**Feature article**

Header

**Wählen Sie Respekt**

Copy

Die meisten von uns möchten sich zu Hause, in unserer Gemeinschaft und am Arbeitsplatz respektiert, geschätzt und willkommen fühlen. Aber wie viel Mühe geben wir uns, um diese Gefühle bei anderen zu wecken? Abgesehen davon, wie sie sich fühlen, kann die Art und Weise, wie wir Menschen behandeln, einen großen Einfluss auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden haben.

Jeder von uns kann sich dafür entscheiden, einen positiven Beitrag zu leisten. Hier sind einige Möglichkeiten, genau das zu tun.

**Lernen Sie sich selbst kennen**

Eine der besten Möglichkeiten, wie wir Menschen helfen können, sich einbezogen zu fühlen, besteht darin, sich seiner selbst bewusst zu sein. Wenn wir zu verstehen beginnen, wer wir sind und warum wir so oder so sind, können wir erkennen, wie wir dazu beitragen können, ein Umfeld zu schaffen, in dem sich andere sicher und willkommen fühlen, oder auch nicht.

Unser Gehirn schafft Kategorien, um der Welt einen Sinn zu geben. Aber die Werte, die wir den verschiedenen Kategorien beimessen, sind erlernt - und können durch Selbsterkenntnis und kontinuierliche Bemühungen wieder verlernt werden. Es ist also hilfreich, seine eigenen Vorurteile zu verstehen. Fragen Sie sich zum Beispiel, ob Sie:

* Diejenigen bevorzugen, die Ihnen am ähnlichsten sind?
* Informationen bevorzugen, die Ihre Meinungen und bestehenden Überzeugungen unterstützen?
* Annahmen treffen und/oder nach Annahmen handeln, die nur auf Äußerlichkeiten und ersten Eindrücken beruhen?
* Sich zu Dingen und Ideen hingezogen fühlen, von denen Sie bereits wissen, dass sie Ihnen gefallen und Sie sich für sie interessieren?

Dies alles sind Indikatoren für mögliche Verzerrungen. Überprüfen Sie selbst, wie sich diese in Ihren täglichen Interaktionen mit anderen zeigen und wie Sie sich selbst helfen können, den Kurs zu korrigieren.

**Verstehen Sie die Auswirkungen**

Für den Einzelnen kann Diskriminierung und Ausgrenzung zu Depressionen, Angstzuständen, chronischem Stress, posttraumatischem Stresssyndrom (PTSD), Bluthochdruck, Drogenkonsum und anderen psychischen und physischen Erkrankungen führen

Auch wenn ein einzelner Mensch (in der Regel) die Welt nicht verändern kann, so kann doch jeder von uns dazu beitragen, das tägliche Leben eines anderen Menschen positiv zu beeinflussen, indem er ihm hilft, sich gesehen und willkommen zu fühlen. Es kann so einfach sein, wie einen Passanten zu grüßen, sich bei einer Teambesprechung neben einen Kollegen zu setzen, den Sie nicht kennen, oder sich einem neuen Nachbarn vorzustellen. Es gibt unzählige Möglichkeiten.

**Überlegen Sie, was Sie wirklich sagen wollen**

Ob wir es nun beabsichtigen oder nicht, manchmal erniedrigen die Worte, die wir verwenden, eine andere Person, indem sie suggerieren, dass sie nicht dazugehört oder ihre Erfahrungen entwerten. Diese „Mikroaggressionen“ können verbale, nonverbale oder umweltbedingte Kränkungen, Brüskierungen oder Beleidigungen sein. Denken Sie also am besten nach, bevor Sie sprechen, und überlegen Sie, was Sie aus der Sicht Ihres Gegenübers sagen wollen.

Selbst mit den besten Absichten machen wir manchmal Fehler oder verletzen versehentlich die Gefühle einer anderen Person. Wenn Sie das tun, entschuldigen Sie sich. Jeder macht Fehler - wichtig ist, dass man aus ihnen lernt und sich verpflichtet, es besser zu machen.

**Sehen Sie die Person**

Jeder Mensch ist einzigartig. Nur weil Menschen einen gemeinsamen Hintergrund, eine Rasse, ein Geschlecht, eine Sexualität usw. haben, sind sie nicht gleich. Selbst wenn jemand den gleichen Hintergrund wie Sie hat, in der gleichen Stadt aufgewachsen ist, die gleiche Schule besucht hat, das gleiche Geschlecht hat, in der gleichen Branche arbeitet, die gleichen Werte vertritt, so aussieht wie Sie, so redet wie Sie, so handelt wie Sie usw., ist er dennoch anders als Sie.

**Seien Sie ein Verbündeter - und ein Fürsprecher**

Nehmen Sie sich selbst und andere in die Pflicht, um ein einladendes Umfeld zu schaffen. Wenn Sie etwas mitbekommen oder sehen, das das Gefühl der Sicherheit oder Akzeptanz einer anderen Person bedrohen könnte, sprechen Sie es höflich, aber bestimmt an. Wenn Sie mitbekommen, wie jemand eine Mikroaggression zeigt, helfen Sie ihm, daraus zu lernen, indem Sie ihn sanft korrigieren und ihm erklären, was passiert ist.

**Achten Sie auf die Behandlungslücken**

Uns wird oft gesagt, wir sollen andere so behandeln, wie wir selbst behandelt werden möchten. Sicher, das macht viel Sinn - die meisten Menschen wollen mit Freundlichkeit und Sorgfalt behandelt werden und sich einbezogen fühlen. Dennoch gibt es beträchtliche Unterschiede in der Art und Weise, wie wir als Individuen behandelt werden wollen und was uns angenehm ist. Ein einfaches Beispiel ist die unterschiedliche Art und Weise, wie Menschen einander begrüßen - auch innerhalb der gleichen Familie - ein Wort (Hallo!), eine Verbeugung, ein Nicken, ein Händedruck, eine Umarmung, ein Kuss oder etwas anderes?

Bevor Sie etwas sagen, tun oder annehmen, erinnern Sie sich daran, für die verschiedenen Möglichkeiten, Perspektiven und Vorlieben des Einzelnen offen zu sein und persönliche Grenzen zu respektieren. Mit anderen Worten: Denken Sie zuerst daran, Menschen so zu behandeln, wie sie behandelt werden möchten. Und wenn Sie es nicht wissen, fragen Sie nach.

**Es ist in Ordnung, anderer Meinung zu sein**

Gegenseitiges Verständnis und Respekt zu finden, bedeutet nicht, dass man mit allem einverstanden sein muss, was die andere Person sagt oder tut - oder umgekehrt. Die Förderung der Vielfalt an sich bedeutet, dass man die Tatsache, dass Menschen die Welt auf unterschiedliche Art und Weise sehen und leben, anerkennt und ihnen Raum gibt. Tun Sie Ihr Bestes, um respektvoll zuzuhören und zu einem offenen Gespräch einzuladen. Je nach Situation und Umständen kann dies auch die Berücksichtigung von konstruktivem Feedback beinhalten. Wir können uns nur verbessern und wachsen, wenn wir dazu bereit sind.

**Suche nach neuen Perspektiven**

Etwas kann Ihnen völlig fremd erscheinen, bis Sie es ausprobieren. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre eigenen Perspektiven zu erweitern und Erfahrungen zu sammeln. Beginnen Sie Gespräche, lesen Sie Bücher, sehen Sie sich Filme an, besuchen Sie Museen, probieren Sie neue Gerichte und reisen Sie, um aus Ihrer Komfortzone herauszukommen, neue Kontakte zu knüpfen und die Welt mit den Augen anderer Menschen zu sehen.

Je mehr Sie über alle Kulturen, Geschmacksrichtungen und Regionen der Welt erfahren, desto mehr werden Sie die Gemeinsamkeiten erkennen und die Unterschiede schätzen lernen - auch Ihre eigenen.

**Quellen:**

Discrimination: A social determinant of health inequities. *Health* *Affairs*. [healthaffairs.org/do/10.1377/forefront.20200220.518458/full/](https://www.healthaffairs.org/do/10.1377/forefront.20200220.518458/full/). Abgerufen am 21.März 2023.

UNICEF. Racism and discrimination against children rife in countries worldwide. [unicef.org/press-releases/racism-and-discrimination-against-children-rife-countries-worldwide](https://www.unicef.org/press-releases/racism-and-discrimination-against-children-rife-countries-worldwide). Abgerufen am 21.März 2023.

American Psychological Association. Discrimination: What it is and how to cope. [apa.org/topics/racism-bias-discrimination/types-stress](https://www.apa.org/topics/racism-bias-discrimination/types-stress). Abgerufen am 21.März 2023.

Center for Creative Leadership. The power of respect. [ccl.org/articles/leading-effectively-articles/the-power-of-respect/](https://www.ccl.org/articles/leading-effectively-articles/the-power-of-respect/). Abgerufen am 21.März 2023.

KelloggInsight. How to make inclusivity more than just an office buzzword. [insight.kellogg.northwestern.edu/article/how-to-make-inclusivity-more-than-just-an-office-buzzword](https://insight.kellogg.northwestern.edu/article/how-to-make-inclusivity-more-than-just-an-office-buzzword). Abgerufen am 21.März 2023.

Harvard Business Review. 3 small ways to be a more inclusive colleague. [hbr.org/2021/12/3-small-ways-to-be-a-more-inclusive-colleague](https://hbr.org/2021/12/3-small-ways-to-be-a-more-inclusive-colleague). Abgerufen am 21.März 2023.

Youth Employment UK. Ways to think about understanding others and treating them fairly. [youthemployment.org.uk/ways-to-think-about-understanding-others-and-treating-them-fairly/](https://www.youthemployment.org.uk/ways-to-think-about-understanding-others-and-treating-them-fairly/). Abgerufen am 21.März 2023.