

Übung zu den Geschlechtervorurteilen

Setzen Sie sich an einen Ort, wo Sie viele Menschen beobachten können (Café, Bahnhof etc.). Beobachten Sie ihre Reaktionen auf vorbeigehende Menschen.

Schreiben Sie Ihre inneren Dialoge unzensuriert auf: „Frau, Stöckelschuhe, ich spüre einen Klumpen im Bauch, werde unsicher, fühle mich klein, Sie ist eingebildet, nervt mich; Mann, gross, schnell unterwegs, aggressiv, ich werde wachsam, der Nacken spannt sich an, die Augen verengen sich, ich atme etwas schneller, fühle mich kampfbereit, denke: „so ein Macker“...“.

Beginnen Sie mit einigen dieser Menschen ein kurzes Gespräch, indem Sie zum Beispiel nach dem Weg fragen. Achten Sie darauf, ob Sie Beweise für Ihre ersten Eindrücke finden oder ob sich Ihr Vorurteil beim Kennenlernen verändert.