

EIN GUTER PLAN

Themenwoche Rassismus und mentale Gesundheit

Rassismuserfahrungen

Rassismuserfahrungen

Aus der internationalen Forschung gilt es als umfassend belegt, dass Rassismuserfahrungen Stress erzeugen. Dieser Stress kann sowohl kurz- als auch langfristige Folgen für die körperliche und mentale Gesundheit nach sich ziehen. Und entgegen der Erwartung erhöhen nicht nur vereinzelte und massiv rassistisch motivierte Übergriffe derartige Stressreaktionen, die im Übrigen ähnliche Symptome erzeugen können, wie nach einem Trauma. Auch rassistische Mikroaggressionen, also alltägliche Demütigungen, beeinflussen das Stresserleben stark.

Mit der *SWD-A-Technik* kannst du als rassismuserfahrene Person in Face-to-Face-Situationen, in denen du gerade rassistische Diskriminierung erfährst, dein Stresserleben durch *Selbstachtsamkeit* reduzieren und wieder zu einem Gefühl von *Selbstwirksamkeit* gelangen. Sie wurde von Dipl. Psych. Stephanie Cuff-Schöttle in Anlehnung an Howard H. Stevenson modifiziert.

Deine Rassismuserfahrung

Erinnere dich an eine Situation aus der realen Welt, in welcher du dich rassistisch diskriminiert gefühlt hast und schreibe sie kurz in Stichpunkten auf:

Wie gestresst hast du dich gefühlt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



1 (gar nicht) bis 10 (sehr stark)

Welche Gefühle hast du wahrgenommen?

Welche Gedanken kamen dir in den Kopf?

Wo im Körper hast du deinen Stress gefühlt?

Wie hast du reagiert? Warst du mit deiner Reaktion zufrieden?

Wie würdest du in Zukunft ggf. lieber reagieren?

Wie fühlt es sich für dich an, in solchen Räumen zu sein?

Mit welchen Menschen möchtest du gerne mehr Kontakt aufnehmen?

Wie kannst du sicherstellen, dass du in Zukunft mehr Zeit mit solchen Menschen verbringst, die dir guttun?

Selbstfürsorge

Als rassismuserfahrene Person erlebst du Rassismus wahrscheinlich auf verschiedensten Ebenen. Strukturell und institutionell, weil dir beispielsweise die Nutzungen der Potenziale auf dem Arbeits- und Wohnungsmarkt sowie die Zugänge dazu erschwert werden und/oder deine Bildungskarriere beeinträchtigt wird. Auf kultureller Ebene prägen Literatur, Medien und der öffentliche Diskurs Stereotype und reproduzieren Rassismus. Auf interpersoneller Ebene bist du vielleicht oftmals rassistischen Mikroaggressionen und rassistischem Mobbing ausgesetzt. Die letzte Ebene, auf der Rassismus wirkt, ist die Ebene des verinnerlichten Rassismus.

Oft bauen rassismuserfahrene Personen die von außen herangetragenen Aggressionen in die inneren Bewertungen ein und wenden sich nicht selten gegen sich selbst oder gegen Mitglieder der (konstruierten) Gruppe, zu der sie von der Außenwelt selbst verortet werden. Annahme, Selbstfürsorge, Selbstliebe, ein ressourcenorientierter Blick und stärkende Praktiken sind somit essenzieller Bestandteil eines gesundheitserhaltenden Copings. Nutze die Fragen und Anregungen, um dich auf den verschiedenen Ebenen deines Erlebens zu reflektieren und zu stärken. Mach dir eine Liste von Dingen, die genau dir guttun, dich stärken und dich sicher fühlen lassen.

Für deine Seele

Welche sozialen Ressourcen nutzt du, um dich auszutauschen, zu vernetzen und/oder dir aktiv (professionelle) Hilfe zu suchen?

Was kannst du unternehmen, um deine Gefühle, die durch Rassismuserfahrungen entstehen, besser wahrzunehmen, auszudrücken und ggf. zu teilen?

Für deinen Geist

Welche Dinge begeistern dich und geben dir ein Gefühl von Selbstwirksamkeit?

Optional: Welche Meditation oder Fantasiereise hilft dir beim Umgang mit Rassismuserfahrung?

Für deinen Körper

Welche Form von körperlicher Betätigung entspannt dich?

Fällt dir ein Wohlfühlritual ein, mit dem du dich ganz besonders gut um deine Bedürfnisse kümmerst?
