

Der Angst vor Fremden begegnen

von Kyra Dohrin

Erschienen in „Hoffnung und Verzweiflung: Reader zum 43. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse“ (2024), S. 47-55. Lengerich: Pabst Science Publishers.

Zusammenfassung

Jede*r von uns unterliegt unbewussten Denkmustern. Unbewusste Denkprozesse ermöglichen uns, innerhalb kürzester Zeit riesige Mengen an Informationen zu verarbeiten und schnell zu handeln. Sie können aber auch zu verzerrter oder selektiver Wahrnehmung und Vorurteilen führen.

Mit diesem Artikel lade ich dazu ein, unsere kognitiven Wahrnehmungsprozesse aus psychologischer und neurologischer Sicht zu beleuchten. Ich stelle den Zusammenhang zu stereotypem Denken und Vorurteilen dar und erörtere die transaktionsanalytische Sicht anhand des Konzepts der Trübung. Der Artikel schließt mit Handlungsempfehlungen, wie wir unsere unbewussten Denkmuster verändern können, um so einen offeneren Blick auf uns selbst und unsere Mitmenschen zu erlangen.

Wenn die Angst die Oberhand gewinnt

Die Angst vor Fremden ist (nicht nur) in Deutschland ein aktuelles Thema. In der Leipziger Autoritarismus Studie 2022 fanden Forscher*innen heraus, dass 52,8% der Befragten mindestens teilweise „die Bundesrepublik [...] durch die vielen Ausländer in einem gefährlichen Maß überfremdet“ sehen (Decker, Kiess, Heller, Schuler & Brähler, 2022b, S. 46). Ausländerfeindlichkeit ist nicht auf rechtsextreme Randgruppen beschränkt, sondern in allen Bereichen unserer Gesellschaft anzutreffen (Decker et al., 2022b, S.56).

Krisen und das Gefühl von wirtschaftlicher Bedrohung wirken wie Beschleuniger auf die Angst vor Überfremdung. Eine anhaltend schwierige wirtschaftliche Lage kann leicht die eigene Verunsicherung erhöhen und für manche sogar existenzbedrohend werden. Verringern sich die eigenen wirtschaftlichen Möglichkeiten, so kann dies dazu

führen, dass Zuwanderer zunehmend als Sündenböcke für die eigene missliche Lage angesehen werden (Vogt Isaksen, 2019, S. 17-18). Das Gefühl von eigener Benachteiligung und politischer Ohnmacht trägt sein Übriges dazu bei. In der Leipziger Autoritarismus Studie findet man den Spiegel dieser Entwicklung in Aussagen wie: „Die Ausländer kommen nur hierher, um unseren Sozialstaat auszunutzen“, welcher 57,8% der Befragten mindestens teilweise zustimmten. Bei der Sorge um Mangel an Arbeitsplätzen teilten 44,6% mindestens teilweise die Auffassung, dass man Ausländer wieder in ihre Heimat zurückschicken sollte, wenn Arbeitsplätze knapp werden (Decker et al., 2022b, S. 46 & 87).

Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit richtet sich jedoch nicht nur gegen Ausländer. Aggressionen und die Abwertung anderer kann sich gegen fast jede Bevölkerungsgruppe richten (Decker, Kiess, Heller & Brähler, 2022a, S. 20). Laut Leipziger Autoritarismus Studie wird „das Ventil für die weiter bestehenden Ressentiments [...] wieder stärker in bestimmten Gruppen gefunden (Muslime, Migranten, Sinti und Roma, Frauen, Juden)“ (Decker et al., 2022b, S. 87).

Die Gründe, wie es zu Vorurteilen gegenüber andersartigen Menschen und Fremdenfeindlichkeit kommt, sind vielschichtig. Häufig spielt dabei die Kombination aus mehreren Faktoren eine Rolle. Neben der bereits erwähnten Sorge um die eigene wirtschaftliche und soziale Sicherheit spielt auch mangelndes Wissen über andere Kulturen und Menschen sowie die Angst vor dem Unbekannten eine Rolle (Heller, Dilling, Kiess & Brähler, 2022, S. 165-166). Aufklärung und das Bewusstmachen eigener Denkmuster können dabei helfen, die eigenen Ängste und Vorurteile zu überwinden.

Wie es zu Vorurteilen kommt

Warum urteilen wir voreilig, anstatt uns besser über das Unbekannte und Andersartige zu informieren? Der Großteil unserer Denk- und Entscheidungsprozesse läuft unbewusst und automatisch ab. Wir greifen dabei auf Informationen zu, die uns schnell in den Sinn kommen, und treffen auf dieser Basis unser Urteil. Dabei verwenden wir mentale Abkürzungen – sog. kognitive Heuristiken –, die es uns ermöglichen, große Mengen an Informationen in kurzer Zeit zu verarbeiten. Diese automatischen Informationsverarbeitungsprozesse verbrauchen nur wenig kognitive Ressourcen und

laufen unterhalb unserer Bewusstseinschwelle ab. Dem gegenüber stehen die kontrollierten, kognitiven Prozesse. Kontrollierte Prozesse sind bewusste Denkprozesse. Sie benötigen erheblich mehr kognitive Ressourcen als automatische Prozesse und müssen von uns bewusst und willentlich gesteuert werden (Pendry, 2014).

Kognitive Heuristiken sind Faustregeln, die wir häufig verwenden, um zu einem Urteil oder zu einer Entscheidung zu gelangen. Z.B. beurteilen wir etwas oder jemanden aufgrund dessen, wie gut die Person oder das Ereignis zu unserer Erwartung passt, wie es zu sein hat (Repräsentativitätsheuristik). So könnten wir z.B. annehmen, dass eine Person mit einem Dokortitel automatisch klüger ist als jemand ohne. Oder wir fällen ein Urteil auf Basis der Informationen, die uns am schnellsten zu dem Ereignis oder der Person einfallen (Verfügbarkeitsheuristik). Wir könnten also z.B. glauben, dass Flugzeugabstürze häufig vorkommen, weil wir oft davon in den Nachrichten hören, obwohl sie statistisch gesehen sehr selten sind (Pendry, 2014, S. 116-118).

Eine weitere bedeutsame Heuristik ist der Ankereffekt. Die Anpassungs-und-Ankerheuristik sorgt dafür, dass wir ausgehend von einem vorherigen Bezugswert nicht hinreichend anpassen, um auf den richtigen neuen Wert zu kommen. Dies ist z.B. der Fall, wenn wir von der Autobahn abfahren und automatisch auf der Landstraße zu schnell fahren. Aufgrund der vorher erlebten, hohen Fahrgeschwindigkeit auf der Autobahn schätzen wir die langsamere Geschwindigkeit auf der Landstraße falsch ein (Kahneman, 2011, S. 152-154).

Entscheidungsprozesse basierend auf Heuristiken führen zu einem schnellen und oft auch hinreichend guten Ergebnis. Wie wir an den oben genannten Beispielen sehen, ist das jedoch nicht immer der Fall. Heuristiken verursachen unbewusste Wahrnehmungsverzerrungen, aus dem Englischen auch Unconscious Biases genannt. D.h., dass wir basierend auf unseren Erfahrungen und unserer Sozialisation Informationen nach bestimmten Kriterien filtern oder verzerren bzw. ihre Bedeutung über- oder unterbetonen. So nehmen wir z.B. eher Informationen wahr, die unsere eigene Meinung bestätigen, als solche, welche unserer Meinung widersprechen (Confirmation Bias). Frequency und Recency beschreibt den Bias, der dafür sorgt, dass wir Informationen, die uns regelmäßig begegnen, leichter abrufen können und sie deshalb für besonders wahr halten. Der Ingroup and Outgroup Bias sorgt dafür, dass wir Mitglieder einer Gruppe, zu der wir uns zugehörig fühlen, mehr schätzen als

Mitglieder einer Fremdgruppe. Eigenschaften und Verhaltensweisen von Mitgliedern einer Fremdgruppe werden zudem eher verallgemeinert und auf die gesamte Gruppe bezogen (Schach, 2023, S. 124).

Auch Stereotypen wirken als Heuristiken. Als Stereotyp bezeichnet man „eine kognitive Struktur, die unser Wissen, unsere Überzeugungen und Erwartungen über eine soziale Gruppe von Menschen enthält“ (Pendry, 2014, S. 111). Mit Stereotypen kategorisieren wir Individuen und ordnen sie aufgrund gemeinsamer charakteristischer Merkmale bestimmten Gruppen zu, wie z.B. die Migranten, die Politiker, die Frauen, die Ärzte, usw. Über diese Gruppen treffen wir Annahmen bzgl. der Eigenschaften und Verhaltensweisen der Gruppenmitglieder, wie z.B. „Frauen sind schlecht in Mathematik“ oder „Alle Politiker sind korrupt“. Dabei verallgemeinern wir unsere Beobachtungen und übertragen unsere Sichtweise auf andere Gruppenmitglieder, ohne zu überprüfen, ob unsere Annahmen für die einzelnen Individuen der Gruppe zutreffen. Selbst wenn wir andersartiges Verhalten bei den Individuen beobachten, so wird dies lediglich als Abweichung von der Norm registriert (Schach, 2023, S. 125-126).

Stereotypen sind Zuschreibungen, bei denen Emotionen eine untergeordnete oder keine Rolle spielen. Vorurteile hingegen sind emotionsgeladene Einstellungen gegenüber Menschen einer bestimmten Gruppe. Wie auch bei Stereotypen sind Vorurteile generalisierend und nicht auf den Einzelfall bezogen. Die Emotionen, die wir mit Vorurteilen verbinden, können positiv oder negativ sein. Z.B. könnten wir der Ansicht sein, dass alle Ärzte intelligent und kompetent sind (positives Vorurteil). Oder wir könnten annehmen, dass alle Menschen aus bestimmten Herkunftsländern kriminell sind (negatives Vorurteil). Positive Vorurteile verschaffen den Personen der entsprechenden Gruppe unbewusste Privilegien, ohne dass diese dafür eine spezielle Leistung erbringen müssen. Negative Vorurteile hingegen führen zur herabsetzenden, ablehnenden oder feindseligen Einstellung gegenüber Personen der entsprechenden Gruppe (Schach, 2023, S. 126).

Die wichtigsten Dimensionen, auf die sich Vorurteile überall auf der Welt beziehen, sind das Geschlecht, die „Rasse“ und die Sexualität. Es gibt jedoch viele andere Dimensionen wie z.B. die Nationalität oder die Ethnizität, die im lokalen Kontext sehr unterschiedlich bewertet werden. Zudem gibt es große regionale Unterschiede, welche Vorurteile gegenüber den entsprechenden Gruppen bestehen. Der kulturelle

Hintergrund und vorherrschende soziale Normen spielen dabei eine wichtige Rolle (Spears & Tausch, 2014, S. 510). Vorurteile und Konflikte zwischen verschiedenen Gruppen entstehen vor allem dann, wenn die Meinung vorherrscht, dass eine Gruppe bestimmte Ressourcen nur zulasten einer anderen Gruppe nutzen kann (Stürmer & Siem, 2022, S. 15).

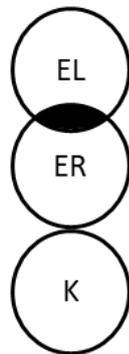
Vorurteile durch Trübung

Eric Berne veranschaulicht die Entstehung von Vorurteilen und kognitiven Verzerrungen anhand des Strukturmodells. Das Strukturmodell beschreibt in der Transaktionsanalyse die drei Ich-Zustände, die unser Verhalten prägen: das Eltern-Ich, das Erwachsenen-Ich und das Kind-Ich. Der Ich-Zustand, in dem sich ein Mensch augenblicklich befindet, ist durch seine Gestik und Mimik, die Körperhaltung und Stimmlage sowie eine bestimmte Wortwahl beobachtbar. Jemand, der sich im Kind-Ich-Zustand befindet, verwendet z.B. Begriffe wie „Super!“, „Klasse!“ oder auch „Das finde ich blöd!“, er springt umher, klatscht in die Hände oder lacht laut und herzlich (Steiner, 1998, S. 41-43).

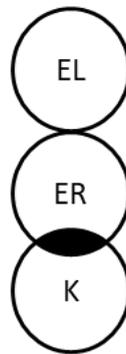
Eine Person im Eltern-Ich-Zustand imitiert das Verhalten ihrer Eltern oder anderer Autoritätspersonen. Eltern kümmern sich wohlwollend bzw. kritisch um ihre Kinder. Sie bemühen sich um eine angemessene Sozialisation ihrer Kinder, indem sie ihnen beibringen, was – gemessen an den bestehenden Normen und moralischen Wertvorstellungen der Gesellschaft – ein angepasstes oder falsches Verhalten ist. Jemand, der sich im Eltern-Ich-Zustand befindet, nimmt deshalb eine moralisierende und normative Haltung ein (Schlegel, 2020, S. 130). Er gibt Äußerungen von sich wie z.B. „Essen macht dick!“ oder „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold!“.

Im Erwachsenen-Ich-Zustand agieren wir rational und emotionslos. Wir sammeln und verarbeiten Informationen nach sachlichen Gesichtspunkten und nehmen unsere Umwelt neutral und nüchtern wahr. Obwohl der Erwachsenen-Ich-Zustand von Berne emotionslos beschrieben wird, so sind wir im Erwachsenen-Ich durchaus in der Lage, die Gefühle des Kind-Ichs und des Eltern-Ichs in die Überlegungen mit einzubeziehen (Steiner, 1998, S. 43).

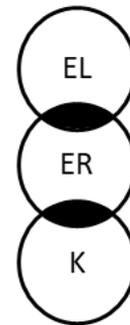
Trübung von Ich-Zuständen



Trübung des
Erwachsenen-Ichs
durch das Eltern-Ich
(Vorurteile)



Trübung des
Erwachsenen-Ichs
durch das Kind-Ich
(Selbsttäuschung)



Doppelte Trübung

Der Ich-Zustand bestimmt unser Fühlen, Denken und Handeln. In der Regel ist zu jedem Zeitpunkt immer nur ein Ich-Zustand wirksam. Kommt es zur Überlappung oder dem Eindringen eines Ich-Zustands in einen anderen, so spricht man von Trübung. Es gibt drei Arten von Trübungen: die Trübung aus dem Eltern-Ich, die Trübung aus dem Kind-Ich und die doppelte Trübung. Berne geht davon aus, dass Vorurteile bei einer Trübung aus dem Eltern-Ich-Zustand entstehen, da bei Vorurteilen vor allem die werturteilende und moralisierende Sichtweise zum Tragen kommt. Äußerungen wie z.B. „Migranten wollen sich ja gar nicht in unsere Gesellschaft integrieren“ werden nur scheinbar aus dem Erwachsenen-Ich vorgetragen und gutgläubig wie objektiv nachgeprüfte Tatsachen vertreten (Schlegel, 2020, S. 196).

Bei einer Trübung aus dem Kind-Ich-Zustand unterliegen wir irrtümlichen Annahmen über uns selbst, die wir als wahrhaftig ansehen. Häufig stehen die Annahmen im Zusammenhang mit Ereignissen, die wir in der Kindheit erlebt haben und in die Gegenwart projizieren. Sie lösen in uns Gedanken und Gefühle wie in der Kindheit aus und führen zur Selbsttäuschung, die sich dann in Äußerungen wie z.B. „Ich kann eben nicht richtig schreiben“ zeigen (Steward & Joines, 2008, S. 90-91).

Wenn sowohl das Eltern-Ich als auch das Kind-Ich gleichzeitig in das Erwachsenen-Ich eindringen, so spricht man von einer doppelten Trübung. Anweisungen und

Vorschriften aus dem Eltern-Ich werden dann ungeprüft aus dem Kind-Ich heraus befolgt, und beides halten wir für die Realität. So könnten wir z.B. aus dem Eltern-Ich die Botschaft „Man muss stets auf der Hut sein“ vernehmen und im Kind-Ich mit „Ich darf niemandem trauen“ reagieren (Steward & Joines, 2008, S. 91).

Warum es so schwierig ist, kognitive Verzerrungen zu verändern

Um zu verstehen, warum wir so hartnäckig an unseren Überzeugungen und kognitiven Verzerrungen festhalten, lohnt sich ein Blick in die Neurowissenschaft. Unser Gehirn ist die Schaltzentrale für unsere Wahrnehmungen und Emotionen, unser Denken und Verhalten. Es besteht aus 85 Milliarden Nervenzellen – den sog. Neuronen –, welche über Synapsen miteinander verbunden sind. Das Gehirn bildet so ein riesiges Netzwerk an Gehirnregionen und -arealen, in denen unsere Gedanken und kognitiven Wahrnehmungen gesteuert werden (Habermacher, Peters & Ghadiri, 2014, S. 21).

Eine vereinfachende Beschreibung unseres Gehirns stellt das Drei-Schichten-Modell von Paul D. MacLean dar. Es unterteilt das Gehirn in die drei Regionen Reptilienhirn, limbisches System und Großhirnrinde. Das Reptilienhirn befindet sich hauptsächlich im Hirnstamm. Es steuert unsere Instinkte sowie vorprogrammiertes Verhalten wie z.B. Atmung und Herzschlag. Das limbische System koordiniert die von der Großhirnrinde kommenden oder dorthin gehenden Informationen. Es reguliert unsere Gefühle und steuert unsere Bereitschaften wie z.B. die Aggressionsbereitschaft oder den Sexualtrieb. In der Großhirnrinde sind die höheren kognitiven Funktionen wie z.B. Einsichten gewinnen oder Kreativität beheimatet. Inwieweit sich jemand von seinen Instinkten und Emotionen leiten lässt, hängt nicht zuletzt von seinen Fähigkeiten ab, sich rational mit sich selbst und seinen archaischen Impulsen auseinanderzusetzen (Hanser & Scholtyssek, 2000).

Die drei Hirnregionen sind eng vernetzt und interagieren miteinander. Nach dem Empfang einer sensorischen Stimulation von unserer Außenwelt wird die Information in den verschiedenen Hirnregionen verarbeitet. Dabei verändert sich unser Gehirn und entwickelt sich auf Basis von Erfahrungen und Erlebnissen ständig weiter. „Wenn ein Stimulus in einem Neuron stark genug ist oder oft genug wiederholt wird, bewirkt das die Ausschüttung von chemischen Substanzen, die anschließend die Verschaltungen

von Synapsen stimulieren und Verknüpfungen zwischen den Neuronen bilden“ (Habermacher et al., 2014, S. 22).

Insbesondere emotional geprägte Vorgänge fördern die Neuerschaltung von Neuronen und die Weiterentwicklung des Gehirns. Dadurch entstehen neue biologische Pfade, die einen schnellen Zugriff auf Informationen ermöglichen. Die automatischen Denk- und Entscheidungsprozesse, die auf Heuristiken basieren, sind also biologisch in unserem Nervensystem verankert und basieren vor allem auf emotional geprägten Erlebnissen und Erfahrungen. Wenn wir uns dann bewusst dafür entscheiden, unsere vorprogrammierten Gedanken zu hinterfragen, ist dies keine rein psychologische Auseinandersetzung. Wir kämpfen gegen neurologische Verschaltungen an, die sich biologisch in unserem Körper manifestiert haben (Habermacher et al., 2014).

Unseren Vorurteilen begegnen

Wenn wir unsere vorgefertigten Meinungen und Urteile verändern wollen, gilt es also, das Gehirn mit neuen, möglichst emotionalen Impulsen zu stimulieren, damit neue neuronale Vernetzungen entstehen können. Dazu bedarf es zunächst der Bewusstheit, dass es sich um eine kognitive Wahrnehmungsverzerrung und nicht um eine faktenbasierte Einschätzung aus dem Erwachsenen-Ich-Zustand handelt.

Um die Effekte der eigenen Wahrnehmungsverzerrungen zu reduzieren, geben Domsch, Ladwig und Weber (2019) die folgenden fünf Handlungsempfehlungen:

- AKZEPTIEREN, dass jeder von uns unbewussten Denkmustern unterliegt,
- IDENTIFIZIEREN von Situationen, in denen sich das „Kopfkino“ einschaltet,
- REFLEKTIEREN, welche Denkmuster, Vorurteile und Bilder das „Kopfkino“ auslösen,
- ERFAHRUNGEN zulassen, die meine Perspektive erweitern,
- BEURTEILEN auf Basis von Fakten.

AKZEPTIEREN

Bei kognitiven Wahrnehmungsverzerrungen handelt es sich um neuronale Vernetzungen, die auf unseren Erfahrungen und den damit verbundenen Emotionen

basieren. Mithilfe der dadurch entstandenen Heuristiken sind wir in der Lage, innerhalb kurzer Zeit enorme Mengen an Informationen zu verarbeiten und schnell Entscheidungen zu treffen. Diese Fähigkeit unseres Gehirns ermöglicht es uns erst, komplexe Bewegungsabläufe zu koordinieren oder in Gefahrensituationen handlungsfähig zu sein. Es handelt sich also um eine durchaus nützliche und lebensnotwendige Funktion unseres Gehirns. Wenn wir uns diesen Zusammenhang bewusst machen, mag es uns leichter fallen zu akzeptieren, dass wir bei automatischen Informationsverarbeitungsprozessen hin und wieder auch mal Fehlentscheidungen treffen.

IDENTIFIZIEREN

„Kopfkino“ entsteht, wenn wir einer Trübung unterliegen. Die Stimme aus dem Eltern-Ich oder dem Kind-Ich flüstert uns Botschaften zu, die wir für die Realität halten. Durch Entrübung kann es uns gelingen, die Botschaften aus dem Eltern-Ich oder Kind-Ich zu identifizieren und so die Grenzen zwischen den Ich-Zuständen wieder herzustellen. Um eine Entrübung herbeizuführen, sollte man sich selbst z.B. fragen: „Was erwarten andere wirklich? Was tun sie wirklich? Und was entspricht den Anforderungen bzw. Erwartungen und was nicht? In welchem Umfang ist Angst [...] durchaus angemessen, in welchem Umfang ist sie es nicht?“ (Hagehülsmann & Hagehülsmann, 2007, S. 48). Diese Art von Fragen hilft uns, die Stimmen aus der Trübung wahrzunehmen und von Gedanken aus dem Erwachsenen-Ich zu unterscheiden. Ggf. erkennen wir dabei auch ein Muster, bei welchen Situationen unser „Kopfkino“ besonders laut wird.

REFLEKTIEREN

Um sich die eigenen Denkmuster und Assoziationen bewusst zu machen, schlagen Steward und Joines (2008) das folgende Vorgehen vor. Zunächst schreibt man zwei Minuten lang auf, was einem zu „Ich bin jemand, der/die ...“ einfällt. Nach dieser Übung liest man sich jeden Satz durch und fragt sich, ob die Feststellung der Realität entspricht, oder ob es sich um eine Trübung aus dem Kind-Ich handelt. Jede Feststellung aus dem Kind-Ich streicht man durch und schreibt stattdessen eine Feststellung aus dem Erwachsenen-Ich auf. So könnte z.B. eine Kind-Ich-Trübung lauten: „Ich komme mit anderen Menschen nicht zurecht.“ Die Feststellung aus dem

Erwachsenen-Ich könnte dann heißen: „Ich bin intelligent und freundlich und durchaus in der Lage, mit anderen Menschen auszukommen.“ Als nächstes schreibt man zwei Minuten lang alle Redensarten und Äußerungen auf, die einem einfallen, wenn man sich an die Eltern oder andere Autoritätspersonen erinnert. Auch diese Liste geht man anschließend durch und fragt sich, welche der Aussagen der Realität entsprechen und welche Äußerungen der Eltern-Ich-Trübung entstammen. Die Äußerungen aus der Eltern-Ich-Trübung streicht man durch und ersetzt sie durch Einsichten aus dem Erwachsenen-Ich. So könnte z.B. eine Eltern-Ich-Trübung lauten: „Was man will, das kann man auch.“ Die Feststellung aus dem Erwachsenen-Ich könnte dann heißen: „Wenn mir etwas nicht auf Anhieb gelingt, dann versuche ich es einfach auf eine andere Weise noch einmal“ (Steward & Joines, 2008, S. 92).

ERFAHRUNGEN

Um eine neue Haltung in unserem Unterbewusstsein zu verankern, sollten wir unseren Neuronen Gelegenheiten geben, sich neu zu vernetzen. Dafür müssen wir unser Gehirn mit neuartigen, möglichst emotionalen Erfahrungen und Erlebnissen stimulieren. Beziehen sich unsere kognitiven Verzerrungen z.B. auf unsere Wahrnehmung von Mitgliedern einer Fremdgruppe, so können wir gezielt den Kontakt mit der Fremdgruppe suchen. Wir können z.B. an Veranstaltungen der entsprechenden Community teilnehmen oder Begegnungsstätten aufsuchen. Auch ehrenamtliche Tätigkeiten bieten häufig die Gelegenheit, mit Menschen anderer Gruppen in Kontakt zu treten. Damit ein guter Austausch und positive emotionale Erfahrungen möglich werden, ist es wichtig, den Menschen der Fremdgruppe mit einer offenen und respektvollen Haltung zu begegnen.

BEURTEILEN

Verzerrte Wahrnehmungen und Vorurteile lassen sich am besten anhand von Fakten widerlegen. Für den Fakten-Check empfehlen Domsch et al. (2019), die Argumente für oder gegen eine Person aufzuschreiben. Zahlen, Daten und Fakten sowie Erkenntnisse aus aktuellen Studien und wissenschaftliche Zusammenhänge können bei der Klärung helfen, ob es sich bei den eigenen Annahmen um eine kognitive Verzerrung oder um Tatsachen handelt. Bei der Recherche der Fakten sollte man auch

die Herkunft der Informationen kritisch hinterfragen. Handelt es sich um eine seriöse Quelle? Sind die Informationen wissenschaftlich belegt? Gibt es mehrere vertrauenswürdige Quellen, die dieselben Fakten liefern? Z.B. bietet das Statistische Bundesamt eine Vielzahl von Zahlen, Daten und Fakten an, die online abgerufen werden können.

Es lohnt sich, etwas Zeit in die Entdeckung der eigenen Denkmuster und die Recherche von Fakten zu investieren. Unsere Mühe wird dadurch belohnt, dass wir unseren Horizont erweitern, unseren Blick für Neues öffnen und etwas seltener in die Fallen unserer eigenen Denkmuster tappen.

Literaturverzeichnis

Decker, O., Kiess, J., Heller, A. & Brähler, E. (2022a). *Autoritäre Dynamiken in unsicheren Zeiten: Neue Herausforderungen – alte Reaktionen?*. Gießen: Psychosozial-Verlag.

Decker, O., Kiess, J., Heller, A., Schuler, J. & Brähler, E. (2022b). Die Leipziger Autoritarismus Studie 2022: Methoden, Ergebnisse und Langzeitverlauf. In O. Decker, J. Kiess, A. Heller & E. Brähler (Hrsg.), *Autoritäre Dynamiken in unsicheren Zeiten: Neue Herausforderungen – alte Reaktionen?* (S. 31-90). Gießen: Psychosozial-Verlag.

Domsch, M. E., Ladwig, D. H. & Weber, F. C. (Hrsg.) (2019). *Vorurteile im Arbeitsleben: Unconscious Bias erkennen, vermeiden und abbauen*. Berlin: SpringerGabler.

Habermacher, A., Peters, T. & Ghadiri, A. (2014). *Das Gehirn, Entscheidungen und Unconscious Bias*. Zugriff am 26.01.2024 unter <https://www.researchgate.net/publication/313311112>

Hanser, H. & Scholtyssek, C. (Hrsg.) (2000). *Dreieiniges Gehirn*. Zugriff am 29.01.2024 unter <https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/dreieiniges-gehirn/3014>

Hagehülsmann, U. & Hagehülsmann, H. (2007). *Der Mensch im Spannungsfeld seiner Organisation: Transaktionsanalyse in Managementtraining, Coaching, Team- und Personalentwicklung* (3. Aufl.). Paderborn: Junfermann Verlag.

Heller, A., Dilling, M., Kiess, J. & Brähler, E. (2022). Autoritarismus im sozioökonomischen Kontext. In O. Decker, J. Kiess, A. Heller & E. Brähler (Hrsg.), *Autoritäre Dynamiken in unsicheren Zeiten: Neue Herausforderungen – alte Reaktionen?* (S. 31-90). Gießen: Psychosozial-Verlag.

Kahneman, D. (2011). *Schnelles Denken, langsames Denken*. München: Siedler Verlag.

Pendry, L. (2014). Soziale Kognition. In K. Jonas, W. Stroebe & M. Hewstone (Hrsg.) *Sozialpsychologie* (6. Aufl.) (S. 107-140). Berlin Heidelberg: Springer Verlag.

Schach, A. (2023). *Diversity & Inclusion in Strategie und Kommunikation: Vielfalt in Konzeption, Kultur und Sprache im Unternehmen*. Wiesbaden: Springer Gabler.

Schlegel, L. (2020). *Die Transaktionale Analyse: als richtungsübergreifende Psychotherapie, die insbesondere tiefenpsychologische und kognitiv-therapeutische Gesichtspunkte kreativ miteinander verbindet* (6. Aufl.). Zürich: DSGTA.

Spears, R. & Tausch, N. (2014). Vorurteile und Intergruppenbeziehungen. In K. Jonas, W. Stroebe & M. Hewstone (Hrsg.) *Sozialpsychologie* (6. Aufl.) (S. 507-564). Berlin Heidelberg: Springer Verlag.

Steiner, C. (1998). *Macht ohne Ausbeutung: Zur Ökologie zwischenmenschlicher Beziehungen* (4. Aufl.). Paderborn: Junfermann.

Steward, I. & Joines, V. (2008). *Die Transaktionsanalyse: Eine Einführung* (22. Auflage). Freiburg: Herder.

Stürmer, S. & Siem, B. (2022). *Sozialpsychologie der Gruppe* (3. Aufl.). München: Reinhardt Verlag.

Vogt Isaksen, J. (2019). The impact of the financial crisis on European attitudes toward immigration. *Comparative Migration Studies*, 7, 24.