

Selfcare

"Heute liebe ich mich so, wie ich bin"

Wer sein Leben lang Rassismus erlebt, entwickelt eigene Strategien im Umgang damit. Vier Menschen erzählen, wie Alltagsdinge zum Akt des Widerstands werden.

19. Juni 2018, 17:59 Uhr / 125 Kommentare



Erst als Emmy nach Berlin zog und sich dort bewusst auch schwarze Freundinnen suchte, fand sie Frieden mit ihrem Äußeren und damit auch mit sich selbst. © Maria Sturm für ZEIT ONLINE

Rassismus ordnet unser Denken und Zusammenleben. Mit der Serie "Alltag Rassismus [<https://www.zeit.de/thema/rassismus>]" wollen wir herausfinden, warum das so ist, was das für die Gesellschaft bedeutet und wie sich das verändern ließe.

"Für mich selbst zu sorgen ist kein persönlicher Luxus", schrieb die afroamerikanische Schriftstellerin und Aktivistin Audre Lorde 1988. "Es ist Selbsterhalt und damit ein Akt politischer Kriegsführung." In einer Welt, die einen demütigt und loswerden will, so ihre Logik, sei Widerstand, sich selbst zu akzeptieren [<https://www.bitchmedia.org/article/audre-lorde-thought-self-care-act-political-warfare>] und sich um das eigene Wohlbefinden zu kümmern. Aus Lordes Worten ist bis heute eine Strategie im Umgang mit Rassismus [<https://www.newyorker.com/culture/culture-desk/the-politics-of-selfcare>] geworden: Selfcare, auf Deutsch Selbstsorge.

Unsere Fotografen haben vier Personen getroffen, die erzählen, wie sie Selbstsorge praktizieren, wie sie sich mit ihrem Anderssein versöhnt haben und wie sie zu Stärke finden.

Emmy: "Schwarzsein bedeutete für mich, fehlerhaft zu sein"



Als Kind hatte Emmy keine schwarzen Vorbilder. © Maria Sturm für ZEIT ONLINE

"Früher hatte ich rassistische Erfahrungen heruntergespielt und heruntergeschluckt. Wenn ich als Kind wegen meiner Hautfarbe geärgert wurde, dann dachte ich: Andere Kinder werden ja auch geärgert. Wenn meine weiße Oma mir beim Kämmen sagte, meine Haare seien so wild, ich müsse sie mal ausdünnen, dann dachte ich nicht an ein einseitiges Schönheitsideal. Ich verfluchte mein eigenes Aussehen und träumte davon, so auszusehen wie Avril Lavigne mit ihren glatten, blonden Haaren.

Ich wuchs in einem relativ weißen Umfeld auf. Mein Vater ist weiß, meine schwarze Mutter war früh gestorben. Ich hatte keine Bezugsperson, die mir ein positives Bild von Schwarzsein vermitteln konnte. Schwarzsein bedeutete für mich deswegen, fehlerhaft zu sein. Das Gefühl wurde stärker, als ich zum Studium nach Rostock zog. Dort zeigten mir Leute beim Vorbeigehen den Hitlergruß oder riefen mir rassistische Sprüche nach. Einmal pöbelten mich zwei Männer in der Tram an. Sie drohten, meine Haare anzuzünden. Ich stieg aus und rannte davon. Später schnitt ich meine Haare ab.

Erst als ich nach Berlin zog und mir dort bewusst auch schwarze Freundinnen suchte, fand ich Frieden mit meinem Äußeren und damit auch mit mir selbst. Wenn es mir heute nicht gut geht, achte ich besonders auf das, was ich damals verflucht hatte. Ich nehme mir dann Zeit nur für mich, lege mich in die Badewanne und wasche, pflege und flechte meine inzwischen wieder langen Haare. Heute liebe ich mich so, wie ich bin."

Lily: "Ich konnte mich nicht verstecken"



Lily hat gelernt, sich auf die schönen Dinge zu konzentrieren. © Maria Sturm für ZEIT ONLINE

"Ich wurde in den frühen Achtzigern in Hong Kong geboren, dort verbrachte ich den größten Teil meiner Kindheit. Als Teenager zogen wir in die USA, nach Ohio. Dort erlebte ich zum ersten Mal bewusst Rassismus. Wir wollten in einer Restaurantkette namens Friendly's Mittagessen. Der Laden war voll und wir waren die einzigen Nichtweißen. Die anderen starrten uns an. Wir versuchten, mit einem Kellner Kontakt aufzunehmen, aber er bediente nur die Weißen hinter uns in der Schlange. Ich weiß nicht mehr, wie lange wir da standen, aber niemand kam. Dann gingen wir.

Ich schämte mich. Ich war ein introvertierter, schüchterner Teenager. Ich hatte mich immer wie ein Alien gefühlt, sowohl in meiner Familie aus Extrovertierten als auch draußen unter Fremden. In Asien sahen die anderen zumindest aus wie ich. Sie wussten nicht, dass ich komisch war, bis ich den Mund aufmachte. In Ohio dagegen lag mein Anderssein auf meinem Gesicht, in meiner Stimme und auf meinem Namen. Ich konnte mich nicht verstecken.

Manchmal frage ich mich, ob mich die Leute anders behandeln würden, wenn ich weiß wäre. Ich weiß es nicht. Heute lebe ich mit meiner Freundin in Berlin und fühle mich wohl in meinem Körper. Ich versuche, das Gefühl von Anderssein nicht mehr über mein Wohlbefinden entscheiden zu lassen und nicht zu streng mit mir zu sein. Wenn ich mich niedergeschlagen fühle, meditiere ich, oder ich bügeln, nehme ein Bad, gehe spazieren. Das beruhigt mich; bei größeren Problemen spreche ich mit meiner Therapeutin. Ich mag es auch, mich mit frischen Blumen zu umgeben. Es tut mir gut, auf schöne Dinge zu blicken."

Mariam: "Die Polizei hat uns nicht geholfen"



Mit Thaiboxen anzufangen war für Mariam vor allem eine Entscheidung zum Selbstschutz. © Maria Sturm für ZEIT ONLINE

"Als Teenager erlebten Freundinnen und ich häufig rassistische Angriffe von Leuten aus der rechten Szene: in der Straßenbahn, auf dem Heimweg von Parties oder bei Fußballspielen. Was mich noch mehr schockierte als die Gewalt, war die

Reaktion der Polizei. Anstatt uns zu helfen, versuchte sie, die rassistischen Übergriffe als Konflikt zwischen verfeindeten Jugendgruppen umzudeuten. Mir wurde dadurch früh bewusst, dass das mit den "Freunden und Helfern" wenn überhaupt eher für weiße, privilegierte Bürgerinnen gilt.

Mit Thaiboxen anzufangen war daher vor allem eine Entscheidung zum Selbstschutz. Erst mit der Zeit entwickelte ich ein tieferes Interesse am Sport. Wettkampfsport ist vor allem ein Kampf mit sich selbst. Über die eigenen Erschöpfungsgrenzen gehen, Schmerzen ignorieren und Leistungsdruck standhalten trotz Selbstzweifel – das alles hat meine Beziehung zu mir verändert. Das Gefühl, in den Ring zu steigen und mir selbst zu vertrauen, ist eines der besten Gefühle überhaupt.

Das Gefühl wird Frauen *of Colour* von der Gesellschaft nicht vermittelt. Deswegen brauchen wir Räume, in denen wir uns gegenseitig beibringen, uns auf unsere eigene Stärke verlassen zu können. Kampfsport verleiht natürlich keine Superkräfte. Aber es hilft, sich weniger ohnmächtig zu fühlen. Das ist sehr viel wert – unabhängig von der Frage, was das in bedrohlichen Situationen konkret bedeutet."

Ruben: "Wir stehen zu unseren afrikanischen Wurzeln"



Im Sportverein geht es für Ruben um den Zusammenhalt in der schwarzen Community. © Lucas Wahl / Kollektiv25 für ZEIT ONLINE

"Als kleiner Junge hatte ich auf dem Schulhof Fußball gespielt. Es machte Spaß, mehr aber auch nicht. Mit Basketball war das anders. Ich mochte es von Anfang an. Als schwarzes Kind bist du da nicht alleine, das hat mir gut gefallen. Basketball wurde Teil meiner Identität. Ich sah zu vielen schwarzen NBA-Stars auf und habe mir ausgemalt, wie mein Dreamteam aussehen würde und wie ich mir meine selbst designten Basketballschuhe vorstelle.

Seit zwei Jahren trainiere ich Kinder und Jugendliche beim Verein Africa United Sports Club in Hamburg. Das gibt mir viel Kraft, denn Sport ist für mich mehr als Leistung und Pokale. Es geht darum, zusammenzukommen, sich gegenseitig zu unterstützen, die eigenen Stärken einzubringen und einander zu ergänzen. An schwarze Kinder werden auch im Sport rassistische Doppelstandards angelegt. Sie müssen athletischer und sportlicher sein als weiße Kinder, um gesehen zu werden.

Dem versuchen wir im Verein entgegenzuwirken. Wir bringen die Kinder in eine Gemeinschaft, schaffen geschützte Räume, zeigen Vorbilder auf und setzen Gleichberechtigung um. Wir stehen zu unseren afrikanischen Wurzeln und sehen unsere Geschichte als Bereicherung. Deshalb organisieren wir Sportevents zu wichtigen Ereignissen der afrikanischen Geschichte, zum Beispiel zum Tag der Befreiung Afrikas am 25. Mai oder zum Todestag von Thomas Sankara, eine Ikone der Befreiungsbewegung."

ALLTAG RASSISMUS

Rassismus ordnet unser Denken und Zusammenleben. Mit dem Schwerpunkt *Alltag Rassismus* wollen wir herausfinden, warum das so ist, was das für die Gesellschaft bedeutet und wie sich das verändern ließe.

Folgende Artikel sind bisher erschienen:

Ideologie: *Die Erfindung des Rassismus*

[<https://www.zeit.de/gesellschaft/zeitgeschehen/2018-06/diskriminierung-rassismus-nationalsozialismus-rassentheorie-antike-mittelalter-genetik>]

Community-Aufruf: *Wie sähe für Sie eine Welt ohne Rassismus aus?*

[<https://www.zeit.de/gesellschaft/2018-05/diskriminierung-rassismus-erfahrung-leserumfrage>]

Dating: *Warum liebe ich nur weiße Frauen?*

[<https://www.zeit.de/campus/2018-05/dating-rassismus-hautfarbe-liebe-diversitaet>]

Video Teil 1: *Oma, wie hast du Rassismus erlebt?*

[<https://www.zeit.de/gesellschaft/2018-05/rassismus-alltag-erleben-auslaenderfeindlichkeit-generationen-arbeit>]

Video Teil 2: *"Rassismus hört nicht bei NPD und AfD auf"* [<https://www.zeit.de/gesellschaft/2018->

05/rassismus-alltag-erfahrungen-diskriminierung-gesellschaft]

Medizinische Versorgung von Asylbewerbern:

Schmerzmittel und Warten

[<https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2018-06/medizinische-versorgung-asylbewerber-behandlung-rassismus>]

Rassismus am Arbeitsplatz: "Und, was isst du heute?

Hund oder Katze?

[<http://%20https://www.zeit.de/gesellschaft/2018-05/alltagsrassismus-diskriminierung-erfahrungen-protokolle>]

Racial Profiling: Nur für Stammgäste

[<https://www.zeit.de/gesellschaft/zeitgeschehen/2018-06/racial-profiling-club-rassismus-deutschland>]

[<https://www.zeit.de/gesellschaft/2018-05/rassismus-alltag-erfahrungen-diskriminierung-gesellschaft>]

Interview: "Sprache ist nur eine von vielen

Baustellen" [<https://www.zeit.de/kultur/2018-05/politische-korrektheit-sprache-diskriminierung-linguist-anatol-stefanowitsch>]

[<https://www.zeit.de/kultur/2018-05/politische-korrektheit-sprache-diskriminierung-linguist-anatol-stefanowitsch>]

Interview: "Arbeitgeber denken in Stereotypen"

[<https://www.zeit.de/arbeit/2018-06/ruud-koopmanns-studie-rassismus-vorstellungsgespraech-migrationshintergrund>]

Listicle: Diese 33 Fragen über Rassismus sollte man sich ehrlich stellen

[<https://www.zeit.de/campus/2018-05/diskriminierung-rassismus-aufmerksamkeit-alltag>]

Portraits: "Heute liebe ich mich so, wie ich bin"

[<https://www.zeit.de/gesellschaft/zeitgeschehen/2018-05/selfcare-selbstsorge-selbstliebe-audre-lorde-fotoserie>]

Algorithmen: Programmierter Rassismus

[<https://www.zeit.de/digital/internet/2018-05/algorithmen-rassismus-diskriminierung-daten-vorurteile-alltagsrassismus>]

Gastbeitrag: Der zu lange Weg zur Gerechtigkeit

[<https://www.zeit.de/gesellschaft/zeitgeschehen/2018-06/allgemeines-gleichbehandlungsgesetz-verbandsklage-rassismus-diskriminierung>]

20 Empfehlungen, um weniger rassistisch zu sein

[<https://www.zeit.de/campus/2018-05/rassismus-empfehlungen-alltag-diskriminierung-erfahrungen>]

Rassistischer Brandanschlag:

[<https://www.zeit.de/gesellschaft/zeitgeschehen/2018-06/rassistischer-brandanschlag-hamburg-halskestrasse-vietnamesen-gedenken>]

Warum hat Deutschland Do Anh Lan vergessen?

[<https://www.zeit.de/gesellschaft/zeitgeschehen/2018-06/rassistischer-brandanschlag-hamburg-halskestrasse-vietnamesen-gedenken>]