Diskriminierung verschlechtert direkt und unmittelbar die psychische Gesundheit

Bericht: Universität Mannheim

Bisher gab es punktuell Hinweise darauf, dass Diskriminierung die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden verschlechtert. Mit einer aktuellen Übersichtsarbeit zeigen Forscherinnen der Universität Mannheim diese Wirkung jetzt erstmals klar auf.

Die systematische Übersichtsarbeit von Christine Emmer, Julia Dorn und Prof. Dr. Jutta Mata, Inhaberin des Lehrstuhls für Gesundheitspsychologie an der Universität Mannheim, ist im renommierten Fachjournal Psychological Bulletin erschienen. Das Ergebnis: Diskriminierung verschlechtert direkt und unmittelbar die psychische Gesundheit. Den größten Effekt übt sie dabei auf Aspekte wie Wut und Feindseligkeit aus – Reaktionen also, die sich gegen andere Personen richten. Die Arbeit über den aktuellen Forschungsstand schließt insgesamt 73 experimentelle Studien mit mehr als 12.000 Teilnehmenden ein.

„Bisher wiesen vereinzelte Studien darauf hin, dass Diskriminierung eine Verschlechterung von psychischer Gesundheit und Wohlbefinden auslöst. Die aktuelle Übersichtsarbeit fasst alle Forschungsarbeiten zusammen und kann diese Wirkung jetzt sehr klar zeigen“, sagt Erstautorin Christina Emmer. Die Ergebnisse der Studie belegen zahlreiche Experimente. Indem man viele verschiedene Experimente – mit all ihren Stärken und Schwächen – analysiert, bekommt man die beste Schätzung des wahren Effektes.

Überraschend war, dass die stärkste Wirkung entstand, wenn Teilnehmende sich an tatsächliche Ereignisse erinnerten oder Zeug*innen wurden, wie andere diskriminiert wurden – und nicht, wenn Teilnehmende direkt im Labor Diskriminierung erfuhren. Nicht der abwertende Kommentar der Versuchsleitung im Labor war entscheidend für die psychische Gesundheit, sondern die Erinnerung an eine persönliche Situation oder an das Beobachten von Diskriminierungserfahrungen anderer. Das zeigt, dass Diskriminierung nicht nur im Gedächtnis, sondern auch im Wohlbefinden einen starken Eindruck hinterlässt.

Diskriminierung wird als ungerechte Behandlung von Menschen aufgrund ihrer tatsächlichen oder wahrgenommenen Zugehörigkeit zu sozialen Gruppen verstanden. Sexismus gegenüber Frauen oder Rassismus gegenüber ethnischen Minderheiten verminderte beispielsweise deren psychische Gesundheit deutlich. Diskriminierung gegenüber Personen, die im Alltag selten ausgegrenzt sind und diese vor allem als unfaire Behandlung in Einzelfällen erleben – etwa künstlich im Labor – hat dagegen keine messbare Wirkung auf die psychische Gesundheit. Beispiele dafür sind Sexismus gegenüber Männern oder Rassismus gegenüber privilegierten ethnischen Mehrheiten.

Den stärksten unmittelbaren negativen Einfluss auf psychische Gesundheit hatte Diskriminierung aufgrund sexueller Orientierung. Zu anderen Formen von Diskriminierung, wie beispielsweise aufgrund von Religion oder Behinderung, gebe es zu wenige Studien, um eine systematische Analyse vorzunehmen, so Prof. Dr. Jutta Mata: „Hier gibt es einfach noch sehr viel Forschungsbedarf.“

Emmer, C., Dorn, J., & Mata, J. (2024). The immediate effect of discrimination on mental health: A meta-analytic review of the causal evidence. Psychological Bulletin.
https://doi.org/10.1037/bul0000419

22.2.2024
Universität Mannheim
www.uni-mannheim.de