

SEI AKTIV ANTIRASSISTISCH

SIEBEN GRÜNDE UND SIEBEN TIPPS

Wenn Menschen aufgrund ihrer „Hautfarbe“, ihrer angenommenen Herkunft oder anderer Zuschreibungen mit rassistischen Vorurteilen konfrontiert werden, ist das ein persönlicher Angriff gegen sie. Sie werden verletzt, ausgegrenzt und diskriminiert. Wer zur *weißen* Mehrheit in unserer Gesellschaft gehört, hat dagegen das Privileg, sich entscheiden zu können, diese Diskriminierungen zu ignorieren. Oder du fühlst dich angesprochen, die eigenen Vorurteile zu hinterfragen und dich einzumischen. Es gibt viele gute Gründe, warum alle sich gegen Rassismus einsetzen sollten.

1. RASSISMUS IST EIN ANGRIFF AUF DIE MENSCHENRECHTE.

Mit jeder rassistischen Handlung, mit jeder rassistischen Äußerung – gewollt oder ungewollt – werden Menschen abgewertet und ausgegrenzt. Rassismus trennt uns alle in ein „Wir“ und „die Anderen“, denen zumeist weniger Rechte zugesprochen werden. Rassismus verneint die Gleichheit aller Menschen, die unter anderem in Artikel 7 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte und Artikel 3 des deutschen Grundgesetzes festgehalten ist, und verletzt die Menschenwürde. Jede rassistische Handlung ist daher auch ein Angriff auf die gesetzliche Grundlage unserer Gesellschaft, die alle vor Diskriminierung schützen soll.

2. SCHUTZ VOR DISKRIMINIERUNG IST EIN MENSCHENRECHT.

Niemand darf rassistisch diskriminiert werden. Das schreiben Artikel 2 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte und Artikel 3 des deutschen Grundgesetzes fest. Kein Mensch darf wegen seiner vermeintlichen Abstammung oder Herkunft, seiner Sprache, seiner Hautfarbe, seines Geschlechts oder seines vermeintlichen Glaubens benachteiligt werden. Dieses absolute Diskriminierungsverbot ist eine Lehre der Weltgemeinschaft aus den Erfahrungen zweier Weltkriege, den Verbrechen des Nationalsozialismus und des Kolonialismus.

3. EINE GERECHTERE GESELLSCHAFT BRAUCHT ENGAGEMENT.

Rassismus ist in Deutschland wieder auf dem Vormarsch. Seit Jahren verzeichnen die Bundesregierung und zivilgesellschaftliche Organisationen einen Anstieg rassistischer und rechtsextremer Straftaten. Die angreifenden Personen fühlen sich ermutigt durch ein gesellschaftliches Klima, in dem rassistische Ressentiments immer offener propagiert werden. Wenn zu rassistischen Taten und Worten geschwiegen wird, empfinden das rassistisch Handelnde als Zustimmung. Wer will, dass sich alle Menschen in unserer vielfältigen Gesellschaft sicher und frei fühlen, muss sich einmischen und aktiv gegen Rassismus sprechen und handeln.

4. NICHT NUR EXTREM RECHTE HANDELN RASSISTISCH.

Als Rassismus werden fälschlicherweise oft nur die Taten und Worte von extrem Rechten bezeichnet. Doch wir alle handeln oder äußern uns im Alltag oft rassistisch und grenzen Menschen aus, ohne dass wir dies beabsichtigt hätten. Nicht jede*r ist deshalb gleich ein*e Rassist*in. Doch Rassismus wurde über Generationen in unsere Gesellschaft eingeschrieben. Er wurzelt im Kolonialismus und Nationalsozialismus. Und Politik, Massenmedien oder Sprachgebrauch schreiben rassistische Mechanismen, Vorurteile und Stereotype fort. All dies drückt sich vielfach in unserem Handeln aus.

5. DIE SICHT DER BETROFFENEN ZÄHLT.

Häufig bekommen Betroffene zu hören, „es sei doch nicht so gemeint“. Oder hinter der Nachfrage „Woher kommst du wirklich?“ stecke doch nur freundliches Interesse. Ausschlaggebend ist aber nicht unsere Absicht, sondern die Wirkung. Entscheidend ist also nicht, was wir ausdrücken wollten, sondern was wir vermitteln. Die ständige Konfrontation mit solchen Fragen und Klischees vermittelt jedes Mal: Du bist anders, du gehörst nicht dazu. Maßgeblich dafür, ob Handlungen oder Äußerungen rassistisch sind, ist daher die Sicht der Betroffenen. An ihr sollten wir unser Handeln und Sprechen orientieren.

6. RASSISMUS VERHINDERT DIE GLEICHBERECHTIGTE TEILHABE ALLER.

Rassismus verwehrt Menschen an der Gesellschaft gleichberechtigt teilzuhaben. Manche Lehrer*innen beurteilen Schwarze oder muslimisch markierte Kinder bei gleicher Leistung schlechter als *weiße* Schüler*innen. People of Color haben oft schlechtere Chancen, einen Job oder eine Wohnung zu finden. An vielen Orten können sie sich weniger frei bewegen, weil sie Angst haben müssen, in eine verdachtsunabhängige Polizeikontrolle zu geraten. Wer möchte, dass alle die gleichen Möglichkeiten haben, kommt nicht umhin, sich gegen Rassismus einzusetzen.

7. WEISSE MENSCHEN PROFITIEREN VON RASSISTISCHER DISKRIMINIERUNG.

Dass People of Color in vielen Situationen des alltäglichen Lebens strukturelle Nachteile haben, heißt gleichzeitig, dass die Angehörigen der *weißen* Mehrheitsgesellschaft davon profitieren. Ob auf dem Arbeits- und Wohnungsmarkt, im Gesundheitssystem, in der Schule, der Universität oder an der Clubtür: *Weiße* Menschen sind gegenüber Schwarzen oder Personen of Color privilegiert, auch wenn sie auf anderen Ebenen – zum Beispiel als Frauen, Menschen mit Be*Hinderung, Menschen in Armut oder homosexuelle Menschen – ebenfalls Diskriminierung erfahren. Auch daraus erwächst die Verantwortung, sich selbst kritisch mit Rassismus auseinanderzusetzen.

DAS KÖNNEN *WEISSE* MENSCHEN TUN

Ob gewollt oder ungewollt, wir alle handeln im Alltag rassistisch. Dies bei anderen zu erkennen – vor allem bei uns selbst – ist nicht einfach. Doch du kannst etwas tun: Es beginnt mit dem kritischen Hinterfragen deines eigenen Denkens, Handelns und Sprechens.

Hier sind sieben Impulse, was du als weißer Mensch aktiv im Alltag gegen Rassismus tun kannst:

1. INFORMIERE DICH.

Webseiten, Social Media, Bücher, Podcasts: Informiere dich über antirassistische Positionen – besonders von Schwarzen und Menschen of Color. Beschäftige dich mit Argumenten, auch wenn du sie (noch) nicht teilst. Lerne unterschiedliche Perspektiven kennen und versuche nachzuvollziehen, welche Auswirkungen Rassismus auf ihr Leben hat. Beschäftige dich auch mit den Ursachen von Rassismus und wie er Gesellschaftsstrukturen und Institutionen prägt. Interessiere dich dabei bewusst für verschiedene Blickwinkel. Denn wie Menschen Rassismus erfahren, hängt zum Beispiel auch von ihrem Alter, ihrer Geschlechtsidentität oder ihrem sozialen Status ab.

2. ERKENNE DEINE PRIVILEGIEN.

In der Schule, beim Vorstellungsgespräch, auf der Wohnungssuche oder bei Polizeikontrollen – *weiße* Menschen sind gegenüber Menschen of Color privilegiert, auch wenn sie es nicht wollen oder es ihnen nicht bewusst ist. Das ist kein Grund, sich schlecht zu fühlen, aber ein guter, um sich einzumischen. Werde dir dessen bewusst und hinterfrage dich kritisch. Denn mit Privilegien geht auch Verantwortung einher. Nutze deine Stimme gegen Rassismus, weil du als *weißer* Mensch von Rassismus profitierst. Richte dich dabei an andere *weiße* Menschen und vor allem dort, wo Menschen of Color diskriminiert werden, abwesend sind oder weniger Mitsprache haben.

3. HÖR ZU.

Wenn sich Schwarze Menschen und People of Color zu Rassismus äußern: Hör dir aufmerksam an, was sie zu sagen haben. Du erfährst vielleicht selbst keinen Rassismus, aber du kannst umso mehr darüber lernen. Halte deine persönliche Meinung zurück und mach dir bewusst, dass du vieles über Rassismuserfahrungen nicht wissen kannst, weil du sie selbst nicht machst. Und egal, wie unbequem es sich für dich anhören mag: Erkenne die Erfahrungen von Betroffenen an. Rechtfertige dich nicht, wenn dich jemand auf dein rassistisches Verhalten anspricht, sondern nutze es als Chance zu reflektieren und zu lernen.

4. BENENNE RASSISMUS.

Wenn du Rassismus oder rassistische Mechanismen erkennst, lass sie nicht einfach so stehen. Sprich Menschen in deinem Umfeld auf rassistische Äußerungen und Rassismus in eurem Alltag an. So trägst du dazu bei, Rassismus sichtbar zu machen und andere zu sensibilisieren. Frag kritisch nach, aber bleib dabei sachlich und versuche, Verständnis herzustellen. Zeige auch, dass du Witze auf Kosten von Betroffenen nicht lustig findest. Mach deutlich, dass Rassismus niemals okay ist, egal, wie er „gemeint“ ist. Rassistische Äußerungen sollten nicht unwidersprochen bleiben. Das gilt online ebenso wie im Alltag. Denn Rassismus ist keine Meinung, sondern ein gesellschaftliches Problem, das benannt werden sollte.

5. WERDE AKTIV.

Wenn du in der Öffentlichkeit Zeug*in von Rassismus wirst, kannst du dazu beitragen, dass es Konsequenzen für die angreifende Personen gibt. Bring dich dabei nicht selbst in Gefahr und informiere im Notfall die Polizei. Sprich immer erst mit der angegriffenen Person, bevor du die Polizei rufst. Sie könnte bereits rassistische Erfahrungen mit den Sicherheitsbehörden gemacht haben oder es aus anderen Gründen ablehnen. Verhält sich die Polizei selbst rassistisch, kannst du zum Beispiel die Dienstnummern der Beamt*innen erfragen oder eine Dienstaufsichtsbeschwerde beim Polizeipräsidium einreichen (siehe auch die Broschüre „Was kann ich tun bei rassistischen Angriffen?“).

6. MACH PLATZ FÜR ANDERE.

Dränge dich bei deinem Engagement gegen Rassismus nicht in den Vordergrund. Trage stattdessen dazu bei, dass Schwarze Menschen und People of Color gehört und gesehen werden. Sprich nicht für andere, sondern mit ihnen. Erfrage direkt, welche Unterstützung erwünscht ist. Das könnte die Beteiligung an einer Demo oder ein finanzieller oder organisatorischer Beitrag sein. Auch das Teilen oder Liken von Postings, Artikeln und Blogbeiträgen kann dazu beitragen, Stimmen von Schwarzen Menschen und People of Color zu unterstützen.

7. BLEIB DRAN.

Auch wenn du dich noch so sehr bemühst: Du wirst Fehler machen und das ist normal. Begreife Kritik als Chance dazu zu lernen, statt dich angegriffen zu fühlen oder zu rechtfertigen. Verantwortung für Rassismus zu übernehmen, bedeutet in erster Linie, zu lernen und das Gelernte in deinem Denken, Handeln und Sprechen umzusetzen. Das ist harte Arbeit, die du jeden Tag aufs Neue machen musst. Es geht nicht darum, sofort alles richtig zu machen – sondern dranzubleiben. Denke daran, dass es nicht um dich geht und es für diejenigen, die negativ von Rassismus betroffen sind, noch viel schwieriger ist.

AKTIV ANTIRASSISTISCH

Mehr zum Thema Rassismus
findest du unter
amnesty.de/gegen-rassismus



Menschenrechte sind unbezahlbar.

Ihr Beitrag ermöglicht unsere Unabhängigkeit, vielen Dank!

Weitere Informationen: amnesty.de/spenden.

AMNESTY INTERNATIONAL Deutschland e.V.

Sonnenallee 221 C · 12059 Berlin

T: +49 30 420248-0 · E: info@amnesty.de · W: amnesty.de

SPENDENKONTO · DE23 3702 0500 0008 0901 00 · SozialBank · BFSWDE33XXX

© Amnesty International, Juli 2026, V.i.S.d.P. Timm Christmann

Folge uns auf

