

Wollen wir im Happyland bleiben?

Von **Frauke Nickel**

Wenn ich das Fernsehen anschalte oder Zeitungen aufschlage, sehe ich überall Menschen meiner weißen Hautfarbe und bin repräsentiert. Wenn ich im Restaurant mit vollem Mund spreche, wird dies nicht auf meine Hautfarbe oder entindividualisiert auf „die schlechte Moral aller Europäer*innen“ zurückgeführt. Ich kann in Deutschland Sprachen und Traditionen von BIPOC (Black Indigenous People of Color) ignorieren, ohne in meiner Kultur offizielle Nachteile zu haben, ja, sogar ohne Ignoranz vorgeworfen zu bekommen (in Anlehnung an McIntosh und Cleveland 1990). Diese Alltagssituationen zeigen weiße Privilegien auf. Sie kritisch wahrzunehmen ist Teil Kritischen Weißseins, einem wissenschaftlichen sowie politischen Ansatz, der das Weißsein seiner zentralen, normstiftenden Position enthebt. Dieser fragt, inwiefern Weißsein als unsichtbarer Maßstab das Nicht-Weißsein (BPoC) als Abweichung und Minderwertigkeit darstellt. Der Existenz von „Rassen“ wird laut nationalem Diskriminierungs- und Rassismusmonitor noch von 29 Prozent der Befragten „voll und ganz“ und von 20 Prozent „eher“ zugestimmt (DeZim 2022).

Mit dem Begriff „Happyland“ prägt Rassismuskritikerin Tupoka Ogette eine Metapher als Sinnbild Weißer in Hinblick auf ihr Weißsein selbst. Happyland bietet ein unkompliziertes, gemütliches Leben für: Weiße. Es ist ein fiktives Land, das der Haltung und dem Verhalten weißer Menschen entspricht und in dem es nie notwendig war, sich aktiv und bewusst mit Rassismus zu beschäftigen. An Happyland lassen sich fundamentale Wirkweisen von Rassismus erkennen und erklären, weshalb es sich lohnt, sich mit der Idee zu beschäftigen. Wie fühlen Sie sich im Happyland? Trauen Sie sich eine experimentierende Selbstbeobachtung im Kritischen Weißsein? Kritisches Weißsein ist schon outside Happyland, es ist nicht der Weckruf, nicht zwangsläufig konstruktiv, aber ein Gegenentwurf im Sinne eines

verantwortungsvollen Umgangs mit der eigenen weißen Position. Um Rassismus als System zu dekonstruieren, ist weiße Verantwortungsübernahme zentral.

Wenn zum Beispiel der Nationale Diskriminierungs- und Rassismusmonitor aufzeigt, dass Rassismus in Deutschland von 90 Prozent der Befragten als Problem wahrgenommen wird und die MITTE-Studie ergibt, dass Rassismus längst in der Mitte der Gesellschaft angekommen ist, wird evident, dass Rassismus in der Gesellschaft manifestiert ist. Was bedeutet das, wenn Sie, wenn ich, wenn wir, wenn Psychotherapeut*innen die Mitte der Gesellschaft sind? Gehen wir einen Schritt weiter, begreifen wir, dass uns Rassismus in unserer Profession und Praxis betrifft. „Das Therapiezimmer ist keineswegs ein neutraler Ort, an dem sich alle Beteiligten unvoreingenommen begegnen, sondern im Gegenteil auch dies ist ein Feld, das vorab mit vielen Projektionen, Erwartungen und Fantasien besetzt ist“ (Rommelspacher 2000).

In der Auseinandersetzung mit Rassismus begegnen wir unserer psychischen Abwehr, die den Prozess erheblich erschwert und scheinbar unaushaltbar macht (white fragility) (DiAngelo 2015). Dies drängt uns als Psychotherapeut*innen zu einer intensiveren und differenzierteren, tückisch-abwehrfreudigen Auseinandersetzung mit Rassismus. Laut Afrozensus 2020 geben sechs von zehn Befragten an (62 Prozent von 819), dass in ihrer Psychotherapie ihre Rassismuserfahrungen nicht ernst genommen und infrage gestellt werden. Fast jede siebte Person (14,3 Prozent) gibt an, dass diese Situation „oft“ vorkommt (Aikins et al. 2020). Diese Empathielücke lässt sich verringern, wenn wir zunächst Rassismus und dann die eigene Abwehr erkennen (wollen). Wie können Psychotherapeut*innen empathisch, wertschätzend und kongruent sein, wenn sie doch persönlich gesellschaftliche Diskriminierungen

nicht anerkennen? Die Potenziale einer glaubwürdig gleichwertigen Haltung im Sinne einer korrekativen Erfahrung mit weißen Psychotherapeut*innen sind wegweisend (Kahraman 2008, 2023).

Im Abbau (latenter) rassistischer Denk- und Verhaltensweisen geht es zunächst nicht darum, neue Regeln und Verbote zu lernen. Es geht darum, zu hinterfragen und zu analysieren, was wir meinen und was wir tun, wenn wir sprechen und denken. Um das Bewusstsein dessen, was wir bisher gar nicht als Struktur unseres Denkens wahrgenommen haben. Ein erster Schritt könnte sein, die eigene Positionierung zu reflektieren: Welchen Einfluss hat Machtdifferenz auf unsere Therapie? Wie/Wodurch wird Machtdifferenz gefördert? Beginnen Sie, symbolische Schein-Auseinandersetzungen gegen zertifizierte rassismussensible Aus- und Weiterbildungsangebote einzutauschen, sich unter Kolleg*innen zu organisieren, hinzuschauen, zu lesen, zu hören, zu fühlen und endlich über Rassismus in der Praxis zu sprechen. Ein nicht verurteilender, rücksichtsvoller Dialog ist essenziell – Schweigen festigt die über Generationen in den Köpfen und Körpern manifestierten rassistischen Kategorien. Tschüss, Happyland!

Hilfreich können auch Ansätze der Kritischen Psychologie sein. Sie betont die gesellschaftliche Natur des Menschen, welcher als reflexives Subjekt verstanden wird, das in der Lage ist, sich zu sich selbst und der Welt bewusst zu verhalten und sein Verhalten zu steuern. Also tun wir es! Rassismus als System zu verstehen, ermöglicht uns in dieser subjekt-dezentrierenden Perspektive das Persönliche (teil-)politisch zu betrachten. Es gilt, berufspolitische Implikationen zu konkretisieren und in der Psychotherapie-Profession antirassistische Dialoge aufzubauen. Wie kritisch können und wollen wir im bvvp sein?

Positionierung

Es ist hochrelevant, wer über was auf welche Weise schreibt. Thema, hier Rassismus im Kontext Psychotherapie, und Autor*in stehen immer in Beziehung, die beispielsweise durch individuelle Wahrnehmung, frühe Sozialisation und eigene Interessen vermittelt wird. (M)Eine Position transparent zu machen, kann ein Beitrag dazu sein, jene Hierarchien – auch rassistische – nicht weiter fortzuschreiben. So schreibe ich als in Deutschland geborene und aufgewachsene, nicht-migrantische, nie rassistisch angegriffene Cis-Frau ohne Behinderungen. Zur Jahrtausendwende geboren, im Zeitgeist von EU, Euro, Schengen-Abkommen, einer

relativ hohen deutschen Staatsreputation und politisch neuer Offenheit gegenüber dem Fremden geprägt, habe ich Welt und Gesellschaft bis zu Beginn meines Jugendalters deutlich krisensicherer als heute kennengelernt. Soziale Ungleichheiten und Rassismus waren mir aber sehr bewusst, ich nahm sie ständig wahr. Der frühe Zugang zu Bildung prägte mein politisches Bewusstsein, sodass ich mich in der Klimagerechtigkeitsbewegung organisierte und die Klimakrise als tief rassistisch zu begreifen begann. Privilegien wie ein außereuropäisches Auslandssemester oder der Prozess der Akademisierung zeigen deutlich, dass mein Alltag frei von existenziellen Nöten ist. Ich erlebe überdurchschnittliche studentische Lebensbedingungen, relativen studentischen Wohlstand, der beispielweise auch Gesundheitsfürsorge ermöglicht, die zunehmend mehr Luxus als Selbstverständlichkeit zu werden scheint. In meiner Freizeit muss ich mich nur geringfügig um Lohnarbeit bemühen, weswegen mir weitere Bildungsangebote, (berufs-)politisches Engagement und Partizipation an akademischen Lesekreisen und Initiativen der Kritischen Psychologie möglich ist.

Das Literaturverzeichnis finden Sie auf unserer Internetseite im Bonusmaterial:



<https://bvvp.de/service/bonusmaterial/>