

# Selbstreflexion I: Meine Haltung zu meinen Adressat\*innen

Entwickelt von Katharina Debus und Iven Saadi für die Fortbildung  
„Lernen zu Diskriminierung“

Aus unserer Sicht ist wichtig, anzuerkennen, dass es unmöglich ist, eine neutrale Haltung gegenüber unseren Adressat\*innen zu haben. Wir werden ihnen immer vor dem Hintergrund unserer eigenen Erfahrungen und Bilder begegnen. Die folgenden Fragen sind dazu gedacht, sich im Sinne der professionellen Weiterentwicklung mit eigenen Emotionen und Haltungen zu beschäftigen, die in unsere Begegnungen mit unseren Adressat\*innen einfließen. Wenn Neutralität nicht möglich ist, so ist doch ein reflektierter Umgang möglich. Am Ende des Arbeitsblatts finden sich Auswertungsfragen auf der Meta-Ebene.

## Reflexionsfragen zur eigenen Haltung zu verschiedenen Adressat\*innengruppen

Die Fragen eignen sich sowohl für die Selbstreflexion als auch für die Reflexion mit anderen Menschen. Es geht nicht darum, die Fragen abzuarbeiten, sondern darüber ins Denken und Fühlen und ggf. ins Gespräch zu kommen.

Welche Bilder gehen mir zu meinen Adressat\*innen durch den Kopf?

Inwiefern sind meine Bilder durch schöne oder schwierige biografische Erfahrungen geprägt?

Inwiefern sind sie durch Lebensweltnähe oder -ferne geprägt? (Also: Leben meine Adressat\*innen in Lebenswelten, die meinen eigenen heutigen oder früheren Lebenswelten ähneln und/oder sich von ihnen unterscheiden? Hat das Einfluss auf meine Bilder von ihnen?)

Gibt es Adressat\*innengruppen, die bei mir Schutzimpulse auslösen? Erlaube ich ihnen genug Lernerfahrungen?

Gibt es Adressat\*innengruppen, von denen ich mich bedroht fühle oder die Schmerz bei mir auslösen? Nehme ich mögliche Verunsicherungen und/oder Verletzlichkeiten bei ihnen wahr?

Gibt es Adressat\*innengruppen, die ich als Gegner\*innen empfinde? Nehme ich mögliche gemeinsame Anliegen mit ihnen wahr?

Gibt es Adressat\*innen, die ich als unwissend bzw. zu belehrend wahrnehme? Nehme ich ihre Kompetenzen wahr?

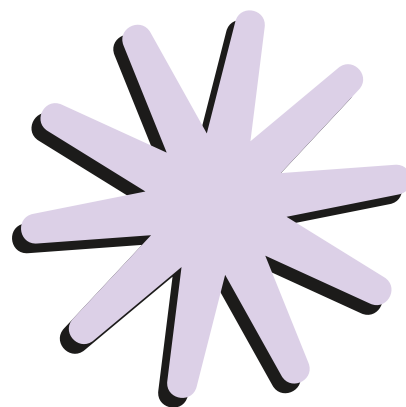
Gibt es Adressat\*innen, die ich als sehr kompetent wahrnehme? Nehme ich ihre Bedarfe, Fragen, Unsicherheiten und/oder Verletzlichkeiten wahr?

Inwiefern nehmen diese Emotionen, Bilder und Haltungen Einfluss auf meine Bildungsarbeit? (Z.B. auf mein Handeln, unsere pädagogische Beziehungsarbeit und/oder auf die Reaktionen und Haltungen der verschiedenen Adressat\*innen mir gegenüber.)

Warum sollten meine Adressat\*innen von/mit mir lernen wollen?

Wie gehe ich mit meinen Emotionen, Bildern und Haltungen und den Wünschen meiner Adressat\*innen in meiner Bildungsarbeit und in Bezug auf Selbstsorge um?

Wie könnte ich mit ihnen umgehen?



---

### Auswertungsfragen auf der Meta-Ebene zum pädagogischen Umgang

Wie gesagt: Wir gehen davon aus, dass es keine neutrale Haltung gibt. Wir werden immer Adressat\*innengruppen haben, denen gegenüber wir uns näher oder ferner, sicherer oder unsicherer, fürsorglicher oder abgegrenzter, besorgter oder anerkennender etc. fühlen. Dies wird in vielen Fällen bewusst und/oder unbewusst für die Adressat\*innen spürbar werden und unseren Umgang miteinander beeinflussen – ebenso wie die Bilder und Gefühle, die die Adressat\*innen uns gegenüber haben. Die folgenden Fragen sollen dazu anregen, einen reflektierten Umgang damit zu finden:

Wo bringe ich bzgl. der obengenannten Fragen Potenziale für meine pädagogische Beziehungsarbeit mit?

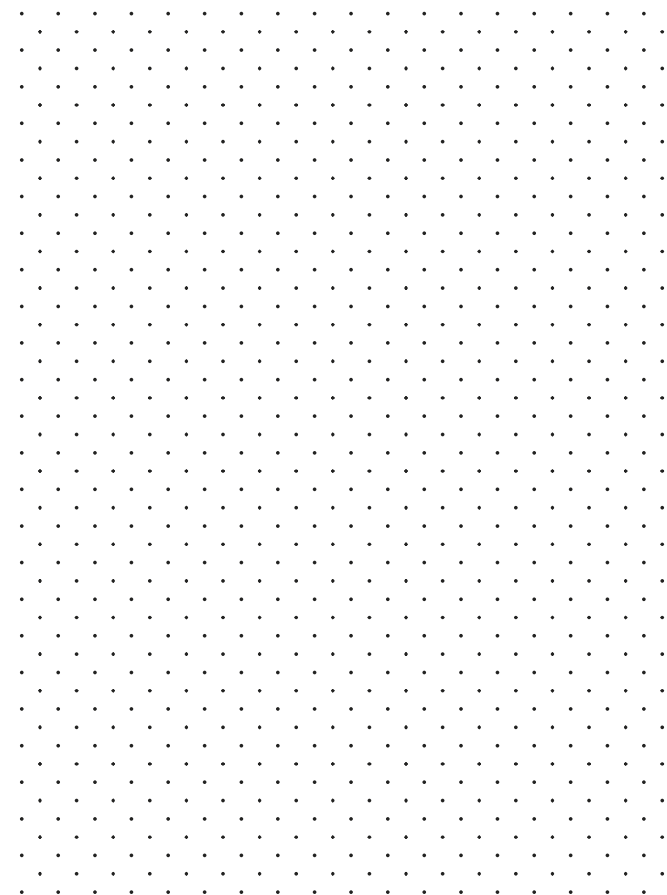
Wo sehe ich Herausforderungen?

Sehe ich Aspekte, bei denen meine Emotionen, Bilder und Haltungen Schwierigkeiten mit bestimmten Adressat\*innengruppen begünstigen?

Könnte ich meinen Blick stärken, um bestimmten Barrieren in meinen Emotionen, Bildern und Haltungen entgegenzuwirken, z.B. bewusst auf Aspekte bei bestimmten Adressat\*innengruppen zu achten, die ich eher übersehe?

Könnte ich innere ‚Gegenspieler\*innen‘ gegen einseitige Bilder, Emotionen oder Haltungen gegenüber bestimmten Adressat\*innengruppen stärken? (Z.B. schauen, wie ich gerade auch mit denen in Beziehung kommen kann, die mir besonders fremd sind, oder wie ich die, die ich als mir besonders ähnlich wahrnehme, auch in ihrer Differenz und Fremdheit mit gegenüber wahrnehmen kann etc.)

Selbstverständlich ist es auch völlig legitim, mit bestimmten Adressat\*innengruppen nicht gut arbeiten zu können oder nicht arbeiten zu wollen, weil wir z.B. biografisch geprägt zu viel Abwehr oder Angst ihnen gegenüber haben oder aus anderweitigen Gründen nicht in Beziehung mit ihnen treten können. Es sollte uns aber bewusst sein, dass es dann mindestens auch an uns liegt, wenn wir diese nicht erreichen. Wenn möglich sollten wir versuchen, die Arbeit mit ihnen eher Kolleg\*innen zu überlassen, die bessere Chancen auf Wirksamkeit haben, oder z.B. in Teamzusammensetzungen auf eine gute Mischung achten.



# Impressum

**Dieser Text ist erschienen in der pädagogischen Handreichung:**

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

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

[dissens.de](http://dissens.de)

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

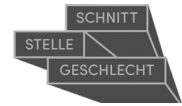
[schnig.dissens.de/handreichung](http://schnig.dissens.de/handreichung)

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

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

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

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



Gefördert vom



Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie *leben!*

Gefördert  
durch



**Baden-Württemberg  
Staatsministerium**