

Josephine Apraku

KLUFT

Warum soziale Ungleichheit
uns in Beziehungen trennt und
wie wir zueinanderfinden

UND LIEBE

Eden
BOOKS

Liebe

Macht

Verlangen

Seite 79

Das kannst du an dir selbst versuchen: Mach eine Liste mit allen Menschen, zu denen du dich jemals hingezogen gefühlt hast, und mit den Personen, mit denen du eine Beziehung geführt hast – die Form der Beziehung ist an dieser Stelle nicht relevant. Die Namen kannst du in die linke Spalte der Tabelle jeweils unter Person eintragen. Oben in der Tabelle siehst du die unterschiedlichen Formen von Diskriminierung. Du kannst nun für jede Person markieren, in Bezug auf welche davon diese Menschen privilegiert sind oder waren, indem du für die jeweilige Person unter die jeweilige Kategorie P (privilegiert) oder NP (nicht privilegiert) notierst. Diese Liste schauen wir uns später noch mal an.

Diskriminierungs-kategorie	Ableismus	Cissexismus	Heterosexismus	Klassismus	Rassismus
Person					

Status: Privilegiert (P) / nicht privilegiert (NP)

Emotionen

Phasenmodelle aus dem Bereich des Racial Identity Development*

Fünf Stufen (Personen of Color)*

Vorbegegnung Das Individuum versucht, sich zu assimilieren und von *Weiß*en akzeptiert zu werden, und distanziert sich aktiv oder passiv von anderen Personen der eigenen durch Rassismus geschaffenen Gruppe. Diese Nichtanerkennung der Zugehörigkeit zu einer Gruppe kann Einzelnen den Eindruck vermitteln, dass Rassismus kein relevanter Faktor für die eigene Leistung ist oder sein wird.

Begegnung Der Übergang in die Begegnungsphase wird normalerweise durch ein Ereignis oder eine Reihe von Ereignissen ausgelöst, welche die Person dazu zwingen, die Auswirkungen von Rassismus auf das eigene Leben anzuerkennen. Angesichts der Tatsache, dass die Person niemals wirklich *weiß* sein kann, ist sie gezwungen, sich auf die eigene Identität zu fokussieren und sich als Mitglied einer von Rassismus betroffenen Gruppe zu verstehen.

Eintauchen Dieses Stadium ist durch den Wunsch geprägt, sich mit sichtbaren Symbolen der eigenen Identität zu umgeben und gleichzeitig Symbole des *Weiß*-Seins zu vermeiden. Personen in dieser Phase suchen aktiv nach Möglichkeiten, um Aspekte ihrer eigenen Geschichte und Kultur mit der Unterstützung von Gleichaltrigen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, zu erkunden.

Internalisierung In diesem Stadium, in dem ein Individuum sich der eigenen durch Rassismus beeinflussten Identität sicher ist, besteht weniger das Bedürfnis, sich als »Schwärzer als du« zu positionieren oder ähnliche Einstellungen zu

* Die Modelle habe ich dem Aufsatz *Talking About Race, Learning About Racism: The Application of Racial Identity Development Theory in the Classroom** von Beverly Daniel Tatum entnommen, in dem sie deren Nutzen für die Beschäftigung mit Rassismus in Uniseminaren erläutert.

** Anmerkung: Dieses Phasenmodell richtet sich inhaltlich an Menschen, die Rassismus erfahren, auch wenn sie – so wie ich – nicht die Selbstbezeichnung »People of Color« für sich wählen. Wie in der Begriffserklärung erläutert, kann PoC zwar theoretisch von und für alle Menschen verwendet werden, die Rassismus erfahren, allerdings ist der Begriff – eben weil er die gemeinsame Erfahrung in den Fokus stellt – nicht differenziert genug, um die Betroffenheiten, die teils sehr unterschiedlich sind, angemessen zu fassen.

behaupten, die für das vorherige Stadium oft charakteristisch sind. Die positive Einstellung der eigenen Gruppe gegenüber wird expansiver, offener und weniger defensiv. Das Individuum, das diese Haltung verinnerlicht hat, ist bereit, bedeutungsvolle Beziehungen zu *Weißem* aufzubauen, die die Selbstdefinition dieser Person anerkennen und respektieren. Das Individuum ist auch bereit, Koalitionen mit Mitgliedern anderer unterdrückter Gruppen zu bilden.

Internalisierung und Engagement Die Personen in dieser letzten Phase haben Wege gefunden, ihr persönliches Verständnis und ihre Positionierung hinsichtlich Rassismus in einen Aktionsplan oder ein allgemeines Engagement für die Belange der eigenen durch Rassismus geschaffenen Gruppe zu übertragen. Dieser Aktionismus wird über die Zeit aufrechterhalten. So wird ihre Gruppe zum Ausgangspunkt, um Ideen, Kulturen und Erfahrungen zu erkunden, die außerhalb der eigenen Gruppe ihren Ursprung haben, statt den Fokus lediglich nach innen zu richten.

Sechs Stufen (*Weiß*e)

Kontakt Diese Phase ist durch einen Mangel an Bewusstsein für kulturellen und institutionellen Rassismus sowie für das eigene *weiße* Privileg geprägt. Sie geht außerdem oft mit einer naiven Neugier oder einer Angst gegenüber People of Color einher, basierend auf Stereotypen, die von Freund*innen, Familie oder den Medien gelernt wurden. Die Personen, deren Leben so strukturiert ist, dass ihre Interaktionen mit PoC sowie ihr Bewusstsein für Rassismus eingeschränkt sind, können auf unbestimmte Zeit in dieser Phase verbleiben.

Desintegration Eine verstärkte Interaktion mit People of Color oder neue Informationen über Rassismus können zu einem neuen Verständnis führen, das den Anfang dieser Phase markiert. Als Resultat werden die glückselige Unwissenheit oder der Mangel an Bewusstsein von negativen Emotionen wie Schuld, Scham und gelegentlich Wut abgelöst. Diese Gefühle rühren daher, dass das eigene *weiße* Privileg als solches erkannt wird und die Rolle *weißer* Menschen bei der Aufrechterhaltung eines rassistischen Systems ins Bewusstsein des Individuums rückt. Taktiken, um dieses Unbehagen zu reduzieren, umfassen das Leugnen der neuen Informationen oder auch Versuche, die Einstellung wichtiger anderer Menschen im eigenen Leben gegenüber People of Color zu ändern. Der gesellschaftliche Druck, den Status quo zu akzeptieren, kann das Individuum von der Desintegration zur Phase der Wiedereingliederung führen.

Wiedereingliederung An diesem Punkt kann der Wunsch, von der eigenen Gruppe akzeptiert zu werden, zu einer Umgestaltung des eigenen Glaubenssystems führen. Weil die offene oder verdeckte Überzeugung, dass *Weiß*e anderen Menschen überlegen sind, in der eigenen Gruppe so weit verbreitet ist, beginnt die Person schließlich, Rassismus zu akzeptieren. Gefühle der Schuld und der Angst können in Form von Furcht und Wut auf Menschen umgeleitet werden, die Rassismus erfahren und somit als Quelle dieses Unbehagens betrachtet werden. Es ist für *Weiß*e leicht, in diesem Entwicklungsstadium stecken zu bleiben, besonders wenn es ihnen möglich ist, People of Color zu meiden.

Pseudo-Unabhängigkeit Die Informationssuche über People of Color markiert oft den Beginn dieser Phase. Die Person gibt den Glauben an die Überlegenheit

weißer Menschen auf, was jedoch nicht ausschließt, dass sie durch ihr Handeln Rassismus weiterhin unbeabsichtigt aufrechterhält. Für ein besseres Verständnis orientiert sie sich an rassismuserfahrenen Menschen und versucht oft, ihr eigenes *Weiß*-Sein durch eine aktive Assoziierung mit diesen zu verleugnen. Das Individuum erfährt ein Gefühl der Entfremdung von anderen *Weiß*en, die noch nicht begonnen haben, ihren eigenen Rassismus zu hinterfragen. Die Person kann aber auch Ablehnung von Personen erfahren, die ihren Motiven gegenüber misstrauisch sind. People of Color, die in ihrer eigenen Identitätsentwicklung gerade von der Phase »Begegnung« zu »Eintauchen« übergehen, sind möglicherweise besonders unempfänglich für die Versuche einer *weißen* Person, sich mit ihnen in Verbindung zu setzen.

Eintauchen Das Individuum fühlt sich zwar unwohl mit dem eigenen *Weiß*-Sein, kann sich diesem jedoch nicht entziehen und sucht daher an diesem Punkt möglicherweise nach einer neuen, angenehmeren Art, sich als *weißer* Mensch zu verhalten. Sich über *weiße* Menschen zu informieren, die sich als antirassistische Verbündete von People of Color positioniert haben, ist ein wichtiger Schritt in diesem Prozess. Denn für *Weiß*e ist es hilfreich zu wissen, dass andere ähnliche Gefühle erlebt und Wege gefunden haben, dem Rassismus in ihrem Umfeld Widerstand zu leisten. Die Person erhält auf diese Weise Zugang zu wichtigen Modellen für Veränderung.

Autonomie Die Verinnerlichung eines neu definierten Empfindens darüber, was es bedeutet, *weiß* zu sein, ist der primäre Aspekt dieser Stufe. Die positiven Gefühle, die mit dieser Neudefinition verbunden sind, treiben die Bemühungen der Person an, sich Rassismus und Unterdrückung im täglichen Leben entgegenzustellen. Allianzen mit People of Color können in dieser Phase leichter geschmiedet werden, weil die Person ihre antirassistischen Verhaltensweisen und Einstellungen konsequenter artikulieren kann.

Seite 124

Welche Gegenstrategien für die gängigen Muster der jeweiligen Phase sind mir möglich? Und: Wenn ich mich selbst in eines der späten Stadien einstupe, welche Kompetenzen haben mir dabei geholfen, dieses Stadium zu erreichen?

Seite 141

Ich möchte dich aus diesem Kapitel mit ein paar Fragen zur Selbstreflexion entlassen. Sie greifen die inhaltlichen Aspekte dieses Kapitels auf und sind hinsichtlich der möglichen unterschiedlichen Anteile von Identität, sprich Marginalisierung und Privilegien, gegliedert.* Die Fragen des ersten Teiles kannst du unabhängig von deiner sozialen Position für dich beantworten. Einen vorbereitenden Gedanken möchte ich noch mit dir teilen: Die Fragen, die du gemeinsam mit anderen oder allein für dich beantworten kannst, sollen dir einerseits einen Raum bieten, in dem du reflektieren kannst, wo du dich hinsichtlich dieser Thematik gerade selbst verortest. Andererseits sollen sie dich dazu anregen, eine persönliche oder gemeinsame Vision davon zu entwickeln, wie Machtkritik in Liebesbeziehungen für dich aussehen könnte. So lässt sich eine Grundlage für Aushandlungsprozesse in der Beziehung schaffen, und du hast die Möglichkeit, darüber nachzudenken, welche alternativen Verhaltensweisen dir offenstehen – und zwar bevor es zu Konflikten kommt.

Fragen zur Reflexion:

- Wie wirkt sich deine Sozialisierung auf deine Beziehung(en) aus?
- Welche Teile deiner Sozialisierung sind in Beziehungen hinderlich und warum?
- Was brauchst du für Gespräche über Sozialisierung?
- Wann und wie kannst du mit den Anforderungen brechen, die deine soziale Position mit sich bringt? Welche Bedeutung hat das für das Ausdrücken deiner Emotionen?
- Wann kannst du deine Emotionen benennen?

* Anmerkung: Je nachdem, wie du im Kontext der verschiedenen Formen von Diskriminierung positioniert bist, kannst du die entsprechenden Fragen für dich beantworten. Als *weiße* Frau könntest du, wenn du etwa mit einer Frau of Color zusammen bist, hinsichtlich deiner vergeschlechtlichten Sozialisierung die Fragen zu Marginalisierung und als weiße Person die Fragen zu Privilegien beantworten.

Körper

Seite 171ff.

Wie im Kapitel zuvor habe ich an dieser Stelle einige Fragen zur Reflexion für dich gesammelt. Sie greifen die inhaltlichen Aspekte dieses Kapitels auf und sind hinsichtlich der möglichen unterschiedlichen Anteile von Identität, sprich Marginalisierung und Privilegien, gegliedert. Die Fragen zur Reflexion kannst du unabhängig von deiner sozialen Position für dich beantworten.

Fragen zur Reflexion:

- Was bedeutet »Fürsorge« für dich? Wie ist dein Verständnis von Fürsorge durch deine Sozialisierung geprägt?
- Wann und wie kannst du mit den Anforderungen brechen, die deine soziale Position mit sich bringen? Welche Bedeutung hat das für eine Praxis der Fürsorge?
- Wie kann eine Praxis der Fürsorge, die die unterschiedlichen – körperlichen und emotionalen – Bedürfnisse mitdenkt, aussehen? Was könnten die Ziele dieser Praxis sein?
- Wie könnte Fürsorge Teil des Alltags werden? Wo ist sie es vielleicht schon?
- Wie kannst du dazu beitragen, nicht in unterdrückerische Muster* zu verfallen?
- Was braucht es dafür, dass du fürsorglich sein kannst und Fürsorge annehmen kannst?
- Wie kann Fürsorge Spaß machen?

* Anmerkung: Hier geht es darum, Machtdynamiken im Blick zu behalten, etwa dass Frauen und Femmes mehr Fürsorge leisten, als sie erhalten, dass angenommen wird, dass behinderte Menschen keine Fürsorge anbieten können, oder dass die Vorstellungen weißer Menschen hinsichtlich Fürsorge verallgemeinert werden.

Konflikt

Fragen mit Blick auf Marginalisierung:

Ich habe an dieser Stelle einige Fragen zum vorherigen Unterkapitel gesammelt. Sie greifen die Erfahrung von Ausgrenzung auf und beleuchten, welche Bedeutung diese Erfahrung für die eigenen Grenzen haben kann.

- Wie wirkt sich deine Erfahrung mit Diskriminierung auf deine Grenzen aus? Wie funktionieren deine Grenzen für dich?
- Wann und wie kannst du deine Grenzen hinsichtlich deiner Sozialisierung reflektieren und alternative Verhaltensweisen versuchen?
- Wie kannst du damit umgehen, wenn dein Gegenüber unter Umständen versucht, alte Muster beizubehalten?
- Wann ist es dir möglich, Grenzen zu setzen und zu wahren, die Autonomie und Verbundenheit zulassen? Wann ist dir das nicht möglich?
- Wie kannst du Grenzen dann setzen, wenn du sie zu deinem Schutz brauchst, und nicht erst dann, wenn sie schon weit überschritten sind?
- Wie könnte eine Praxis der Selbstliebe im Alltag für dich aussehen? Was davon machst du vielleicht schon?
- Wie könnte Selbstliebe in einer Liebesbeziehung für dich aussehen?

Ökosystem

Seite 227

Wie in den Kapiteln zuvor habe ich an dieser Stelle einige Fragen zur Reflexion für dich gesammelt. Sie sollen dir die Möglichkeit geben, innezuhalten und dich selbst mit Blick auf die Themen, die in diesem Kapitel angesprochen werden, zu reflektieren. Diese Fragen kannst du unabhängig von deiner sozialen Position für dich beantworten.

Fragen zur Reflexion:

- Welche Reflexionsräume nutzt du für dich? Wie helfen dir diese Räume, in Kontakt mit dir selbst zu kommen und dadurch mehr Verbundenheit in Beziehungen zu schaffen und zu erleben?
- Wie prägt dich die gesellschaftliche Hierarchisierung von Freund*innenschaften und Liebesbeziehungen? Welche Auswirkungen hat das auf deine unterschiedlichen Beziehungen?
- Welche Auswirkungen hat deine Sozialisierung auf deine Freund*innenschaften? Wie knüpfen deine Erwartungen im Hinblick auf Freund*innenschaften an Unterdrückungsmechanismen an – zum Beispiel: Was erwartest du von wem?
- Was hast du im Austausch mit anderen Menschen gelernt, das dir geholfen hat, deine Sozialisierung zu hinterfragen? Was, meinst du, könnten andere Menschen im Austausch mit dir über sich selbst im Zusammenhang mit ihrer Sozialisierung gelernt haben?
- Welche Verhaltensweisen, die für dich in Beziehungen insgesamt hilfreich waren, hast du in Freund*innenschaften gelernt? Welche Aha-Momente hattest du durch Freund*innenschaften?

Arbeit

Beziehungsanarchie-Smörgåsbord:*

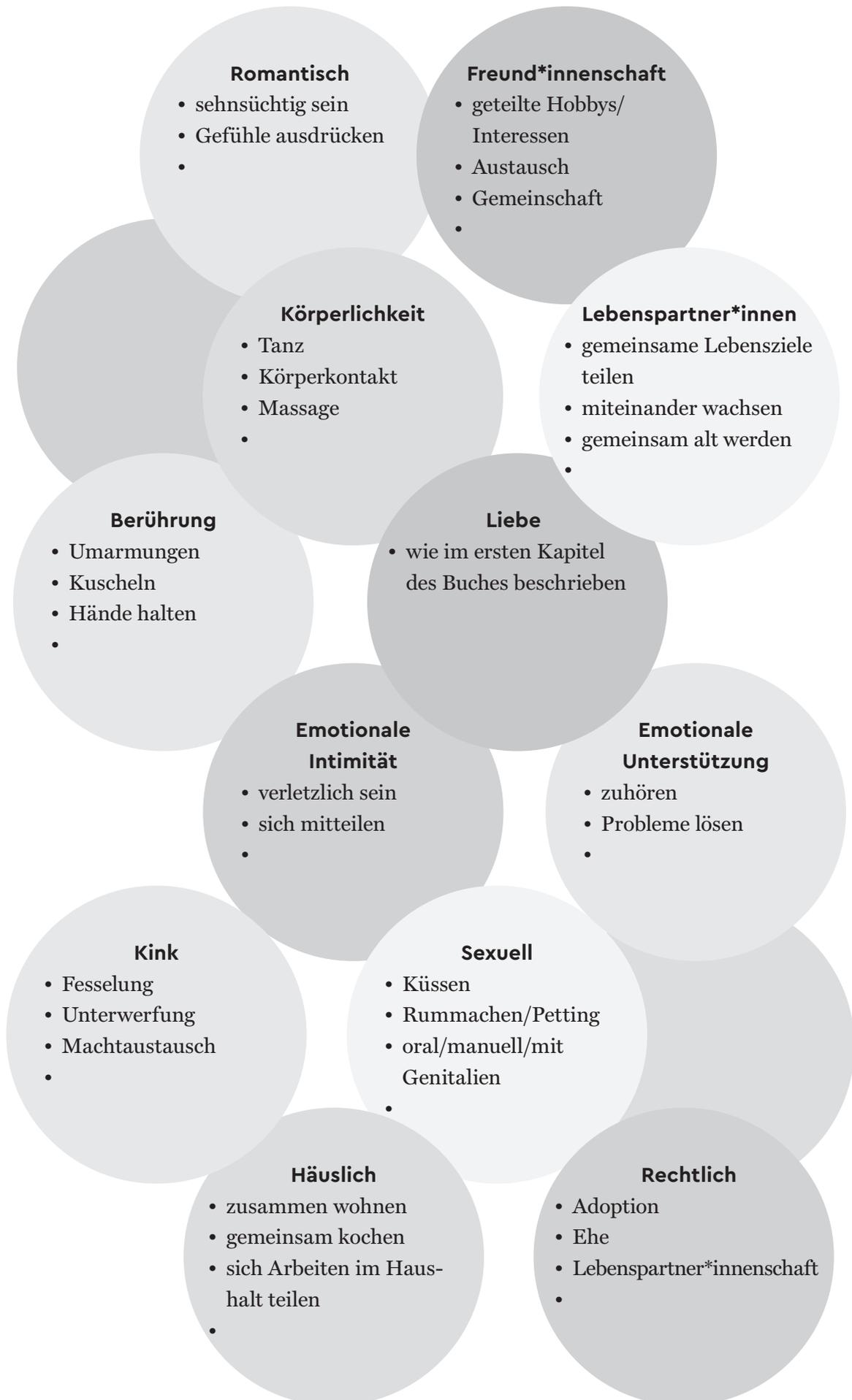
Das Smörgåsbord ist ein Werkzeug, das uns dabei unterstützen kann, im Austausch mit einer anderen Person den gemeinsamen Rahmen einer Beziehung abzustecken. Gleichzeitig können wir es auch als Einzelpersonen als Grundlage verwenden, wenn wir reflektieren, was für eine Liebesbeziehung wir uns vorstellen können.** Das Beziehungsanarchie-Smörgåsbord hilft uns dabei, jenseits gesellschaftlicher Zuschreibungen und sozialer Hierarchien darüber nachdenken zu können, in welcher Form von Beziehung wir uns mit wem wohlfühlen. Der Fokus liegt dabei auf Einvernehmlichkeit und autonomen Entscheidungen.

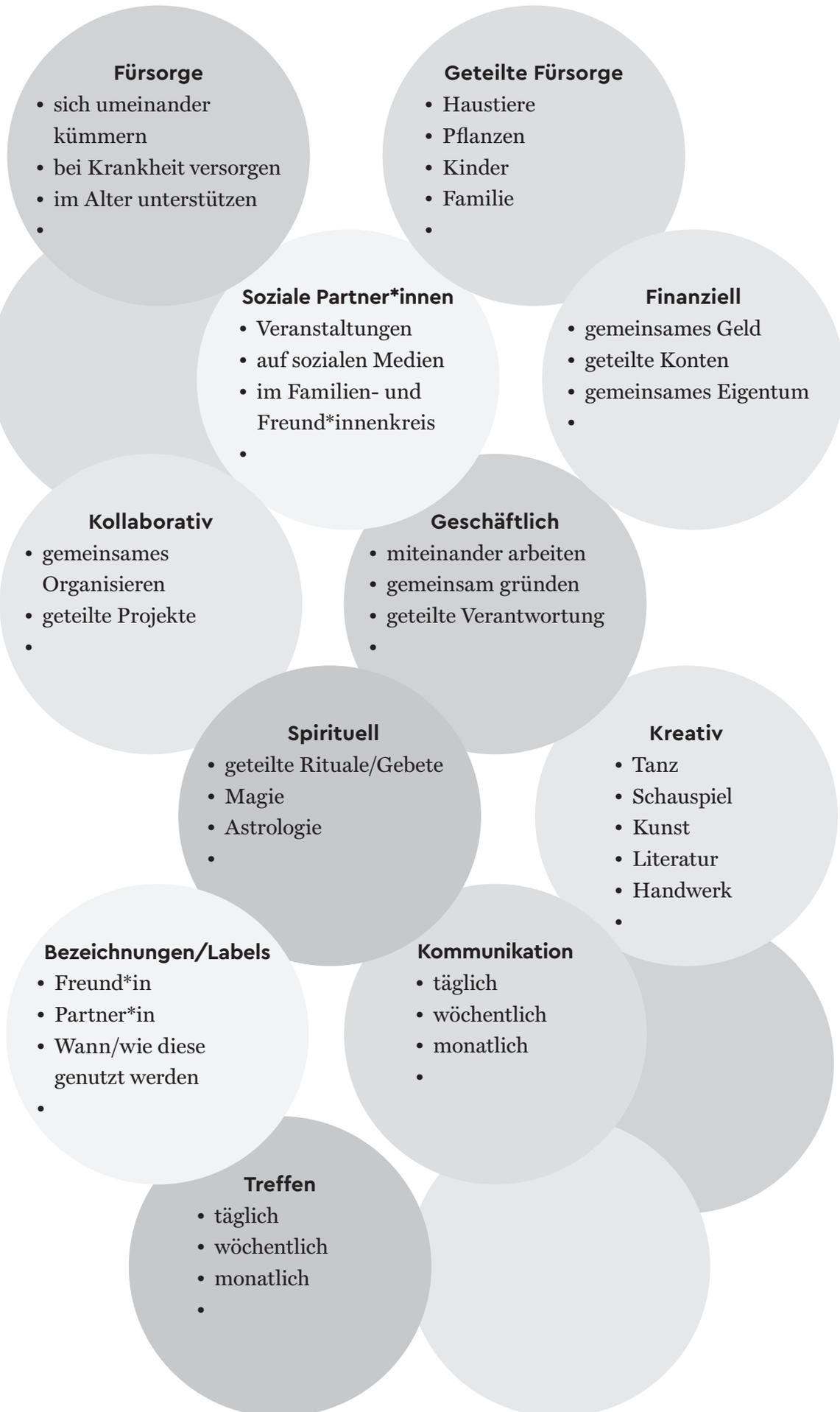
Vorgehen für Menschen in Partner*innenschaften: Schaut euch die unterschiedlichen Bereiche zunächst allein an und wählt jeweils jene Bereiche oder Teilaspekte aus, die euch für eure Beziehung passend erscheinen. Tauscht euch anschließend über die unterschiedlichen Bereiche aus und gleicht euch dazu ab, was ihr unter diesen versteht. Wenn ihr einen Schritt weiter gehen wollt, könnt ihr die verschiedenen Bereiche differenzieren – etwa mit unterschiedlichen Farben: will ich; wäre schön; vielleicht; nein. Auch hierzu könnt ihr euch austauschen.

Vorgehen für Einzelpersonen: Schau dir die unterschiedlichen Bereiche an und überlege, welche der Bereiche für dich in Liebesbeziehungen bedeutsam sind. Du kannst die verschiedenen Bereiche differenzieren – etwa mit unterschiedlichen Farben: will ich; wäre schön; vielleicht; nein. Auch wenn du gegenwärtig nicht in einer Beziehung bist, kannst du dich dazu im Freund*innenkreis austauschen.

* Anmerkung: Der Begriff kommt aus dem Schwedischen und bezeichnet eigentlich einen Tisch mit Butterbrot beziehungsweise verschiedenen kalten Speisen, die eine Person sich individuell zusammenstellen kann.

** Anmerkung: Das Beziehungsanarchie-Smörgåsbord kann für unterschiedliche Beziehungskonstellationen gedacht werden, also auch für Freund*innenschaften. Freund*innenschaften etwa können Lebenspartner*innenschaften sein, in denen wir langfristige Ziele teilen oder gemeinsam fürs Alter planen.





Seite 244

Es folgen – zum Einstieg – ein paar weitere Reflexionsfragen, die sich anders als das Smörgåsbord weniger auf den grundsätzlichen Rahmen der Beziehung beziehen, sondern den Fokus stärker auf das Wie des Miteinanders legen. Fühlt dich auch hier frei, Aspekte, die dir wichtig sind, zu ergänzen.

Fragen zur Reflexion:

- Wie leben wir Liebe als machtkritische Praxis miteinander? Wie können wir hier unterschiedliche Betroffenheit von Unterdrückung mitdenken?
- Welche Entscheidungen treffen wir gemeinsam? Wie können wir hier unterschiedliche Betroffenheit von Unterdrückung mitdenken?
- Wie treffen wir wichtige Entscheidungen? Wie können wir hier unterschiedliche Betroffenheit von Unterdrückung mitdenken?
- Wie gehen wir mit gemeinsamen Verpflichtungen um? Wie können wir hier unterschiedliche Betroffenheit von Unterdrückung mitdenken?
- Wie teilen wir gemeinsame Aufgaben? Wie können wir hier unterschiedliche Betroffenheit von Unterdrückung mitdenken?
- Was hat für uns Priorität – etwa Autonomie, die Beziehung, Arbeit? Wie können wir hier unterschiedliche Betroffenheit von verschiedenen Unterdrückungsformen mitdenken?
- Wie gehen wir mit Menschen um, etwa Familienmitgliedern, Freund*innen, die sich diskriminierend verhalten? Wie können wir hier unterschiedliche Betroffenheit von Unterdrückung mitdenken?

Seite 246

Termin: Sucht euch einen Termin aus, an dem ihr möglichst ungestört sprechen könnt.

Besprechungspunkte: Nehmt euch ein paar Minuten Zeit und überlegt, welche Punkte ihr besprechen wollt. Es müssen nicht nur Dinge sein, die nicht gut gelaufen sind – besprecht auch Aspekte, die inzwischen besser laufen. Einigt euch darauf, welche Themen ihr besprechen wollt. Gebt euch ein paar Minuten Zeit, um zu überlegen, wie die letzten Tage/Wochen/Monate im Hinblick auf eure Themen liefen, und macht euch Stichpunkte dazu.

Besprechungspunkte:

Herausforderungen:

Wie geht es weiter: Wenn ihr gemeinsame Herausforderungen identifiziert habt, dann überlegt, was mögliche nächste Schritte und Ziele sein könnten. Je präziser und realistischer diese sind, desto besser. Schreibt diese Punkte auf, damit es euch leichter fällt, sie beim nächsten Mal zusätzlich zu den neuen Punkten, über die ihr sprechen wollt, aufzugreifen.

Mögliche nächste Schritte:

Gemeinsame Ziele:

Neuer Termin: Schaut nochmals in eure Kalender und plant einen neuen Termin. Wie gesagt, es geht darum, dass der regelmäßige und konfliktunabhängige Austausch zu Unterdrückung und dem kritischen Umgang mit ihr zu einem festen Bestandteil eurer Beziehung wird.

Datum und Uhrzeit: _____

Macht was, das Spaß macht: Beziehungsgespräche sind wichtig und genauso wichtig ist Spaß. Macht etwas für eure Verbundenheit: Eis essen, spazieren, Tischtennis spielen – was auch immer euch Spaß macht.

Dinge, die wir gern tun:

Seite 252

Obwohl dieses Kapitel eines ist, das zu großen Teilen aus Momenten der Selbstreflexion besteht, möchte ich an dieser Stelle dennoch einige Fragen zur Reflexion einfließen lassen. Diese beziehen sich auf den letzten Teil. Auch hier gilt, dass die Fragen von mir lediglich einen Einstieg bieten. Ergänze gern alle Fragen, die dir selbst darüber hinaus wichtig erscheinen.

Fragen zur Reflexion:

- Welche Verbindlichkeiten gibt es, die bei einer Trennung geklärt werden müssen? Wie können wir hier unterschiedliche Betroffenheit von Unterdrückung mitdenken?
- Welche durch Diskriminierung geschaffenen Verletzlichkeiten sollten im Fall einer Trennung bedacht werden? Wie können diese mitgedacht werden?
- Wie könnte eine Trennungsvereinbarung aussehen, die die vorangegangenen Aspekte mitdenkt? Was müsste sie enthalten?

Zukunft

