



Dipl.-Psychologin Sema Akbunar

# Rassismus- und kultursensible Psychotherapie

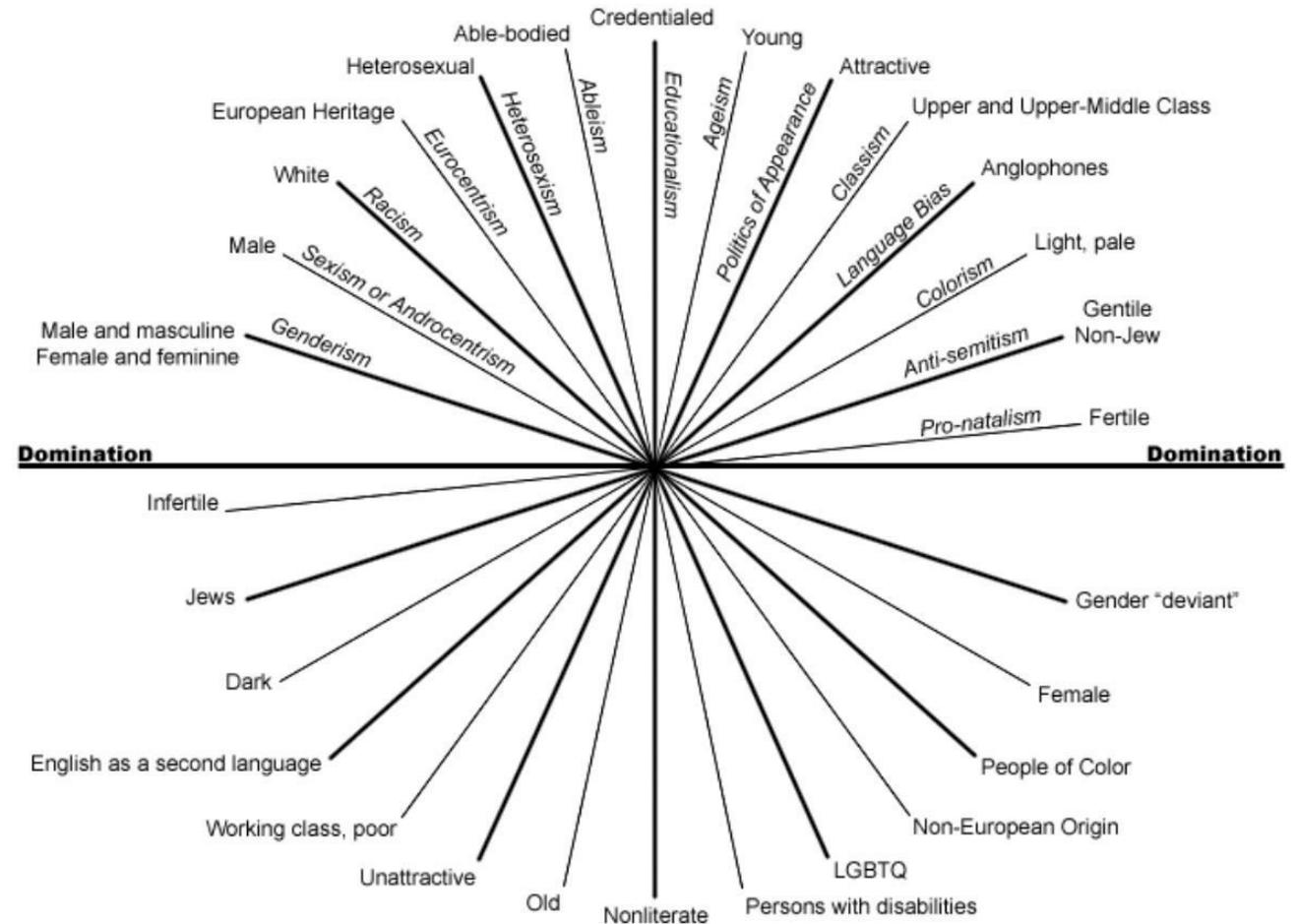


# Positionierung

- Welche Positionierungen habe ich in der Gesellschaft?
- Welche Privilegien erfahre ich dadurch?
- Bin ich Teil einer nicht-dominanten Gruppe?

## Intersecting Axes of Privilege, Domination, and Opression

Adapted from Kathryn Pauly Morgan, "Describing the Emperor's New Clothes: Three Myths of Educational (In)Equality,"  
The Gender Question in Education: Theory, Pedagogy & Politics, Ann Diller et al., Boulder, CO: Westview, 1996.



Diller et al., 1996

KULTUR &  
PSYCHOLOGIE



RASSISMUS IN DER GESUNDHEITSVERSORGUNG

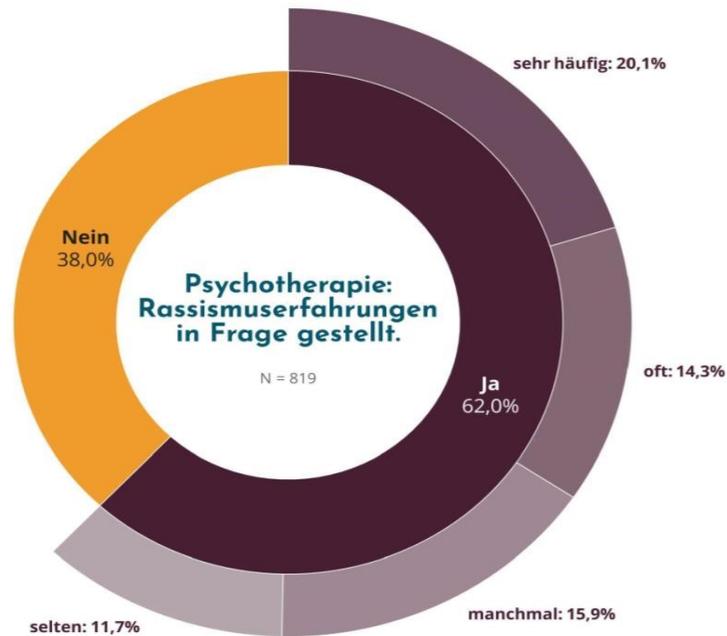
## **Psychotherapeuten antworten seltener Patienten mit nicht-europäischen Namen**

**Der Nationale Diskriminierungs- und Rassismusmonitor (NaDiRa) legte im November mit der ersten Studie zu Diskriminierung rassifizierter Menschen in der Gesundheitsversorgung vor. Ein Ergebnis stach besonders hervor: Psychotherapeut:innen melden sich deutlich seltener bei Menschen mit türkisch und nigerianisch klingenden Namen zurück.**



# Rassismus in der Psychotherapie

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



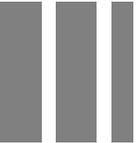
**Lesebeispiel:** 6 von 10 der Afrozensus-Befragten (62,0 % von 819) geben an, dass ihre Rassismuserfahrungen bei der Psychotherapie nicht ernst genommen und in Frage gestellt werden. Fast jede 7. Person (14,3 %) gibt an, dass diese Situation „oft“ vorkommt.

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

afrozensus, 2020

KULTUR &  
PSYCHOLOGIE





# Rassismus und Psychotherapie

Eine **rassismuskritische Haltung** in der Psychotherapie ist aus mehreren Gründen von großer Bedeutung, sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftlicher Ebene. Hier sind die zentralen Aspekte, warum sie so wichtig ist:

## **1. Vermeidung von Diskriminierung und Mikroaggressionen**

TherapeutInnen sind oft nicht nur mit expliziten Formen von Rassismus konfrontiert, sondern auch mit **Mikroaggressionen** – kleinen, meist unbeabsichtigten, aber dennoch diskriminierenden Kommentaren, Handlungen oder Annahmen. Diese können die therapeutische Beziehung belasten und das Vertrauen der KlientInnen beeinträchtigen. Eine rassismuskritische Haltung hilft, solche subtilen Formen der Diskriminierung zu erkennen und zu vermeiden.

Beispiel: Ein Therapeut könnte unbewusst die Kompetenz oder Emotionalität eines Klienten aufgrund von dessen Herkunft anders bewerten, was zu einer Verzerrung der therapeutischen Arbeit führt.



# Rassismus und Psychotherapie

## 2. Wahrnehmung und Verarbeitung von intersektionellen Erfahrungen

**Intersektionalität** bezeichnet die überschneidenden sozialen Kategorien wie Herkunft, Geschlecht, soziale Klasse, Sexualität und Behinderung, die gleichzeitig das Leben und die Erfahrungen eines Individuums prägen. Für viele KlientInnen spielen rassistische Erfahrungen eine zentrale Rolle in ihrer Lebensgeschichte und in der Art und Weise, wie sie die Welt wahrnehmen.

- **Beispiel:** Eine schwarze, queere Frau könnte auf spezifische Diskriminierungen auf mehreren Ebenen stoßen (Rassismus, Homophobie, Sexismus). Ein Therapeut, der diese intersektionalen Aspekte nicht berücksichtigt, könnte die KlientIn nicht ganzheitlich verstehen und unterstützen.

Eine rassismuskritische Haltung ermöglicht es TherapeutInnen, die vielfältigen Dimensionen von Diskriminierung zu erkennen und in die Therapie einzubeziehen, ohne zu vereinfachen oder zu pathologisieren.



# Rassismus und Psychotherapie

## 3. Förderung von Empathie und Vertrauen

Therapeutische Beziehungen basieren stark auf **Vertrauen und Empathie**. Wenn KlientInnen sich rassistisch diskriminiert oder nicht verstanden fühlen, können sie sich in der therapeutischen Beziehung nicht sicher genug fühlen, um tiefgehende, emotionale oder traumatische Themen zu bearbeiten.

- Eine rassismuskritische Haltung schafft einen Raum, in dem sich KlientInnen respektiert und verstanden fühlen, auch wenn sie mit rassistischen Erfahrungen oder Traumata konfrontiert sind.
- **Vertrauen ist besonders wichtig, wenn KlientInnen aufgrund ihrer Herkunft oder Kultur bestimmte negative Erfahrungen gemacht haben.**



# Rassismus und Psychotherapie

## 4. Selbstreflexion der TherapeutInnen

TherapeutInnen selbst sind nicht von unbewussten **Vorurteilen oder Stereotypen** befreit, die durch kulturelle Prägungen und gesellschaftliche Strukturen beeinflusst werden. Diese können die therapeutische Arbeit stark beeinflussen. Eine **rassismuskritische Haltung** erfordert, dass TherapeutInnen kontinuierlich ihre eigenen Vorurteile, Annahmen und kulturellen Bias reflektieren.

- Dies bedeutet, dass TherapeutInnen bereit sind, ihre eigenen Denkweisen in Frage zu stellen und ihre Haltung immer wieder zu hinterfragen.
- Wenn TherapeutInnen rassismuskritisch arbeiten, schaffen sie nicht nur eine offenerere und gerechtere Atmosphäre für ihre KlientInnen, sondern fördern auch ihre eigene **professionelle Entwicklung** und ethische Praxis.



# Rassismus und Psychotherapie

## 5. Würdigung der kulturellen Vielfalt und Integration von Diversity

In einer zunehmend globalisierten Welt gibt es eine immer größere kulturelle **Diversität** in den Klientelgruppen von PsychotherapeutInnen. Eine rassismuskritische Haltung hilft, **kulturelle Unterschiede** und die Bedeutung von **kulturellem Kontext** zu verstehen und in die Therapie einzubeziehen.

- Das bedeutet, dass TherapeutInnen die **kulturellen, sozialen und historischen Hintergründe** ihrer KlientInnen in ihrer Arbeit berücksichtigen, ohne diese als „Problem“ zu betrachten.
- KlientInnen, die sich kulturell oder ethnisch marginalisiert fühlen, sind weniger geneigt, die Therapie fortzusetzen, wenn sie das Gefühl haben, dass ihre Erfahrungen und ihr kultureller Hintergrund nicht anerkannt oder wertgeschätzt werden.



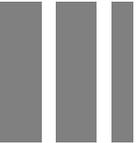
# Rassismus und Psychotherapie

## 6. Beitrag zur Überwindung von systemischem Rassismus

Rassismus ist nicht nur ein individuelles Problem, sondern ein **systemisches**. Eine rassismuskritische Haltung in der Psychotherapie trägt dazu bei, dass auch im therapeutischen Raum die strukturellen Bedingungen, die zu Diskriminierung führen, reflektiert werden. Dies bedeutet auch, dass TherapeutInnen nicht nur als „Einzelpersonen“, sondern als Teil eines größeren **Gesundheits- und Sozialsystems** Verantwortung übernehmen.

- PsychotherapeutInnen, die rassismuskritisch arbeiten, erkennen die Wichtigkeit der **sozialen und politischen Kontexte**, in denen ihre KlientInnen leben. Sie sind in der Lage, die Auswirkungen von Diskriminierung und Ungerechtigkeit auf das psychische Wohlbefinden ihrer KlientInnen besser zu verstehen und zu behandeln.





# Rassismus und Psychotherapie

## 7. Förderung einer gerechten und inklusiven Gesellschaft

Indem TherapeutInnen ihre eigene rassismuskritische Haltung entwickeln und in ihre Arbeit integrieren, tragen sie zu einer **gerechteren** und **inklusiveren Gesellschaft** bei. Die Therapie kann als ein Ort gesehen werden, der nicht nur Heilung auf individueller Ebene fördert, sondern auch den Weg zu einer faireren und respektvolleren sozialen Realität ebnet.

Zusammengefasst ist eine rassismuskritische Haltung in der Psychotherapie wichtig, weil sie hilft, Diskriminierung und Vorurteile zu erkennen, das Vertrauen und die Empathie in der therapeutischen Beziehung zu stärken, die Bedürfnisse von KlientInnen aus unterschiedlichen kulturellen Kontexten besser zu verstehen und eine Veränderung auf systemischer Ebene zu bewirken. Sie fördert nicht nur das psychische Wohlbefinden der KlientInnen, sondern auch eine gerechtere und inklusivere Gesellschaft insgesamt.



# Rassismus und Psychotherapie

- TherapeutInnen fühlen sich in Bezug auf Rassismus hilflos, häufig schuldig und beschämt; haben Angst zu verletzen bzw. selbst als rassistisch eingeordnet zu werden (*white fragility*, DiAngelo, 2019)
- ***White Fragility*, zu deutsch *Weißer Zerbrechlichkeit***, ist ein Begriff, der von Robin DiAngelo geprägt wurde. *Weißer Zerbrechlichkeit* löst eine Reihe von Abwehrhaltungen aus, die weiße Menschen an den Tag legen, wenn sie mit unbequemen Wahrheiten über Rassismus konfrontiert werden. Dazu gehören das Äußern von Emotionen wie Wut, Angst und Schuld sowie Verhaltensweisen wie Diskussion, Schweigen und Verlassen der stressauslösenden Situation. Diese Reaktionen führen dazu, dass diejenigen, die von Rassismus betroffen sind, aus Angst, dafür angegriffen zu werden, nicht mehr über ihre Erfahrungen sprechen. Darüber hinaus führt die emotionale Reaktion zu einer Fokusverschiebung: Es geht nicht mehr um die Rassismuserfahrungen der direkt Betroffenen, sondern um die Gefühle der Nicht-Betroffenen. Diese Verhaltensweisen dienen wiederum der Aufrechterhaltung des Weißseins.



# Was kann ich tun?

Das Bewusstsein für unbewusste Vorurteile (auch als **implizite Biases** bekannt) zu schärfen, ist ein fortlaufender Prozess, der Geduld, Übung und eine offene Haltung erfordert. Hier sind konkrete Strategien, wie du daran arbeiten kannst:

## 1. Eigenes Wissen erweitern

**Warum?** Viele unbewusste Vorurteile entstehen durch mangelnde Kenntnis oder stereotypisierte Darstellungen.

- **Reflektiere soziale Konstruktionen:** Lerne, wie historische und gesellschaftliche Strukturen Vorurteile verstärken- Beispiel: Lies über Themen wie Rassismus, Kolonialgeschichte oder Stereotype in der Medienlandschaft.
- **Fortbildungen besuchen:** Nimm an Seminaren oder Workshops zu Themen wie Diversität, Rassismuskritik und inter/transkultureller Kompetenz teil.



# Rassismus und Psychotherapie

## 2. Regelmäßige Selbstreflexion praktizieren

**Warum?** Unbewusste Vorurteile wirken oft im Hintergrund – Reflexion bringt sie ins Bewusstsein.

- **Reflexionsfragen:**

- Warum habe ich in einer Situation so reagiert?
- Welche Vorannahmen könnte ich über diese Person getroffen haben?
- Würde ich genauso reagieren, wenn die Person einen anderen kulturellen Hintergrund hätte?

- **Tägliche Achtsamkeitsübung:**

- Bevor du mit KlientInnen arbeitest, nimm dir 2-3 Minuten Zeit, um dir bewusst zu machen, welche Erwartungen oder Annahmen du hast, und überprüfe diese kritisch.



# Rassismus und Psychotherapie- was kann ich tun?

## 3. Feedback von anderen einholen

**Warum?** Andere können deine blinden Flecken erkennen, die dir selbst nicht auffallen.

- **Kollegiale Reflexion:** Besprich schwierige Fälle oder Unsicherheiten mit Kolleg\*innen oder in der Supervision.
- **Diversitätsbewusste Netzwerke:** Vernetze dich mit Menschen unterschiedlicher Hintergründe, die dir Perspektiven außerhalb deiner eigenen Lebensrealität geben können.
- **Feedback-Schleifen:**
  - Frage KlientInnen: *"Haben Sie das Gefühl, dass ich Ihre Perspektive verstehe?"*
  - Bitte um anonymes Feedback, wenn dies besser für die therapeutische Beziehung geeignet ist.



# Rassismus und Psychotherapie

## 4. Achtsam mit Sprache und Reaktionen umgehen

**Warum?** Sprache ist oft ein Spiegel unserer inneren Haltungen.

- **Sprachsensibilität:**
  - Hinterfrage Begriffe, die du verwendest: Reproduzieren sie stereotype Denkweisen?
  - Übe neutrale, nicht-wertende Sprache. Beispiel: Statt "*Menschen mit Migrationshintergrund sind oft ...*" kannst du sagen: "*Einige Menschen, mit denen ich arbeite, erleben ...*"
- **Nonverbale Kommunikation:** Achte auf Gestik, Mimik und Tonfall – sie können unbewusste Vorurteile ausdrücken!!!



# Rassismus und Psychotherapie

## 5. Kulturelle Perspektiven aktiv suchen

**Warum?** Unbewusste Vorurteile entstehen oft durch eine begrenzte Perspektive.

- **Literatur und Medien:** Lies Bücher, schaue Filme oder höre Podcasts von Menschen aus marginalisierten Gruppen.
- **Perspektivenwechsel:** Versetze dich bewusst in die Lage von Menschen mit anderen Hintergründen.
  - Frage dich: *"Wie würde sich diese Situation anfühlen, wenn ich Teil einer diskriminierten Gruppe wäre?"*



# Rassismus und Psychotherapie

## 6. Verlangsamung von Entscheidungen und Reaktionen

**Warum?** Unbewusste Vorurteile wirken oft durch schnelle, intuitive Reaktionen.

- **Übung:** Bevor du eine Reaktion oder Entscheidung triffst:
- Halte einen Moment inne und frage dich: *"Ist das objektiv, oder könnte das ein Vorurteil sein?"*
- **Praktisches Beispiel:** Wenn ein Klient von Wut spricht, frage dich, ob deine Reaktion davon beeinflusst ist, wie du die Emotion bei Menschen unterschiedlicher Herkunft bewertest.



# Rassismus und Psychotherapie

## 7. Kontinuierlicher Prozess statt Endziel

**Warum?** Die Arbeit an unbewussten Vorurteilen endet nie, da sie durch gesellschaftliche Einflüsse ständig neu entstehen können.

- **Halte dich flexibel:** Akzeptiere, dass du immer lernen wirst und keine perfekte Vorurteilsfreiheit erreichen kannst.
- **Fehlerkultur:** Sei offen, wenn andere dich auf einen Vorurteil hinweisen, und sieh es als Chance zur Weiterentwicklung.



# Rassismus und Psychotherapie

## 8. Konkrete Beispiele in der Praxis:

- **Vor einer Sitzung:**

- Überlege dir: *"Welche Annahmen könnte ich aufgrund des Namens oder des Aussehens dieser Person haben? Wie kann ich diese hinterfragen?"*

- **In der Sitzung:**

- Stelle offene Fragen, statt implizite Annahmen zu treffen:
  - *"Was bedeutet das für Sie?"* statt *"Das ist sicher schwer für Sie, weil Sie aus ... kommen."*

- **Nach der Sitzung:**

- Reflektiere: *"Habe ich aktiv zugehört, oder haben Vorannahmen meine Wahrnehmung geleitet?"*



# Rassismus und Psychotherapie- eigene Wahrnehmung und Reflexion

- **Wie gehe ich mit KlientInnen um, die aufgrund ihrer Herkunft oder Identität anders sind als ich?**
  - Was sind meine ersten Gedanken oder Annahmen, wenn eine KlientIn aus einem anderen kulturellen Kontext kommt?
  - **Welche Reaktionen habe ich, wenn Klient\*innen über Rassismus oder Diskriminierung sprechen?**
  - Fühle ich mich unwohl oder versuche ich, diese Themen zu vermeiden? Warum?
- **Habe ich die Tendenz, bestimmte kulturelle oder soziale Merkmale bei meinen KlientInnen zu überbetonen oder zu stereotypisieren?**
  - Wie beeinflusst dies meine therapeutischen Interventionen?
- **In welchen Situationen fällt es mir schwer, die kulturellen Unterschiede oder die Erfahrungen von marginalisierten Gruppen vollständig anzuerkennen?**
  - Wie könnte ich meine Haltung in diesen Momenten überprüfen?
- **Wann habe ich das Gefühl, dass ich „aus der Komfortzone“ komme?**
  - Was löst das in mir aus, und wie gehe ich damit um?



# Rassismus und Psychotherapie- unbewusste Vorurteile

- **Wie verhalte ich mich in der Sitzung, wenn ein Klient oder eine Klientin ein Thema anspricht, das mit Rassismus, Diskriminierung oder kulturellen Unterschieden zu tun hat?**
  - Reagiere ich defensiv oder versuche ich, die Situation zu entschärfen, anstatt sie anzuerkennen?
- **Habe ich jemals das Gefühl gehabt, dass ich einem Klienten oder einer Klientin aufgrund ihrer Herkunft oder Identität weniger Hilfe bieten kann?**
  - Was lässt mich diese Meinung haben, und wie kann ich diese Haltung verändern?
- **Welches Verhalten oder welche Handlung in der Therapie könnte von den KlientInnen als rassistisch oder diskriminierend wahrgenommen werden?**
  - Was könnte ich tun, um diese Wahrnehmung zu vermeiden oder zu korrigieren?
- **Wie gehe ich mit meinen eigenen Vorurteilen um, wenn sie mir während einer Sitzung bewusst werden?**
  - Akzeptiere ich sie, versuche ich, sie zu ändern oder ignoriere ich sie?



# Bücher zu Rassismus und Critical Whiteness

- „Und jetzt du.“ – Tupoka Ogette
- „Anti-rassistisch Handeln“ – Ibram X. Kendi
- „Eure Heimat ist unser Albtraum“ – Fatma Aydemir & Yaghoobifarah
- „Schwarze Haut, weiße Masken“ – Frantz Fanon
- „Pädagogik der Unterdrückten“ – Paulo Freire
- “Kluft und Liebe: Warum soziale Ungleichheit uns in Liebesbeziehungen trennt und wie wir zueinander finden“ – Josephine Apraku
- „Wie wir uns Rassismus beibringen: eine Analyse deutscher Debatten“ – Gilda Sahebi
- **Psychologie:**
- “Stereotype, Vorurteile und soziale Diskriminierung: Theorien, Befunde und Interventionen“ – Lars-Eric Petersen, Bernd Six
- “Zur Sozialpsychologie des Rassismus und Antisemitismus: Propheten der Feindbilder“ – DR. Manfred J. Foerster
- **Critical Whiteness:**
- “White Fragility” – Robin DiAngelo
- „Unter Weißen. Was es heißt, privilegiert zu sein“ – Mohamed Amjahid
- „Mythen, Maske und Subjekte“ – Maureen Maisha Eggers, Grada Kilomba, Peggy Pesche
- „Critical Whiteness Studies“ – Katharina Röggl



# Beratungs- und Informationsstellen

- **Beratungsstellen Berlin:**
- [www.antidiskriminierungsstelle.de](http://www.antidiskriminierungsstelle.de)  
→ Antidiskriminierungsstelle des Bundes
- [www.reachoutberlin.de](http://www.reachoutberlin.de)  
→ Rassismus, Antisemitismus und Opfer rechter Gewalt
- [www.opra-gewalt.de](http://www.opra-gewalt.de)  
→ psychologische Beratung für Opfer rechter Gewalt
- [www.idaev.de](http://www.idaev.de)  
→ Informations- und Dokumentationszentrum für Antirassismus-Arbeit
- [www.gladt.de](http://www.gladt.de)  
→ Mehrfachdiskriminierung und Intersektionalität im Vordergrund
- [www.diversity-arts-culture.berlin](http://www.diversity-arts-culture.berlin)  
→ für Kunst- und Kulturschaffende
- [www.rassismusmonitor.de](http://www.rassismusmonitor.de)  
→ Forschung zu Rassismus in Deutschland
- **Beratungsstellen Brandenburg:**
- [www.opferperspektive.de](http://www.opferperspektive.de)  
→ psychologische Beratung für Opfer rechter, rassistischer & antisemitischer Gewalt
- [www.antidiskriminierungsberatung-brandenburg.de](http://www.antidiskriminierungsberatung-brandenburg.de)  
→ Beratung für Betroffene rassistischer Diskriminierung
- **Beratungsstellen antischwarzer Rassismus:**
- [www.each-one.de](http://www.each-one.de)  
→ Beratungsstelle & Empowerment
- [www.isdonline.de](http://www.isdonline.de)  
→ Empowerment, Projekte & Räume
- [www.adefra.de](http://www.adefra.de)  
→ Schwarze Frauen in Deutschland
- [www.joliba.de](http://www.joliba.de)  
→ Familienhilfe für Schwarze Menschen



# Beratungs- und Informationsstellen

- **Beratungsstellen antimuslimischer Rassismus:**
- [www.claim-allianz.de](http://www.claim-allianz.de)  
→Allianz gegen Islam- und Muslimfeindlichkeit
- [www.adnb.de](http://www.adnb.de)  
→Antidiskriminierungsnetzwerk Berlin des TBB
- [www.adas-berlin.de](http://www.adas-berlin.de)  
→anti-muslimischer Rassismus und Diskriminierung an Schulen
- <https://transaidency.org/redar/>  
→Melden & Dokumentation von Vorfällen AMR
- **Beratungsstelle antiasiatischer Rassismus:**
- [www.korientation.de](http://www.korientation.de)  
→Empowerment und Vernetzung
- **Beratungsstellen Antisemitismus:**
- [www.ofek-beratung.de](http://www.ofek-beratung.de)  
→Beratungsstelle
- [www.report-antisemitism.de](http://www.report-antisemitism.de)  
→Recherche- und Informationsstelle Antisemitismus Berlin
- **Beratungsstelle Antiziganismus:**
- [www.amaroforo.de](http://www.amaroforo.de)  
→Beratungsstelle
- [www.amarodrom.de](http://www.amarodrom.de)  
→Jugendverband & Empowerment
- [www.antiziganismus-melden.de](http://www.antiziganismus-melden.de)  
→Melde- und Informationsstelle

