

Thesen, Begriffe, empirischer Zugang – Eine Zuspitzung

Rassismus als Problem

Rassismus ist ein besonders schwieriges Problem, weil seine absichtlichen, gewaltvollen Strukturen aufrechterhalten werden und MMMs/POCs/Schwarzen so den Zugang zu Möglichkeiten, Gerechtigkeit, Sicherheit u. a. erschweren. Doublebind, Otherring und grobe oder subtile rassistische Gewalt durch die Mehrheitsgesellschaft sind Phänomene, die MMMs/POCs/Schwarze betreffen. In ihren Kontakten mit notwendigen oder wichtigen weißen Bezugspersonen im Alltag werden diese Phänomene bemerkbar. Doublebind ist aus der Kommunikationstheorie bekannt und stellt im Zusammenhang mit Otherring und grober oder subtiler rassistischer Gewalt einen feindlichen sozialen Wirkmechanismus dar.

Das rassistische Verhalten der Mehrheitsgesellschaft, ob subtil oder grob, hat intrapsychische Konsequenzen für MMMs/POCs/Schwarze. Die Selbstregulation wird dadurch geschwächt, und dies kann zu Dauerstress und somit zu traumatischem Stress führen. Der gesunde Ausweg, also Kampf, Flucht und Metaebene, bleibt MMMs/POCs/Schwarzen erst einmal verwehrt. Die rassistischen Phänomene geschehen im Gesamtumfeld, das nicht verlassen werden kann. Durch Verleugnung, Verschleierung und das implizite Verbot der Gesellschaft, über Rassismuserfahrungen zu sprechen, wird ein Ausweg aus dieser Zwickmühle für Betroffene verhindert. Menschen, auf die MMMs/POCs/Schwarze angewiesen sind, also etwa Lehrer, Nachbar, Busfahrerin, Mitschüler, Kollegin oder Verkäufer, sind nicht zu umgehen oder zu vermeiden. Die Gesellschaft kann nicht verlassen werden.

Gesellschaftliche Probleme im psychologischen und sozialwissenschaftlichen Kontext

Rassismus als gesellschaftliches Problem wird im deutschsprachigen Raum kaum mit den psychischen Auswirkungen auf Betroffene in einem Kontext erforscht und studiert. Die Sozialwissenschaft konzentriert sich auf Rassismus als soziales Phänomen und versucht, Lösungen auf sozialen und pädagogischen Ebenen anzustreben, eine sehr notwendige Arbeit. Dabei werden die ernsthaften psychischen Konsequenzen für Betroffene jedoch außen vor gelassen. Alleine die Tatsache, dass Menschen durch Rassismus traumatisiert sind, benötigt eine entsprechende Form der Forschung, in der keine Retraumatisierung durch die Forschung inszeniert wird. Trauma im Kontext von Rassismus wird ignoriert.

Die Psychologie wiederum fokussiert sich auf den Menschen und auf die intrapsychischen Erscheinungsbilder. Die individuellen psychischen Probleme werden individuell behandelt, ohne die Betroffenen oder Psychologen und Psychotherapeutinnen über Rassismus und Gewalt in der Gesellschaft und über Trauma aufzuklären. Betroffene werden allein für ihre Heilung verantwortlich gemacht. Das Betroffensein von Rassismus birgt für MMMs/POCs/Schwarze die große Gefahr, in eine Psychodiagnostik einzutreten, ohne dass Rassismus dabei als Risikofaktor erwähnt wird. Die psychischen Auswirkungen werden nur den Betroffenen angelastet. Statt gesellschaftlich oder phänomenologisch, wird klassifizierend und verhaltensorientiert gedacht und gehandelt. Ein Symptompaket mit eindeutigen Verhaltensmaßnahmen ist günstiger, als Gewalt in der Gesellschaft zu behandeln. Statt Gewalt in der Gesellschaft zu behandeln, werden nur Menschen behandelt.

Gesellschaft, Gewalt und Trauma

Trauma, also ein Verständnis für die Folgen von Gewalt, ist keine Diagnose, die pathologisiert. Nicht erst, wenn eine Person die Diagnose »Posttraumatische Belastungsstörung« (PTBS) bekommt, ist die Person traumatisiert. PTBS ist eine Diagnose aus der Psychopathologie, bei der ein zu behandelndes Syndrom diagnostiziert wird - ein Konzept, das sicherlich bei der Behandlung hilfreich sein kann. Wenn es um Trauma geht, darf nicht nur die traumatisierte Person betrachtet werden. Beziehungen, aber auch die Interaktionen mit anderen beteiligten Personen und die soziale und strukturelle

Gewalt **m**üssen berücksichtigt werden. Die komplexen psychischen und sozialen Belastungen, die weiterhin traumatisierend sein **k**önnen, **m**üssen in das Traumakonzept und in die Behandlung einbezogen werden. Gewalt findet nicht nur zwischen Personen statt, sondern ist eingebettet in Gewaltverhältnisse und hat eine gesellschaftliche Bedeutung, die ein **g**roßes Problem **f**ür Betroffene darstellt, die Traumatisierung durch gesellschaftliche Rahmenbedingungen erleben.

Selbstregulation als Privileg

Selbstregulation, das Ausgeglichensein - **g**enügend Kraft, aber auch **g**enügend Ruhe und Entspannung zu haben und im sozialen Feld gut eingebettet zu sein, um den inneren (intrapsychischen) und **ä**ußeren Alltag gut meistern zu **k**önnen, ist ein Privileg. Die Kompetenz, mit einer guten Selbstregulation zu leben, ist keine allein erreichte psychische Kompetenz, auch wenn das Wort »Selbst« darin vorhanden ist, sondern das Ergebnis eines kohäsiven (zusammenhaltenden) Gesamtumfeldes. Eine Person kann sich nur dann gut regulieren, wenn sie **a**däquate soziale Unterst**ü**tzung bekommt. In Anbetracht eines Menschen, der unausgeglichen, aggressiv, sozial auffällig oder kriminell ist, konnte man die Frage stellen: Was ist in diesem Menschenleben geschehen, dass er so werden konnte? **K**önte nicht jede unter gewissen Voraussetzungen so werden?

Gesamtumfeld

Jeder Mensch **m**öchte sich innerhalb eines unterst**ü**tzenden Gesamtumfeldes in allen Lebensbereichen gut regulieren **k**önnen. Rassismus geschieht innerhalb von Beziehungen und Begegnungen, durch Personen, die die Machtressourcen dazu haben. Allein das **W**eiß-Sein ist eine **g**roße Machtressource.

Der Fokus dieses Buches liegt auf den Rassismusphänomenen in Deutschland, da jedes Land seine eigene Rassismusgeschichte hat und eigene Formen von Rassismus auf den verschiedenen Ebenen entwickelt hat. Die Ebenen Person, Beziehung und Welt werden benutzt, um ein psychologisches Verständnis **f**ür die Auswirkungen von Rassismus innerhalb der Psyche zu erlangen. Hier**f**ür werden die Ebenen Beziehung und Person weiter vertieft. Rassismus auf der Ebene Welt wird nur gestreift. Es gibt **g**enügend Literatur im deutschsprachigen Raum zum **p**ädagogischen und strukturellen Geschehen im Hinblick auf Rassismus in Deutschland. Der Begriff Gesamtumfeld wird **e**rläutert und die Wahrnehmung der drei Ebenen beschrieben, um die psychologischen Auswirkungen von Rassismus angemessen zu betrachten.

Der historische Radius umfasst die von **W**eiß**e**n (eben den WEIRD-People) dokumentierte Geschichte, beginnend mit den durch Handel und Abenteuer verdeckten kolonialistischen Absichten **ü**ber die rechtsextremistische Szene bis hin zu **g**egenwärtigem rassistischen Geschehen im hiesigen Alltag. Dies wird durch aktuelle Informationen aus Zeitungen und Zeitschriften, virtuellen und anderen Foren sowie durch unterschiedliche Interviews mit *w*eiß**e**n und (im politischen Sinne) *s*chwarzen Subjekten Deutschlands dokumentiert. Dieses Buch ist ein Beginn, die psychischen Auswirkungen von Rassismus in Deutschland zu verstehen.

Wer wird wie genannt?

Wie bereits erwä**h**nt, werden alle von Rassismus betroffenen Personen als MMMs/POCs/Schwarze benannt. Um die Genderthematik einzubeziehen, werden im Plural abwechselnd z. B. die Formen »Leserinnen« oder »Leserin und Leser« verwendet. Im Singular wird abwechselnd »Leser« oder »Leserin« als allgemeine Bezeichnung benutzt und manchmal »man/frau« anstatt nur »man«. Diese **L**ösung wurde gewä**h**lt, um die Anerkennung der Genderthematik nicht rein visuell, wie z. B. mit »Leser*in«, sondern durch die Abwechslung der Formen zu erreichen. Politisch korrekt zu schreiben oder auf eine andere Art zu irritieren, **k**önnen **M**öglichkeiten sein, auf die Genderthematik aufmerksam zu machen. Diese **M**öglichkeiten werden hier genutzt.