EIN GUTER PLAN

Themenwoche Rassismus und mentale Gesundheit

Reflexionstagebuch für
rassismuskritisches Denken

Reflexionstagebuch für rassismuskritisches Denken

Gegen Rassismus einzutreten bedeutet, dass wir unser Handeln verändern müssen. Inaktiv zu sein und gleichzeitig zu beanspruchen, gegen Rassismus zu sein, ist keine Option. Kurz: Rassismuskritik ist Unterbrechung. Ich möchte dazu ermutigen, diese Woche die Fragen, die ich mir für die persönliche Reflexion überlegt habe, zu nutzen, um achtsam dafür zu sein, wie es um unseren Einsatz gegen Rassismus bestellt ist und welche Möglichkeiten wir haben, mehr zu tun.

Die Idee ist, dass du dir täglich eine der Fragen aus diesem Tagebuch zur Reflexion von Rassismus vornimmst und beantwortest. Den Rahmen kannst du selber setzen: Willst du die Fragen immer um die gleiche Zeit beantworten? Machst du die Selbstreflexion allein? Nimmst du dir pro Woche eine der Fragen vor? Machst du sie in der Gruppe und tauscht ihr euch täglich über eure Antworten aus? Kommt ihr vielleicht erst am Ende der Woche zusammen und teilt, wie es euch mit den Fragen gegangen ist und was ihr für euch daraus mitnehmt? Du siehst, es gibt viele Möglichkeiten, dir das Tagebuch zu eigen zu machen. Grundsätzlich würde ich allerdings vorschlagen, dass du deine Antworten schriftlich festhältst. Das Wie ist nicht so wichtig. Wichtig ist, dass du deine Ergebnisse in einer Woche, einem Monat, einem Jahr wieder vornehmen kannst, um zu schauen, was sich in dir verändert hat.

Eines möchte ich noch benennen: Meistens richten sich Reflexionen im Zusammenhang mit Rassismus an weiße Menschen, also Menschen, die Rassismus nicht nur nicht erleben, sondern die sogar Vorteile in der Gesellschaft erfahren, weil es Rassismus gibt. Das ist hier nicht der Fall. Ich habe die Fragen so gestaltet, dass BIPoC, sprich Menschen, die Rassismuserfahrungen machen, die Fragen für sich beantworten können.

Soziale Positionierung

Ob wir es wollen oder nicht, wir können uns nicht „neutral“ zu Rassismus verhalten. Rassismus teilt uns in Gruppen ein. Weißen Menschen entstehen aus dieser Einteilung Vorteile, während BIPoC aufgrund dieser Einteilung benachteiligt werden. Das gilt etwa, wenn es um den Zugang zu Bildung oder gesundheitlicher Versorgung geht. Wie wir im Hinblick auf Rassismus sozial positioniert sind und werden, ob wir als BIPoC diskriminiert oder als Weiße bevorzugt werden, können wir uns nicht freiwillig aussuchen.

Warum beschäftigst du dich mit Rassismus und was hat das mit deiner sozialen Position zu tun?

Mit rassistischem Verhalten umgehen

Rassismuskritik ist Intervention. Dieser Satz ist simpel, seine Umsetzung allerdings nicht: Gegen Rassismus einzutreten und Menschen auf rassistisches Verhalten aufmerksam zu machen, ist meiner Erfahrung nach selten angenehm. Wie auch, Rassismus ist ein Thema, bei dem es wortwörtlich um Leben und Tod geht. Die Auseinandersetzung darüber kann und muss also nicht schön sein, vor allem deshalb nicht, weil wir alle mit Rassismus als einen normalen Teil unseres Alltags aufwachsen.

Wie gehst du mit rassistischem Verhalten um? Welche Rolle spielt dabei deine Position im Zusammenhang mit Rassismus?

Räume für Austausch

Unabhängig davon, ob wir rassistische Diskriminierung erleben oder ob wir aufgrund von Rassismus Privilegien erfahren: Rassismus ist ein gesellschaftliches Verhältnis, das unter anderem zur Folge hat, dass unsere individuellen Erlebnisse gar nicht so individuell sind. Im Austausch mit anderen Menschen, die im Zusammenhang mit Rassismus ähnlich positioniert sind wie wir, können wir wahrnehmen, wie ähnlich unsere Erfahrungen im Alltag sein können.

Welche Räume zum Austausch nutzt du für dich, um über Rassismus in deinem Alltag zu reflektieren?

Racial Identity Development

Racial Identity Development ist ein Forschungsbereich, der aufzeigt, dass Rassismus sich auf die Entwicklung unserer Identität auswirkt und dass Menschen in Abhängigkeit ihrer Position ähnliche Phasen durchlaufen.
Auf *einguterplan.de/rassismus-und-mentale-gesundheit* findest du den Link zur Original-Datei. Schau dir die Grafik auf der nächsten Seite an und überlege für dich:

Für BIPoC:

Welche Verhaltensweisen kennst du von weißen Menschen und wie gehst du damit für dich um?

Für weiße Menschen:

Welche von diesen Verhaltensweisen kennst du von dir selbst und wo stehst du gerade?

Rassismus Skala – wo ordnest du dich ein?

Diese Visualisierung bezieht sich auf weiße Menschen. Es ist übrigens normal, sich zwischen einzelnen Phasen hin und her zu bewegen beziehungsweise sich in mehreren Phasen gleichzeitig zu befinden.

← *Durch »White Guilt« ausgelöste Gefühle verursachen …*

Terrorismus	*Offener Rassismus*	*Unterbewusster Rassismus*	*Gleichgültigkeit / Abwehrendes Verhalten*	*Rechtfertigung / Verleugnung*
»Ich würde/habe eine Schwarze Person töten/ getötet, weil sie Schwarz ist«	»Weiße sind die überlegene Rasse«	»Ich bin nicht rassistisch, aber…«	»Das ist ihr Problem, nicht meins«	»Was ist mit umgekehrter Diskriminierung/ umgekehrtem Rassismus?«
»Ich jage Schwarzen Menschen ›aus Spaß‹ Angst ein«	»Weiße sind in Gefahr bzw. werden bald zur Minderheit«	»Schwarze sind von Natur aus gewaltbereiter/ weniger intelligent«	»Ist ja nur ein Witz!«	»Ich sehe keine Farben«

… oder verstärken viele dieser Verhaltensweisen →

*White Savior / Weiße*r Retter*in*	*»Woke« Rechtfertigung / Performativer Ally*	*Erkenntnis / Allyship*	*Abolitionismus*
»Es gibt genügend erfolgreiche BIPoC. Sie müssen nur härter arbeiten«	»Es gibt nur eine Rasse: Menschen«	»Ich erwarte mir Lob und/oder Öffentlichkeit«	»Ich schaffe Raum für BIPoC«
»Wenn wir das N-Wort nicht verwenden dürfen, dürfen sie das auch nicht«	»Mich hier einzubringen wird meinem Ansehen helfen«	»Struktureller Rassismus ist sehr real und muss aufhören«	»Ich setze meine Sicherheit, Gesundheit, Freiheit aufs Spiel und kämpfe für BIPoC. Ich lasse sie vorangehen und versuche nicht, im Mittelpunkt zu stehen.«

Der Begriff „Schwarze“ kann durch jede andere Nationalität/Ethnizität ersetzt werden, abgesehen von europäischen Weißen, da Menschen mit europäischer Abstammung seit der Gründung Amerikas an der institutionellen Macht Amerikas sind.

Frei aus dem Englischen übersetzt. Das Original „Racism Scale“ stammt von C. Demnowicz (USA, 2017) und kann hier eingesehen werden: *www.racismscale.weebly.com*

Bündnisse verstehen

Es ist wichtig, dass wir uns gegen Rassismus verbünden. Bündnisse können unterschiedlich aussehen: Sie können zwischen Menschen entstehen, die von unterschiedlichen Formen von Rassismus betroffen sind. Sie können aber auch zwischen BIPoC und Menschen, die durch Rassismus Vorteile erfahren, entstehen. Was sie gemeinsam haben: Sie erfordern viel Selbstreflexion und die beständige Bereitschaft zu lernen.

Was möchtest du für deine Bündnisse gegen Rassismus lernen?

Ziele für rassismuskritisches Denken

Zum Abschluss möchte ich dich bitten, dir noch mal deine Antworten vorzunehmen und zu überlegen:

Was nimmst du aus der Selbstreflexion mit?
Wo möchtest du jetzt weitermachen?

Notizen