

Wunderer

Für Psychotherapie,  
Beratung und  
Soziale Arbeit

## Nor-mal-anders

105 Übungen und Impulse zu Normalitäten  
und Diversität



**BELTZ**

Leseprobe aus Wunderer, Nor-mal-anders,  
ISBN 4019172100940 © 2023 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=4019172100940](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100940)

Für Psychotherapie,  
Beratung und  
Soziale Arbeit

Wunderer

# Nor-mal-anders

105 Übungen und Impulse zu Normalitäten  
und Diversität



irten würde  
in die anderen mit?  
ndes Ereignis, eine Eigen-  
wünsch auf eines Zeitd.  
—-tern ist.



**BELTZ**

Was ist »normal«? Gibt es *ein* »normal« für alle Menschen? Oder viele unterschiedliche »Normalitäten«? Wie »normal« will, kann, soll ich sein?

Das Kartenset hinterfragt Konzepte von »Normalität« und zeigt deren Abhängigkeit von historischen, politischen und soziokulturellen Gegebenheiten sowie individuellen Erfahrungen und Erwartungen. Zudem werfen die Karten die Frage auf, wie »Normalitäten« bewertet werden, ob und wo es sich eine Person erlaubt und erlauben kann, »aus der Reihe zu tanzen«. Neben Reflexionsanregungen finden sich zahlreiche Übungen, die Vielfalt feiern und zu neuen Verhaltensmustern und Diversitätsbewusstsein ermutigen.

## Was steckt im Kartenset?



Das Kartenset umfasst 105 Karten, die sich auf vier Module verteilen:

- (1) **»Normal«?!** Das erste Modul mit 10 Karten befasst sich mit der Definition und Darstellung von »normal« und »Normalität«.
- (2) **»Normal« im Alltag:** 27 Karten liefern alltägliche Beispiele, die zeigen, wie sehr historische und soziokulturelle Hintergründe, das soziale Umfeld, aber auch individuelle Ansichten und Erfahrungen prägen, was als »normal« empfunden wird. Dabei geht es u. a. um Feste, Familien, Geruch, Höflichkeit, Humor, Zahlen und Vornamen.
- (3) **»Normal anders«:** Diese 35 Karten geben Anregungen für eine vertiefte Auseinandersetzung mit Diversität und Diskriminierung. Im Mittelpunkt stehen die Diversitätsdimensionen (1) Alter/Generation, (2) Geschlecht/Gender, (3) nationale Herkunft / Ethnie, (4) Religion/Weltanschauung, (5) soziale Herkunft / Bildungshintergrund, (6) geistige und

körperliche Fähigkeiten sowie (7) sexuelle Orientierung.

- (4) **»Normal« und ich:** 33 Karten in diesem Modul nehmen individuelle Werte und Erwartungen in den Blick. Sie hinterfragen, inwieweit sich eine Person aktuell vorherrschenden Normalitätsvorstellungen anpassen will, kann und soll, und geben Anregungen, »aus der Reihe zu tanzen«.

## Für wen ist das Kartenset?

Die Karten sind in der Einzel- und Gruppenarbeit, in Beratung, Therapie und Supervision, aber auch in der Kinder- und Jugendarbeit und Prävention mit Gruppen oder in Schulen und pädagogischen Einrichtungen einsetzbar. (Die Teilnehmenden werden auf den Karten mit »Sie« angesprochen, was für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen nicht ideal ist, aber häufig rasch umformuliert werden kann.)

Somit spricht das Kartenset viele Berufsgruppen und auch interessierte Laien an, die Zielgruppe ist ähnlich divers wie das Thema. Daher vermeiden wir Berufsbezeichnungen und Begriffe wie Patient:innen, Klient:innen oder Kund:innen. Der Gender-Doppelpunkt schließt alle Geschlechter ein. Wertschätzende, möglichst inklusive Formulierungen sind uns sehr wichtig – entsprechend wurden die Karten von einem bunt zusammengesetzten Team erarbeitet.

# Die Module und Karten im Überblick

## Modul 1: »Normal«?!

**1 Begriffsklärung: Normen • 2 Begriffsklärung: Vorurteile, Stereotype, Diskriminierung.** Die ersten beiden Karten führen Definitionen für wesentliche Begrifflichkeiten ein und können zu Beginn besprochen werden. Gut möglich ist jedoch auch ein erfahrungsorientierter Einstieg mit Karten, die zur (Selbst-)Reflexion anregen, um später die Begrifflichkeiten zu differenzieren.

**3 Einstieg: Was ist denn schon »normal«!?** regt an, eine eigene Definition von »Normalität« sowie Synonyme für »normal« zu finden. Impulse geben die Begriffe auf der Vorderseite sowie die Auflistung gängiger Diversitätsdimensionen. Die Karte eignet sich als Einstieg in das Thema, um einerseits die subjektive Bedeutung von »normal« zu eruieren, andererseits die Vielfalt möglicher Definitionen aufzuzeigen.

**4 Arten von Normen: Sind gesunde Zähne »normal«?** Was als »normal« gilt, hängt davon ab, wie ich die Norm zu bestimmen versuche. Die Karte stellt gängige Arten von Normen vor und illustriert diese am Beispiel der Zahngesundheit.

**5 Mehrdeutigkeit: Singen Sie häufig?** befasst sich mit der »Bedeutungsäquivalenz« von Begrifflichkeiten, also der Frage, ob einem Begriff von unterschiedlichen Personen dieselbe Bedeutung zugeschrieben wird. Die gestellte Frage wird die Opernsängerin mit »Ja« beantworten und damit meinen »(fast) jeden Tag«. Aber würde einmal pro Woche auch schon für ein »Ja« ausreichen? Weitere Beispiele für mehrdeutige Begriffe: Kinder (nur leibliche?), Beruf oder Adjektive wie stark, schwach, viel, wenig, selten etc.

**6 Tücken der Statistik: Ein reiches Dorf?** Statistische Daten werden oft unabsichtlich falsch verstanden bzw. dargestellt – oder sogar bewusst in einem bestimmten Licht präsentiert. Die Karte regt anhand von zwei Beispielen zum Nachdenken an.

**7 DIN- und ISO-Normen: Alles Banane!?** greift Normen in Industrie, Produktion und Handel auf und regt an, die Vor- und Nachteile zu beleuchten. Als Beispiel dient die EU-Bananenverordnung. Normen schaffen einheitliche Standards, machen Produkte leichter austauschbar, sorgen für Sicherheit, Verbraucherschutz und Teilhabe. Andererseits können sie dazu führen, dass gute, aber zu kleine Bananen in den Müll statt auf den Markt kommen.

**8 »Normalitäten« im Wandel der Zeit: Seit wann ist das »normal«!?** Was »normal« ist, hängt auch von der historisch-gesellschaftlichen Situation ab. Die Karte illustriert dies anhand von für das heutige Deutschland »normalen« Rechten und Gegebenheiten. Sie kann als Anregung dienen, selbst weitere Beispiele zu sammeln und zu recherchieren.

**9 Fantasiereise: »Same-same-Country« • 10 Fantasiereise: Stell dir vor ...** Die erste Fantasiereise führt in ein Land, in dem alles ganz »normal« ist, sich die Menschen in ihrem Aussehen, ihrem Verhalten, ihren Gefühlen und Einstellungen kaum unterscheiden: »Same-same-Country«. Die zweite Fantasiereise thematisiert hingegen die eigenen Wunschvorstellungen von »Normalität« und »Andersartigkeit«.

## Modul 2: »Normal« im Alltag



**11 Höflichkeitsformen: Furzen erwünscht!?** Vor einigen Jahrhunderten waren derlei Laute bei Tisch offenbar »normal«, heute gelten sie als unhöflich. Die Karte greift typische Höflichkeitsrituale auf und regt an, eigene Regeln zu definieren.

**12 Feste und Bräuche: Große Party zum ersten Kuss!?** Auch Feste und Bräuche sind regional unterschiedlich und wandeln sich über die Zeit: Während in Spanien die Geschenke zu »Heilige Drei Könige« überreicht werden, liegen sie bei christlich geprägten Familien in Deutschland am 24. Dezember unter dem Baum, Kinder in muslimischen Familien werden am Zuckerfest beschenkt. Die Übung lädt ein, die eigenen Gewohnheiten auf den Kopf zu stellen.

**13 Familie: Mutter, Vater, Kind!?** Schon in früheren Zeiten war dies nicht unbedingt der »Normalfall«, wie z. B. die zahlreichen und zumeist als böse charakterisierten Stiefmütter in Märchen zeigen, die auf Patchworkfamilien verweisen. Familien werden immer vielfältiger, mit einer, zwei oder drei Elternperson(en), gleich- oder gegengeschlechtlich, verwandt oder nicht. Die Karte regt an, die eigene »Familien-« und »Partnerschaftsnormalität« zu entwerfen und zu reflektieren.

**14 Vornamen: Julia, Stefan, Yusuf, Shirin** Vornamen sind je nach Land und Zeit sehr unterschiedlich. In Deutschland waren 2020 z. B. Mia, Emilia, Noah und Ben beliebt, 1970 hingegen Nicole, Claudia, Stefan und Michael. In der Türkei mögen Eltern die Namen Zeynep, Elif, Yusuf und Eymen. Die Karte kann auch genutzt werden, um herauszufinden, was eine Person mit verschiedenen Vornamen verbindet und worauf sie das zurückführt.



**15 Sprache: Mega, Alter!** Sprache ist stetem Wandel unterworfen, deutlich wird das in der »Jugendsprache« oder auch in den Neuschöpfungen, die es auf die Auswahlliste zum »Unwort des Jahres« schaffen. Beispiele für Unworte sind der Begriff »erweiterte Verhörmethoden« (2014), der Folter beschönigt, die Bezeichnung »alternative Fakten« (2017) für Falschbehauptungen, »Klimahysterie« (2019) als Abwertung von Klimaschutzbemühungen. Die Karte regt dazu an, sich mit sprachlichen Gewohnheiten auseinanderzusetzen und zu hinterfragen, wie sprachliche Ausdrücke die Bewertung prägen.

**16 Reframing: Wörter positiv ver-rücken** gibt Hinweise zum »Reframing«, einer in der systemischen Beratung und Therapie verbreiteten Technik, bei der ein negativ konnotierter Sachverhalt in einen neuen, in der Regel positiven Kontext und Rahmen gesetzt wird. Durch »Reframing« kann eine anklagende, abwertende Formulierung entschärft werden.

**17 Geruch: Stinknormal!?** Ein Baby erkennt seine Eltern und die Muttermilch am Geruch, der Geruchssinn spielt eine Rolle bei der Partnerwahl (»Wen kann ich riechen?«) – und wird doch oft unterschätzt. Gerüche wecken Erinnerungen, werden durch Lernerfahrungen und Konditionierung mit Gefühlen assoziiert (»Das stinkt mir!«). Diese Karte geht den individuellen Geruchserfahrungen nach.

**18 Hygiene: Das Klo trägt Brille!?** Wie es auf dem »stillen Örtchen« aussieht, hängt stark von den Gepflogenheiten des jeweiligen sozialen Umfelds ab. Angeblich benutzten die Chines:innen schon 100 v. Chr. Gras, Blätter, Heu und Stroh zum Abwischen der Exkremete, in vielen anderen Ländern der Erde wird bis heute mit der linken Hand und Wasser gereinigt – und Papier allenfalls zum Abtrocknen der Hände benutzt. In japanischen Örtchen wird Musik angestellt, um Verdauungsgeräusche zu übertönen,



zudem ist häufig die Klobrille beheizbar. Die Karte konfrontiert mit derlei Unterschieden.

**19 Kunst: Ist das Kunst oder kann das weg?** Auch Kunst hat mit gesellschaftlichen und politischen Vorstellungen und Präferenzen zu tun. Ein deutliches Beispiel ist die Stigmatisierung von Kunst v. a. jüdischer Künstler:innen als »entartet« während des NS-Regimes. Die Überlegungen zu gesellschaftlichen Einflüssen und Präferenzen können auch auf die Musik übertragen werden, denn der Musikgeschmack unterliegt ebenfalls einem starken zeitlichen Wandel.

**20 Besitz: Bestandsaufnahme im Schuhschrank** Wieviel Besitz ist »normal«? Anhand eines Beispiels wird die individuelle Bedeutung von Besitz und deren Abhängigkeit von (gesellschaftlich geprägten) Vorstellungen erforscht.

**21 Mahlzeit: Das Auge isst mit!?** Konditionierungsprozesse prägen die Bewertung einer Situation, einer Person, eines Objekts. So lernen die meisten Menschen als Kleinkinder, Exkrememente mit Ekel zu verbinden – ein Eis in Form eines Kothaufens würde folglich den meisten nicht schmecken. Das ist oft sinnvoll (Kot ist definitiv nicht essbar), in anderen Fällen lohnt es sich jedoch, derlei Prägungen zu hinterfragen. Dazu lädt diese Karte ein.

**22 Ernährung: Du bist, was du isst!?** Ernährung ist für viele Menschen ein wichtiges Thema, aus Umwelt- und Tierschutzgründen und/oder um die eigene Gesundheit und Fitness zu wahren. Für das Extrem wurde der Begriff »Orthorexie« geprägt als übermäßige Beschäftigung mit der richtigen Ernährung. Mit dieser Karte reflektiert die Person, was für sie »normal« ist in Bezug auf Essen und Ernährung, woher diese Ansichten kommen und welchen Regeln sie sich wie stark unterwerfen mag. Richtlinien bietet bei Bedarf die Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE. Dabei ist



## Fantasiereise: »Same-same-Country«

Sie reisen in ein ganz »normales« Land. Sie kommen am Flughafen an. Dort stellen Sie fest: Alle Menschen sehen sehr ähnlich aus. Sie haben ähnliche Haar- und Augenfarben, eine ähnliche Statur und sind ähnlich gekleidet. Als Sie in die Stadt fahren, sehen Sie ausschließlich weiße Autos und dreistöckige Gebäude, alle wie aus einem Guss. In den Supermärkten gibt es eine Sorte Joghurt, eine Sorte Äpfel, eine Sorte Brot. Alle Restaurants bieten ähnliche Speisen an. Sie kommen mit einigen Menschen ins Gespräch. Wenn Sie eine Person nach ihrer Meinung fragen, rufen die anderen: »Genau! So sehe ich das auch!« Es gibt keine Normen und Gesetze, da alle sich einig sind, was zu tun ist. Sehen Sie sich um und lassen Sie das ganz »normale« Land auf sich wirken.

- ▶ Wie habe ich meinen Aufenthalt erlebt?
- ▶ Was gefällt mir? Was weniger?
- ▶ Was bedeutet für mich »normal«?

**»Zu Weihnachten / Ostern / Lichterfest / Zuckerfest gehört ...«**  
**»Ein Geburtstag ohne Kuchen ...«**  
**»Der Fastenmonat Ramadan ...«**  
**»Am Purimfest ... «**



## Feste und Bräuche: Große Party zum ersten Kuss!?

Wie wäre es, wenn ...

- ▶ am Kindergeburtstag die Eltern beschenkt würden statt der Kinder?
- ▶ der erste Kuss mit einem Fest mit der ganzen Verwandtschaft bejubelt würde?
- ▶ es nur ein großes Fest im Jahr gäbe?
- ▶ die Feste verschiedener Kulturen in der Nachbarschaft gemeinsam gefeiert würden?

### Mein EE21

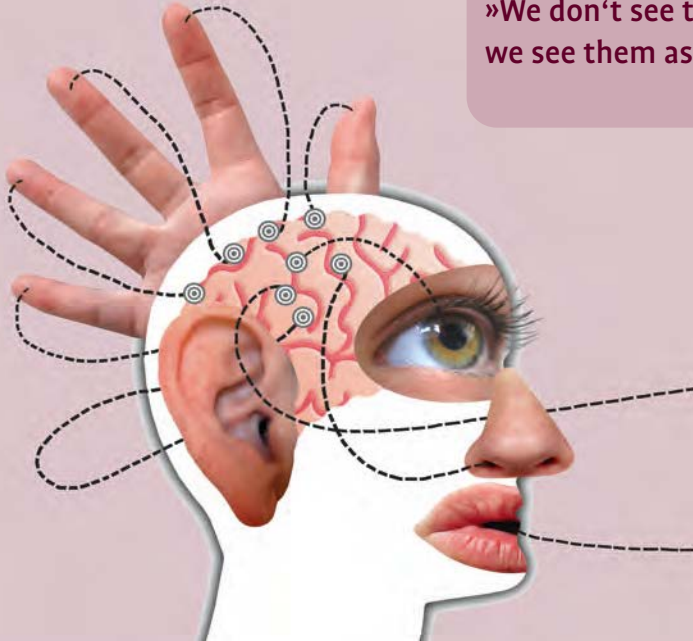
Ich plane die ungewöhnlichste Feier aller Zeiten!

- ▶ Wer ist dabei?
- ▶ Wo wird gefeiert?
- ▶ Was gibt es zu essen, zu trinken?
- ▶ Was wird gemacht?
- ▶ Was darf auf keinen Fall passieren?
- ▶ Was gehört unbedingt dazu?

Und was, wie und wo war das schrägste Fest, das ich bislang (mit)gefeiert habe?

»We don't see things as they are,  
we see them as we are.«

*Anaïs Nin*



## Wahrnehmung: Ich sehe was, was du nicht siehst

Inwieweit kennen Sie das?

- ▶ Ich lasse mich vom ersten Eindruck leiten.
- ▶ Ein Merkmal einer Person überstrahlt alles andere, ich nehme vor allem dieses Merkmal wahr.
- ▶ Ich nehme die Situation anders wahr als andere, die auch dabei sind.
- ▶ Was ich wahrnehme, hängt von meiner aktuellen Stimmungslage oder meinen aktuellen Bedürfnissen (z. B. Hunger) ab.
- ▶ Ich nehme deutlich wahr, ob jemand anderes mir ähnlich ist oder ganz verschieden.
- ▶ Ich sehe Dinge, die ich von mir selbst kenne, auch in anderen.

**Ich ändere was, was du nicht siehst.** Alle außer einer Person drehen sich um. Die verbleibende Person verändert drei Dinge an sich und lässt die anderen diese Veränderungen finden.



### Wie stehe ich zu folgenden Aussagen?

- ▶ Es gibt mehr als zwei Geschlechter.
- ▶ Unterschiede zwischen den Geschlechtern sind vorwiegend auf genetische Anlagen zurückzuführen.
- ▶ Männliche Gehirne sind anders als weibliche.
- ▶ Männer und Frauen werden einander nie ganz verstehen.
- ▶ Männer sind machtstrebend, Frauen sorgend.
- ▶ Unterschiede zwischen den Geschlechtern haben mit Hierarchien und Machtverhältnissen zu tun.
- ▶ Ich finde gut, wenn die Geschlechter unterschiedlich sind/bleiben.



## Geschlechtsunterschiede: Frau am Steuer, lieb und teuer!?

- ▶ Welche Beispiele finde ich für die auf der Vorderseite genannten Aussagen? Was habe ich selbst erlebt?
- ▶ Wer sitzt bei mir (im Auto) am Steuer? Wie war das in der Familie, in der ich aufgewachsen
- ▶ Wozu sind Unterschiede gut, wozu Gemeinsamkeiten?
- ▶ Wie werden Unterschiede bzw. Gemeinsamkeiten gefördert?

### Danke für die duftende Wäsche, Mama!

Setzen Sie sich vor den Fernseher und schalten Sie bei der Werbung bewusst nicht um: Welche Geschlechtsunterschiede fallen Ihnen auf? Wer macht was in der Werbung, wer ist für was zuständig, wird für was gelobt, kauft was und mag was?



## Meine Glaubenssätze: Das sagt meine innere Stimme

Welchen Satz kenne ich?

- ▶ Ich darf keine Fehler machen.
- ▶ Ich muss vernünftig sein.
- ▶ Ich muss perfekt sein/aussehen.
- ▶ Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.
- ▶ Andere sind besser.
- ▶ Ich darf nicht (unangenehm) auffallen.
- ▶ Ich muss zuerst an andere denken.
- ▶ Ich darf keine Schwäche zeigen.
- ▶ Ich darf meinen eigenen Weg gehen.
- ▶ Ich darf mein Leben genießen.
- ▶ Ich kann mir und dem Leben vertrauen.
- ▶ Alles wird gut.
- ▶ ...

- ▶ Von wem kenne ich diesen Satz?
- ▶ Inwieweit ist er in meinem sozialen Umfeld »normal« und anerkannt?
- ▶ Wie gefällt er mir? Wozu ist er (nicht) gut?