

Emotionale Verstrickungen

Übung

Weißer Emotionen wahrnehmen und regulieren können

- ❖ Rassismus wird ganz wesentlich auch durch das Gefühlerleben aufrechterhalten. Deshalb setzt rassismuskritisches Handeln *Weißer* emotionale Bildung voraus.
- ❖ Dazu gehören ganz wesentlich das Einüben von **Selbstwahrnehmung** und **Selbstregulierung** im Bezug auf rassismusrelevante Emotionen, die z. B. beim Sprechen über Rassismus ausgelöst werden oder mit rassistischen Vorurteilen verbunden sind.
- ❖ Obgleich sie unser Handeln maßgeblich beeinflussen, machen wir uns als *Weißer* unsere rassismusrelevanten Emotionen meistens nicht bewusst und ignorieren diese.
- ❖ Die eigenen rassismusrelevanten Gefühle wahrnehmen und regulieren zu können, kann dabei unterstützen, sich verinnerlichten rassistischen Denk- und Handlungsmustern zuzuwenden, zu diesen zu stehen und diese kritisch zu reflektieren, anstatt sie – im Sinne eines vermeintlichen rassismusfreien Handelns – „einfach“ vermeiden zu wollen. Erst dann können wir unser Verhalten im Sinne eines rassismuskritischen Handelns verändern.

Die Beantwortung der folgenden Fragen soll für die eigenen rassismusrelevanten Emotionen sensibilisieren und zu einem Nachdenken über Möglichkeiten der Selbstregulation im Bezug auf diese Gefühle anregen.

1. Welche Gefühle kommen in mir auf, wenn über Rassismus gesprochen wird, z. B. in dieser Veranstaltung?
2. Wie fühle ich mich, wenn ich selbst über Rassismus spreche, z. B. in dieser Veranstaltung?
3. Wie fühle ich mich, wenn ich in Betracht ziehe, dass Rassismus mir eine *weiße* Position verschafft, die mit Privilegien ausgestattet ist?
4. Welche Gefühle löst es in mir aus, darüber nachzudenken, dass auch ich rassistische Denkweisen verinnerlicht habe, die, ohne dass dies mir bewusst sein muss, mein Handeln beeinflussen können?
5. Welche Gefühle verspüre ich, wenn mir jemand sagt, dass eine Aussage oder Handlung von mir auf rassistischen Vorurteilen basiert?
6. Welchen Einfluss könnten diese Gefühle auf meine Reaktion in solch einer Situation haben?
7. Was würde ich einem:einer Freund:in raten, wenn er:sie gesagt bekommt, dass eine Aussage oder Handlung rassistisch ist?
8. Was hilft mir gewöhnlich in Situationen, die Stress in mir auslösen, mich zu entspannen? Welche Strategien wende ich an?

Zum Weiterlesen und Weiterarbeiten

Bönkost (2017): „Normalisierung *weißer* Emotionen als Strategie rassismuskritischer Bildungsarbeit.“
https://diskriminierungskritische-bildung.de/wp-content/uploads/2021/07/IDB-Paper-No-5_Normalisierung-weisser-Emotionen.pdf

Bönkost, Jule (2016): „*Weißer* Emotionen – Wenn Hochschullehre Rassismus thematisiert.“
https://diskriminierungskritische-bildung.de/wp-content/uploads/2021/07/IDB-Paper-No-1_Weisse-Emotionen.pdf