

# Wozu und Wie rassismussensible Therapie?

Dr. Birsen Kahraman, München  
kahraman@praxis-kahraman.de  
PTK Berlin – online, 18.01.23

# Inhalte

- Machtkritische Vorstellung, eigene Positionierung klären
- Wichtige Konzepte und Studien
- Notwendigkeit und Schwierigkeit rassismussensibler Therapie
- Implikationen für rassismussensible Therapie
- Ziel: Sensibilisierung für Rassismus und rassismuskritische Denkweise
- Gerne eigene Gedanken / Gefühle im Verlauf notieren

# Reflexion eigener Positionierung

- Aus welcher Position spreche ich?
- Aus welcher Perspektive spricht meine Klient\*in?
- Welchen Einfluss hat Macht-Differenz auf unsere Therapie?
- Weitere Macht-Dimensionen:
  - ohne / mit Migrationsgeschichte
  - *weiß* positioniert / BIPOC
  - sozio-ökonomischer Status
  - „Mutter“sprache / Fremdsprache

Alter

Geschlechts-  
identität

Sexuelle  
Orientierung

mit / ohne  
Behinderung

Kultur /  
Herkunft

Religion /  
Weltanschauung

# Intersektionalität, Crenshaw, 1991

- Wechselwirkung mehrerer Unterdrückungsformen
- Schwarze Frauen waren viel häufiger von Entlassungen betroffen als Schwarze Männer bzw. *weiße* Frauen
- ihre Klagen wurden dennoch abgewiesen mit Begründung, sie seien nicht wegen Geschlecht oder Rassismus diskriminiert worden
- *intersectionality = Verschränkung beider Diskriminierungsformen*
- aus dem Zusammenwirken von Sexismus und Rassismus ergibt sich neue Diskriminierungskategorie: Schwarze Frau
- Wenn Rassismus verschränkt ist mit Kategorien wie Armut, Gender, Behinderung etc. potenzieren sich Diskriminierungserfahrungen!!

# BIPoC

- Black
- Indigenous
- People of Color
- Sehr diverse Herkünfte, Kulturen, Religionen, Milieus, Identitäten ...
- **Gemeinsamkeit: erfahren Rassismus und Chancenungleichheit aufgrund tradierter *weißen* Überlegenheitsideologie**
- Selbstgewählte Bezeichnung, aber nicht alle Rassismus erfahrenden Personen bezeichnen oder identifizieren sich selbst als solche  
→ Selbstbezeichnung hat Vorrang

# weiß positioniert

- **Angehörige dominanter Gruppe**, die über Machtressourcen, bessere Chancen verfügen in Bildung, Gesundheit, Arbeit, Wohnraum etc.
- Gewöhnlich benennen wir „die Fremden/ Migrant\*innen/ mit Migrationshintergrund/ anderer Kultur“, denn **weiß ist die Norm**
- **Benennung von Weißsein** erzeugt häufig Unverständnis, Irritation, Abwehr: Zweifel, Misstrauen, Ärger, Aggression
- Als „normal“ zu gelten, **mitgedacht** zu werden, wird subjektiv nicht als **Privileg** wahrgenommen → Kritische Weißseinsforschung

# Erster Nationaler Rassismusmonitor, DeZIM 2021

- 90 % der Bevölkerung stimmen zu, dass es in D. Rassismus gibt
  - Mehr als 80 % der Befragten erkennen Rassismus in zentralen Lebensbereichen wie Schule, Arbeit und Wohnen
  - Knapp 65 % sind der Meinung, dass es Rassismus in Behörden gibt
  - Fast 61 % stimmen zu, dass Rassismus „Alltag in Deutschland“ ist
- Rassismus ist eine verbreitete Erfahrung in Deutschland
- Auch struktureller / institutioneller Rassismus wird wahrgenommen

# Erster Nationaler Rassismusmonitor, DeZIM 2021

- 49 % der Befragten glauben noch, dass es menschliche „Rassen“ gibt, obwohl seit den 1940er Jahren wissenschaftlich widerlegt
- Fast **jede zweite Person deutet Kritik an Rassismus als Einschränkung der Meinungsfreiheit**. Am stärksten ausgeprägt ist diese **Abwehr** in der Gruppe der 55- bis 64-Jährigen, am geringsten unter 14- bis 24-jährigen Befragten

# Folgen von Rassismus sind fatal

- Chronischer Stress → Cortisolspiegel, Blutdruck erhöht
  - Risiko von Psychosen erhöht
  - Diffuse Traurigkeit, Angst, Gefühl des Ausgeliefertseins, emotionale Vulnerabilität („offene Wunde“), Frustration, Wut
  - Häufig psychosomatische Beschwerden; Infekte
  - Rassismuserfahrungen wirken sequentiell traumatisierend
- mehr Forschung für Folgen von Rassismus notwendig!

# Minority Stress Modell, Meyer, 2003

- Diskriminierungserfahrungen im Alltag
- Ständige Ablehnungserwartung
- Verbergen von Anderssein
- Internalisierung von Vorurteilen

Sutin et al., 2016 nach Louw & Schwabe, 2021

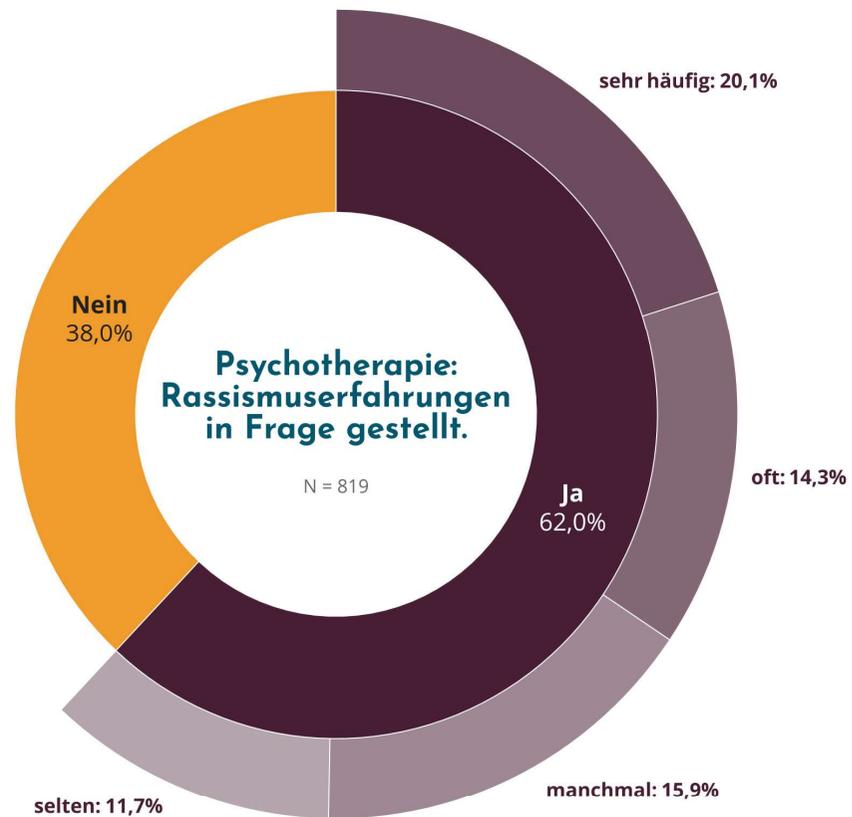
Langfristige Diskriminierung führt zu **Veränderung der Persönlichkeit:**

1. Emotionale Instabilität, anfällig für depressive Sicht von Welt/  
Selbst, Unfähigkeit, sich selbst zu beruhigen
  2. Probleme mit Motivation, Selbstdisziplin & zielbezogenem Verhalten
  3. Trotziges, aufbrausendes, unsoziales, aggressives Verhalten
- Bestätigung rassistischer Vorurteile → Teufelskreis

# Warum fällt Thematisierung so schwer?

- Rassismus ist moralisch verwerflich, Vorwurf löst **starke Abwehr** aus
- Moderner Rassismus ist **subtil, schwer wahrnehmbar: Mikroaggressionen**
- Absicht statt Wirkung wird betont: „War doch nicht so gemeint“
- Wird häufig **verschoben: historisch; geografisch; politisch**
- Nicht in Lehrplänen, **kaum Räume**, um über Rassismus zu sprechen
- Unsicherheit, darüber zu sprechen, sich „richtig“ zu verhalten
- Unsicherheit betrifft alle: die Diskriminierten, Verursacher, Beobachtende
- **weiß positionierte TH\*innen fühlen sich oft hilflos & haben**
- **Angst Fehler zu machen bzw. als rassistisch bezeichnet zu werden**

**„Bei der Psychotherapie werden meine Rassismuserfahrungen nicht ernst genommen und in Frage gestellt.“ (n = 819)**



**Lesebeispiel:** 6 von 10 der Afrozensus-Befragten (62,0 % von 819) geben an, dass ihre Rassismuserfahrungen bei der Psychotherapie nicht ernst genommen und in Frage gestellt werden. Fast jede 7. Person (14,3 %) gibt an, dass diese Situation „oft“ vorkommt.

Quelle: Abb. 51 in Aikins, M A; Bremberger,T; Aikins, J K; Gyamerah, D; Yildirim-Calliman, D (2021): Afrozensus 2020 | Datenteam: Reiber, L; Vivanco, J | Design: Scherer, C  
Lizenz: CC-BY-NC by EOTO & CFE | afrozensus.de

# Empathie Lücke

„Ich hatte das Gefühl, ich muss ihr alles zig Mal erklären, warum bin ich dann hier? Sie soll mich doch verstehen!“

„Ich habe ihn gebeten, *Exit Racism* zu lesen, weil er überhaupt nicht verstand, was ich meine. Er sagte, er lässt sich nicht sagen, was er lesen soll.“

## Metaanalyse, Sue et. al, 2004

- USA: Schwarze KL\*innen brechen nach **Erstgespräch** bei *weißen* TH\*innen **doppelt** so häufig ab wie weiße KL\*innen
- **Therapiedauer** der verbleibenden schwarzen KL\*innen ist nur ein Drittel so lang wie die *weißer* KL\*innen
- Ethnic matching Hypothese stimmt nicht:  
Schwarze und *weiße* KL\*innen bleiben bei Schwarzen TH\*innen ähnlich häufig und lange

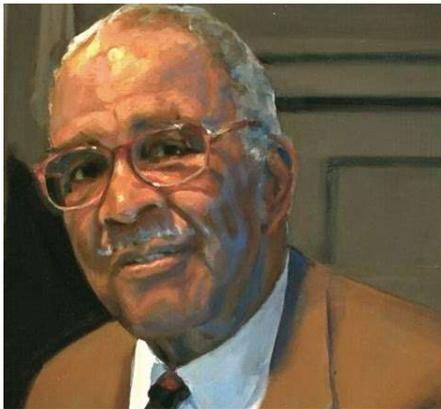
# Wozu rassismuskritische PT?

- Das direkte Erleben von Rassismus und das indirekte Mit-Erleben führen zu einem nachhaltigen Gefühl der Betroffenheit: 60-80 % berichten, emotional aufgewühlt gewesen zu sein (DeZIM, 2021)
- PT soll sicherer Ort sein für Menschen mit Ausgrenzungserfahrungen
- BIPOC verschweigen Rassismuserfahrung ggü Therapeut\*innen, wenn sie erleben, dass sie ihre Erfahrungen verharmlosen, relativieren oder in Frage stellen
- **Empathie Lücke** lässt sich verringern, wenn wir a) Rassismus erkennen und b) eigene Abwehr erkennen

# Was ist Rassismus?

- **Ideologie der Ungleichwertigkeit** auf der Grundlage tatsächlicher oder zugeschriebener Merkmale wie Hautfarbe, Religion, Herkunft, Kultur, MH
- Konstruierte Gruppe wird in sich homogenisiert („diese Kultur ist so“)
- Polarisiert zur Eigengruppe („wir sind ganz anders“)
- Hierarchisiert: **weiße** sind am besten
- Häufigste **Rassismen** in Deutschland: Anti-Schwarz, Anti-Semitisch, Anti-Asiatisch, Anti-Muslimisch, Anti-Slawisch, Rassismus gegen Sinti und Roma
- „Rassen“ wurden erfunden, um **Ausbeutung** von herabgewerteten Menschen zu **legitimieren**
- Religion, Philosophie, Biologie, Genetik, **Psychologie** lieferten „Beweise“

# Mikroaggressionen



- Chester Pierce, Prof. of Psychiatry, Harvard University
- Reihe von Studien u.a. zu psychischen Folgen von Rassismus
- 1969: *Microaggressions*



- Derald W. Sue, Prof. of Counseling Psychology, Columbia University
- *Microaggressions in Everyday Life*, 2007
- *Counseling the Culturally Diverse*, seit 1998

# Mikroaggressionen, Sue et al., 2007

- **Mikro-Angriffe**: rassistische Beschimpfung; N-Wort, Z-Wort; Gewalt
- **Mikro-Beleidigungen**: „Sie sprechen aber gut Deutsch“
- **Mikro-Entwertung**: „Immer diese Rassismus-Keule, ich werde im Urlaub auch diskriminiert“
- Louw & Schwabe, 2021: **gerade kaum wahrnehmbares diskriminierendes Verhalten** kann in Therapie bedrohlich sein und Prozess erschweren

# Definition Mikroaggressionen

- Allgegenwärtige, abwertende Verletzungen der Menschenwürde aufgrund der zugeschriebenen Zugehörigkeit zu einer **marginalisierten** gesellschaftlichen Gruppe
- meist durch gut meinende, aber ihrer Rassen nicht bewusster **weiß positionierter** Personen
- finden im **interpersonellen** Rahmen / oft nahen Umfeld statt
- **nicht** harmlos oder minimal, sondern „**macro impact**“
- **Unausweichlich, treffen unvorbereitet**

# Definition Makroaggressionen

- Verankert in **Institutionen, Gesetzen, Systemen, Praktiken**
- **Struktureller und institutioneller Rassismus**
- Makroaggressionen **betreffen ganze marginalisierte Gruppe**, richten enormen, langfristigen Schaden an
  - Veränderung von Makroaggressionen ist schwieriger
  - Strukturen verändern benötigt Zeit, Macht, Expertise
  - Hilfreich: Wissenschaftliche Evidenz, sozialer und politischer Druck

# Implikationen für rassismuskritische PT

- Sensibilisierung von Therapeut\*innen, Teams, Leitungen
  - Wo, wie wird Rassismus **regulär** reflektiert, bevor er passiert?
  - selbstständige Recherchen, Literatur, soziale Medien
  - nicht die Betroffenen benutzen („ich bin kein Erklär-Bär“)
- Klient\*innen normalisieren, leugnen, verschweigen, verdrängen
  - Rassismuserfahrungen**, die sie als unveränderbar erleben
  - Therapeut\*in erfragt Diskriminierungserfahrungen

# Implikationen für rassismuskritische PT

- Bei Schilderung von Rassismuserfahrungen eigene **emotionale Reaktion** überprüfen
- Kann ich Erfahrung **anerkennen**, Gefühle und Bedürfnisse **validieren**?
- Kann ich mich **solidarisieren**, Unterstützung **empathisch** zeigen?
- Kenne ich spezifische Beratungsangebote bzw. Supervisionsangebote?

# Materialien zu Rassismus

- Tupoka Ogette, 2017: Exit Racism; 2021: Und jetzt Du!
- Alice Hasters, 2019: Was weiße Menschen nicht über Rassismus hören wollen aber wissen sollten
- Dileta Sequeira, 2015: Gefangen in der Gesellschaft. Alltagsrassismus...
- 190220 – Ein Jahr nach Hanau, Spotify Podcast
- Warum Ali Can nicht mehr der Mustermigrant sein will | WDR Doku
- GERMANIA, YouTube Video Reihe
- Wie rassistisch bist du? Das Experiment, 3 Teile, ARD Mediathek
- Unter Almans – Migrantische Geschichte(n), ARD Mediathek