder sozialer Ausgrenzung. Eine weitere Form des Mobbings ist das sogenannte Cybermobbing, welches in sozialen Netzwerken weit verbreitet ist. Trotz Sensibilisierung und verschiedener Anti-Mobbing-Maßnahmen an vielen Schulen, ist und bleibt Mobbing eine alltägliche Erfahrung für Schülerinnen und Schüler (vgl. Journal of Health, 2024)

An dieser Stelle möchte ich die Ergebnisse der HBSC- Studie (Health Behaviour in School-aged Children) aus dem Jahr 2022 erwähnen.

Rund 14% der befragten Jugendlichen 11-15 Jahre gaben an direkt Erfahrungen mit klassischem Mobbing in der Schule gemacht zu haben. Etwa 7% berichten, dass sie schon einmal Opfer von Cybermobbing geworden sind. Das bedeutet, dass ungefähr jeder zehnte Schüler/in regelmäßig Mobbing im Schulalltag erlebt. Egal ob psychisch, verbal oder online. Das traditionelle Schulmobbing ist in den letzten Jahren etwas zurückgegangen. Jedoch ist das sogenannte Cybermobbing seit 2017/18 gestiegen. Daraus lässt sich schließen, dass weiterhin Bedarf für Prävention und Intervention an Schulen besteht (vgl. Journal of Health, 2024).

Der skandinavische Forscher Dan Olweus hat das Phänomen des sogenannten ,,Bullying‘‘, auch als Mobbing bekannt, als erster ausführlich untersucht und aus seinen Forschungen ein Präventionskonzept ableitete. Olweus definiert Mobbing so, dass eine Person gemobbt wird, wenn sie wiederholt und über einen längeren Zeitraum hinweg negativen Handlungen durch eine oder mehreren Personen ausgesetzt ist. Olweus zeigt folgende Kennzeichen des Mobbings: Systematik, Schädigungsabsicht und Stärkeungleichgewicht. Er erwähnt auch, dass Mobbing alle Formen der Gewalt annehmen kann. Es gibt die direkte Form, wo die Opfer physische und verbale Gewalt erfahren, und es gibt die indirekte Form des Mobbings, die sich auf die psychische Gewalt bezieht (vgl. Frey, 2010, S. 22). Formen des direkten Mobbings sind physisches Mobbing wie Schlagen, Treten, Zerstören von Eigentum. Auch das verbale Mobbing in Form von Beleidigungen, Drohungen, Spott und Erpressung zählen zum direkten Mobbing. Die dritte Form des direkten Mobbings ist das soziale Mobbing, welches das Ausschließen, Ignorieren oder Lächerlich machen be-

inhaltet. Das indirekte Mobbing zeigt sich im Gegensatz zum direkten Mobbing oft leise und schleichend. Es ist schwerer zu erkennen, weshalb es schwerer zu beweisen ist. Indirektes Mobbing besteht zum Beispiel aus sozialer Ausgrenzung. Diese erfolgt in Form von Gesprächen, die verstummen oder das Thema wechseln, sobald man im Raum ist, der Raum wird verlassen, sobald man erscheint oder man wird nicht zu Feiern oder anderen Aktivitäten eingeladen. Das Verbreiten von Gerüchten und Lügen, das Ignorieren von Vorschlägen oder Fragen, Vermeidung von Ansprache und Blickkontakt oder aber auch spöttisches Lachen oder Augenrollen gehören auch zum indirekten Mobbing (vgl. mobbing-in-schulen.de, 2026).

Aber wie entsteht Mobbing eigentlich?

Bisher konnte die Forschung keine eindeutige Antwort auf die Frage geben. Eine weit verbreitete Meinung ist, dass Mobbing aus einem Konflikt heraus entsteht. Weitere Erklärungsversuche beschäftigen sich mit möglichen Einflussfaktoren, die auf Jugendliche einwirken und aggressives Verhalten fördern. Wenn also Auslöser für Mobbingprozesse nicht innerhalb des Schulsystems zu finden sind, in Form von Reaktionen auf Frustration und Versagen in der Schule, so müssten die Auslöser vielleicht in den Familien der Täter und Opfer begründet liegen. Aufgrund dieser Annahme, konnten vier Faktoren ermittelt werden, die im Rahmen der elterlichen Erziehung aggressives Verhalten und damit auch eine Entwicklung zum Mobbingtäter fördern können.

Diese sind: 1. Die emotionale Grundeinstellung der Eltern, insbesondere der Hauptbezugsperson gegenüber dem Kind oder Jugendlichen.

2. Das Ausmaß an Toleranz und Liberalität, dass die Eltern dem Kind gegenüber zeigen, wenn es sich aggressiv verhält.

3. Die Anwendung machtbetonter Erziehungsmethoden wie zum Beispiel das Ausüben von körperlicher Gewalt, sowie 4. Das individuelle Temperament des Kindes.

Eine negative Grundeinstellung der Bezugsperson(en) in Form von fehlender Wärme, erhöhe demzufolge die Wahrscheinlichkeit, dass sich ein Kind später anderen gegenüber feindselig und aggressiv verhält. Eine weitere Annahme ist, dass das aggressive Verhalten von Kindern gesteigert wird, wenn diese eigene Gewalterfahrungen seitens der eigenen Eltern durchleben und diesen schutzlos ausgeliefert sind (vgl. Deichmann, 2015, S. 37f).

Zu Beginn der Mobbingforschung ist davon ausgegangen, dass es die typischen zwei Rollen von Täter und Opfer gibt. Nun zeigt sich, dass es neben den Rollen Täter und Opfer vier weitere Rollen gibt, die fast 70% der Schüler/innen in einer Mobbing- Klasse einnehmen. Es gibt zum einen die Assistenten und Verstärker des Täters. Diese würden von sich aus nicht mit dem Mobbing anfangen, sie würden aber sofort mitmachen, wenn der Täter anfängt. Weitere Rollen sin die Verteidiger des Opfers, die bereit sind sich für die Person einzusetzen, die Mobbing erfährt. Dann gibt es noch die Außenstehenden, die die Schikanen und Attacken zwar wahrnehmen, sich jedoch eher neutral positionieren und sich aus dem Geschehen eher heraushalten. Knapp 90% der

Schüler/innen einer Mobbingklasse nehmen bei einem Mobbingfall eine feste Rolle ein. Ein Drittel ist davon aggressiv und zwei Drittel eher passiv. Die folgende Graphik zeigt die durchschnittliche, prozentuale Verteilung in einem Mobbingprozess. Sie verdeutlicht, dass Maßnahmen gegen Mobbing stets die ganze Klasse berücksichtigen, und die Rolle der Unterstützer des Mobbingopfers stärken soll. Bei der Suche nach effektiven Interventionsmöglichkeiten ist es daher von besonderer Bedeutung, wie stabil die Rollen, besonders die Täter und Opfer -Rolle sind. Bezüglich den beiden typischen Rollen bei einem Mobbingfall, weisen diesen bestimmten Stereotypen auf. Mobbingopfer wären zum Beispiel dick, unsportlich und tragen eine Brille, während die Mobber feige und dumm wären. Häufig zeigt sich bei den Tätern jedoch ein gegensätzliches Bild. Sie verfügen über ein ziemlich gutes Selbstvertrauen, verstehen die sozialen Zusammenhänge innerhalb der Schulklasse und können dieses Wissen gezielt einsetzen, um ihre Opfer zu schaden. Bei der Opfer-Rolle ist es so, dass manche gemobbt werden, die die stereotypisch genannten Eigenschaften aufweisen, es aber auch eben die gibt, die unsportlich sind oder eine Brille tragen und nie Opfer von Mobbingattacken geworden sind. Die Opfer-Rolle ist dementsprechend unabhängig von den Eigenschaften des Opfers zu sein und kann jeder Person zugesprochen werden. Es kann jeden treffen. Die individuellen Eigenschaften sind für die Täter ein Rechtfertigungsgrund, um ihre Opfer Schikanen aussetzen zu können (vgl. Deichmann, 2015, S.50-52).

Es stellt sich nun die Frage, welche negativen Folgen Mobbing für die Opfer haben kann.



Kinder und Jugendliche, die Opfer von Mobbing und dessen Gewalt geworden sind, könnten ihr ganzes Leben darunter leiden, da sie von den Tätern zu Außenseitern

gemacht worden sind oder auch von der Klassengemeinschaft ausgeschlossen worden sind. Mobbingopfer verschließen sich gegenüber ihren Eltern und den Lehrkräften gegenüber erst einmal, da sie glauben, dass ihnen niemand in der schlimmen Lage helfen kann. Ein starkes innerliches Leiden entsteht. Die Gedanken bestehen nur noch aus dem, was ihnen in der Schule widerfährt und denken auch an das, was am nächsten Tag für Quälereien ausgeübt werden könnten. Meistens vertrauen sich die Mobbingopfer erst einer Lehrkraft oder ihren Eltern an, wenn der Leidensdruck viel zu hoch ist und sie es nicht mehr aushalten können.

Die Folgen aus dem Gefühl der Ausgegrenztheit und des Nicht-Angenommen-Fühlens sind umfassend und können verschiedene Lebensbereiche betreffen. Geringes Selbstwertgefühl, Isolation und Einsamkeitsgefühle, Angst, Traurigkeit und Depression, Schlafstörungen und Albträume. Auch körperliche Folgen wie Appetitlosigkeit und mögliche Ess-Störungen könnten sich entwickeln. Psychosomatische Beschwerden wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Kopfschmerzen könnten sich erschließen, welche manchmal dafür sorgen, dass die Betroffenen der Schule fernbleiben, was gegebenenfalls zu einem Leistungsabfall führen kann. Leider zählen auch Gedanken an Suizid zu den Folgen von Mobbing. Im späteren Leben als erwachsene Person kann es einem somit schwerfallen sowohl im Privat-, als auch im Berufsleben Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen, da sie das Vertrauen in ihre Mitmenschen verloren haben und die Angst vor erneuter Verletzung zu groß ist. Daraus entsteht, dass viele Mobbingopfer im Erwachsenenalter dann eher ein zurückgezogenes Leben führen und sehr vorsichtig damit sind, wem sie Vertrauen entgegenbringen und wem nicht. Die Schikanierungen im Kindes- und Jugendalter können sich so im Gedächtnis festsetzen, dass man sich sein ganzes Leben lang daran erinnert. Eine weitere mögliche Folge ist, dass Mobbingopfer irgendwann selbst zu Täter werden können, da sie die Geschehnisse nicht ausreichend oder gar nicht verarbeitet haben. In bestimmten Situationen sehen eben diese keine andere Handlungsmöglichkeit, als eine/n Mitschüler/in auf die Weise zu behandeln, wie sie es selbst in der Rolle des Opfers erfahren haben.

Die vielfältigen Folgen von Mobbing veranschaulichen, wie sehr die Opfer unter Stress stehen und letztlich auch langfristig an den negativen Erfahrungen sowohl psychisch als auch körperlich darunter leiden können. Wie die einzelnen Betroffenen mit den Erfahrungen umgehen, hängt von der Persönlichkeit ab. Manche leiden sehr stark unter den Schikanen und Übergriffen, andere können sich vielleicht besser abgrenzen und später besser verarbeiten. Um die Folgen von Mobbing möglichst gering zu halten, ist es wichtig eine Vertrauensperson zu haben, welche einen versteht und unterstützt (vgl. Bundeszentrale für politische Bildung).

An dieser Stelle möchte ich noch die Anti-Mobbing-Initiativeerwähnen, die Carsten Stahl ins Leben gerufen hat. Carsten Stahl hat es sich im Jahr 2014 mit „CAMP STAHL“ zur Aufgabe gemacht, der Gewaltbereitschaft bei Jugendlichen entgegenzutreten. Die Initiative nimmt in erster Linie eine aufklärende Rolle ein. Dass Gewalt und Kriminalität keine Zukunft haben, wird in einer für Jugendliche nachvollziehbare und verständliche Art vermittelt. Diese Initiative wird in Form von einem Seminar durchgeführt, welches 2 Tage andauert. Die Seminar- und Kursinhalte sind unter anderem: Prävention gegen Gewalt und Mobbing, Aufklärung über Drogen und deren Gefahren, Vermittlung von Mut und Zivilcourage, Aufbau von Selbstbewusstsein und gegen das Mitläufer-Syndrom, aber auch die Selbstverteidigung und richtiges Verhalten in Not und Gefahrensituationen (vgl. PressKit- Camp Stahl). Carsten Stahl möchte mit seiner Initiative aber nicht nur die Schüler/innen stärken, sondern auch die Positionen der Lehrkräfte, denn abgesehen von den Eltern, sind es auch die Lehrkräfte, die das Wissen und die Erkenntnisse vermitteln, die die Kinder und Jugendlichen für das Leben als Erwachsenen benötigen (vgl. Stoppt Mobbing- Camp Stahl, 2026).

Erfahrungen aus meinem Praktikum

Im Rahmen meines Studiums an der HAWK, habe ich letztes Jahr ein Praktikum absolviert. Da Ich das Berufsfeld der Schulsozialarbeit näher kennenlernen wollte, habe ich das Praktikum genutzt und dieses in dem Feld der Sozialen Arbeit an einem Gymnasium absolviert. Besonders interessant war, dass ich nun die Lehrkräfte nicht aus der Sicht einer Schülerin betrachtet habe, sondern nun als angehende Sozialarbeiterin. Ich bin schnell mit vielen unterschiedlichen Altersgruppen und Jahrgängen in Berührung geraten. Von der Eingangsstufe bis hin zu den Abiturient/innen. Eines kannte ich aber schon aus eigener Erfahrung als ich selbst noch Schülerin an der Schule gewesen bin. Das Thema Mobbing. Schon in der Eingangsstufe in den Jahrgängen 5 und 6 war es während meiner Zeit als Praktikantin präsent, aber welcher Jahrgang sehr auffällig bei dem Thema Mobbing gewesen ist, war besonders Jahrgang 8. Mein Praktikumsanleiter, der Schulsozialarbeiter, hat täglich Gespräche mit Schüler und Schülerinnen geführt, die Mobbing erfahren. Von Beleidigungen bis hin zu körperlicher Gewalt. Leider muss Ich sagen, dass bei jedem Gespräch, welches ich erlebt habe, nie eine Lehrkraft anwesend gewesen ist. Bezüglich der Sensibilisierung der Lehrkräfte zu dem Thema Mobbing muss ich erwähnen, dass meine Beobachtung während meines Praktikums folgendes ergeben hat: Nur ein geringer Teil der über 100 Lehrkräfte hat das Thema meines Erachtens wirklich ernst genommen. Besonders in der Eingangsstufe hatte ich das Gefühl, dass man dort in Zusammenarbeit mit den Lehrkräften etwas erreichen kann. Diese kamen selbst auf einen zu und haben von Mobbing in ihrer Klasse berichtet. Somit waren mein Anleiter und Ich in der Lage präventiv und interventiv etwas zu unternehmen. In den höheren Jahrgängen wie Klasse 8, haben die Lehrkräfte das Mobbing, meiner Beobachtung nach, nicht richtig ernst genommen. Für sie waren es entweder harmlose, „pubertierende“ Sticheleien untereinander oder sie wussten von den Mobbingattacken nichts. Dementsprechend haben mein Anleiter und

Ich nach weiteren Präventionsmaßnahmen gesucht, die über die Präventionsarbeit der Schule hinausgehen. Eine Option war das von mir im vorherigen Abschnitt vorgestellte Konzept von Carsten Stahl. Ob diese Möglichkeit noch in Erwägung gezogen wird oder die Planung noch im Raum steht, kann ich leider nicht beantworten. Eines habe ich in meinem Praktikum aber weiterhin feststellen müssen. Mobbing ist überall vorhanden und wird nicht von jede/m ernst genommen.

Quellen:

Deichmann, S. (2015). Wenn Schule zur Schikane wird: Was tun bei Mobbing unter Schülern?. Disserta Verlag.

Frey, Anne. (2010). Gewaltprävention in der Grundschule. Entwicklung und Analyse eines Präventionsprogramms zur Förderung von Selbstbehauptung und Zivilcourage. München: Utz.

Fischer, S.M. , Bilz, L. (2024). Mobbing und Cybermobbing an Schulen in Deutschland: Ergebnisse der HBSC-Studie 2022 und Trends von 2009/10 bis 2022. Journal of Health Monitoring, 9(1). (Zugriff am 02.09.2026) von https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/11545/JHealthMonit_2024_01_Mobbing .pdf?sequence=1

Bundeszentrale für politische Bildung. Mobbing- bei uns nicht?! Welche Folgen hat Mobbing für die Opfer? (Zugriff am 23.09.2026) von https://www.bpb.de/lernen/angebote/grafstat/mobbing/46560/m-02-06-welche-folgen-hat-mobbing-fuer-die-opfer/

Camp Stahl gegen Gewalt. Mit Respekt und Toleranz (2017) Mit Respekt, Mut und Toleranz, gegen Gewalt, Drogen und Vorurteile! (Zugriff am 28.09.2026) von https://camp-stahl.de/cms/wp-content/uploads/2017/01/Unterlagen-Camp-Stahl.pdf

Stoppt Mobbing (2026). Gemeinsam gegen Mobbing. (Zugriff am 28.09.2026) von https://www.stoppt-mobbing.de

Sophie vor dem Raum E04

Der erste Schritt



Die Schulsozialarbeit ist deine stärkste Verbündete, wenn das System um dich herum nicht hinsieht.

Vertraulich: Schweigepflicht - was du sagst, bleibt im Büro

Freiwillig: Du bestimmst das Tempo

Gemeinsam stark: Wir gehen jeden Schritt gemeinsam

Kein Urteil, keine Noten, kein Druck

Prinzip der offenen Tür: Komm einfach vorbei



https://www.hawk.de/de/studium/projekte/storytelling

Julena Klotz

Digitale Nähe, soziale Distanz

Der Zusammenhang zwischen problematischer Smartphone-Nutzung und Einsamkeit

Einleitung

Noch nie war es so einfach, mit anderen Menschen in Kontakt zu bleiben. Über soziale Netzwerke, Messenger und digitale Plattformen können wir jederzeit miteinander kommunizieren, Freundschaften pflegen und neue Bekanntschaften schließen. Trotzdem scheint eine zunehmende digitale Vernetzung nicht automatisch zu mehr sozialer Nähe zu führen. Vielmehr entsteht der Eindruck, dass gerade junge Menschen trotz ihrer zahlreichen digitalen Kontakte häufig Einsamkeit erleben.

Dass Einsamkeit auch unter jungen Menschen ein relevantes gesellschaftliches Thema ist, zeigt eine repräsentative Befragung der Bertelsmann Stiftung aus dem Jahr 2024. Knapp die Hälfte der befragten 16- bis 30-Jährigen gab an, sich einsam zu fühlen, was verdeutlicht, dass Einsamkeit keineswegs ausschließlich ältere Menschen betrifft, sondern auch jüngere Generationen vor Herausforderungen stellt (vgl. Bertelsmann Stiftung 2024).

Gleichzeitig gehört das Smartphone für viele Jugendliche selbstverständlich zum Alltag. Laut der JIM-Studie 2024 verbringen 66 Prozent der Jugendlichen zwischen zwölf und 19 Jahren häufig mehr Zeit am Smartphone als ursprünglich geplant. Obwohl digitale Medien zahlreiche Möglichkeiten zur Vernetzung bieten, können sie persönliche Begegnungen und emotionale Nähe nicht vollständig ersetzen (vgl. mpfs 2024).

Der Widerspruch zwischen ständiger Erreichbarkeit und zunehmendem Einsamkeitsempfinden wirft daher die Frage auf, welche Rolle die Smartphone-Nutzung für unsere sozialen Beziehungen spielt. Dieser Artikel beschäftigt sich mit den Ursachen und Folgen problematischer Smartphone-Nutzung sowie deren Zusammenhang mit Einsamkeit und sozialer Verbundenheit.

Smartphone Nutzung – wann wird Konsum zum Problem?

Der Begriff Handysucht wird im Alltag häufig verwendet, ist jedoch keine eigenständige medizinische Diagnose. In der Fachliteratur wird deshalb eher von problematischer Smartphone-Nutzung gesprochen. Gemeint ist ein Nutzungsverhalten, bei dem die Kontrolle über die eigene Nutzung zunehmend verloren geht und andere Lebensbereiche darunter leiden.

Dies kann sich beispielsweise dadurch zeigen, dass das Smartphone ständig kontrolliert wird, persönliche Kontakte vernachlässigt werden oder die tatsächliche Nutzungsdauer regelmäßig die eigenen Erwartungen überschreitet. Auch Unruhe oder das Gefühl, etwas zu verpassen, wenn das Handy nicht verfügbar ist, können auf problematische Nutzungsgewohnheiten hinweisen.

Die Weltgesundheitsorganisation beschreibt bei der Computerspielstörung in der ICD-11 unter anderem einen Kontrollverlust, die zunehmende Priorisierung des Spielens und die Fortsetzung des Verhaltens trotz negativer Folgen. Eine eigenständige Diagnose „Smartphone-Sucht“ ist dort allerdings nicht aufgeführt (vgl. WHO 2022).

Ein wesentlicher Faktor ist die Gestaltung sozialer Netzwerke. Benachrichtigungen, Likes, Kommentare und ständig neue Inhalte schaffen immer wieder Anreize, das Smartphone in die Hand zu nehmen. Wie stark diese Nutzung den Alltag beeinflussen kann, zeigt sich auch bei Jugendlichen: Rund 40 Prozent fühlen sich bei den Hausaufgaben durch ihr Smartphone abgelenkt (vgl. mpfs 2024).

Entscheidend ist deshalb nicht allein die tägliche Bildschirmzeit, sondern vielmehr, ob die Nutzung bewusst erfolgt oder bereits das persönliche, schulische und soziale Leben beeinträchtigt.

Einsamkeit trotz ständiger Erreichbarkeit

Einsamkeit beschreibt ein subjektives Gefühl, das entsteht, wenn die vorhandenen sozialen Beziehungen nicht den eigenen Bedürfnissen entsprechen. Dabei ist nicht entscheidend, wie viele Menschen sich im eigenen Umfeld befinden, sondern wie zufrieden eine Person mit der Qualität und Intensität ihrer sozialen Kontakte ist.

In diesem Zusammenhang muss zwischen Alleinsein und Einsamkeit unterschieden werden. Alleinsein kann bewusst gewählt werden und durchaus als angenehm empfunden werden. Einsamkeit hingegen wird häufig als belastend erlebt und geht mit dem Wunsch nach mehr Nähe und Zugehörigkeit einher. Dabei lässt sich zwischen emotionaler Einsamkeit, bei der eine enge Vertrauensperson fehlt, und sozialer Einsamkeit, bei der die Einbindung in ein soziales Netzwerk als unzureichend empfunden wird, unterscheiden (vgl. European Commission, Joint Research Centre o. J.).

Digitale Medien können dieses Gefühl nicht zwangsläufig verhindern. Eine Person kann täglich mit zahlreichen Menschen schreiben und viele Follower haben, sich aber dennoch einsam fühlen. Entscheidend ist nicht die Anzahl der Kontakte, sondern ob diese als bedeutungsvoll und unterstützend erlebt werden.

Auch die Forschung weist auf einen Zusammenhang zwischen Einsamkeit und problematischer Smartphone-Nutzung hin. Bei Jugendlichen konnte festgestellt werden, dass ein stärkeres Einsamkeitsempfinden eine spätere problematische Smartphone-Nutzung vorhersagen kann. Ein umgekehrter Einfluss ließ sich in der untersuchten Stichprobe hingegen nicht nachweisen (vgl. Zhao et al. 2024). Dies deutet darauf hin, dass manche Jugendliche gerade dann verstärkt zum Smartphone greifen, wenn ihnen im Alltag soziale Kontakte oder emotionale Nähe fehlen.

Ursachen problematischer Smartphone-Nutzung

Das Bedürfnis nach Anerkennung und sozialer Zugehörigkeit ist ein grundlegender Bestandteil menschlichen Zusammenlebens. Soziale Netzwerke bieten eine einfache Möglichkeit, Aufmerksamkeit und Bestätigung zu erhalten. Ein Foto wird veröffentlicht, andere reagieren darauf und durch Likes oder Kommentare entsteht kurzfristig das Gefühl, wahrgenommen und wertgeschätzt zu werden.

Problematisch kann es werden, wenn der eigene Selbstwert zunehmend von diesen Reaktionen abhängig gemacht wird. Bleiben Likes aus oder erhalten andere Menschen mehr Aufmerksamkeit, können Unsicherheiten und Selbstzweifel entstehen.

Hinzu kommt, dass in sozialen Netzwerken häufig nur ausgewählte Ausschnitte des eigenen Lebens dargestellt werden. Urlaubsbilder, besondere Erlebnisse und scheinbar perfekte Freundschaften vermitteln ein idealisiertes Bild von Alltag und Zufriedenheit. Wer sich selbst gerade in einer schwierigen Lebensphase befindet, kann dadurch schnell den Eindruck gewinnen, dass das Leben anderer Menschen deutlich erfüllter ist. Dabei gerät leicht in Vergessenheit, dass soziale Medien nur einen kleinen und bewusst ausgewählten Teil der Realität zeigen (vgl. Zhao et al. 2024).

Ablenkung von unangenehmen Gefühlen

Das Smartphone wird häufig genutzt, um sich von unangenehmen Gefühlen abzulenken. Bei Langeweile, Stress, Unsicherheit oder Einsamkeit greifen viele Menschen nahezu automatisch zum Handy. Videos, Musik und Nachrichten bieten kurzfristige Unterhaltung und können belastende Gedanken vorübergehend in den Hintergrund rücken.

Allerdings besteht die Gefahr, dass die eigentlichen Ursachen der Belastung dadurch nicht bearbeitet werden. Wer beispielsweise Schwierigkeiten hat, neue Freundschaften aufzubauen, kann sich zunehmend in die digitale Welt zurückziehen, anstatt aktiv persönliche Kontakte zu suchen. Der Zusammenhang zwischen Einsamkeit und späterer problematischer Smartphone-Nutzung verdeutlicht, wie eng emotionale Belastungen und digitale Rückzugstendenzen miteinander verbunden sein können (vgl. Zhao et al. 2024).

Wie verändert das Smartphone unsere sozialen Beziehungen?

Smartphones haben die Art und Weise, wie Menschen miteinander kommunizieren, grundlegend verändert, da Persönliche Treffen zunehmend durch Nachrichten und digitale Kommunikationsdienste ersetzt werden. Das bietet viele Vorteile: Freundschaften können auch über große Entfernungen hinweg gepflegt und Kontakte unkompliziert aufrechterhalten werden.

Gleichzeitig verändert sich jedoch die Qualität der Kommunikation. Gefühle, Missverständnisse und persönliche Probleme lassen sich über einen Chat nicht immer so differenziert vermitteln wie in einem direkten Gespräch. Körpersprache, Mimik und unmittelbare Reaktionen spielen für zwischenmenschliche Beziehungen eine wichtige Rolle.

Ein weiteres Problem ist die Ablenkung durch das Smartphone während gemeinsamer Zeit. Dieses Verhalten wird als *Phubbing* bezeichnet. Der Begriff beschreibt Situationen, in denen eine Person ihr Gegenüber zugunsten des Smartphones vernachlässigt. Das kann beispielsweise beim gemeinsamen Essen, bei Treffen mit Freunden oder innerhalb der Familie passieren. Obwohl Menschen körperlich zusammen sind, richtet sich ihre Aufmerksamkeit häufig auf den Bildschirm. Dadurch werden Gespräche unterbrochen und es kann das Gefühl entstehen, nicht wirklich wahrgenommen zu werden.

Wie relevant dieses Verhalten für zwischenmenschliche Beziehungen ist, zeigen auch aktuelle Untersuchungsdaten: 29,2 Prozent der befragten Kinder und Jugendlichen fühlen sich zumindest manchmal durch die Smartphone-Nutzung ihres Gegenübers ignoriert. Häufigere Phubbing-Erfahrungen stehen zudem mit Einsamkeit, Stress, Ängsten und depressiven Symptomen in Zusammenhang (vgl. Wiedemann/Thomasius/Paschke 2025).

Folgen für die psychische Gesundheit

Problematische Smartphone-Nutzung und Einsamkeit können unterschiedliche Lebensbereiche beeinflussen. Zu den möglichen psychischen Belastungen gehören Stress, Ängste und depressive Symptome. Besonders der ständige Vergleich mit anderen Menschen und das Gefühl, etwas zu verpassen, können das persönliche Wohlbefinden beeinträchtigen.

Auch im sozialen Bereich können negative Folgen entstehen. Wenn persönliche Begegnungen zunehmend durch digitale Kommunikation ersetzt werden, besteht die Gefahr, dass gemeinsame Erlebnisse, emotionale Unterstützung und gegenseitige Aufmerksamkeit in den Hintergrund geraten. Freundschaften können dadurch an Intensität verlieren und soziale Rückzugstendenzen verstärkt werden.

Die Ergebnisse der DAK-Mediensucht-Studie weisen ebenfalls auf einen Zusammenhang zwischen häufigen Phubbing-Erfahrungen und psychischen Belastungen hin. Jugendliche, die sich durch die Smartphone-Nutzung anderer häufiger ignoriert fühlen, berichten öfter von Einsamkeit, Stress, Ängsten und depressiven Symp-

tomen (vgl. Wiedemann/Thomasius/Paschke 2025). Dabei ist zu berücksichtigen, dass solche Zusammenhänge nicht automatisch beweisen, dass die Smartphone-Nutzung allein diese Belastungen verursacht.

Hilfsmöglichkeiten und Unterstützung

Ein erster Schritt im Umgang mit problematischer Smartphone-Nutzung besteht darin, das eigene Verhalten zu reflektieren und bewusste handyfreie Zeiten in den Alltag einzubauen. Ebenso wichtig ist es, persönliche Kontakte zu pflegen und gemeinsame Aktivitäten außerhalb der digitalen Welt wieder stärker in den Alltag zu integrieren.

Wenn Einsamkeit oder die eigene Mediennutzung zunehmend zur Belastung werden, können Beratungsangebote eine wichtige Unterstützung darstellen. Für Kinder und Jugendliche bietet beispielsweise die Nummer gegen Kummer unter 116 111 eine kostenlose und anonyme Beratung an. Auch die bke-Jugendberatung ermöglicht einen vertraulichen Austausch mit qualifizierten Beratenden (vgl. Nummer gegen Kummer o. J.; bke o. J.).

Bei ausgeprägter problematischer Mediennutzung können außerdem professionelle Suchtberatungsstellen oder die digitale Beratungsplattform DigiSucht Unterstützung anbieten (vgl. DHS o. J.; DigiSucht o. J.).

Fazit

Smartphones und soziale Netzwerke bieten vielfältige Möglichkeiten, miteinander in Kontakt zu bleiben und soziale Beziehungen zu pflegen. Gleichzeitig zeigt sich, dass digitale Vernetzung nicht automatisch mit sozialer Verbundenheit gleichzusetzen ist. Problematische Smartphone-Nutzung kann mit Einsamkeit, psychischen Belastungen und sozialem Rückzug einhergehen. Entscheidend ist daher ein bewusster Umgang mit digitalen Medien, bei dem persönliche Begegnungen und zwischenmenschliche Beziehungen weiterhin einen festen Platz im Alltag haben.

Quellenverzeichnis

Bertelsmann Stiftung (2024): *Wie einsam sind junge Erwachsene im Jahr 2024?* Repräsentative Befragung von 2.532 jungen Menschen zwischen 16 und 30 Jahren. Studienbericht und Ergebnisse der Bertelsmann Stiftung.

Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke) (o. J.): bke-Jugendberatung. Online verfügbar unter: https://www.bke-beratung.de/jugendberatung/onlineberatung

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) (o. J.): Suchthilfeverzeichnis. Online verfügbar unter: https://www.suchthilfeverzeichnis.de

DigiSucht (o. J.): Digitale Suchtberatung für Betroffene und Angehörige. Online verfügbar unter: https://www.suchtberatung.digital

European Commission, Joint Research Centre (o. J.): Defining Loneliness. Online verfügbar unter: https://joint-research-centre.ec.europa.eu/scientific-activities/survey-methods-and-analysis-centre/loneliness/defining-loneliness_en (

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs) (2024): JIM-Studie 2024. Jugend, Information, Medien. Stuttgart. Online verfügbar unter: https://mpfs.de/studie/jim-studie-2024/

Nummer gegen Kummer e. V. (o. J.): Kinder- und Jugendberatung. Online verfügbar unter: https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/

Wiedemann, H./Thomasius, R./Paschke, K. (2025): Problematische Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisbericht 2024/2025. Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ), Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, im Auftrag der DAK-Gesundheit.

World Health Organization (WHO) (2022): International Classification of Diseases, 11th Revision (ICD-11). Online verfügbar unter: https://icd.who.int/

Zhao, C. et al. (2024): The Vicious Cycle between Loneliness and Problematic Smartphone Use among Adolescents: A Random Intercept Cross-Lagged Panel Model. In: Journal of Youth and Adolescence, 53, S. 1428–1440. DOI: https://doi.org/10.1007/s10964-024-01974-z.

Zwischen Likes und Leere

Die Folgende Geschichte und ihre Figuren sind fiktiv.

Lisa ist 15 Jahre alt, kommt aus Bostel, einer Kleinstadt in der Nähe von Bremen. Früher war Lisa ein sehr aktives Mädchen, sie hatte immer viele Freunde, ging zum Tanzen, ritt zweimal pro Woche und verbrachte ihre freien Nachmittage am liebsten mit ihrer besten Freundin Amelia. Doch seit sie zu ihrem 13. Geburtstag ihr erstes eigenes iPhone bekommen hatte, veränderte sich ihr Alltag zunehmend.

Anfangs war es einfach schön, mit Freundinnen zu schreiben, Videos anzuschauen und auf Instagram zu sehen, was andere machten. Doch irgendwann wurde das Handy zu ihrem ständigen Begleiter. Morgens öffnete sie direkt nach dem Aufwachen TikTok, und abends legte sie ihr Handy oft erst weg, wenn sie kaum noch die Augen offenhalten konnte. Aus ein paar Minuten Bildschirmzeit wurden schnell mehrere Stunden. Irgendwann war das Handy fast das Einzige, womit sich Lisa in ihrer Freizeit noch beschäftigte.

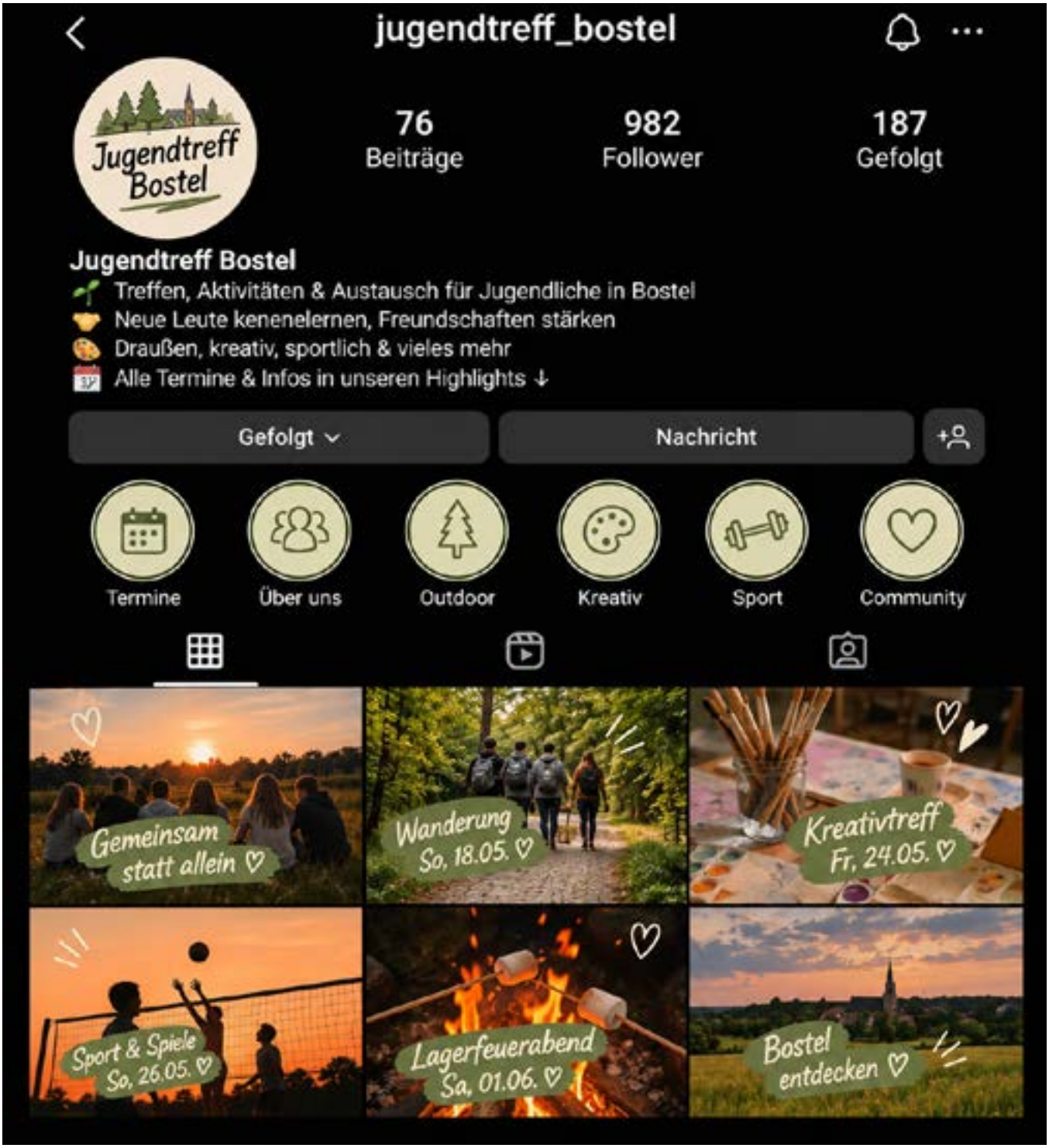
Nach und nach gab Lisa ihre Hobbys auf. Auch ihre Freundinnen fragten immer seltener nach gemeinsamen Unternehmungen, da Lisa ohnehin häufig absagte oder keine Lust hatte. Statt selbst etwas zu erleben, schaute sie lieber Influencern dabei zu, wie diese scheinbar ein aufregendes Leben führten. Mit der Zeit wurde Lisa immer unzufriedener mit ihrem eigenen Alltag und zunehmend unglücklich mit sich selbst. *Warum haben alle so ein aufregendes Leben, während ich hier sitze, in Deutschland lebe und jeden Tag zur Schule muss?* fragte sie sich oft.

Das Ganze entwickelte sich schnell zu einem Teufelskreis: Wenn Lisa sich einsam fühlte, griff sie automatisch zu ihrem Handy. Vielleicht hatte ihre Lieblingsinfluencerin etwas Neues gepostet oder ihr Instagram-Beitrag ein paar neue Likes bekommen. Das ständige Scrollen und die kleinen Momente der Aufmerksamkeit sorgten kurzzeitig für ein gutes Gefühl. Doch dieses hielt nie lange an und konnten die fehlenden Freundschaften und persönlichen Begegnungen nicht ersetzen.

Auch Lisas Eltern machten sich zunehmend große Sorgen. Früher hatte ihre Tochter viel erzählt und war gerne mit der Familie zusammen gewesen. Mittlerweile zog sie sich fast nur noch in ihr Zimmer zurück, und es fiel ihren Eltern immer schwerer, überhaupt noch einen Zugang zu ihr zu finden. Beim gemeinsamen Essen war Lisa meistens still und reagierte gereizt, wenn ihre Eltern sie auf ihre Handynutzung ansprachen. Sie fühlte sich schnell kritisiert. *Die verstehen einfach nicht, wie es heutzutage ist, ein Teenager zu sein*, dachte sie. Dabei wusste sie tief im Inneren, dass ihre Eltern mit ihren Sorgen vielleicht gar nicht so unrecht hatten.

Eines Nachmittags stieß Lisa beim Scrollen auf Instagram auf eine Seite von Jugendlichen aus ihrer Stadt. Dort wurden regelmäßig gemeinsame Aktivitäten organisiert, bei denen man neue Menschen kennenlernen, zusammen spazieren gehen oder sich kreativ ausprobieren konnte. Lisa blieb an den Bildern hängen. Die Jugendlichen schienen Spaß miteinander zu haben und sich gut zu verstehen, dass erinnert Lisa an die Zeit, in der sie selbst noch viel mit Freunden unternommen hatte. Gleichzeitig ist sich Lisa unsicher, ob sie aktuell den Mut hat, allein auf fremde Menschen zuzugehen.

Je länger sie sich die Seite ansah, desto größer wurde ihr Wunsch, selbst wieder etwas zu erleben und neue Kontakte zu knüpfen. Vielleicht war das genau die Gelegenheit, nach der sie sich schon länger gesehnt hatte. Noch war Lisa unsicher, ob sie sich tatsächlich trauen würde an so einem treffen teilzunehmen, aber zum ersten Mal seit Langem konnte sie sich vorstellen, ihr Handy beiseitezulegen und einen Schritt zurück ins echte Leben zu wagen.


jugendtreff_bostel
Jugendtreff Bostel
76
Beiträge
982
Follower
187
Gefolgt
Jugendtreff Bostel
Treffen, Aktivitäten & Austausch für Jugendliche in Bostel
Neue Leute kenenelernen, Freundschaften stärken
Draußen, kreativ, sportlich & vieles mehr
Alle Termine & Infos in unseren Highlights ↓
Gefolgt
Nachricht
Termine
Über uns
Outdoor
Kreativ
Sport
Community
Gemeinsam statt allein ♡
Wanderung So, 18.05. ♡
Kreativtreff Fr, 24.05. ♡
Sport & Spiele So, 26.05. ♡
Lagerfeuerabend Sa, 01.06. ♡
Bostel entdecken ♡


jugendtreff_bostel
Bostel
Gemeinsam statt allein.
Nächstes Treffen:
Lagerfeuerabend
Sa, 01.06. | 18 Uhr
Bostel
Gefällt 214 Mal
jugendtreff_bostel Gemeinsam Zeit verbringen, neue Leute kennenlernen und einfach eine gute Zeit haben. 🔥
Sei beim nächsten Treffen dabei – wir freuen uns auf dich! 💚
#jugendtreffbostel #gemeinsamstattallein #bostel #jugend #freizeit #aktivsein #community

jugendtreff_bostel

Bostel



Gefällt 147 Mal

jugendtreff_bostel Gemeinsam Zeit verbringen, neue Leute kennenlernen und einfach eine gute Zeit haben. 💚
Komm beim nächsten Treffen vorbei – wir freuen uns auf dich! ✨
📅 Nächster Treff: Fr, 24.05. | 17 Uhr | Jugendtreff Bostel