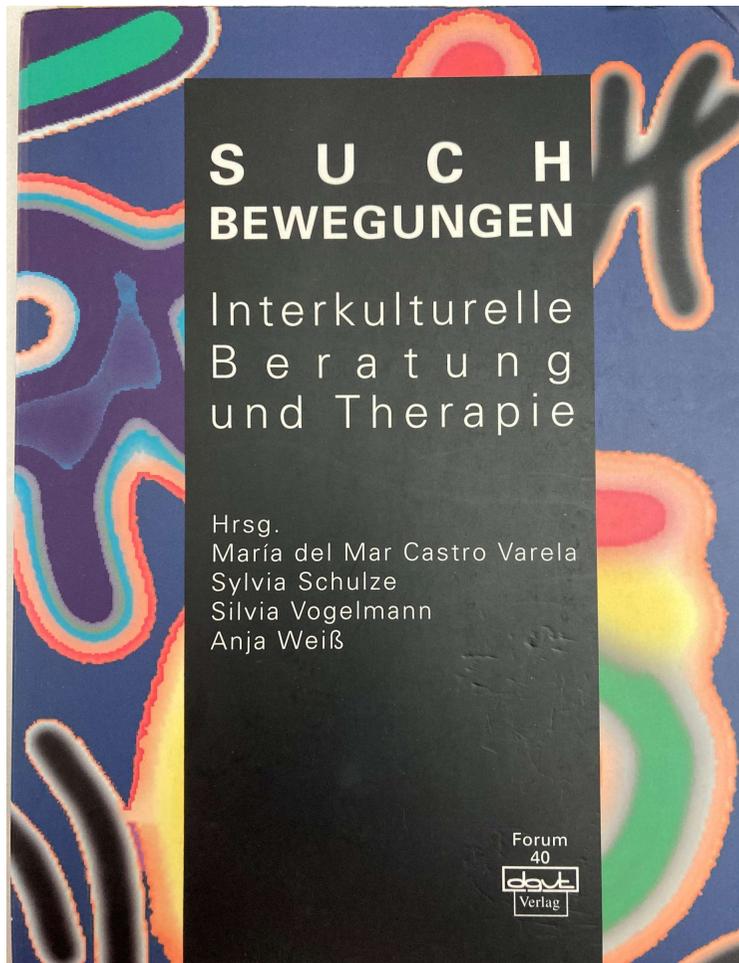


Was Psychotherapeut*innen schon immer über Rassismus wissen wollten – Gedanken zu diskriminierungssensibler Therapie

Dr. phil. Birsen Kahraman (sie/ihr)
Psych. Psychotherapeutin, München
PTK Berlin, 14.12.2024

Inhalt

- I. (Re)Produktion von Rassismus in PT
- II. Diskriminierung als Prozess
- III. Gesundheitsfolgen von Rassismus
- IV. Psychotherapeutische Handlungsmöglichkeiten:
klinisch und institutionell
- V. Fragen und Austausch



„Das Ziel ist eine der interkulturellen Realität angemessene psychosoziale Arbeit.“

„Das Buch stellt vor: (...) - Ansatzpunkte zur gezielten Öffnung von Institutionen für alle potentiellen NutzerInnen und Professionellen - für Schwarze Deutsche, JüdInnen, weibliche Flüchtlinge, Vielsprachige, Sinti und Roma.“

→ 1998!

Nationaler Diskriminierungs- und Rassismonitor, NaDiRa, 2022



- Psychotherapeut*innen vergeben seltener Termine bei nicht-deutsch assoziierten Namen
- Jede 3. rassifizierte Person gibt auf, Psychotherapie-Platz zu suchen
- Unter Schwarz, muslimisch, asiatisch gelesenen Personen gibt jede 2. Person die Suche erfolglos auf
- **Rassismuserfahrungen korreliert mit psychischen Störungen**

Warum fällt Thematisierung so schwer?

Rassismus und Antisemitismus sind ~~moralisch verwerflichen Einzelfälle~~

- **Subtil**, schwer wahrnehmbare Formen
- (Potentieller) Vorwurf löst starke **emotionale Abwehr** aus
- **Absicht** statt Wirkung wird betont (-Braucht Gewalt böse Absicht?)
- Starker Wunsch, sich „**korrekt**“ zu verhalten geht zu Lasten von Verstehen
- **Unsicherheit betrifft alle**: es fehlt an Sprache, Wissen, Zeit, Energie ...
- **permanente Überforderung, (professionelles) Selbstbild bedroht**

Verschiebung von Rassismus

- Deutschland wird nicht als Kolonialmacht erinnert → **historische Amnesie**
- Rassismus w. nur mit Holocaust verbunden → **historische Verschiebung**
- Rassismus w. in „Ostdeutschland“ verortet → **geographische Verschiebung**
- Rassismus w. mit Extremismus gleichgesetzt → **politische Verschiebung**
- Rassismus w. mit (Bildungs)Armut verbunden → **kulturelle Verschiebung**



Messerschmidt, A. (2010)

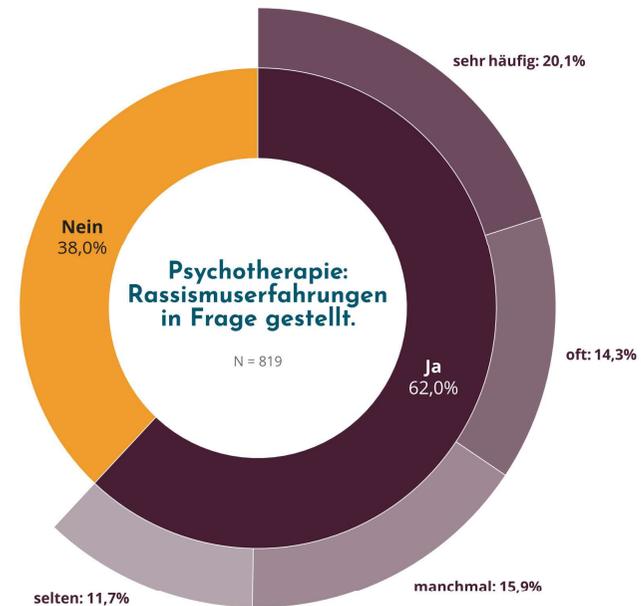
Afrozensus, 2021: Empathielücke



Lizenz: EOTO & CFE, CC-BY-NC-ND 4.0 | afrozensus.de

In Deutschland leben über 1 Mio. Menschen afrikanischer Herkunft. In der Afrozensus-Onlinebefragung wurden erstmals die Lebensrealitäten, Diskriminierungserfahrungen und Perspektiven Schwarzer, afrikanischer, afrodiasporischer Menschen in Deutschland erfasst. (n = ca. 6.000)

„Bei der Psychotherapie werden meine Rassismuserfahrungen nicht ernst genommen und in Frage gestellt.“ (n = 819)



Lesebeispiel: 6 von 10 der Afrozensus-Befragten (62,0 % von 819) geben an, dass ihre Rassismuserfahrungen bei der Psychotherapie nicht ernst genommen und in Frage gestellt werden. Fast jede 7. Person (14,3 %) gibt an, dass diese Situation „oft“ vorkommt.

Quelle: Abb. 51 in Aikins, M A; Bremberger, T; Aikins, J K; Gyamerah, D; Yildirim-Caliman, D (2021): Afrozensus 2020 | Datenteam: Reiber, L; Vivanco, J | Design: Scherer, C
Lizenz: CC-BY-NC by EOTO & CFE | afrozensus.de

(Re)Produktion von Rassismus in Psychotherapie

- Sekundärer Rassismus in der Psychotherapie:
- Absprechen, Verharmlosen, Individualisieren von Rassismuserfahrungen
- Gerade subtil wahrnehmbar entwertendes Verhalten kann sehr bedrohlich sein
- **(Outgroup) Empathy Gap:**

„Sie hat ständig meine Rassismuserfahrungen runtergespielt, als ob ich mir das alles einbilde.“

„Ich habe ihn gebeten, *Exit Racism* zu lesen, weil (...). Er sagte, er lässt sich nicht sagen, was er lesen soll.“

„Ich hatte das Gefühl, ich muss ihr alles zig Mal erklären, warum bin ich dann hier?!“

Kahraman (2023)

(Re)Produktion von Rassismus in Psychotherapie

- **De-Thematisierung:**
„Bei uns gibt es keinen Rassismus, wir behandeln alle gleich.“
- **Rassismuserfahrungen negieren, color/racism blindness:**
„Ich sehe keine Hautfarben, wir sind doch alle bunt!“
„Es gibt keine Rassen, also gibt es auch keinen Rassismus!“
- **Derailing, What-aboutism, Relativierung, Überidentifikation:**
„Alkoholiker haben´s auch nicht leicht.“
„Ich weiß, wie das ist, ich werde als blonde Frau auch diskriminiert.“
- **Verharmlosen, Gaslighting:**
„Das war wahrscheinlich nicht böse gemeint, der hat einfach Angst vor Ihnen.“
- **Täter-Opfer-Umkehr, Tone-policing, Silencing ...**

Rassismussensible Kompetenzen in PT

- Fähigkeit, Diskriminierungserfahrungen empathisch zu folgen
 - Fähigkeit, eigenes Unbehagen & Abwehr zu regulieren & reflektieren: Dissonanz und Ambiguität (aus)halten können
 - Fähigkeit, therapeutische Fehler zu „reparieren“
 - Mut, Anti-Diskriminierung & Chancengerechtigkeit voranzutreiben
- kontinuierlich: Wissensaufbau & Selbstreflexion
- Eigene soziale Positioniertheit identifizieren

Williams (2022)

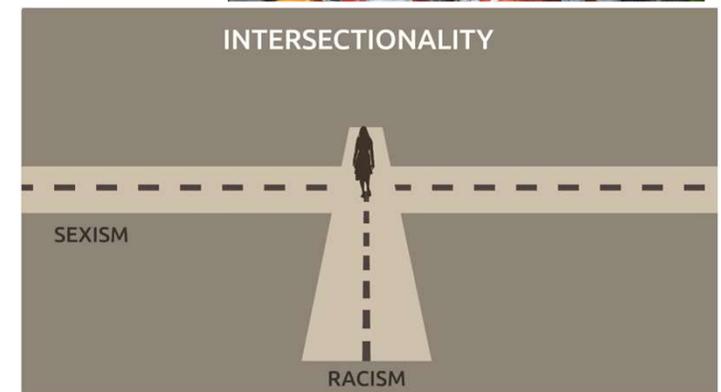
Positioniertheit

- Wir sind alle in einer rassistischen Gesellschaft sozialisiert:
Rassismus vermittelt oder verbaut Lebenschancen & (Ohn)Macht
 - Machtkritische Reflexion gesellschaftlicher Positioniertheit
 - Aus welcher Perspektive spreche/ höre ich?
 - Es gibt keine „neutrale/ objektive“ Haltung
 - Rassismus ist strukturell verankert – auch in Psychotherapie
 - PT ist gerahmt u.a.: Dyade, Institution, Gesellschaft, globale Situation
 - Beachte Intersektionen mit anderen Diskriminierungsformen

Sequeira (2015)

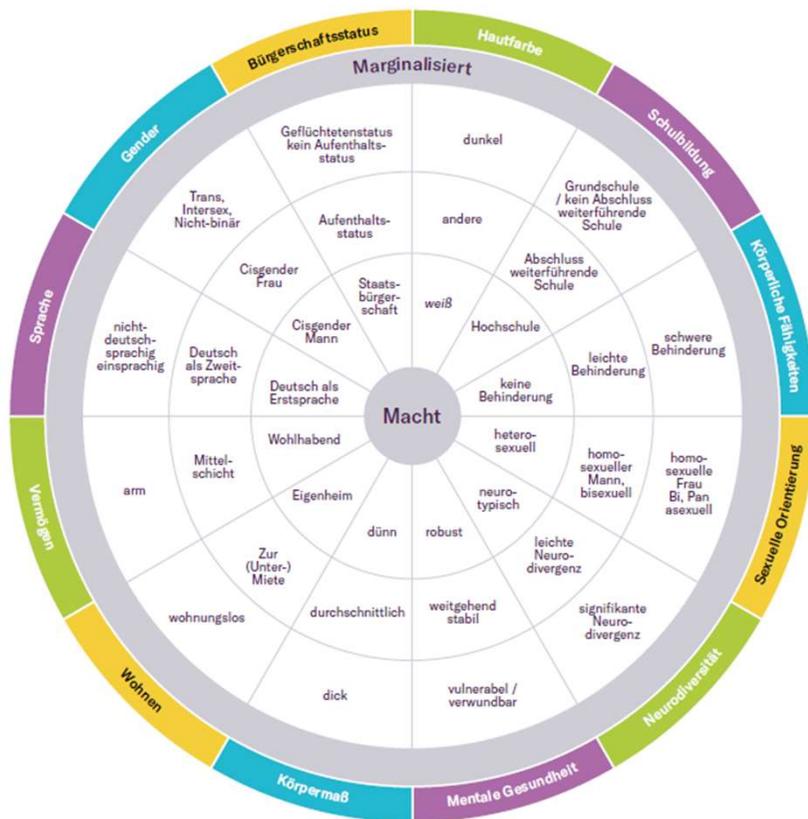
Intersektionalität

- Crenshaw (1998): Zusammenwirken mehrerer Diskriminierungskategorien
- nicht additiv, sondern gleichzeitig
- Bsp.: Intersektion von race & gender & class potenziert Gefährdung Schwarzer Frauen in Armut (Polizeigewalt, Mortalität)
- Intersektionale Analyse, um spezifische Bedarfe zu erkennen



The urgency of Intersectionality | Kimberlé Crenshaw | TED

Eigene Positioniertheit reflektieren



Anleitung:

- Bitte kennzeichnen Sie das jeweils für Sie zutreffende Feld.

Reflexion:

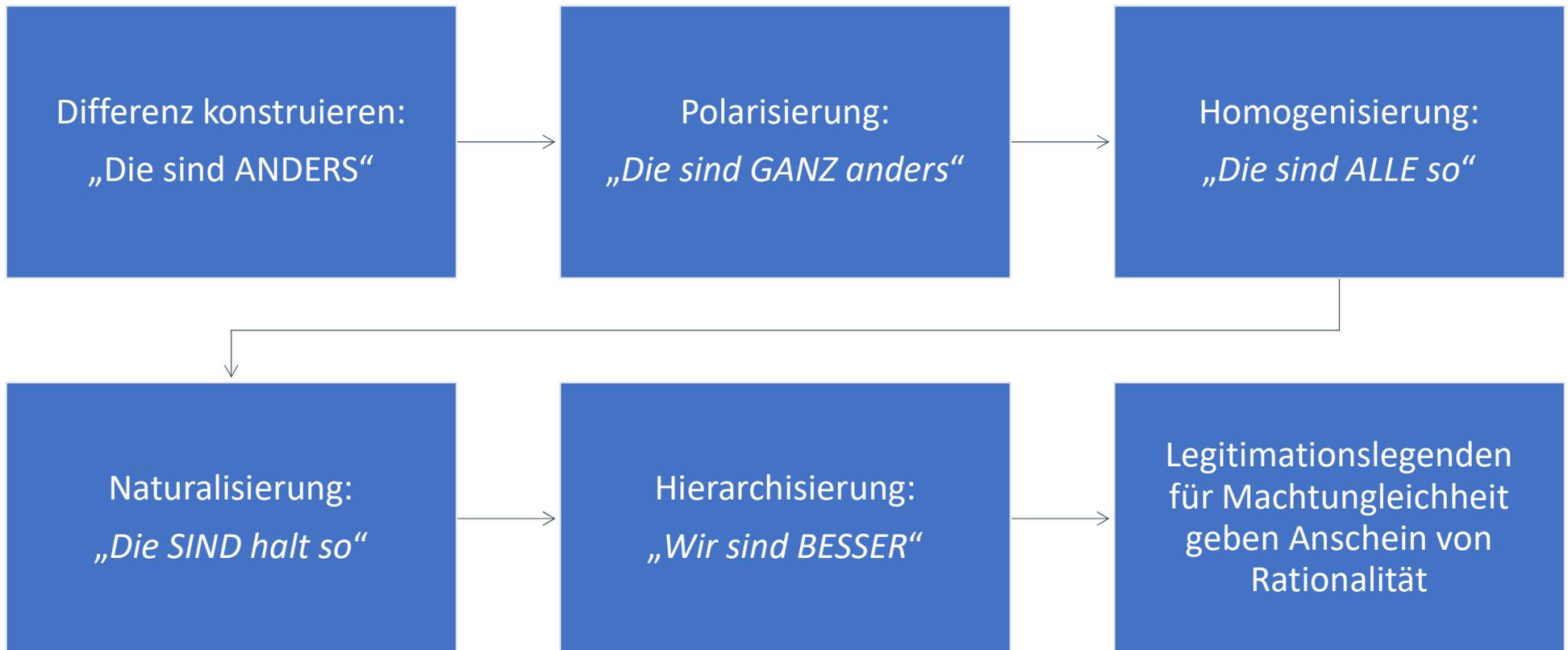
- In welchen Dimensionen genieße ich Macht und Privilegien?
- In welchen Dimensionen erfahre ich Marginalisierung und Diskriminierung?
- Welche Merkmale fehlen mir?

Wheel of Privilege and Power (Sandra Duckworth)
Dt. Übersetzung: Charta der Vielfalt e. V. , 2022

„Und wo kommt ihr wirklich her?!“



Diskriminierung als Prozess



Rommelpacher, 2009, 2010

THE LANCET

Volume 400 · Number 10168 · Pages 2007-2154 · December 10-16, 2022

www.thelancet.com



“Racism, xenophobia, and discrimination exist in every modern society, causing avoidable disease and premature death among groups who are often already disadvantaged.”

Editorial

Articles

Articles

Articles

Series

„Rassismus, Fremdenfeindlichkeit und Diskriminierung existieren in jeder modernen Gesellschaft und verursachen vermeidbare Krankheiten und Übersterblichkeit in Gruppen, die häufig schon benachteiligt sind.“

Folgen Rassismus Körperebene

- Kontinuierliche Bedrohung → chronischer Stress

- Nerven-System
- Hormon-System
- Immun-System

→ Tachykardie, Bluthochdruck, Herzinfarkte

→ Hohe Cholesterinwerte & Blutzuckerschwankungen

→ Systemische Entzündungen ...

→ Je früher R-Stress auftritt desto schwerer, irreversibler Folgen

→ Rassismusstress wirkt direkt und langfristig → Voralterung, Früh-Erkrankung/ -Sterblichkeit

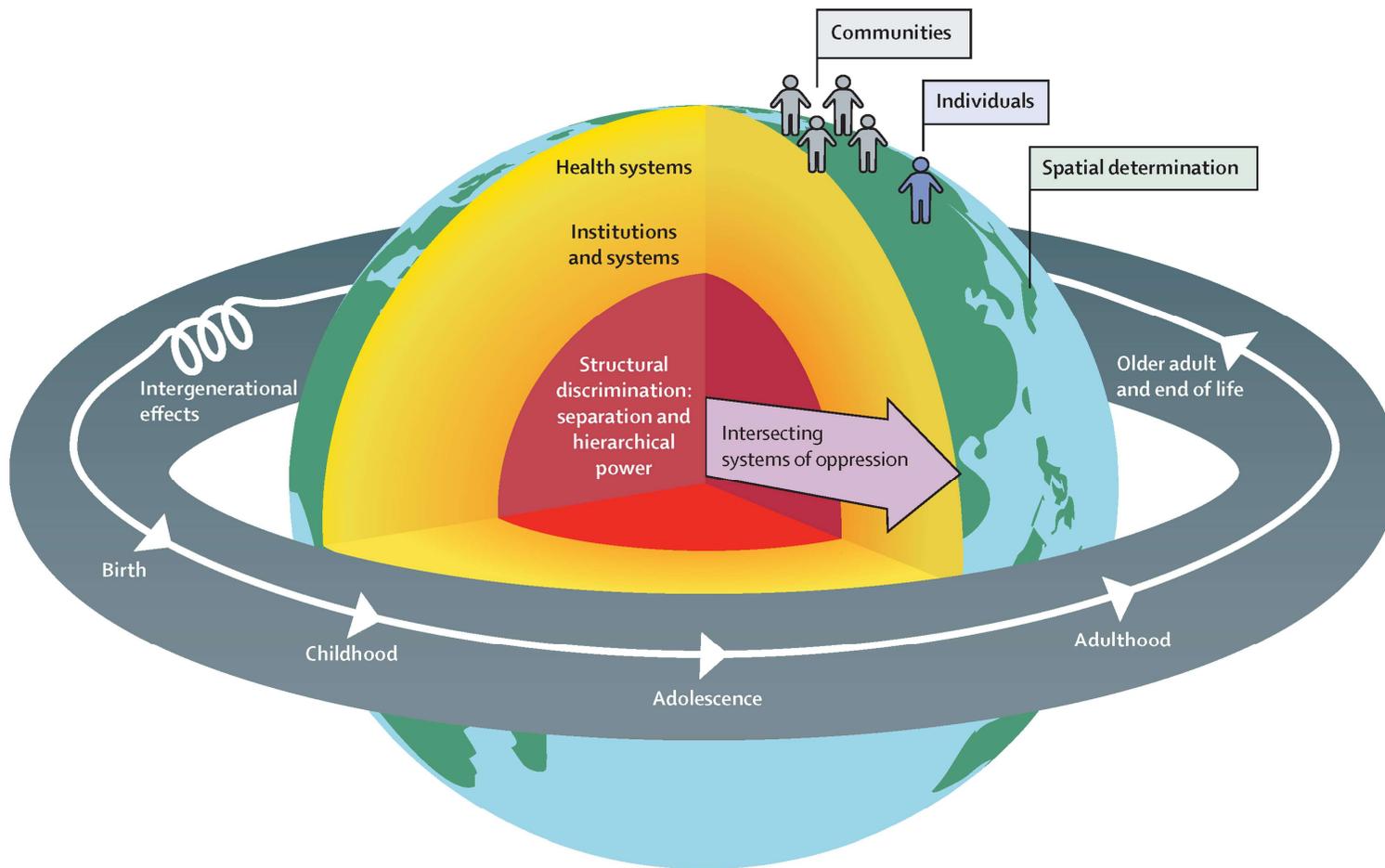
→ Bisher wurden „ethnische“ Faktoren angenommen; wahrscheinlicher sind transgenerationale Traumafolgen von Versklavung, Genozid, Ausgrenzung, Ausbeutung



Diskriminierung als traumatisches Ereignis

“Like traumatic events, discrimination is unpredictable and uncontrollable and just the threat of a discriminatory interaction is sufficient to elicit a cardiovascular stress response and negative emotions.”

(Sawyer, Major, Casad, Townsend, & Mendes, 2012)



Quelle: *Racism, xenophobia, and discrimination: mapping pathways to health outcomes*

Sujitha Selvarajah, MBBS, Susanna Corona Maioli, MBBS, Thilagawathi Abi Deivanayagam, MPH, Priscila de Morais Sato, PhD, Prof Delan Devakumar, PhD, Seung-Sup Kim, ScD, Prof Jonathan C Wells, PhD, Marcella Yoseph, MSc, Prof Ibrahim Abubakar, PhD, Prof Yin Paradies, PhD

The Lancet 2022 4002109-2124 DOI: (10.1016/S0140-6736(22)02484-9) Copyright © 2022 Elsevier Ltd Terms and Conditions

Birsen Kahraman, 14.12.24



Psychische Folgen

- Hohe Vigilanz, chronische Anspannung, Intrusionen
- Gefühle von Ausgeliefertsein, Ohnmacht, Dissoziation, Resignation, Gleichgültigkeit, Leere
- Scham, Traurigkeit, Selbstzweifel, (soziale) Ängstlichkeit, Vermeidung, Rückzug
- Psychosen
- Impulsivität, Aggression, Wut / Selbstverletzendes & Suizidales Verhalten
- Sucht: Bei 8. Klässlern mit vielen R.Erfahrungen ca. 2 J früherer Abusus



Typen von rassismusbezogenem Stress

- Rassismusbezogene schwerwiegende Lebensereignisse
- Chronischer struktureller Rassismus-Stress
- Stellvertretende Belastung durch Rassismuserfahrungen
- Alltägliche rassismusinduzierte Mikrostressoren
- Kollektive rassistische Erlebnisse
- Transgenerationale Transmission



Diskriminierung & Persönlichkeitsentwicklung

Diskriminierung führt zu Veränderung auf 3 von 5 Ps-Dimensionen:

1. Ängstlichkeit, depressive Sicht von Welt & Selbst (Neurotizismus)
2. Probleme mit Motivation, Selbstdisziplin & zielbezogenem Verhalten (Gewissenhaftigkeit)
3. Trotziges, aufbrausendes, unsoziales, aggressives Verhalten (Verträglichkeit)

→ alle 3 Faktoren korrelieren mit Beziehungen, Wohlbefinden und Mortalität

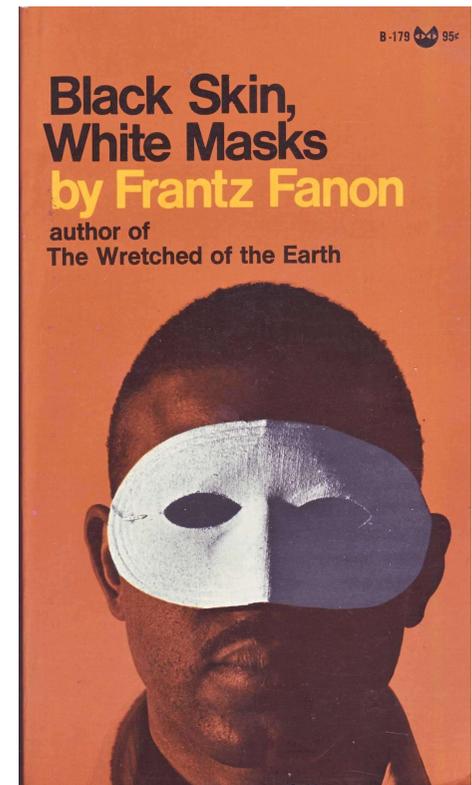
→ Ähnliche Ps-Veränderungen wie bei Traumatisierten feststellbar

Sutin et al. (2016)

Internalisierter Rassismus

„Der schwarze Mensch erscheint aus der Perspektive des Weißen als minderwertig, aber umgekehrt ist der Weiße mit seinen ‚Errungenschaften‘ Zivilisation, Kultur, kurz Intellekt, nachahmenswert.“ *Fanon, 1952/1980: Schwarze Haut, weiße Masken*

- Hierarchie wird internalisiert; *Weißsein* unerreichbar
- Rassismuserfahrung wird normalisiert
- *Stereotype threat* → Performanz sinkt
- Negatives Selbstbild, *Imposter*: „Ich bin unfähig.“
- Unsicherheit, Scham, Überanpassung, Einsamkeit
- Distanzierung von (Personen gleicher) Herkunft, Kultur



Haben Psychotherapeut*innen Macht?

- Selektionsmacht: Wer erhält wie lange PT?
- Diagnosemacht: Wer entscheidet, was wie pathologisch ist?
- Sprachmacht: In welcher Sprache gibt es Therapie?
- Deutungsmacht: Was ist „wahr“?, Wessen Perspektive zählt – wieviel?
- ...

Kahraman (2023)

Wie werden wir Verbündete?

- Verantwortung übernehmen für persönliche Anti-Rassismuserbeit
- Eigene Positionierungen und Privilegien kontinuierlich reflektieren
- ~~Für andere sprechen~~: Zuhören & ungehörten Stimmen Gehör verschaffen
- ~~White saviourism~~: *Power sharing!*
- ~~Diversity washing~~: *Anerkennung mit Konsequenz
(statt Überidentifikation, Gleichmacherei, Symbolpolitik)*
- Aggressionen anderer *Privilegiertes* aushalten und entgegen können
- ❖ **Neue Verbindungen durch gemeinsame Werte**
- ❖ **Diskriminierungsfreie Räume sind gewaltfreie Räume**

Von der Leere zur Lehre

- Strukturelle Diskriminierung mit strukturellen Maßnahmen bekämpfen: CAVE: Beauftragte, Beratende oft nicht ausgebildet, (Re)Produktion von Diskriminierung! (s. Diagnose Diskriminierung, 2024)
 - **Wissensaufbau** in Curricula, Trainings, Selbsterfahrung, Supervision
 - **Sichere & Mutige Räume** am Arbeitsplatz schaffen
 - **Zulassungskriterien** reformieren: Studium, Weiterbildung & Niederlassung
 - **Unabhängige, professionalisierte & institutionalisierte** Beschwerdestellen, Beauftragte, Kommissionen bei Kammern, Verbänden, Instituten etc.
 - Antidiskriminierung als **Querschnittsaufgabe in allen Gremien verankern**
 - **Nachhaltigkeit** überprüfen ...

Take home messages

- Antisemitismus und Rassismus sind **keine** Randphänomene: sie sind Grundpfeiler unserer Gesellschaft: unsichtbar omnipräsent, schaffen Ungleichheiten, verringern Mitgefühl & reduzieren flexible Handlungsfähigkeit in Psychotherapie
- Anti-Rassismus bedeutet, **alle** Ungleichheiten mitzudenken (Intersektionalität)
- Im **eigenen** Handlungsrahmen ansetzen und Vernetzung suchen
- Reibungs- und Veränderungsprozesse können **schmerzhaft** sein, aber:
→ Am Ende wird alles gut. Wenn es nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende ...



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Quellen 1:

- Arndt, S. (2021). Rassismus begreifen. Vom Trümmerhaufen der Geschichte zu neuen Wegen.
- Aikins, M.A. et al. (2021): Afrozensus 2020: Perspektiven, Anti-Schwarze Rassismuserfahrungen und Engagement Schwarzer, afrikanischer und afrodiasporischer Menschen in Deutschland, Berlin. www.afrozensus.de
- DeZIM (2021) <https://www.rassismusmonitor.de/publikationen/studie-rassistische-realitaeten/>; (2023) <https://www.rassismusmonitor.de/publikationen/rassismus-und-seine-symptome/>
- Fanon, F. (1952). Black Skin, White masks.
- Lancet, Vol. 400, No. 10368, December 10, 2022, <https://www.thelancet.com/series/racism-xenophobia-discrimination-health>
- Kahraman, B. (2008): Die kultursensible Therapiebeziehung; (2023): Wozu Rassismuskritik in der Psychotherapie-Profession. <https://www.psychotherapeutenjournal.de/>
- Mecheril, P. et al. (2010). Migrationspädagogik.

Quellen 2:

- Messerschmidt, A. (2010). Distanzierungsmuster. Vier Praktiken im Umgang mit Rassismus.
- Ogette, T. (2017): Exit Racism; (2022): Und jetzt Du!
- Perry, S. et al. (2023): Erfahrungen und Umgang von Betroffenen von antimuslimischem Rassismus.
- Rommelspacher, B. (2011). Was ist eigentlich Rassismus? In C. Melter & P. Mecheril (Hrsg.), Rassismuskritik. Bd 1
- Sequeira, D. (2015): Gefangen in der Gesellschaft. Rassismuskritisches Denken & Handeln in der Psychologie
- Sue, D. S. et al. (2020). Microaggressions in everyday life; (2022): Counseling the Culturally Diverse
- Sutin, A., Stephan, Y., Terracciano, A. (2016). Perceived discrimination and personality development in adulthood. *Developmental Psychology*, 52 (1), 155-163.
- Williams, M. et al. (2022). An evidence-based approach for treating stress and trauma due to racism