

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.

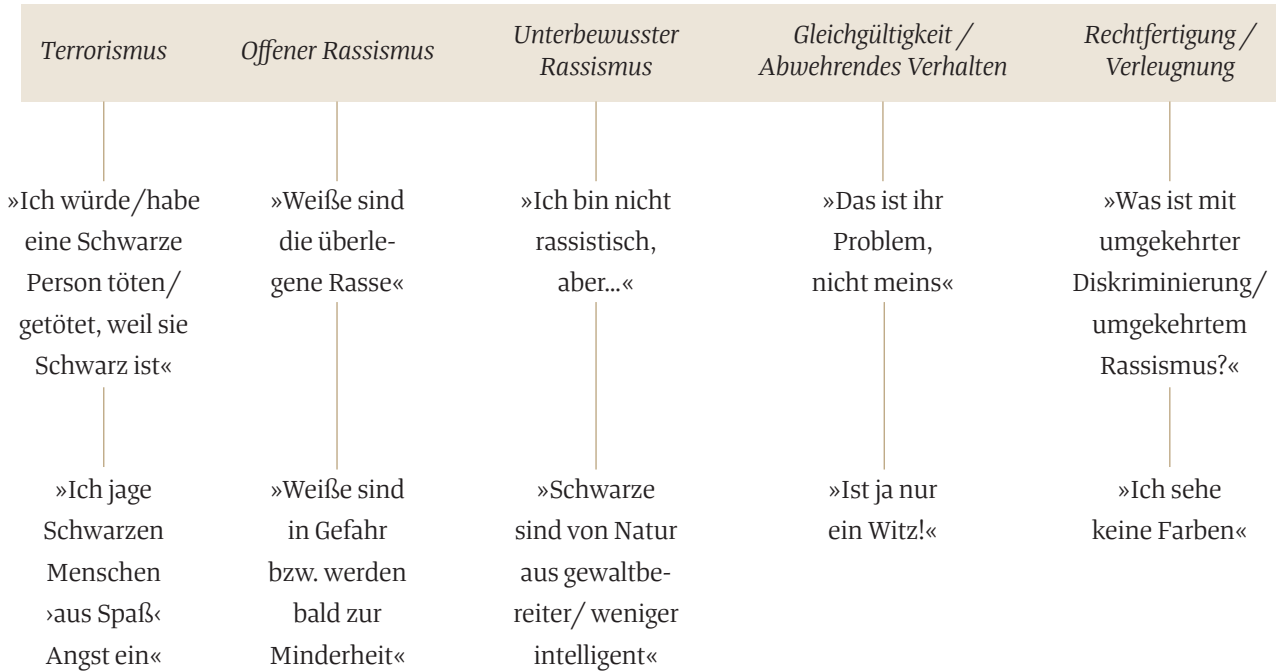
Die Idee ist, dass du dir täglich eine der Fragen aus diesem Tagebuch zur Reflexion von Rassismus vornimmst und beantwortest. Den Rahmen kannst du selber setzen: Willst du die Fragen immer um die gleiche Zeit beantworten? Machst du die Selbstreflexion allein? Nimmst du dir pro Woche eine der Fragen vor? 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.

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 ...



... oder verstärken viele dieser Verhaltensweisen →



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

