

Wie Konkurrenzdenken gegenüber Geflüchteten entsteht und was dagegen hilft

Jens Lange¹ und Jan Crusius²

¹ HMU Health and Medical University Erfurt

² Universität Greifswald

Bitte zitieren als: Lange, Jens, & Crusius, Jan (2025). Wie Konkurrenzdenken gegenüber Geflüchteten entsteht und was dagegen hilft. *Magazin des Fachnetzwerks Sozialpsychologie zu Flucht und Integration*. Online abrufbar unter <https://www.fachnetzflucht.de/konkurrenzdenken/>

Dieser Beitrag wurde unter einer Creative Commons Lizenz lizenziert. Der Inhalt darf weitergegeben werden, solange der Name der Autor*innen genannt wird. Wenn Sie das Material remixen, verändern oder anderweitig direkt darauf aufbauen, dürfen Sie Ihre Beiträge nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten.



Online veröffentlicht am: 15.08.25

Manche Einheimische empfinden Geflüchtete als Konkurrenz. In solchen Fällen vergleichen sie ihre eigene Lebenssituation mit der von Geflüchteten und vermuten, im Nachteil zu sein. Einheimische können sich dabei in ihrem Status bedroht und weniger wertgeschätzt fühlen. Solche negativen Emotionen können das persönliche Glück verringern und soziale Spannungen verstärken. Wir stellen verschiedene Strategien vor, solche Vergleiche zu vermeiden oder mit den negativen Emotionen umzugehen, die durch sie ausgelöst werden.

Schlagwörter: Bedrohung, Gerechtigkeit, Konflikte, Mitgefühl

Menschen, die nach Deutschland geflüchtet sind, haben Anspruch auf verschiedene Leistungen. Geflüchtete aus der Ukraine erhalten beispielsweise Hilfe bei der Jobsuche, finanzielle Unterstützung für den Lebensunterhalt sowie die Übernahme von medizinischen Behandlungskosten.¹ Auch wenn diese Leistungen lediglich das existentiell Nötigste und nur wenig Teilhabe sichern, empfinden manche Einheimische sie als ungerechte Bevorteilung.²

„Die Fantasien über Migranten sind ja häufig, dass sie nicht arbeiten müssen für das schöne Leben. Da kommt wahnsinnig Neid auf [...]“ fasst der Psychologe und Soziologe Oliver Decker diese Beobachtung zusammen.³ Er benennt mit Neid gegenüber Geflüchteten eine mögliche Folge des Vergleichs der eigenen Lebenssituation der Einheimischen mit der wahrgenommenen Lebenssituation von Geflüchteten. Dieser Vergleich kann bedrohlich sein, wenn sie denken, Geflüchtete erhielten Vorteile.

Allerdings können Einheimische infolge solcher bedrohlichen Vergleiche auch eine Vielzahl weiterer Emotionen empfinden. Neben Neid sind auch Empörung über vermeintlich Verantwortliche sowie Scham oder Niedergeschlagenheit über die eigene Situation denkbar. Diese Emotionen können für alle Beteiligten erhebliche negative Konsequenzen haben.⁴ Was können Menschen gegen Emotionen tun, die aus solchen bedrohlichen Vergleichen entstehen und die sie eigentlich nicht haben wollen? Wie können Praktiker*innen dazu beitragen, dass Einheimische anders mit solchen Vergleichen umgehen?

Vergleiche und Emotionen

Um diese Frage zu beantworten, lohnt sich zunächst ein näherer Blick darauf, wie Emotionen aus Vergleichen entstehen. Menschen verglei-

chen sich mit anderen, die ihnen ähneln, um verschiedene Bedürfnisse zu befriedigen.⁵ Der Vergleich mit anderen, die Menschen für überlegen oder bevorteilt halten, kann beispielsweise das Bedürfnis befriedigen, die eigene Situation zu verbessern. Wenn eine Person, die ihnen ähnelt, besser ist als sie selbst oder sich einen Vorteil erarbeitet hat, können sie vielleicht etwas von ihr lernen.

Damit Vergleiche mit anderen Emotionen auslösen, müssen sie für Menschen *bedeutsam* sein. Vergleiche mit anderen treten häufig in Bereichen auf, die Menschen sehr wichtig sind. Es geht daher oft nicht direkt darum, dass eine andere Person überlegen oder bevorteilt ist. Es geht vielmehr darum, dass die Person aufgrund der Vorteile Anerkennung genießt. Sich in einem bedeutsamen Bereich unterlegen oder benachteiligt zu fühlen, kann folglich leicht ein Gefühl von Konkurrenz bewirken und das Selbstwertgefühl verletzen. Mit anderen Worten: der Vergleich fühlt sich dann für Menschen bedrohlich an.⁶

Auch manche Einheimische vergleichen sich mit Geflüchteten. Das passiert, wenn sie sich als ähnlich wahrnehmen. Weiterhin können sie diese Vergleiche bedrohlich finden. Auch wenn sich viele vermeintliche Vorteile von Geflüchteten letztlich als Fehlinformationen herausstellen mögen,⁷ können die negativen Emotionen bereits entstanden sein. Als eines von vielen möglichen Beispielen, nehmen wir einen Mann im jungen Erwachsenenalter, der Sozialleistungen bezieht. Er könnte den Eindruck haben, dass junge, männliche Geflüchtete, die im gleichen Ort wohnen, in der gleichen, sozial schwierigen Situation sind wie er. Gleichzeitig ist es für den Mann bedeutsam, dass sein Wunsch nach sozialer Absicherung und Anerkennung erfüllt wird.

In solchen Momenten ist denkbar, dass dieser Mann, unter anderem, neidisch ist.⁸ Neid geben Menschen nur sehr ungern zu. Das liegt wahrscheinlich daran, dass er für alle Beteiligten negative Konsequenzen nach sich ziehen kann.⁹ Wäre der Mann neidisch, so wird er über die Zeit eher noch unglücklicher oder provoziert vielleicht Konflikte mit Geflüchteten. Neid hat jedoch nicht nur negative Konsequenzen. Neid kann den Mann auch motivieren, seine eigene

Lebenssituation zu verbessern, beispielsweise indem er recherchiert, auf welche Sozialleistungen er zusätzlich Anspruch hätte. Damit wäre Neid sogar ein Ansporn.¹⁰

Neben Neid sind auch andere Emotionen nach bedrohlichen Vergleichen mit Geflüchteten möglich. Der Mann kann auch empört sein und versuchen, gegen das empfundene Unrecht vorzugehen.¹¹ Oder er schämt sich und zieht sich niedergeschlagen zurück.¹² Jede dieser Emotionen birgt also das Potenzial, Menschen auf unterschiedliche Weise zu motivieren. Das heißt, dass diese Emotionen nicht per se unnütz oder moralisch verwerflich sind. Wir plädieren deshalb ausdrücklich dagegen, sie grundsätzlich zu vermeiden. Aus Neid heraus die eigene Lebenssituation zu verbessern, aus Empörung gegen Ungerechtigkeiten vorzugehen oder sich im richtigen Moment beschämt zurückzuziehen kann in bestimmten Momenten genau richtig sein.

Menschen können aber auch zu der Einschätzung gelangen, dass ihre eigenen Emotionen oder die anderer nicht zielführend sind. Der Mann, der sich mit den Geflüchteten vergleicht, könnte sich zum Beispiel persönlich sehr schlecht damit fühlen, oder mit illegalen Mitteln gegen Geflüchtete vorgehen. Dann ist es ratsam, diese Emotionen zu verhindern oder einen guten Umgang mit ihnen zu finden. Wie ist das möglich?

Vergleiche vermeiden und mit ihnen besser umgehen

Zwei Strategien bieten sich aus unserer Sicht dafür an: 1. Menschen können versuchen, bedrohliche Vergleiche zu verhindern. Damit erreichen sie vielleicht, dass unerwünschte Emotionen gar nicht erst entstehen. Zwei konkrete Strategien zu diesem Zweck sind die *Selbst-* und die *Gruppenbestätigung*. 2. Ist die Emotion bereits entstanden, können sie versuchen, deren unerwünschte Konsequenzen zu vermeiden. Zwei konkrete Strategien zu diesem Zweck sind die *Defokussierung* und der *Perspektivwechsel*.

Selbstwertgefühl durch Bestätigung stärken

Wie können Menschen bedrohliche Vergleiche vermeiden? Dazu muss ihr Selbstwert ausreichend hoch sein, sodass sie mögliche Vorteile von Geflüchteten nicht als bedrohlich wahrnehmen. Zwei Strategien, die das Selbstwertgefühl schützen, sind die Selbst-¹³ und die Gruppenbestätigung.¹⁴ Beide Strategien stärken das Selbstbewusstsein, weil sich Menschen ihre eigenen Stärken vergegenwärtigen. Dadurch kann auch das Bedürfnis nach Vergleichen abnehmen.¹⁵

Eine Variante der Selbstbestätigung ist, sich auf einen wichtigen Wert zu konzentrieren. Das heißt, die Person soll über etwas nachdenken, was in ihrem Leben eine zentrale Rolle spielt und das ihr Kraft gibt, zum Beispiel ihre Familie, ihr Glaube oder eine Leidenschaft für Kunst.

Bei einer Variante der Gruppenbestätigung sollen sich Menschen auf einen Wert konzentrieren, der für eine Gruppe wichtig ist, der sie sich zugehörig fühlen. Dieser Wert kann zum Beispiel der Zusammenhalt im eigenen Sportverein sein.

Wichtig ist, bei einer Bestätigung keine Werte auszuwählen, die unmittelbar mit der gefühlten Bedrohung zu tun haben. Wenn der Mann beispielsweise sein Deutschsein als Wert im Rahmen einer Gruppenbestätigung bestätigt, so könnte der Vergleich verstärkt und damit noch bedrohlicher werden.

Den Blick weiten und Perspektive wechseln

Wenn sich bedrohliche Vergleiche nicht vermeiden lassen, können Menschen versuchen, die entstandenen negativen Emotionen direkt zu lindern. Durch Defokussierung soll der verengte Blick auf wahrgenommene Vorteile anderer auf das Große und Ganze ausgeweitet werden. Es geht darum, sich bewusst zu machen, dass auch die Menschen, mit denen man sich vergleicht, Probleme und Schwierigkeiten in ihrem Alltag haben. Menschen, denen diese Strategie in Studien vermittelt wurde, reagierten beispielsweise weniger stark mit negativen Emotionen, die auf Vergleichen beruhen.¹⁶

Gerade im Kontext Flucht und Migration erscheint uns diese Strategie aussichtsreich. Möglicherweise ist das ein Weg, wie Praktiker*innen einer vielleicht verengten Sicht entgegenwirken können, wenn sie destruktives Konkurrenzdenken bemerken. Welche Probleme haben Geflüchtete in ihrem Herkunftsland erlebt, was mussten sie auf der Flucht durchmachen und welchen Schwierigkeiten begegnen sie bei der Integration? Solche Gedanken anzuregen, könnte nicht zuletzt dazu beitragen, vermeintliche Bevorzugungen zu hinterfragen und eine ausgewogenere Sicht auf Unterschiede zwischen sich und anderen zu entwickeln.

Um die Höhen und Tiefen im Leben anderer zu verstehen, ist es wichtig, ihre Perspektive einnehmen zu können. Auch diese Strategie kann Emotionen nach bedrohlichen Vergleichen verringern.¹⁷ Anstatt andere zu beneiden, können Menschen sich vielleicht sogar über deren kleinere und größere Erfolge freuen; vor allem im Angesicht der Herausforderungen, die sie meistern. Das gelingt leichter, wenn Menschen sich mit den anderen verbunden fühlen, sie mögen oder gemeinsam auf ein Ziel hinarbeiten. Diesen Perspektivwechsel gezielt zu fördern, ähnelt Bemühungen, gute Beziehungen zwischen Einheimischen und Geflüchteten durch mehr *positiven Kontakt* aufzubauen, wofür es bereits vielversprechende praktische Ansätze gibt.¹⁸

Anwendung in der Praxis: Leichter gesagt als getan?

Jein. Es gibt kein wissenschaftlich evaluiertes Maßnahmenprogramm für Praktiker*innen, um unerwünschte, negative Emotionen durch bedrohliche Vergleiche bei Einheimischen zu verhindern.

Eine große Herausforderung ist bereits, dass sich Menschen häufig uneins darüber sind, welche Emotionen sie für nützlich oder angemessen halten.¹⁹ Die meisten der vorgeschlagenen Strategien sind vor allem dann nützlich, wenn Menschen ein Bedürfnis haben, ihre eigenen Emotionen zu verändern. Die Forschung zeigt, dass Strategien vermittelt werden können, die Menschen helfen, mit den eigenen ungewollten Emotionen umzugehen.²⁰ In Studien reichte oft schon aus, die Teilnehmenden zu bitten, das

Große und Ganze zu betrachten oder die Perspektive anderer zu übernehmen. Das setzt natürlich voraus, dass Menschen grundsätzlich bereit dazu sind, ihren Blick zu ändern.

Die vorgeschlagenen Strategien wurden bisher noch nicht spezifisch im Kontext von Emotionen gegenüber Geflüchteten erprobt. Es ist naheliegend, dass der Erfolg der vorgeschlagenen Strategien je nach Situation und beteiligten Personen stark variieren kann. Da sie sich in anderen Kontexten bewährt haben, sind sie dennoch auch hier vielversprechend.

Eine Herausforderung für Praktiker*innen besteht sicherlich darin, passende Wege für ihre Situation und Zielgruppe zu finden, um die Bereitschaft zur Reflektion zu fördern, Perspektivenübernahme anzuregen oder positive Kontakterfahrungen zu ermöglichen. Ob im individuellen Gespräch, im Rahmen von Podiumsdiskussion, durch Dokumentarfilme oder durch Team-Building-Maßnahmen hängt von den Möglichkeiten und Anforderungen in der Praxis ab. Patentrezepte gibt es leider nicht.

Schlussfolgerungen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um potentielles Konkurrenzdenken und den daraus entstehenden negativen Emotionen von Einheimischen gegenüber Geflüchteten zu begegnen. Vielversprechend für den Umgang mit diesen Emotionen ist, Personen dazu anzuregen, über die eigenen Werte nachzudenken, den eigenen Blick zu weiten und die Perspektive der Geflüchteten einzunehmen. Gefördert durch positiven Kontakt kann dies dabei helfen, mit Emotionen besser umzugehen, wenn es zu bedrohlichen Vergleichen kommt.

Unsere Vorschläge konzentrieren sich auf die Frage, wie Menschen mit ihren Emotionen umgehen. Auch wenn das manchmal wertvoll sein kann, ist dieser Ansatz begrenzt, weil er gesellschaftliche und strukturelle Ursachen für tatsächliche und vermeintliche Ungleichheit außer Acht lässt.

Dieser Beitrag gibt erste Ansätze für evidenzbasierte Strategien, um mit negativen Emotionen von Einheimischen gegenüber Geflüchteten

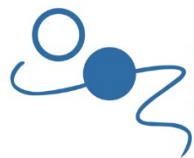
umzugehen. Die Wirkung jeder einzelnen Strategie wird jedoch wahrscheinlich gering sein. Deshalb ist es sinnvoll, mehrere zu kombinieren, sie über einen längeren Zeitraum anzuwenden und in der Praxis zu evaluieren. Zusammen mit Maßnahmen auf gesamtgesellschaftlicher Ebene kann so hoffentlich langfristig ein besserer Umgang mit Konkurrenzdenken von Einheimischen gegenüber Geflüchteten gelingen.

Auf einen Blick

- Einheimische vergleichen sich teils mit Geflüchteten und nehmen diese Vergleiche als bedrohlich wahr. Das erzeugt Konkurrenzdenken.
- Bedrohliche Vergleiche können viele Emotionen auslösen, die teilweise negative Konsequenzen für alle Beteiligten haben.
- Reflexion der eigenen Stärken kann die Neigung zum Vergleich verringern.
- Negative Emotionen können durch den Blick auf das Große und Ganze oder durch die Einnahme der Perspektive von Geflüchteten verringert werden.
- Praktiker*innen können zu diesen Strategien anregen.

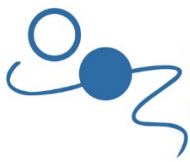
Literatur

- ¹ Bundesministerium für Arbeit und Soziales. (2024). *Fragen und Antworten für Geflüchtete aus der Ukraine*. <https://www.bmas.de/DE/Europa-und-die-Welt/Europa/Ukraine/FAQ-DE/faq-art-de.html>
- ² Hechler, S., & Renger, D. (2020). *Gerechte Sonderbehandlung: Was fördert die Akzeptanz durch Geflüchtete und Einheimische?* <https://www.fachnetz-flucht.de/gerechte-sonderbehandlung->



[was-fordert-die-akzeptanz-durch-ge-fluchtete-und-einheimische/](#)

- ³ Wolfgruber, A. (2024). TV-Kolumne „Im Osten ganz rechts“: ZDF-Doku untersucht den „rechten Osten“—Plötzlich ist von Migranten-Neid die Rede. https://www.focus.de/kultur/kino_tv/tv-kolumne-im-osten-ganz-rechts-zdf-doku-untersucht-rechten-osten-ploetzlich-ist-von-migranten-neid-die-rede_id_260234453.html
- ⁴ Smith, R. H. (2000). Assimilative and contrastive emotional reactions to upward and downward social comparisons. In J. Suls & R. S. Wyer (Hrsg.), *Handbook of social comparison: Theory and research* (S. 173–200). Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- ⁵ Crusius, J., Corcoran, K., & Mussweiler, T. (2022). Social comparison: Theory, research, and applications. In D. Chadee (Hrsg.), *Theories in social psychology* (S. 165–187). Wiley.
- ⁶ Tesser, A. (1988). Toward a self-evaluation maintenance model of social behavior. In L. Berkowitz (Hrsg.), *Advances in Experimental Social Psychology* (S. 181–227). Academic Press.
- ⁷ Spyropoulos, S. (2023). Warum sich Geflüchtete nicht einfach so die Zähne neu machen lassen können. <https://www.mdr.de/nachrichten/deutschland/gesellschaft/fakten-check-aeusserung-merz-gefluechtete-zahnarzt-leistungen-asylbewerber-100.html>
- ⁸ Crusius, J., Gonzalez, M. F., Lange, J., & Cohen-Charash, Y. (2020). Envy: An adversarial review and comparison of two competing views. *Emotion Review*, 12(1), 3–21. <https://doi.org/10.1177/1754073919873131>
- ⁹ Smith, R. H., & Kim, S. H. (2007). Comprehending envy. *Psychological Bulletin*, 133(1), 46–64. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.46>
- ¹⁰ Lange, J., & Protasi, S. (2024). An interdisciplinary perspective on the value of envy. *Review of Philosophy and Psychology*, 15, 403–422. <https://doi.org/10.1007/s13164-021-00548-3>
- ¹¹ Miceli, M., & Castelfranchi, C. (2019). Anger and its cousins. *Emotion Review*, 11(1), 13–26. <https://doi.org/10.1177/1754073917714870>
- ¹² Gilbert, P. (2000). The relationship of shame, social anxiety and depression: The role of the evaluation of social rank. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 7(3), 174–189. [https://doi.org/10.1002/1099-0879\(200007\)7:3<174::AID-CPP236>3.0.CO;2-U](https://doi.org/10.1002/1099-0879(200007)7:3<174::AID-CPP236>3.0.CO;2-U)
- ¹³ Cohen, G. L., & Sherman, D. K. (2014). The psychology of change: Self-affirmation and social psychological intervention. *Annual Review of Psychology*, 65(1), 333–371. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115137>
- ¹⁴ Smith, H. J., & Grant, D. R. (2025). How to improve group affirmation manipulations: A systematic review and meta-analysis. *Group Processes & Intergroup Relations*, 28(1), 208–232. <https://doi.org/10.1177/13684302241276070>
- ¹⁵ Wood, J. V., Giordano-Beech, M., & Ducharme, M. J. (1999). Compensating for failure through social comparison. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(11), 1370–1386. <https://doi.org/10.1177/0146167299259004>
- ¹⁶ O’Brien, E., Kristal, A. C., Ellsworth, P. C., & Schwarz, N. (2018). (Mis)imagining the good life and the bad life: Envy and pity as a function of the focusing illusion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 75, 41–53. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2017.10.002>



- ¹⁷ Ganegoda, D. B., & Bordia, P. (2019). I can be happy for you, but not all the time: A contingency model of envy and positive empathy in the workplace. *Journal of Applied Psychology*, 104(6), 776–795.
<https://doi.org/10.1037/apl0000377>
- ¹⁸ Kotzur, P. (2018). *Kontakt zwischen Geflüchteten und Einheimischen – wie kann man für die Entspannung von Beziehungen zwischen verschiedenen Bevölkerungsgruppen sorgen?*
<https://www.fachnetzflucht.de/kontakt-zwischen-gefluechteten-und-einheimischen-wie-kann-man-fuer-die-entspannung-von-beziehungen-zwischen-verschiedenen-bevoelkerungsgruppen-sorgen/>
- ¹⁹ Von Scheve, C. (2024). Gefühle sozialer Ungleichheit: Neid. In A. Diefenbach & V. Zink (Hrsg.), *Emotions- und Affektsoziologie* (S. 221–228). De Gruyter.
<https://doi.org/10.1515/9783110589214-017>
- ²⁰ Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775–808.
<https://doi.org/10.1037/a0027600>