

### 3. Theoretische Einführung zu Affekt & Rasse

---

Eine geschlechtersensible (Baier 2014; Dietze 2017), affekttheoretische Annäherung an (Multi-)Rassifizierungsprozesse (Ngai 2004; Muñoz 2006; Ahmed 2010; Stoler 2010; Berlant 2011; Berg/Ramos-Zayas 2015; Fanon 2016 [1952]; Kilomba 2016; Palmer 2017; Blickstein 2019; Bonilla-Silva 2019), erachte ich als elementar für eine nuancierte, kritische Analyse der Lebensgeschichten der Frauen meiner Untersuchung. Denn diese Lebensgeschichten fanden bzw. finden in der grundlegend rassifzierten (Mecheril 1997, 196f.; vgl. Bonilla-Silva 2019) und affektiv grundierten Gesellschaft (Slaby/Scheve 2019) Deutschlands statt, in der rassifizierte Affekte integraler Bestandteil alltäglicher Praktiken und Erfahrungen sind (vgl. Berg/Ramos-Zayas 2015, 655). Blickstein plädiert daher für die Notwendigkeit neuer Analysewerkzeuge aus affekttheoretischer Sicht, um Rassifizierungsprozesse, ihre strukturellen Mechanismen und Auswirkungen wirkungsvoll dekonstruieren zu können<sup>1</sup> (vgl. Palmer 2017, 36; Blickstein 2019, 153; vgl. Kinder 2021, 6; vgl. Inan 2023). Dafür ist es wichtig, zunächst grundlegende affekt- und emotionstheoretische Konzepte kurz darzulegen.

Seit Mitte der 1990er Jahre steht Affekt im Fokus transdisziplinärer Forschungen der Geistes-, Sozial- und Kulturwissenschaften (Slaby/Röttger-Rössler 2018, 1). Die Vielzahl an Theoretisierungen von Affekt seit des »turn to affect« (Slaby/Scheve 2019, 1) befinden sich in einem stetigen, sich weiterentwickelnden Prozess, die auf philosophischen, psychologischen und physiologischen Grundlagen aufbauen (Seigworth/Gregg 2010, 5). Für meine Arbeit beziehe ich mich hauptsächlich auf Forschungsergebnisse des 2015 gegründeten, interdisziplinären Sonderforschungsbereichs 1171 »Affective Societies«, der »Affekte und Emotionen als grundlegende Momente des Sozialen und als wesentliche Faktoren für das Gelingen oder Scheitern menschlichen Zusammenlebens« versteht und erforscht (SFB Affective Societies 2023). Darunter sind für meine Arbeit Konzepte aus der

---

1 Wie Blickstein festhält, fehlt Rasse als Querschnittskategorie in akademischen Diskursen um Affekttheorien, trotz der elementaren Verankerung von Rassifizierungsprozessen in affektiven Logiken, Praktiken und Historien (Blickstein 2019, 152). Bedeutsam sind in diesem Kontext die Arbeiten des Black Critical Theory und affekttheoretischen Wissenschaftlers Tyrone S. Palmer zur »Unthinkability of Black Affect« (Palmer 2017) (s. 3.3.).

psychologischen Anthropologie<sup>2</sup> – die als eigenständiger Zweig in Deutschland von der Sozial- und Kulturanthropologin Birgitt Röttger-Rössler etabliert und aufgebaut wurde – besonders wertvoll. Darunter fallen *Emotionsrepertoires* (von Poser et al. 2019) und *Gefühlsordnungen* (Stodulka 2019), die ich nach einer Einordnung von Affekten, Emotionen und Gefühlen, vorstelle. So nähere ich mich in diesem Kapitel Theorien an, die die affektiven Dimensionen in den Lebensgeschichten der Frauen verständlich machen bzw. zu einer Konzeptionalisierung von *multi-rassifizierten Affekten* verhelfen. Ich verfolge dazu drei theoretische Stränge: Zuerst widme ich mich dem Phänomen von Rassifizierung als grundlegend affektivem Prozess und beziehe mich auf *Affects of racialization* nach Blickstein (2019) und danach dem Konzept *Affektives Gaslighting* der Philosophin Kelly Oliver, die ihre Theorien beide auf Fanon aufbauen. Danach folgt eine Einführung in *Raciolinguistics*, was den Konnex von Sprache, Rasse und Scham in den Lebensgeschichten meiner Gesprächspartnerinnen aufzeigt. Ich ende mit der Vorstellung von *Minor feelings* nach der Lyrikerin Park Hong. In Anlehnung an diese Stränge beabsichtige ich meine empirischen Beobachtungen über *multi-rassifizierte Affekte* theoretisch zu konzeptualisieren. Das Kapitel endet mit einer kurzen Darstellung der Folgen von Rassismus auf die psychische Gesundheit.

### 3.1 Affekte, Emotionen & Gefühle

Affektivität wird beschrieben als »reziprokes Wirkungsgeschehen, das verschiedene Akteure auf vielfältige Weise miteinander in Beziehung setzt« (SFB 1171 Affective Societies 2022a). Ähnlich wie bei Rassifizierungsprozessen vollziehen sich Affizierungsprozesse daher also »eher *zwischen* Akteuren [...] als *in* ihnen« (ebd.). Affekte als höchst relationale Dynamiken zwischen allen Beteiligten in einer Situation – und nicht als rein innerlichen Zustand – zu betrachten, kommt hierbei die Schlüsselfunktion zu (vgl. Ahmed 2004; Slaby/Röttger-Rössler 2018, 1f.; Slaby/Mühlhoff 2019, 27). Diese relationale Dynamik entfaltet sich keineswegs in machtfreien Räumen, sondern entlang historisch gewachsener, machtvoller Strukturkategorien wie Geschlecht, Rasse und Klasse. Die historischen Ablagerungen vergangener Affekte schreiben sich verschiedentlich in Individuen ein (ebd., 31ff.), je nachdem ob sie z.B. von Rassismus profitieren oder davon unterdrückt werden. Dieses Wechselspiel tritt unmittelbar in der Begegnung von Körpern ein und ist somit notwendigerweise zentraler Bestandteil davon, soziale Umfelder erst zu ermöglichen und aufrechtzuerhalten (Thonhauser 2019, 58). Dieses dynamisch-relationale Verständnis ermöglicht es, sowohl die individuelle Ebene von MRP neu und kritisch zu betrachten als auch die intersektional wirkenden Machtstrukturen dahinter aufzudecken. Denn es erlaubt die Rolle von Affekten im gesellschaftlichen Zusammenleben strukturell

2 In der psychologischen Anthropologie stehen »Gefühle in ihren biokulturellen, sozial-relationalen und prozesshaften Ausprägungen« im Fokus (von Poser 2018, 290). Es wird weiter danach gefragt, welche sozialen Funktionen Emotionen beinhalten und welcher Sinn und welche Logik hinter bestimmten »kulturspezifische[n] Emotionsmodelle[n]« stehen (Röttger-Rössler 2002, 159). Für meine Arbeit bedeutete das, den Gefühlsausprägungen in MRP nachzugehen und auf ihre Funktionen, ihren Sinn und ihre Logik im deutschen Kontext hin zu prüfen.

zu analysieren, da es bei ihrem Machtverhältnis um die Frage geht, wer wie affizieren und affiziert werden kann bzw. vielmehr wie dieses Wechselspiel des Affizierens und Affiziert-werdens in konkreten sozialen Situationen in Erscheinung tritt (Slaby/Mühlhoff 2019, 30ff.). So demonstriert dieses Verständnis nicht nur die komplexe Art und Weise wie Ungleichheiten re-produziert, sondern auch transformiert werden (Inan 2023, 197).

Während Affekte, Emotionen und Gefühle miteinander zwar ein korrelierendes Begriffsfeld bilden (SFB 1171 *Affective Societies* 2022b), unterscheiden sie sich in folgender Hinsicht:

Affekte stehen für »pre-categorical« relationale Dynamiken und Gefühle für die subjektiv-leiblichen Erfahrungen dieser Affekte (Scheve/Slaby 2019, 43). Emotionen stellen schließlich die Realisierungen und Konzeptionalisierungen von Affekten in kulturell etablierte und linguistische Kategorien dar und richten sich evaluierend auf Objekte, Situationen oder Ereignisse in der Welt (ebd., 43f., 46), die auch von historisch bedingten Normen, Werten und sozialen Erwartungen bestimmt sind, zu denen die Emotionen in Relation stehen (ebd., 49). Doch sind Affekte und Emotionen nicht im Gegensatz zueinander zu betrachten. Vielmehr sind Emotionen ebenfalls »inherently relational categories« und entstehen im Zwischenspiel mit Affekten bzw. können diese verstärken oder dazu führen normativ vorgeschriebene Relationen zur Welt zu überschreiten (ebd., 43f.). So können bestimmte Emotionskategorien wie Wut oder Ekel »agentic powers« enthalten, da Emotionen auch im Verhältnis zu Selbst-Reflexionen stehen und die Quelle dafür sein können, welcher Sinn aus welchen Erfahrungen gezogen wird (ebd., 46). Während also Emotionen »innerhalb von Kollektiven vorübergehend stabilisierte, diskursiv benannte affektive Vollzüge« darstellen, steht bei Affekten wiederum ihre Intensität im Vordergrund, »bevor sie dann in kulturell bzw. diskursiv etablierte Bahnen gelenkt und – im Rahmen von Praktiken oder Interaktionen – ausagiert werden können«<sup>3</sup> (SFB 1171 *Affective Societies* 2022a). Die Unterscheidung zwischen Affekten und Emotionen ist auch für meine Arbeit wichtig. Häufig wurden die Verletzungen durch MRP in ihrer plötzlichen

3 Das bedeutet nicht, dass Affektivität unabhängig von Sprache, Kultur und Geschichte und daher »pre-ideological« existieren würde (Hook 2005, 18; vgl. Dietze 2017, 232f.). Da affektive (wie auch Rassifizierungs-) Prozesse »strongly visceral, pre-reflexive, non-conscious« Komponenten beinhalten, ist es schwer, diese an ihrer Oberfläche zu entziffern (Blickstein 2019, 152, vgl. Hook 2005, 8). So kann die gefühlte Unmittelbarkeit von rassifizierten Affekten Menschen über die soziale Konstruktion von Rasse hinwegtäuschen, da gerade diese Unmittelbarkeit als Legitimation dient, rassistische Stereotype für »wahr« zu halten (Dietze 2017, 236; Ioanide 2015, 2). Mit Ioanides Worten: »Die ›Gefühlswahrheit‹ übertrumpft belegbare Tatsachen« (Dietze 2017, 234f.; vgl. Ioanide 2015). Hook nennt das den »proof of affect«, der beweise, wie »real« ideologische Verhältnisse von Anspruchsberechtigungen, Zugehörigkeiten und Ausschlüssen sich anfühlen und sie daher als »naturgegeben« erachtet werden können (Hook 2005, 16). Bei der Unmittelbarkeit rassifizierter Affekte handelt es sich also um eine historisch und ideologisch »vermittelte Unmittelbarkeit« und der »Affekt eignet sich besonders gut, diesem Vermittlungsverhältnis zu entgehen, weil die emotionale Erfahrung des Affekts [...] unbedingt und absolut erscheint« (Mecheril/van der Haagen-Wulff 2016, 134), was z.B. als »strategische Affektpolitik« eingesetzt wird (Dietze 2017, 236; vgl. Shad 2023). Als eins von vielen aktuellen Beispielen kann die Verbreitung KI-generierter Bilder des stellv. AfD-Fraktionsvorsitzenden Kleinwächter von 2023 herangezogen werden, um gezielt rassistische Hetze zu verbreiten (Reveland/Siggelkow 2023).

affektiven Intensität zwar von den Frauen wahrgenommen, aber blieben darin verharren. Ein Nachverfolgen, eine Benennung oder ein ›Ausagieren‹ der Affizierung vor sich selbst, geschweige denn vor den affizierenden-rassifizierenden Personen wurde über den Lebensverlauf in einer rassistischen Gesellschaft verunmöglicht, deren Interesse im Erhalt weißer Vorherrschaft liegt.

### 3.2 *Emotionsrepertoires & Gefühlsordnungen*

Für die präzise Analyse der Lebensgeschichten füge ich die Konzepte *Emotionsrepertoires* und *Gefühlsordnungen* hinzu, womit der Wandel im Erleben und im affektiven Umgang mit MRP über den Lebensverlauf der Frauen grundlegend verständlich gemacht werden kann. Die seit der Kindheit mit MRP verbundenen sozial-relational gemachten Erfahrungen und der affektive Umgang mit diesen, formierten sich über den Lebensverlauf mittels dynamischer *Emotionsrepertoires* (von Poser et al. 2019), die sich innerhalb einer lebenslangen *Gefühlsbildung* (Röttger-Rössler 2019a) stetig wandelten. In der Formierung der *Emotionsrepertoires* spiegeln sich die Spannungen zwischen Individuum und Kollektiv wider, die die Frauen in ihren individuellen Aushandlungen mit MRP in Relation zu Ideologien, wie die der weißen Vorherrschaft setzen. Diese wiederum nehmen Einfluss auf ihre Aushandlungen und inwiefern welche Emotionen gefühlt und/oder gezeigt werden können. Damit sind Emotionen im stetigen Wandlungsprozess und können auch Wandel anstoßen (Scheve/Slaby 2019, 46f.). Mittels dieser *Emotionsrepertoires* greifen die Frauen also je nach Situation und Kontext auf eine Reihe an kulturellen Fähigkeiten, Ressourcen, Argumenten oder Strategien zurück, um auf dauerhafte, praktikable und relational verständliche Weise zu agieren (von Poser et al. 2019, 241f.). Diese Formierung verläuft flexibel über den Lebensverlauf durch andauernde affektive Erfahrungen und auch gesellschaftliche Transformationen auf der Diskurs-, Verkörperungs- und Praxisebene (ebd., 243). Hochgradig interessant sind daher die Momente in den Lebensverläufen meiner Gesprächspartnerinnen, in denen Teile eines langjährig verinnerlichten *Emotionsrepertoires* von ihnen infrage gestellt und/oder geändert wurden. Dies stellte ich z. B. bei Frauen fest, die durch die *Black Lives Matter*-Bewegung eine rassismuskritische Politisierung erfuhren. Hier berichtete mir Angela, dass sie bei rassistischen Aussagen oder ›Witzen‹ im Freundeskreis seitdem nicht mehr schweige oder für sich verharmlose, sondern diese laut kritisierte (s. 7.2.). Der ›Preis‹ für sie war allerdings hoch und enthielt anhaltende Angst, Scham und Wut, auch über Monate nach den Ergebnissen, bis hin zu Ausschlüssen im Freund\*innenkreis und Beendigungen langer Freund\*innenschaften. Dementsprechend interessiere ich mich für die Voraussetzungen und Hürden in den Leben der Frauen, die es ihnen ermöglichten bzw. erschwerten, die *Gefühlsordnungen* in rassistischen Gesellschaften zu hinterfragen.

Eine klare Hierarchisierung von Gefühlen in *Gefühlsordnungen* (Stodulka 2019) war in allen Lebensgeschichten der Frauen wiederzufinden. Diese Ordnungen legen fest, wer in MRP, ob, wann und je nach Lokalität, welche Gefühle für sich erfassen und/oder wie zum Ausdruck bringen darf und wie diese bei Ausdruck sozial sanktioniert werden. Die Folgen können die Ermöglichung von Zugängen und Zugehörigkeiten oder Ausschlüsse beinhalten. Manche Frauen beschrieben detailliert, welche Sanktionen sie erwarten

(müssen), wenn sie im Supermarkt, bei der Familienfeier, auf der Arbeit oder bei Behördengängen, die gewohnten *Gefühlsordnungen* in rassistischen Gesellschaften infrage stellen (würden). So werden Affekte für die Frauen eine oft mühsam zu meisternde Aufgabe (Berg/Ramos-Zayas 2015, 656), da ein hohes Maß an intensiver und andauernder »cognitive bodily emotion work« benötigt wird (Stodulka 2019, 311), um die dominanzgesellschaftlich erwünschten affektiven Ausdrücke zu ermöglichen bzw. die unerwünschten zu unterdrücken (vgl. Berg/Ramos-Zayas 2015, 663, 673; von Poser et al. 2019, 242). Auch hier ist eine Kontextualisierung der historisch gewachsenen Machtstrukturen wichtig: Wie sind die *Gefühlsordnungen* entstanden, die vorgeben, wer bestimmte Gefühle wem gegenüber in welchen Kontexten ausdrücken darf oder soll? Wer hat diese zu welchem Zweck konstruiert und wer profitiert davon? Wie reagieren Benachteiligte in diesen Ordnungen und formen sie im Gegenzug (Stodulka 2019, 316)? Inwieweit werden *Gefühlsordnungen* (un)bewusst verinnerlicht und re-produziert und was bedeutet dies für eine Neuausrichtung von ethischer Verpflichtung in von Rassismus strukturierten Gesellschaften (Oliver 2023, 132f.)? Und was sind die sozialen und affektiven Konsequenzen für die Frauen, wenn sie tägliche Diskriminierung annehmen (müssen), um nicht gegen Regeln und Rituale jener Gesellschaften zu verstoßen? Mittels welcher Ressourcen können sie es sich »leisten«, sich nicht konform zu verhalten und damit ihren Status hinsichtlich ihrer Zugehörigkeiten unweigerlich zu verändern, aber auch mit dem politischen Potential die *Gefühlsordnungen* herauszufordern (Stodulka 2019, 310)?

Konkret bedeutete dies für die Frauen eine Vielzahl an affektiv anstrengender Arbeit im Alltag, die ich abschließend am Beispiel meiner Gesprächspartnerin Rita erläutere, die mit mir ein Erlebnis in der Familie ihres ehemaligen Partners teilte. Vorab ist zu nennen, dass Rita sich privat stark mit Rassismuskritik auseinandersetzte und sie auch aufgrund dessen ihre Rassismuserfahrungen so klar und gefestigt für sich einordnete, wie sie es folgend tat:

»Wenn man mit dem *weißen* Freund (lacht) am Esstisch mit seiner Familie sitzt und man ist eingeladen, kennt eigentlich alle und unterhält sich [...] gut, ich muss dazu sagen, dass die Oma von meinem Ex Alzheimer hatte-, schon viel wieder vergessen hatte und sie war auch manchmal freundlich zu mir, aber wir sitzen so zusammen und aus dem Nichts kommt so 'ne Frage wie: »Du Schlitzli, woher kommst du denn?!« Von der Oma! (Pause) Und dann ist es still, ganz still und alle gucken dich an und erwarten, dass du reagieren sollst oder musst und das ist wie auf'm heißen Stuhl sitzen, es wird so ganz heiß-, und der Spotlight auf dich und du musst jetzt reagieren, obwohl du gar nichts getan hast, um die Situation zu provozieren, außer dass du da sitzt und existierst und es wäre halt einfach 'ner *weißen* Person nie passiert und das-, das sind so Situationen (Pause) was einen schnell müde macht, weil man muss Verständnis haben, man darf nicht sauer sein so richtig, v.a. weil es ist 'ne familiäre Situation [...] die Mutter von meinem Ex-, das tat ihr unglaublich leid, die hat geweint, das war ganz schlimm und dann musst du auch noch die Starke sein in der Situation und sagen: Nicht so schlimm!« (Rita, Okt. 2020).

Wie Rita so treffend formulierte, genügte allein ihre Existenz (eines nicht-weißen Körpers) am (weißen) Esstisch für die unmittelbare Affizierung der Großmutter<sup>4</sup>. Die lapidare Art und Weise wie sie diese Erinnerung schilderte, zeigte Ritas langjährige Erfahrungen mit solchen Situationen. Auffällig war dabei ihre Einleitung der Erinnerung mit dem Hinweis, dass die Großmutter erkrankt war. Diese Art ›Haftungsausschluss‹ zu Beginn der Schilderung einer Rassismuserfahrung war ein wiederkehrendes Muster bei vielen Frauen. Damit wurde darauf verwiesen, in welchem Kontext von *Gefühlsordnungen* die Situation stattgefunden hatte, von dem abhängig war, wie sie fühlen oder reagieren durften bzw. welche Handlungsweisen sie aus ihren *Emotionsrepertoires* schöpften. Der ›Haftungsausschluss‹ war also ein Resultat des Bewusstseins darüber, was als ›echter‹ Rassismus in Deutschland zählt. Denn nach der herabwürdigenden Ausgrenzung ging Rita nicht zuerst auf ihre Gefühle ein, sondern schilderte gleich ihre Wahrnehmung der Reaktion der Familie. Rita saß sofort auf dem »heißen Stuhl« und verspürte umgehend das Gefühl, Verständnis für die Situation demonstrieren zu müssen. Ihr doppelter Ausschluss (vgl. Oliver 2004, 87) – erstens durch die negative Rassifizierung und zweitens durch die Unterordnung ihrer Gefühle – erschwerte sich durch die »familiäre Situation«, die Erkrankung der Großmutter und die Einnahme des (Gefühls-)Raums durch die Mutter. Nicht Ritas Gefühle und Wohlbefinden standen im Zentrum, sondern die Gefühle der Mutter. Rita musste »die Starke sein« und den rassistischen Ausschluss als »nicht so schlimm« einordnen und damit die Gefühle der (weißen) Anwesenden auffangen. Im Nachhinein reflektierte sie:

»Ich konnte gar nicht diese Reaktion haben, die ich eigentlich hätte haben wollen [...] ich wäre gerne wütend geworden ehrlich gesagt [...] aber das ist 'ne ältere Person, die ist auch noch krank, wie weit kann man da gehen?! [...] Ich hätte ihr einfach gerne-, und (Pause) zu Recht! Ohne dass mir jemand dann 'en schlechtes Gewissen macht, dass ich wütend bin [...] Dann ruhig zu bleiben, das erfordert natürlich viel Selbstkontrolle [...] dadurch, dass man einfach ständig solchen Situationen ausgesetzt ist, stellt man sich ja auch die Frage, wann lohnt es sich für mich wirklich die Gefühle zu identifizieren oder nicht?! Wie viel Wut lohnt sich jetzt zu zeigen? Natürlich gibt es auch Situationen, wo man das kontrollieren kann, weil man sich gut fühlt oder was auch immer, ich hatte aber auch einfach schon Situationen, da hab ich einfach geweint in der Bahn, weil-, weil ich das Gefühl hatte, es geht jetzt nicht mehr [...] es ist anstrengend und es sind Sachen, die immer noch im Kopf stecken bleiben, es ist kein Erlebnis, was man wieder vergisst, und dann ist alles in Ordnung«.

So detailliert wie Rita ihre Gefühle in dieser Situation für sich einordnen und ausformulieren konnte, war es für sie selbst und viele weitere Frauen jedoch häufig gar nicht möglich. So oft sie diesen Situationen auch ausgesetzt waren, war es jedes Mal aufs Neue schwierig und v.a. kräftezehrend, die entstandenen Affekte nicht nur – und v.a. nicht primär – für sich, sondern gerade für alle Anwesenden in Sekundenschnelle zu erfassen.

4 Rita's Erfahrung in direkter Begegnung mit der Großmutter demonstriert unmissverständlich »the way affects of racialization rely on the internalized immediacy of a visceral and instinctive mode of transmission or reception – or otherwise put, of affecting and being affected« (Blickstein 2019, 158).

Unabhängig davon, inwieweit diese komplexen Prozesse bewusst oder unbewusst stattfinden – die jeweils herrschende *Gefühlsordnung* muss in kürzester Zeit erschlossen und ein bestimmtes Verhalten aus dem eigenen *Emotionsrepertoire* abgerufen werden. In diese Rechnung gehört die Einkalkulierung drohender Sanktionen, die die Frauen erwarteten, wenn sie sich der *Gefühlsordnung* nicht entsprechend verhielten. Wenn die Kraft genügen bzw. es sich lohnen würde – wie Rita ausdrückte – ihre »Gefühle zu identifizieren« (in ihrem Fall Wut), so müsse sie eine Entscheidung treffen, wie viel sie davon zum Ausdruck bringen könne. Die Konsequenz, die sich aus der Lücke zwischen Wut und Selbstkontrolle ergab, beschrieb Rita einerseits als ermüdend und anstrengend und andererseits als etwas, was »immer noch im Kopfstecken« bleibt. Diese immensen Anstrengungen waren keineswegs leicht zu bewältigen. Ritas Erfahrung z.B. in der Bahn zu weinen, verbunden mit einem Gefühl von »es geht jetzt nicht mehr«, demonstrieren die Intensität der psychischen Last rassifizierter Affekte im Kontext rassistischer *Gefühlsordnungen*.

### 3.3 Rassifizierte Affekte

Die Ausgestaltung der grundlegenden Verstrickung bzw. wechselseitigen Konstituierung von Rasse und Affekt (Berg/Ramos-Zayas 2015) steht im Zentrum meines wissenschaftlichen Erkenntnisinteresses. In Fanons Pionierarbeit der postkolonialen Theorie »Schwarze Haut, weiße Masken«<sup>5</sup>, »eine der frühesten Studien zu rassifizierenden Affektbegegnungen« (Inan 2023, 208f.), bestimmte der Psychiater und antikoloniale Aktivist 1952 die Psyche als den Ort, an dem Rassifizierung stattfindet (Fanon 2016 [1952], 11, 103). Rassismuserfahrungen als »eine psychologische Kategorie« (Mecheril 1997, 179) und MRP aus affekttheoretischer Perspektive in einem psychologisch-anthropologischen Rahmen zu betrachten, birgt reichlich emanzipatorisches Potential (vgl. Muñoz 2006, 678f.; Inan 2023). Denn – wie die Soziologin Çiğdem Inan sagt – »aufgrund der Verflochtenheit der Affizierungsprozesse mit sozialen und institutionellen Prozessen kann das Affektive diese sowohl stabilisieren als auch in grundlegender Weise verändern« (ebd., 219). Im Fall meiner Gesprächspartnerinnen bedeutete dies ein Potential in der Ermöglichung von Denk- und Fühlräumen (vgl. Muñoz 2006, 678), um bspw. die (Selbst-)Zweifel an ihren Rassismuserfahrungen kritisch zu hinterfragen. Daher folge ich Blickstein in ihrem Verständnis, Affekte als Machtverhältnis und Rassifizierung als fundamental affektives Phänomen zu begreifen, das seinen Ursprung v.a. in der Kolonialgeschichte findet<sup>6</sup> (vgl. McClintock 1995; Young 1995; Eggers 2005, 15f.; Stoler

5 Die deutschen Ausgaben seiner Werke sind nach wie vor nur in den »der rassistisch-kolonialen Sprache verbundenen Übersetzungen« zugänglich (Arndt 2012, 128). Der Verlag Turia + Kant entschied sich auch bei der Wiederauflage von »Schwarze Haut, weiße Masken« 2019, die Übersetzungen von Moldenhauer von 1980 weiter zu übernehmen. Als Grund führt der Verlag auf seiner Webseite an, die »Brutalität der Sprache [...] nicht durch heutige Regulierungen zu verschleifen« und re-produziert damit auch auf der Webseite rassistisch-koloniale Begriffe (Verlag Turia + Kant 2019).

6 Durch eine kolonialpolitische Affektregulierung wurde das Empfindungsvermögen nach einzelnen rassifizierten Gruppen hierarchisiert, denn wer als »unaffizierbar« gilt, kann so gerechtfertigt, objektiviert, versklavt und ausgebeutet werden (Inan 2023, 200ff.). Es ist daher unabdingbar, Af-

2010; Palmer 2017, 47; Blickstein 2019, 153). Damit haben Rassifizierungen das Potential *affektive Dispositionen* zu formen oder direkt Emotionen wie »ressentiment, shame, fear, pride, and the like« (vgl. Fanon 2016 [1952], 95f.; Slaby/Scheve 2019, 3). Als Machtverhältnisse sind rassifizierte Affekte zwangsläufig historisch bedingt und durch strukturelle, verkörperte und materielle Mechanismen re-produzierbar:

»Racialization is never just an isolated emotional state or feeling lodged within an individual human subject or body, but is necessarily a relations dynamic of affecting and being affected that is spatially, geopolitically, and environmentally situated« (Blickstein 2019, 152).

Demnach steht bei *Affects of racialization* auch die Relationalität im Vordergrund. Das Konzept bezieht sich zeitgleich auf den rassifizierenden Charakter affektiver Relationen, die Rassifizierungsprozesse konstituieren sowie die rassifizierten Affekte, die in diesen Prozessen generiert werden, wodurch Individuen und Gruppen als minderwertig oder überlegen naturalisiert werden. Dadurch können sowohl *weiße* Affekte als auch die affektiven Auswirkungen auf rassistisch Unterdrückte kritisch mit Blick auf deren Funktion, Sinn und Logik analysiert werden (vgl. Mecheril/Scherschel 2011, 54; Blickstein 2019, 152f.).

Seit den 1990er Jahren untersuchen Wissenschaftler\*innen innerhalb der kritischen Rassismustheorie – insbesondere in den *Black Studies* in Verbindung mit postkolonialen, anti-rassistischen und queer-feministischen Theorien – die Interdependenzen von Rassifizierung und Affektivität, hauptsächlich bzgl. der negativen Affektivität von Rassismus auf negativ Betroffene, wie Melancholie, Depression und Trauer (Inan 2023, 198f., 206f.). Die Betrachtung von Rasse und Affekt in Affekttheorien gilt jedoch nach wie vor als weitestgehend unbeachtete Forschungslücke (Blickstein 2019; Inan 2023, 218). Die existierenden Arbeiten unterscheiden sich je nach Bezugsrahmen<sup>7</sup>, da Menschen je nach

---

fekt in einen dynamischen politischen und historischen Kontext zu setzen, »in order to avoid a tendency to sustain the very emotive stereotypes on which colonial and imperial projects have relied« (Berg/Ramos-Zayas 2015, 655f.). Auf multi-rassifizierte Menschen bezogen ist die affektiv aufgeladene Figur »marginal man« zu nennen, die bis heute an meinen Gesprächspartnerinnen haftet. Diese Figur, die »verwirrt« oder »zwischen den Stühlen« verortet sein soll und als »tragischer Außenseiter« nirgendwo hingehöre, wird seit Beginn des 20. Jh. in der Soziologie gepflegt. Die sozialwissenschaftliche Pathologisierung der mentalen Gesundheit multi-rassifizierter Menschen reichte bis in die 90er Jahre hinein. Die antizipierte Anpassungsstörung multi-rassifizierter Personen sei auf die »parental pathology« und »marital instability« ihrer Eltern und auf ein »marginal belonging« ihrerseits aufgrund ihres »ambivalenten Status« zurückzuführen (Haritaworn 2012, 95f.), wodurch wieder die als inhärent defizitär hergestellte multi-rassifizierte Psyche re-produziert und strukturelle Machtverhältnisse ignoriert werden. Auch viele Frauen aus der Forschung pflegten diese jahrhundertlang dominanten Ansichten über »die« multi-rassifizierte Psyche, indem sie von wiederkehrenden »Identitätskrisen« sprachen, was ich durch eine rassismuskritische Perspektive vielmehr als »Rassismuskrise« deute (s. 5.1.).

7 Eine der frühen, prägenden theoretischen Konzeptionalisierungen erfolgte durch den queer-theoretischen Wissenschaftler José Esteban Muñoz in »Feeling Brown, Feeling Down: Latina Affect, the Performativity of Race, and the Depressive Position« (Muñoz 2006, 679; vgl. Ochieng' Nyongó et al. 2020). Muñoz münzte den Begriff »brown feeling«, ein Gefühl, das durch eine depressive Einstellung strukturiert ist und marginalisierte Subjekte in einer Gesellschaft, »who don't feel quite right

Kontext, Lokalität und Zeit verschiedentlich von Rassismus unterdrückt werden bzw. profitieren. Jedoch stellt sich nach Muñoz *minoritarian affect* immer als z.T. »unlesbar« in Relation zu normativen Affekten in einer Gesellschaft dar (Muñoz 2006, 679). Hierauf gehe ich kurz anhand von Palmer ein, der 2017 eine entscheidende Kritik an affekttheoretischen Diskursen veröffentlichte. Palmer konstatiert eine fundamentale »illegibility of Black feeling to the World-at-large«<sup>8</sup> und plädiert für eine Re-Theoretisierung von Affekt »from the place of blackness«, dessen Besonderheiten in der Les- und Wahrnehmbarkeit von Emotionen aus gängigen Affekttheorien lange ausgeschlossen wurden (Palmer 2017, 35, 51). In Gesellschaften, in denen keine gleichwertigen Beziehungsstrukturen zwischen allen Subjekten existieren, existiert auch keine ebenbürtige Wahrnehmbarkeit und/oder Zirkulation des »Affizieren und Affiziert-werdens« (ebd., 36): »The Black, instead, stands as a fungible object upon, around and through which affect accumulates, yet whose own affective power is of no consequence«. Zurückgehend auf die Gewalt des

---

within the protocols of normative affect and comportment« durch diese affektive Partikularität prägt (Muñoz 2006, 676f.). Diese enthalte jedoch ein politisches Potential (ebd., 678f. vgl. Boulila 2019, 16), womit ein »sense of brown« für einen sozialen und politischen Affekt steht (Inan 2023, 214). In Deutschland wurden die psychischen Auswirkungen von Rassismus auf Schwarze Frauen wegweisend von der Philosophin und Psychologin Grada Kilomba in ihrem Werk »Plantation memories« untersucht. Wie der Titel unmissverständlich ausdrückt, stellt Alltagsrassismus nicht nur die Neuinszenierung der kolonialen Vergangenheit dar, sondern auch eine traumatische Realität. Rassismus im Alltag zu erfahren, kommt einem gewaltsamen Schock gleich, »that suddenly places the Black subject in a colonial scene where, as in a plantation scenario, one is imprisoned as the subordinate and exotic ›Other‹« (Kilomba 2016, 11). Diese koloniale Beziehung enthält eine »shame-pride dynamic«. Scham für die so abgewertete, rassistisch unterdrückte Person; Stolz und »a sense of power and authority« für die rassistisch privilegierte Person, wodurch sie ihren Machtstatus (aufrecht-)erhält: »Suddenly colonialism is experienced as real – one feels it!«. Die Unmittelbarkeit, durch die die Vergangenheit zur Gegenwart wird und umgekehrt, analysiert Kilomba als Merkmal klassischen Traumas, da die Wunden der Vergangenheit und Gegenwart dieselben und miteinander verriegelt bleiben (ebd., 101f.). Im Komplex um die neonazistische Terrorgruppe »Nationalsozialistischer Untergrund« (NSU) analysiert Inan die affektiven Dimensionen struktureller Rassismuserfahrungen und migrantisch situierten Wissens bzgl. der enteigneten Trauer der NSU-Opfer. Sie beschreibt den Prozess, wie die »Verleugnungspraktiken rassistischer Gewalt [...] und den damit einhergehenden sekundären Viktimisierungen der Opfer« in die Trauer eingreifen, diese verweigern, verunmöglichen und de-realisieren. Inan versteht dies jedoch nicht als Ende, sondern als »Ausgangspunkt einer politischen Handlungsmacht«, woraus Politik, Sorge oder Gemeinschaft entstehen können (Inan 2021, 212f., 215).

- 8 Palmer führt hier den Fall von Mertilla Jones an; die Großmutter der 2010 durch einen Polizisten getöteten 7-jährigen Aiyana Mo'Nay Stanley-Jones in den USA. Mertilla Jones' Ausdruck von Trauer, Schock, Verzweiflung und Fassungslosigkeit während der Gerichtsverfahren wurden vom Gericht und medial als »irrational Black anger«, als unangemessene, exorbitante, grundlos affektive Reaktion auf die exzessive Gewalt gegen ihre Enkelin und gegen Schwarze Menschen gewertet. Palmer schlussfolgert: »Black affect/feeling is unthinkable within the onto-epistemological order of the Human-as-Man« (Palmer 2017, 31ff.). Ähnlich dokumentiert es Ayşe Güleç in der öffentlichen Aufnahme des Mordes an Halit Yozgat, der am 6.4.2006 in Kassel durch den NSU ermordet worden war. Bei der ersten Gedenkveranstaltung für Halit Yozgat im Jahre 2012 forderte sein Vater İsmail Yozgat die Straße, in der sein Sohn gelebt hatte und ermordet worden war, in »Halitstraße« umzubenennen. Güleç hält die Reaktionen unter den Anwesenden auf diese Form des Gedenkens fest, nämlich »Augenrollen, Aufpusten und leichtes Kopfschütteln« (Lierke 2019), was Güleç/Schaffer als strukturelle Empathielosigkeit und Ignoranz zusammenfassen (Güleç/Schaffer 2017).

transatlantischen Sklavenhandels, werden Schwarzer Körper als Abstraktion betrachtet, anhand derer Ängste, Sehnsüchte, Gefühle und Ideen durch andere projiziert werden, worin ihr gesellschaftlicher Wert gemessen wird (ebd., 37). Zu affizieren und affiziert zu werden ist daher stets eingebunden in historisch gewachsene Machtverhältnisse (vgl. ebd., 47). Ausgehend von Palmers Kritik stellt sich die Frage bzgl. meiner Gesprächspartnerinnen, welcher Grad an Empfindungsvermögen und affektivem ›Wert‹ ihnen in Deutschland zugesprochen wird. Und inwieweit besteht eine Unlesbarkeit *multi-rassifizierter Affekte* in Deutschland?

### 3.4 Multi-rassifizierte Affekte?

Im abschließenden Teil des Theoriekapitels gehe ich auf die Besonderheit der Affekte in MRP ein, der ich mich über *Affektives Gaslighting*, *Raciolinguistics* und *Minor feelings* nähere. Das Kapitel endet mit einem Überblick zu den psychischen Folgen rassistischer Diskriminierung.

#### 3.4.1 Zu affektivem Gaslighting<sup>9</sup>

»Ich erkenne Diskriminierung. Aber emotional ist das anders, ich zweifle an mir...« (Emily)

In allen von den Frauen genannten Lebensbereichen stellte Rassismus die Norm dar. Jedoch war festzustellen, dass dies in den meisten Fällen nicht von ihnen thematisiert und/oder teils nicht vor sich selbst als Rassismus eingeordnet bzw. gar nicht erst gefühlt werden durfte<sup>10</sup>. Dieser gesellschaftlich doppelte Ausschluss – einmal als rassistisch diskreditierbar und die Folgen davon nicht benennen oder fühlen zu dürfen (Oliver 2004, 87; Mecheril/van der Haagen-Wulff 2016, 132) – wird durch die Denkfigur *affektives Gaslighting* verständlich (Oliver 2004, 2021, 2023). Neben Konzepten wie *Racial Gaslighting* (Davis/Ernst 2019) oder der epistemischen, testimonialen und hermeneutischen Ungerechtigkeit (Fricker 2007; vgl. Oliver 2023, 118), entschied ich mich für *affektives Gaslighting*, da hier der Fokus auf die affektive und unbewusste Ebene gelegt wird, die in vielen Theorien

9 Der Begriff »Gaslighting« geht auf das Theaterstück »Gaslight« (1938) von Patrick Hamilton zurück, das in den 1940ern zu zwei Filmen adaptiert wurde (Tripney 2019). Der Begriff wird seit den 1980ern in therapeutischer Praxis und auch umgangssprachlich genutzt und beschreibt eine Form psychischer Gewalt. Täter\*innen manipulieren – bewusst und/oder unbewusst – ihre Opfer emotional auf eine Weise, dass diese ihren eigenen Wahrnehmungen, Reaktionen oder Erinnerungen misstrauen (Abramson 2014, 1f.).

10 So gehörte während der Forschung zu den mit am häufigsten getroffenen Aussagen keine oder nur wenige Rassismuserfahrungen erlebt zu haben bzw. dass diese im Vergleich zu den Erfahrungen anderer negativ rassifizierter Personen/Gruppen »nicht so schlimm« wären oder es »übertrieben« wäre ihre Erlebnisse als rassistisch zu bezeichnen. Manche Frauen betonten auch, dass sie Blicke, Kommentare und Fragen an sie nachvollziehen könnten, da sie sich einerseits selbst als »faktisch anders-aussehend« einstuften und damit z.B. Fragen nach der Herkunft als legitim empfanden. Andererseits sahen sie sich nicht dazu berechtigt, über diese Erfahrungen aufgebracht zu sein, da sie »selbst neugierig« an der Herkunft nicht-weißer Menschen in Deutschland seien und diese gerne befragen würden oder es taten bzw. eine Zurückhaltung als übertrieben empfanden.

fehlt. Dadurch führt das Konzept aktiv vom gängigen Glauben weg, rassistisches Handeln könne nur einer individuell und auf epistemischer Ebene bewusst getroffenen und böswillig intendierten Entscheidung entspringen. Zum anderen ist das Konzept intersektional angelegt, sodass es weitere Diskriminierungsformen einschließt. Die Frauen erlebten schließlich eine spezifische Form des Gaslightings, auch aufgrund ihres zugeschriebenen Geschlechts. So stellt *affektives Gaslighting* eines der wichtigen, politischen Instrumente für *weißen* Herrschaftserhalt dar, welches in Form von psychischer Gewalt, v.a. auf der unbewussten Ebene, besonders effektiv wirkt. So kristallisierte sich bei näherer Betrachtung der Affekte in MRP bei allen Frauen ein vergleichbares Muster heraus, nämlich das der Beschämung, Relativierung und Leugnung ihrer Rassismuserfahrungen, ob von Seiten familiärer, freundschaftlicher, kollegialer, medialer, politischer, gesetzlicher und weiterer Umfeldler oder gegen sich selbst und andere. Dadurch festigten sich für die Frauen über Jahre tief verinnerlichte Zweifel an den eigenen Erlebnissen. Zentral dafür ist, dass die Betroffenen, trotz des Gaslightings, die erlebte Diskriminierung zwar affizierte, aber sie ihre Wahrnehmung anzweifelten bzw. es ihnen verwehrt blieb, daraus eine eigene Bedeutung über ihre Leben und Körper zu ziehen (Oliver 2004, 88, 2021). Dies zeigte sich deutlich während der Begegnungen mit den Frauen anhand eines starken Ringens zwischen Ausdrücken von Wut, Zweifel, Verwirrung, Frustration und Angst, wie sie ihre Rassismuserfahrungen, die oftmals mit »komischen« Erfahrungen von ihnen benannt bzw. »ent-nannt« wurden, für sich sinnvoll machen sollten. Für die wirksame Umsetzung dieser Gewalt, ist Gaslighting zwar weiter auf der epistemischen wie moralischen Ebene notwendig, jedoch insbesondere auf der affektiven und unbewussten Ebene, welche bislang nur selten wissenschaftlich bearbeitet wurde (Oliver 2023, 114). Die Wirksamkeit auf affektiver Ebene ist deshalb so unerlässlich, da die Betroffenen sonst losgelöst von den psychischen Effekten der Manipulation wären und die Untergrabung ihrer Handlungsmacht und Wissensansprüche nur wenig effektiv wäre (Oliver 2004, 87, 2021, 2023, 114). Die Manipulation betrifft eine Person somit umfassend »as a rational agent, a moral agent, a knower, and as an emotional being« und schließlich direkt ihr »sense of self« (ebd., 117, 121). Während das Gaslighting bei Täter\*innen »a sense of radical entitlement« herstellt, nährt sie bei den so Getroffenen »a sense of radical self-doubt«, was schließlich neben epistemischer, auch affektive Ungerechtigkeit bedeutet (ebd., 121). Der Entwicklung von Selbsthass und Minderwertigkeitsgefühlen ist von den Betroffenen in solch einem gesellschaftlichen Kontext nicht einfach zu widerstehen. Weitere Gefühle können Unvollständigkeit, Wertlosigkeit oder Illegitimität beinhalten, die alle mit Scham in Verbindung stehen (ebd., 123f.). Oder in Olivers Worten: »Affect is the acid [...] that burns the epistemic and moral uncertainty into the very identity of the target. Shame is the by-product of this process« (ebd., 126).

So sitzt im Kern des *affektiven Gaslightings* die Emotion Scham; eine Form der sozialen Angst (Wertenbruch/Röttger-Rössler 2011, 242), die »von fundamentaler Bedeutung für soziale Konformitätsprozesse« ist (vgl. Brown 2007, 23; Röttger-Rössler 2019b, 230). Im Fall von MRP veranlasste die Scham meine Gesprächspartnerinnen über schmerzvolle Erlebnisse zu schweigen oder diese zu verharmlosen, weil sie – laut ihrer Umfeldler und/oder ihrer selbst – keinem »echten« Rassismus zugezählt werden könnten und sie somit »übersensibel«, »irrational«, »nicht ernst zu nehmen« bis hin zu »anmaßend« und »unmoralisch« wären, wenn es doch »echte« Diskriminierung und »wirkliches« Leid in der Welt

gebe<sup>11</sup>. Stabilisierend wirkt hier, dass Urteile wie »übersensibel« oder »irrational« gesellschaftlich bereits lange mit Frauen und weiteren marginalisierten Personen assoziiert werden (vgl. Oliver 2023, 117). Das bestätigte auch meine Gesprächspartnerin Ha-yun. Sie beschrieb, wie ihr als weiblich und ambivalent verorteter multi-rassifizierter Körper sie verletzlich dafür machte, ihre Rassismuserfahrungen abgesprochen zu bekommen:

»Dieses-, ja, aber ihr seht ja nicht so asiatisch aus! Als sei das 'ne Beruhigung und Kompliment [...] in Verbindung damit ja selber vor'm Spiegel zu stehen und halt überhaupt nicht zu sehen was der Unterschied sein soll (lacht) zu den anderen Leuten, die man sonst so kennt [...] mich hat es halt einfach verunsichert, ob meine Wahrnehmung richtig ist (Pause) das hält bis heute an [...] und dann kommt ja vielleicht noch dieses spezifisch auf weibliche Menschen-Bezogene, dass man sich sowieso immer korrigieren lassen muss (lacht) das ist ja Teil unserer Alltagskultur [...] das sind alles so Sachen, die ich schon relativ früh verinnerlicht und einfach akzeptiert habe [...] Ich hab zwar jetzt angefangen das zu hinterfragen, aber halt wirklich sehr spät, so ab 30 [...] das fing erstmal super naiv an und halt auch erst mit 'ner Wut im Bauch [...] und hat sich jetzt dahin entwickelt, dass ich mich mit der Wut nicht selber kaputt machen will, sondern versuche distanziert zu analysieren [...] aber auch das ist im Grunde unfair, weil eigentlich hab ich ja 'en Recht auf meine Wut (lacht) [...] aber zu wissen-, ich hab die Unterstützung nicht überall-, die Leute verstehen das nicht, was mein Problem ist-, es ist nuur mein Problem!« (Ha-yun, Apr. 2021).

Ha-yuns Reflexionen verunsichert über ihre eigene Wahrnehmung zu sein bis hin zum Erkennen ihrer Wut, aber nicht ihrer Wut entsprechend agieren zu können, zeigt die vielschichtigen Prozesse, die einer Politisierung ihrer Gefühle im Weg standen. Emotionen – wie Depression, Melancholie, Scham und Wut – die aus den Rassismuserfahrungen und dem Gaslighting dieser entstehen können, werden dominanzgesellschaftlich im Bereich der individuellen Pathologisierung angeordnet, was die strukturellen Gründe von Unterdrückung verdeckt (Oliver 2004, 87ff.). So begreife ich *affektives Gaslighting* und die darin enthaltenen »Beschämungsaktionen« als »ein machtvolles soziales Instrumentarium« (Wertenbruch/Röttger-Rössler 2011, 245), um den rassistischen Status quo in Deutschland zu erhalten und Kritik daran von Beginn an zu unterbinden<sup>12</sup>. Unverzichtbar ist hierbei, dass Gaslighting ein bereits bestehendes, strukturelles Machtgefälle benötigt, um erfolgreich wirken zu können (vgl. Ioanide 2015, 14f.). Die Betroffene

- 
- 11 Eine äußerst gängige Gaslighting-Strategie, die Lentin auch mit »not racism« bezeichnet und so einordnet: Die Wertung, dass etwas nicht rassistisch sei, geht über die Leugnung der Rassismuserfahrungen hinaus. Mit solcherlei Aussagen findet eine ahistorische Neu-Definierung von Rassismus statt, zum Erhalt gegenwärtiger »rassifizierter Arrangements« unter weißer Vorherrschaft. So definiert sie »not racism« als Form diskursiver rassistischer Gewalt (Lentin 2020, 42, 2022a), was auch in Deutschland lange strategische Anwendung findet, z.B. in der Verschiebung »des Sagbaren« durch die AfD, sodass »eine Gewöhnung an ihre rassistischen national-völkischen Positionen – auch im öffentlichen und politischen Raum – erfolgt« (Mäurer 2023).
- 12 Oliver nutzte in ihrem Vortrag (Oliver 2021) das Bild eines unsichtbaren, elektrischen Erziehungshalsbands bei Hunden. Auch wenn es nicht aktiv schmerzt, diszipliniert es Betroffene, Grenzen nicht zu übertreten, indem sie die gefühlte Ungerechtigkeit und damit bestehende Herrschaftsverhältnisse nicht infrage stellen (vgl. Oliver 2023, 119).

nen misstrauen ihren Affekten, Wahrnehmungen, Zeugnissen und Urteilen bzw. nehmen sich selbst gar nicht (mehr) in der Position wahr, Urteile treffen zu können, gerade aufgrund jahrhundertlang gefestigter Ungleichheitsverhältnisse, die zeitgleich die Perspektiven der Täter\*innen in diesen Kontexten als glaubwürdiger privilegieren. Oliver rekurriert auf Fanon, wenn sie sagt, dass das Gaslighting Betroffene dazu antreibt, Herrschaftsverhältnisse insoweit zu internalisieren, dass sie selbst von ihrer Minderwertigkeit überzeugt werden und sich nicht als glaubwürdige Sprecher\*innen ihrer eigenen Erfahrungen verstehen (Fanon 2016 [1952], 11; Oliver 2023, 120), womit sie die Glaubwürdigkeit und Macht der Täter\*innen zusätzlich aufrechterhalten (ebd., 116). Schließlich werden Betroffene nicht nur im eigenen Empfinden beschämt, sondern auch dann, wenn sie die Beschämung kritisieren. Das erschafft einen »affective double bind«, den Oliver treffend so beschreibt: »Damned if [the targets of gaslighting] do stand up to their abuser and damned if they do not stand up to their abuser«<sup>13</sup>. Genau das macht Prozesse des *affektiven Gaslightings* so perfide und verhängnisvoll. Die Betroffenen werden durch die in diesen Prozessen kräftezehrenden Affekte im Gaslighting an sich selbst verwickelt (ebd., 127). Der gesellschaftliche Ausschluss marginalisierter Menschen wirkt daher doppelt stark, »when those oppressed are denied the cultural or social authority to articulate the experience of their oppression« (Oliver 2004, 87).

Letztlich benötigt *affektives Gaslighting* zwingend das Element der unbewussten Voreingenommenheit<sup>14</sup>, was ein essenzieller Baustein auf Täter\*innen- wie Betroffenenenseite darstellt und dadurch die Gewalt als solche nur schwer zu greifen, geschweige denn zu benennen ist (Oliver 2021). Die unbewusste Dimension erklärt den vermeintlichen Widerspruch, der darin besteht, dass Betroffene Normen verinnerlichen, die sie verunglimpfen und/oder wenn sie sich selbst als schuldig für ihre Marginalisierung betrachten (Oliver 2023, 129). Erst bei Frauen, für die es möglich war, sich Wissen zur Geschichte und zu strukturellen Funktionsweisen von Rassismus anzueignen, war Gaslighting auf epistemischer Ebene nicht mehr vollständig möglich. Jedoch – wie Emilys Zitat im Titel dieses Unterkapitels wiedergibt – wirkte dies nicht gegen die Verunsicherung, die Emily z.B. in Form von Gefühlen der Illegitimität anhaftete, ob sie ihre eigenen Rassismuserfahrungen wirklich als rassistisch einordnen könne, auch wenn sie sich akademisch-aktivistisch mit Alltagsrassismus lange auseinandergesetzt hatte. Damit war sie nicht allein. Häufig war es erst während der Zusammentreffen in der Forschung für viele Frauen möglich, die Zweifel, ob eine Erfahrung als rassistisch einzuordnen sei, »laut

13 Dies ging nicht ohne körperliche Symptome einher. Wenn z.B. Emily ihre Rassismuserfahrungen »abgesprochen« wurden, konnte sie merklich spüren, wie sich ihr Herzschlag erhöhte, da sie in diesen Momenten merkte, dass es für sie »um die Essenz« gehe. Weiter führte sie aus: »Und die Wut kommt im Nachhinein. Wut auf mich selbst und Scham. Und mich selbst dafür fertig zu machen, kommt auch noch hinzu, intuitive Dinge nicht zu sagen, die ich eigentlich sagen will« (Emily, Feb. 2021).

14 Oliver nennt hier ihre Theorie »Colonization of psychic spaces«, um sich der konstitutiven Rolle des Unbewussten (unbewusste Affekte, Sehnsüchte und Ängste) als unsichtbarer Kraft in systematischen Unterdrückungsverhältnissen zu nähern (ebd., 115, 128, 133). Ioanide betont auch dessen Signifikanz für den Erhalt rassistischer Systeme, in denen »people's affective and embodied responses to gendered racial signs and cues often take place in the absence of conscious knowledge and intent. It is as though our bodies have their own ways of knowing that are not necessarily congruent with our intentional and/or consciously avowed views« (Ioanide 2015, 13).

gedacht« bzw. anvertraut werden konnten, ohne Angst dafür als »übersensibel« verurteilt oder aus dem Raum ausgeschlossen zu werden. So gehört zu den stärksten Forschungsergebnissen der zahlreich ausgedrückte Wunsch nach Austausch mit ähnlich rassifizierten Menschen und der Vernetzung der Frauen untereinander, um nicht mehr allein zu sein in den »komischen«, schwer einzuordnenden Erlebnissen. In diesem Zusammenhang ist daher nicht zu missachten, dass Freude im Zusammenhang mit MRP in den Lebensgeschichten stark vertreten war. Freude wurde z.B. über den seltenen Erfahrungsaustausch mit Menschen erzeugt, die ähnlich rassifiziert positioniert waren. In dem langwierigen Versuch dies konzeptionell zu fassen, widme ich mich zum Ende der Arbeit Fragen nach (multi-)rassifizierter Heilung, die dem Bedürfnis entsprechen von »racial stress« und »racial trauma« heilen zu wollen (Yeboah 2017) (s. 9.1.). Hinsichtlich *affektiven Gaslightings* und der auf so vielen verschiedenen Wegen ausgedrückten Scham, zeichnet sich hiermit eine tiefgreifende Bedeutsamkeit ab. Im Begegnungsraum der Forschung, der sonst kaum oder gar nicht in den Leben der Frauen existierte, war eine Thematisierung schmerzvoller Rassismuserfahrungen und damit ein Ausdruck der darin gesellschaftlich unerwünschten Gefühle möglich. Die Frauen konnten ihre Gefühle zu ihren Leben in einer rassistisch strukturierten Gesellschaft (teils zum ersten Mal) in den Raum stellen, ohne negative, pathologisierende oder gefährliche Sanktionen dafür zu erwarten und erfuhren damit eine »Auszeit« von den herrschenden *Gefühlsordnungen* bzw. die Möglichkeit ihre *Emotionsrepertoires* im neuen Licht zu betrachten.

Da *affektives Gaslighting* Bestandteil vieler Unterdrückungsverhältnisse ist, widerfährt diese Gewalt vielen marginalisierten Menschen. Im Fokus meiner Arbeit steht jedoch die Spezifität jenes *Gaslightings* in MRP. Diese gilt es nun weiter herauszuarbeiten. Dazu füge ich meiner theoretischen Konzeption *Raciolinguistics* hinzu, da die Herstellung multi-rassifizierter Menschen nicht nur über sezierende Blicke auf die Körper der Frauen beschränkt war, sondern auch »unter die Haut« gingen, was beim Thema Sprache deutlich wurde (Haritaworn 2012, 129).

### 3.4.2 Zu Raciolinguistics

»Ich spreche Englisch, Französisch und Italienisch, aber kein Koreanisch. Das sagt eigentlich schon alles finde ich« (Uta)

Im Kontext *affektiven Gaslightings* und der Beschämung der Frauen, spielte ein bemerkenswerter Konnex von Sprache, Rasse und Scham eine wichtige Rolle, der in allen 24 Lebensgeschichten kontinuierlich stark auftrat. So unterschieden sich alle Frauen selbstverständlich in unzähligen Facetten voneinander, jedoch bildete die koreanische Sprache eine ausnahmslose Gemeinsamkeit, die alle Frauen in Verbindung mit intensiv erlebter Scham thematisierten. Eine Scham, die daraus resultierte, auf die unzählig gestellte Frage, ob sie Koreanisch sprechen könnten, mit »Nein« oder »leider nur wie ein Kleinkind« zu antworten<sup>15</sup>. Dieser empirische Befund wird umso verständlicher, wenn Sprache und

15 Mithilfe einer *Raciolinguistics*-Perspektive können die Äußerungen zur eigenen Beurteilung der eigenen Sprachkenntnisse einer kritischen Betrachtung unterzogen werden. Denn was ist gemeint, wenn manche Frauen mit betrübter Stimme oder zerknirschem Gesichtsausdruck sagten: »Ich kann kein Koreanisch.«? Nach welchen Standards nehmen sie ihre Bemessung vor und welche ra-

Rasse nicht als getrennte soziale Prozesse, sondern gerade ihr Zusammenspiel und ihre gegenseitige Konstituierung und Naturalisierung im Zusammenhang mit der Kolonialgeschichte und Nationalstaatenbildung historisch wie gegenwärtig kritisch betrachtet werden (Alim 2016, 5; vgl. Rosa/Flores 2017, 621ff., 635). Sprache gehört zu den wesentlichen Instrumenten, wie »Zugehörigkeiten zu Nationalität und Kultur paradigmatisch reguliert und überwacht« werden (vgl. Knappik/Thoma 2015, 10; Dirim/Mecheril 2017; Rosa/Flores 2017, 623; Inan 2023, 212), wodurch sie ein elementarer Teil von *Doing race* ist (vgl. Alim 2016, 3). Der Kontext Sprache ist deshalb so aufschlussreich, da gerade hier »postkoloniale Machtverhältnisse, Logiken und Legitimationsfiguren so unhinterfragt« bis heute fortbestehen (Knappik/Thoma 2015, 9). Dem Zusammenwirken von Sprache und Rasse widmen sich seit den späten 2000er Jahren interdisziplinär verschiedene Forscher\*innen unter *Raciolinguistics* (Alim et al. 2016; Rosa/Flores 2017), eine Theorie, die auf die linguistische Anthropologie und Soziolinguistik zurückgeht (Alim 2016, 3f.). Diese Theorie, die im deutschsprachigen Raum bisher seltener Beachtung fand (vgl. Dirim/Mecheril 2017; Flubacher 2021, 4f.), fragt kurz ausgedrückt danach, »[how] people come to look like a language and sound like a race« (Rosa/Flores 2017, 631). Wie werden rassifizierte Zugehörigkeiten durch welche sprachlichen Praktiken (z. B. Mehrsprachigkeit, Dialekte, Lehnwörter oder Akzente) ausgedrückt und eingeschrieben? Welche linguistischen Merkmale gelten gesellschaftlich als »authentische« Marker für eine rassifizierte Zugehörigkeit (ebd., 632)? Kategorien wie »Standarddeutsch«<sup>16</sup> oder »native speaker« offenbaren aus dieser Perspektive die rassifizierten Wahrnehmungen von Sprachpraktiken rassistisch Privilegierter als inhärent legitim und von rassistisch Unterdrückten als inhärent defizitär (ebd.). Nach Rosa und Flores geht es bei *Raciolinguistics* also nicht um die Dokumentation der Sprachpraxis rassistisch unterdrückter Subjekte, sondern um die Interpretations- und Kategorisierungspraktiken rassifiziert-privilegierter Zuhörender (ebd., 628) und wie diese die Sprachpraktiken marginalisierter Sprecher\*innen als minderwertig oder nicht »normal« werten (Tsai et al. 2021, 2). So positionierte Sprecher\*innen werden demnach über rassifiziert-linguistische Merkmale gesellschaftlich ein- oder ausgeschlossen (vgl. Knappik/Thoma 2015, 10). Die *Raciolinguistics*-Perspektive ist auch für meine Arbeit bedeutsam, weil hierüber neben dem *white gaze*, »not only the

---

*ciolinguistic ideologies* verbergen sich dahinter? Schließlich lebten alle Frauen multi-lingual, da sie deutsche Dialekte, weitere Sprachen und auch Koreanisch auf unterschiedliche Art und Weise sprechen. Wie Utas Zitat im Titel verdeutlicht, schienen diese vielfältigen Sprachkenntnisse jedoch nicht die Scham über die eigenen Koreanisch-Kenntnisse verringern zu können.

- 16 Die Germanistin Heike Wiese dekonstruiert »Standarddeutsch« als Hegemonialsprache, die sich am »Sprachgebrauch der Mittelschicht« orientiert und in Schulen als »richtiges Deutsch« gilt, wonach Schüler\*innen im Bildungssystem klar kategorisiert und damit privilegiert oder benachteiligt werden (Wiese 2022). Insbesondere Studien aus dem Bildungskontext und zu den institutionellen Beurteilungen belegen, wie die Sprache(n) rassistisch unterdrückter Subjekte als linguistisch fehlerhaft wahrgenommen werden, selbst wenn ihre Sprachpraxis als legitim gelten oder sogar geschätzt werden würde, wenn sie *weiße* Sprecher\*innen wären (Rosa/Flores 2017, 628, 633); (für den deutschsprachigen Raum s. v. a. Dirim und Mecheril, z. B. Dirim/Mecheril 2017, 2018). Rosa/Flores halten fest, dass es sich bei diesen Beurteilungen eher um »measures of the capacity to inhabit and enact idealized whiteness rather than empirical linguistic practices« handelt (Rosa/Flores 2017, 633).

›eyes‹ of whiteness but also its ›mouth‹ and ›ears‹ in die Analyse von Rassifizierungsprozessen einbezogen werden (Flores/Rosa 2015, 151). Letztlich identifiziert *Raciolinguistics* die Botschaften, die sich innerhalb von *raciolinguistic ideologies*<sup>17</sup> verbergen, auch im Zusammenhang mit MRP. Tsai, Straka und Gaither veröffentlichten 2021 die erste Studie zu den Auswirkungen von *raciolinguistic ideologies* auf multi-rassifizierte Personen und ihre Zugehörigkeitsgefühle im japanisch-US-amerikanischen Kontext<sup>18</sup> (Tsai et al. 2021). Die zahlreichen sozialen Ausschlüsse, die multi-rassifizierte Personen bzgl. Rasse

- 
- 17 *Raciolinguistic ideologies* (Flores/Rosa 2015) finden ihren Ursprung »within colonial histories that have shaped the co-naturalization of language and race as part of the project of modernity«. Die Hierarchisierung europäischer Sprachen als überlegen gegenüber nicht-europäischen Sprachen untermauert die Ideologien, die Ein- und Ausschlüsse in rassifizierten Gesellschaften weiter prägen (Rosa/Flores 2017, 623f.). Die Annahme, dass Menschen eindeutig in mono-rassifizierte und mono-linguale Kategorien eingeordnet werden könnten (Tsai et al. 2021, 13), gilt auch für den deutschsprachigen Raum (Wiese 2022). Busch dokumentiert in ihrem prägenden Werk zu Mehrsprachigkeit Sprachideologien, die u.a. davon ausgehen, dass Mehrsprachigkeit der Sonder- und Einsprachigkeit der Normalfall sei (Busch 2021, 10, 87). Dabei ist dies global wie für Deutschland längst widerlegt und genau umgekehrt der Fall (Wiese 2022). Auch ist sprachwissenschaftlich widerlegt, dass Sprachen »voneinander klar abgegrenzte Entitäten« wären. Vielmehr sind sprachliche Praktiken als prozesshaft zu betrachten, was z.B. mit dem Begriff »linguaging« unterstrichen wird (Busch 2021, 10). In Deutschland ist die Anerkennung von Mehrsprachigkeit heute teils vorangeschritten (z.B. in »Sprach-Kitas«, vgl. Eubel 2022), jedoch überwiegt nach wie vor die Annahme, dass Deutschland nicht nur eine homogenen weiß-mono-rassifizierte, sondern auch eine mono-linguale Gesellschaft sei (vgl. Roth 2007; Knappik/Thoma 2015, 9f.; Becker 2016, 41). Zu den postkolonialen, politischen wie wirtschaftlichen Hintergründen des mono-lingualen Habitus in Deutschland kann hier nicht ausreichend referiert werden. Jedoch lässt sich die politische Verhandlung von Monolingualität und dem Konstrukt »Nationalsprache« auch heute regelmäßig mitverfolgen (Unterberg 2022; Gehrke 2023; Jerabek/Kirschner 2023). Was Knappik/Thomas als »fortwährende[s] Theater der Einsprachigkeit« in Migrationsgesellschaften bezeichnen, hält die rassifiziert-linguistische Hierarchie in Deutschland aufrecht (Knappik/Thoma 2015, 11). Schließlich wäre eine Betrachtung des Unterrichts und Lehrmaterials an koreanischen Sprachschulen in Deutschland lohnend, da manche Frauen auch hier mit mono-lingualen Erwartungen konfrontiert wurden. Südkoreas lange Propagierung einer mono-rassifiziert-lingualen Kultur unter der Ideologie »one nation, one race, and one language« ist stark mit Koreas Geschichte der japanischen Kolonialherrschaft, des Korea-Kriegs, der Teilung, der US-amerikanischen Besatzungspolitik und den verschiedenen Diktaturen verstrickt (Lee 2013, 46; vgl. Shin 2006a).
- 18 Ihre Ergebnisse zeigen, dass multi-rassifizierte Personen im Vergleich zu mono-rassifizierten Personen in rassifizierter wie linguistischer Hinsicht spezifische soziale Ausschlüsse erleben (Tsai et al. 2021, 11). Als prägende Ideologien in MRP identifizieren sie u.a. *monoracial-only* als auch *monoglossic ideologies* (ebd., 12). *Monoracial-only ideologies* bezeichnen die Norm, dass Menschen nur in vorbestimmte mono-rassifizierte Kategorien eingeordnet werden können; (wodurch multi-rassifizierte Personen als von der Norm abweichend betrachtet werden). Um »festzustellen«, ob multi-rassifizierte Personen dennoch »rechtmäßige« Mitglieder ihrer jeweiligen rassifizierten Zugehörigkeiten seien, stehen ihre sprachlichen Praktiken häufig unter erhöhter Überprüfung (ebd., 2f.). *Monoglossic ideologies* (Flores/Rosa 2015, 151) in MRP verweisen auf den Glauben, dass »richtig« bi-linguale Menschen zwei mono-linguale Personen in sich vereinen würden, so als würde »rechte« Bilingualität aus zwei separaten Sprachen auf »muttersprachlichem« Niveau bestehen (vgl. Hinnenkamp 2010, 29). D.h., multi-rassifizierte Personen, die ihre Herkunftssprachen nicht wie mono-linguale Muttersprachler\*innen sprechen, werden darüber als »illegitime« Mitglieder in den jeweiligen Herkunftsgemeinschaften betrachtet (Tsai et al. 2021, 12).

und Sprache erfahren, gehen meist mit Isolation und Scham einher (ebd., 4). Tsai und Yamazaki entwickelten daher in ihrer jüngsten Forschung einen sogenannten »translanguaging safe space«: Ein Online-Raum für Frauen mit japanischem und nicht-japanischem Elternteil, in dem sie sich zu ihrem multi-lingualen Sprachgebrauch austauschten. Das Ziel war: »To heal from ethnolinguistic discrimination« (Tsai/Yamazaki 2022). Damit thematisieren die Linguistinnen konkret Rassismus, Sexismus und linguistische Diskriminierung, die ihren Teilnehmerinnen in Japan widerfuhren, und eröffneten eine Möglichkeit, von den Verletzungen und Schamgefühlen gemeinsam zu »heilen«. So ähnlich fielen auch die affektiven Dimensionen im Sprachgebrauch meiner Gesprächspartnerinnen aus. Die in MRP wirkenden *raciolinguistic ideologies* traten deutlich hervor, wenn die Frauen von den rassifizierten und sprachlichen Erwartungen ihrer Umwelt an sie oder von sich an sich selbst sprachen. Diesen zufolge gehörten zum »richtigen Koreanisch-Sein« »perfekte« bzw. »muttersprachliche« Koreanisch-Kenntnisse zwingend dazu<sup>19</sup>. Dass solche Sprachkenntnisse bei keiner der 24 Frauen gegeben war (und zu starker Beschämung führte), hatte jedoch zahlreiche Gründe, wovon die Frauen auch selbst berichteten. Manche Frauen erklärten, dass sich ihr nicht-koreanischer Elternteil gegen die koreanische Spracherziehung ausgesprochen hatte. Andere Frauen thematisierten die Auswirkungen des sprachwissenschaftlichen Diskurses der »doppelten Halbsprachigkeit«, der seit den späten 1960ern Bildungs- und Gesundheitsinstitutionen dazu veranlasst, mehrsprachigen Familien anzuraten ihre Kinder mono-lingual auf Deutsch zu erziehen, da sie sonst keine Sprache richtig lernen würden (vgl. Dirim/Auer 2004, 16f.; Wiese 2012; Wiese et al. 2020, 41ff.). Auffällig ist, dass bei der »doppelten Halbsprachigkeit« wieder von Hälften gesprochen wird, so als ob Sprachen und Körper in »fein säuberlich« getrennte Hälften geteilt werden könnten. Diese »doppelte Halbsprachigkeit« wurde zwar schon in den 1970ern als Mythos widerlegt, jedoch hält sich dieser in Deutschland öffentlich wie im Gesundheits- und Bildungskontext weiterhin hartnäckig (Wiese 2022). Als hartnäckig lassen sich aber auch die Auswirkungen von Sprachideologien für die Frauen beschreiben. Die emotionalen Anstrengungen und schädigenden Folgen zwischen Eltern und Kindern beim Thema Sprache, hielten bis ins Erwachsenenalter beharrlich an (s. 5.4.), (vgl. Röttger-Rössler/Lam 2018, 87).

Utas Zitat im Titel dieses Unterkapitels verweist auf die Scham- und Rechtfertigungsgefühle, die sie gegenüber ihrer Multilingualität verspürte. Über vielerlei Sprachkenntnisse zu verfügen, aber nicht über Koreanisch, bedeutete in ihrer Lebenswelt sich dafür zu »entschuldigen, dass man nicht Koreanisch spricht«. Scham und komplexe Machtdynamiken innerhalb multi-rassifizierter Familien wurden somit v.a. beim

19 Diese mono-rassifizierte/mono-linguale Ideologie gilt auch für den deutschen Kontext. Alle Frauen sprachen zwar »Standarddeutsch«, weshalb hier in allen Fällen keine Schamgefühle vorhanden waren bzw. was bei manchen Frauen als unerschütterlicher Indikator für ihre Zugehörigkeit nach Deutschland fungierte. Jedoch wurden sie in der Rassifizierung ihrer Körper als abweichend konstruiert, was wieder zu Scham führen konnte. Die verschiedenen Ausschlüsse von allen rassifizierten Zugehörigkeiten einer multi-rassifizierten Person bezeichnen Albuja et al. als »identity questioning/denial« (Albuja et al. 2019). Die Begriffe bezeichnen die Prozesse, wenn die rassifizierten Zugehörigkeiten multi-rassifizierter Personen konstant infrage gestellt (»identity questioning«) oder abgesprochen werden (»identity denial«), was schädigende Gesundheitsfolgen für die Psyche zur Folge haben kann.

Thema Mehrsprachigkeit ersichtlich, was die Frauen über ihren Lebensverlauf immer wieder thematisierten oder mit ausweichenden Blicken und betretener Körperhaltung beschwiegen. Wichtige Fragen waren hierbei: Welche Vorteile verbanden die Frauen wie ihre Familien damit, mono-lingual Deutsch zu sprechen und zu erziehen und welche Nachteile mit Mehrsprachigkeit? Was wurde gesellschaftlich und familiär als ›schöne‹ oder ›nützliche‹ Sprache empfunden? Und welche Rolle spielten dabei rassistisch-klassistische Sichtweisen auf die Herkunftsländer der minorisierten Sprachen? Deutlich wird hierbei, inwiefern sich multi-rassifizierte Personen stets in einem Netz aus Scham und Angst befinden, keine affektiven, rassifizierten oder sprachlichen Ordnungen zu stören (vgl. Sterk 2023, 8). Wie lässt sich nun die Gefühlslage, die durch konstantes Gaslighting und Sanktionen durch mono-rassifizierte und mono-linguale Ideologien entstehen, zusammenfassen?

### 3.4.3 Zu *minor feelings*

»All these minor feelings, are majorly breaking me down« (Rina Sawayama)

Der im vorangegangenen Titel genannte Vers der Künstlerin Rina Sawayama in ihrem 2022 erschienenen Lied »Minor feelings« rekurriert auf die Lyrikerin Cathy Park Hong und ihren Essay-Band »Minor feelings. A reckoning on race and the Asian condition« von 2020. Die Gegensätze »minor« und »majorly« werden im Refrain im Moll- bzw. Durakkord wiedergegeben und stellen zur Diskussion, wie all diese kleinen Gefühle zu einem großen Zusammenbruch führen können. In der Tat empfahlen mir einige Frauen den Essay-Band von Park Hong und wiesen damit explizit auf die zentrale Rolle von Affekten in ihren Rassismuserfahrungen hin. Auch wenn sich Park Hong in ihrer Arbeit auf süd-/ostasiatisch rassifizierte US-Amerikaner\*innen bezieht<sup>20</sup>, fühlten sich die Frauen in ihren Gefühlen bzgl. Rassismus zu großen Teilen wahrgenommen und bestätigt. *Minor feelings*, was auf das Konzept *ugly feelings* der feministischen Literaturwissenschaftlerin Sianne Ngai zurückgeht<sup>21</sup>, sind nach Park Hong:

»the racialized range of emotions that are negative, dysphoric, and therefore untelegenic, built from the sediments of everyday racial experiences and the irritant of having

20 Die Verortung ist wichtig, da Park Hong ihre Definition von *Minor feelings* auf die Diskriminierungserfahrungen von »Asian Americans« in den USA münzt. So verkompliziert sich die eigene Anerkennung der Rassismuserfahrungen u.a. aufgrund des *model minority myth* (s. 1.1.). Noch weiter gehen Debatten mancher US-Wissenschaftler\*innen, die besagen, dass »Asian Americans« die ›Nächsten an der Reihe‹ wären, als *Weißer* wahrgenommen und Teil der Dominanzgesellschaft zu werden (Park Hong 2020a, 18f.; Li/Nicholson 2021, 3). Dieser Mythos gilt auch in Deutschland und bietet den idealen Nährboden für *affektives Gaslighting*, da sich die Zweifel an den eigenen Gefühlen und an der ›Legitimität‹ der Rassismuserfahrungen hierdurch verfestigen.

21 *Ugly feelings* nach Ngai enthalten negative, »minor« und »unprestigious« Emotionen, affektive Lücken, unlesbare und dysphorische Gefühle, die dazu dienen ambivalente Situationen unterbrochener Handlungsmächtigkeit zu untersuchen. Dazu gehören Neid, Irritation, Paranoia oder Ekel, die amoralisch und nicht-kathartisch seien. Ngai betont, dass die meisten dieser Gefühle den Ausdruck anderer Emotionen stören würden. Ihre einprägsame Metapher dazu lautet: »If *Ugly Feelings* is a bestiary of affects, in other words, it is one filled with rats and possums rather than lions, its categories of feeling generally being, well, weaker and nastier« (Ngai 2004, 1, 6f.).

one's perception of reality constantly questioned or dismissed. Minor feelings arise, for instance, upon hearing a slight, knowing it's racial, and being told, Oh, that's all in your head. [...] Such disfiguring of senses engenders the minor feelings of paranoia, shame, irritation, and melancholy« (Park Hong 2020a, 55).

Weiter beschreibt Park Hong, dass *minor feelings*, wie *ugly feelings*, langanhaltenden, kumulativen, nicht-kathartischen Gefühlszuständen gleichen (ebd., 56f.). Sie greift in ihrer Definition damit die Praktiken *affektiven Gaslightings* auf, wenn die eigene Wahrnehmung der Realität konstant bezweifelt wird. Solch eine Entstellung der Sinne erzeugt *minor feelings*, die nach ihr aus Paranoia, Scham, Irritation und Melancholie bestehen. Wie tief dieses Gaslighting auch auf sie selbst als ostasiatisch rassifizierte Frau in den USA wirkt, wird an einem Interview-Ausschnitt Park Hongs während der COVID-19-Pandemie deutlich. Sie berichtet darin von ihren Erlebnissen, während der Pandemie ihre Wohnung zu verlassen; eine Zeit, in der rassistische Gewalttaten gegen süd-/ostasiatisch gelesene Personen in den USA sprunghaft zunahmen:

»I posted a picture of me wearing a mask on Instagram. »Wish me luck that I don't get hate-crimes!« I wrote in the caption. My fears still felt performative, as if I didn't have any right to them — as if I was overreacting — so I was compelled to make light of them. But once outside, I was genuinely afraid, as if there were guards on the rooftops of South Brooklyn watching me through their sniper scopes« (Park Hong 2020b).

Park Hongs Eingeständnis, dass sich ihre Ängste unrechtmäßig anfühlten, (trotz ihrer langjährigen Auseinandersetzung und Veröffentlichung ihres weit rezipierten Bands), demonstriert die immense affektive Kraft des Gaslightings. Diese extreme Verunsicherung beobachtete ich auch bei meinen Gesprächspartnerinnen. Jenny reflektierte in diesem Zusammenhang, wie sie als Jugendliche keinen Umgang mit ihren Rassismus- und Sexismuserfahrungen fand:

»Als Jugendliche hat mich das ab 'nem bestimmten Punkt schon stark getroffen, weil ich gemerkt hab, dass ich da nicht sprachfähig bin und auch gar nicht so richtig-, gar keine eigene Position dazu hatte, also, ich hab selber noch nicht gewusst, fühle ich mich jetzt damit wohl oder nicht wohl [...] je älter ich wurde, man geht mal aus und so (Pause) da kam so viel-, also positiver Exotismus rüber, wo ich manchmal auch dachte, Puh! Auch einfach unschön, also dann 'ne negative Erfahrung natürlich oder wirklich 'ne belästigende Erfahrung und (Pause) mit jeder Situation-, es war nie das Gleiche oder der gleiche Satz, der mich jetzt ständig begleitet hat, eher so 'ne Summierung auf Summierung von Erlebnissen und Auseinandersetzungen« (Jenny, Feb. 2021).

Jennys Schilderungen beschwören die Fragen herauf, wie Affizierungen – die oft »major« bzw. erheblichen Ausmaßes sind – über den Lebensverlauf zu *minor feelings* werden. Wer hat ein Interesse daran, dass intensiv erlebte Affekte klein, unbedeutend und nicht ausagiert werden? Jenny beschrieb ihre starke Betroffenheit darüber, nicht sprachfähig

gewesen zu sein<sup>22</sup>, und ab einem gewissen Zeitpunkt selbst nicht mehr gewusst zu haben, ob sie sich in bestimmten Situationen wohl oder unwohl fühlte, was Ngai als affektiven Orientierungsverlust beschreibt (Ngai 2004, 14). Was Jenny bei Ausgeh-Situationen zunächst mit »positiver Exotismus« umschrieb, stellte sich einen Satz später als unschöne, danach negative oder als »wirklich 'ne belästigende Erfahrung« heraus. Die Annahme, dass es auch positive Formen von Diskriminierung gebe – hier in Form von »Komplimenten«, die aber für rassistisch-sexistische Kategorisierungen von süd-/ostasiatisch (multi-)rassifizierten Frauen stehen – aufgrund derer man sich nicht negativ affiziert fühlen sollte, kann auf diese Weise manipulierend wirken. Jennys letztlich getroffene Benennung ihrer Erlebnisse als Belästigung, war für sie lange Zeit nicht möglich, da sie durch die Summierung dieser Erfahrungen ihre Wahrnehmung und ihre Gefühle anzuzweifeln begann, wodurch die rassifizierte Sexualisierung ungehindert bestehen bleibt. Verunsichert darüber zu werden, inwiefern die erlebte affektive Intensität in Relation zu Diskriminierungssituationen unberechtigt sei, und sich als Folge davon verloren, irritiert, paranoid, melancholisch, beschämt oder gar affektiv orientierungslos zu fühlen, bildete eine beständige Gemeinsamkeit in allen Lebensgeschichten.

Für die Frauen verhärtete sich zusammengefasst die Manipulation durch *affektives Gaslighting* aufgrund mehrerer miteinander wirkender Faktoren, die in ihrer Summe bestimmte Lebens- und Gefühlslagen hervorbrachten: Im Kontext der post-rassistischen Ideologie Deutschlands, der historisch gewachsenen Unlesbarkeit von Affekten marginalisierter Personen, der spezifisch ostasiatisch rassifizierten Zuschreibungen sowie innerhalb der mono-rassifizierten und mono-lingualen Ideologien, erfuhren die Frauen meiner Untersuchung eine spezifische Entstellung ihrer Sinne, nämlich dass ihre Existenz und damit auch ihre Gefühle »illegitim« seien. In dieser gesellschaftlich zugewiesenen Position wurden sie fixiert und bei Infragestellung derart beschämt, widerstrebende Gefühle selbst zu hinterfragen, zu relativieren oder zu unterdrücken. Ohne einen Raum, diese dadurch entstandenen Verwundungen für sich einordnen zu können, wird Widerstand gegen Herrschaftsverhältnisse von Anfang an unterbunden. Die Affekte, die meine Gesprächspartnerinnen in diesem Kontext erlebten, die ich als *multi-rassifizierte Affekte*<sup>23</sup> bezeichne, wohnen langanhaltende, kumulative, nicht-kathartische Gefühle der Illegitimität, Scham und Selbstzweifel inne. Sie sind zudem geprägt von einem stetigen Ringen mit »major« und »minor« Gefühlen in Kombination mit dem Empfinden, sich zu diesen abwechselnd berechtigt bzw. unberechtigt zu fühlen. »Major« Gefühle bzw. Emotionen, wie Wut, wovon Rita und Ha-yun in diesem Kapitel sprachen, waren für sie teils

22 Viele Frauen gerieten an Grenzen, ihre Gefühle verbal zu fassen. So kommt in einer rassistisch strukturierten Gesellschaft der kulturellen Hypo- und Hyperkognition von emotionalen Bereichen eine wichtige Rolle zu. Die Hypokognition, wie hier bei Jenny zu sehen, beschreibt die sozialen und psychischen Kontrollprozesse, »deren Funktion darin liegt, die Individuen an die Bedingungen des kulturellen und damit immer auch des »natürlichen« Umfeldes, in das sie hineingestellt sind, anzupassen« (Röttger-Rössler 2002, 159f.). Innerhalb des Kontexts von MRP verfügte Jenny über kein Vokabular, um ihre Affekte und Erlebnisse zu benennen, wodurch die Infragestellung der Machtverhältnisse von Anfang an erschwert bzw. unterbunden wurde.

23 Zu *multi-rassifizierten Affekten* zähle ich zwar auch die Affekte von multi-rassifizierenden Personen hinzu, wie z. B. die bereits angesprochene Sensationslust. Der Fokus dieser Arbeit liegt aber auf den *multi-rassifizierten Affekten* meiner Gesprächspartnerinnen.

fühl- und benennbar, wurden aber im Prozess des Ringens aufgegeben. Die »minor« Gefühle, wie Irritation oder Melancholie, kappten den Ausdruck der Wut (vgl. ebd., 6f.). So verblieben sie wie in einer eingeklemmten Position, in der keine Klärung ihrer Gefühlslage entstehen konnte. Angelas Beispiel aus diesem Kapitel zeigte hingegen die Folgen, wenn sie sich im Prozess des Ringens teils aus der dominanzgesellschaftlich verordneten Stagnation löste und ihrer Wut Ausdruck verlieh, was zwar mit einer Neuausrichtung ihres *Emotionsrepertoires* und Kritik an bestehenden *Gefühlsordnungen*, aber auch mit anhaltender Scham und sozialen Ausschlüssen einherging. Der Gefühlslage der Frauen meiner Untersuchung, die aus dem Ringen mit *multi-rassifizierten Affekten* entstand, nähere ich mich im empirischen Teil der Arbeit in der Tiefe an<sup>24</sup>. Daran gehindert zu werden, einen Ausdruck über die eigenen Erfahrungen zu finden, ist nicht nur als Missachtungserfahrung zu betrachten, sondern kann auch als »sekundäre Rassismuserfahrung« bezeichnet werden (Mecheril/van der Haagen-Wulff 2016, 132f.), auf deren Folgen – die »majorly« sein können, wie Rina Sawayama in ihrem Lied singt – ich zuletzt eingehe.

### 3.5 Auswirkungen von Rassismus auf die psychische Gesundheit

»Es ist wie eine Wand in meinem Leben, an die ich immer wieder gerate«  
(Marion)

Nach einem längeren Gespräch mit Marion, der ich bereits vor der Forschung in aktivistischen Kreisen begegnet war, drückte sie ihre Erschöpfung, Resignation und tiefsitzende Traurigkeit aus, die sich durch eine Ansammlung multi-rassifizierender Erfahrungen bei ihr angestaut hatten. Ermattet leitete Marion das Ende unseres Treffens mit diesen Worten ein:

»Es ist wie eine Wand in meinem Leben, an die ich immer wieder gerate [...] immer stoße ich wieder dagegen (beginnt zu weinen). Ich weiß-, Race ist nicht real-, aber ich werde nie zugehörig sein- [...] es sind immer dieselben Fragen und Unsicherheiten und Erfahrungen, die (Pause) existieren und ich hab das Gefühl-, dass ich so feststecke (weint) [...] das Ganze womit wir immer kämpfen, dieses bi-racial oder zweigeteilte [...] nationale Identitäten und wie krass kolonial und wie ausgedacht die sind, und wie die jeden Tag immer stärker gemacht werden [...] wie ich auch selber das jeden Tag re-produziere diese nationalen Grenzen [...] wir nehmen das an, dass nationale Identitäten

24 Hier folge ich Inan in der Frage nach der Möglichkeit einer Politisierung – nicht nach der Überwindung – negativer Affektivität, da dem Affektiven eine doppelte Wirksamkeit innewohnt, nämlich in seiner »de/stabilisierenden Kraft« in der Re-Produktion bzw. in der Erschütterung von Machtverhältnissen (Inan 2023, 219). Mit dieser Affektivität ist aber keine Viktimisierung oder Passivierung gemeint, wovor einige Frauen Sorge ausdrückten. Wenn sie das Fühlen ihrer negativen Affekte zulassen würden – so befürchteten sie – würden sie sich zum »passiven Opfer« machen, das über keinerlei Handlungsmacht verfüge. Inan spricht aber gerade von der Kraft in Melancholie oder Depression, durch die z.B. ein »affektives community building« ermöglicht wird. Nicht durch die Überwindung, sondern durch den Ausdruck von Depression, Niedergeschlagenheit und psychischer Erschöpfung entstehe ein Handlungsspielraum für einen »Eingriff in rassifizierte Realitäten« (ebd., 212ff.).

wahr sind und teilen uns selber- (weint) [...] und sagen so-, ja, ich bin halb-halb (aufgebrachter Ton) [...] das war für mich 'ne krasse Realisation, wie sehr wir uns selber damit kaputt machen, weil wir uns immer so geteilt sehen, statt diese ganzen Ideen so-, also dekonstruieren [...] ich hab einfach das Gefühl-, es ist so schwer was zu machen, weil die Welt funktioniert so krass- [...] das ist super schwierig da durchzukommen (weint) [...] In den letzten Wochen waren diese Themen so an der Oberfläche und ich hab auch so'n Bedürfnis gehabt das auszusprechen [...] Wenn ich halt alleine über diese Sachen-, und zu Hause nicht so richtig das teilen kann mit jemandem, der das versteht, hab ich schon das Gefühl immer gegen 'ne Wand zu geraten, wo's nicht weitergeht« (Marion, Apr. 2021).

Marion drückte bei ihrer Aussage auch mit ihrer Stimmlage und Körperhaltung eine Ohnmacht und Hoffnungslosigkeit aus, die nur schwer in Worte zu fassen war und auch bei mir tiefe Traurigkeit auslösten. Sichtlich strapaziert, resigniert und mit »vollem Kopf« verabschiedete sie sich aus dem Gespräch. Sowohl das Gewicht rassifizierter Affekte (Camufingo 2021, 64) als auch das Ringen mit *multi-rassifizierten Affekten* und die schädigenden Effekte für die Psyche wurden hier besonders offensichtlich. Rassifizierte Affekte ziehen für alle Beteiligten in einer Situation Konsequenzen nach sich (Bonilla-Silva 2019, 8; Camufingo 2021, 65). Im Körper – der als »primary carrier of race« seit seiner Geburt durch »racial technologies of power« beherrscht wird – manifestieren sich diese Konsequenzen psychisch wie physisch<sup>25</sup>. So entspringt die Aufteilung von Menschen in Rassen keiner biologischen Realität, sie zieht aber weitreichende biologische Folgen nach sich (Lentin 2020, 27f.). Wie sich diese Effekte transgenerationell auf das Wohlbefinden auswirken, ist jedoch im deutschen Kontext bislang nur selten Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen<sup>26</sup>. Im Gegensatz dazu ist die *Race-related-Stress*-Forschung in Kanada oder den USA mit qualitativen wie quantitativen Forschungen seit ca. drei Jahrzehnten in der Stress- und Traumaforschung oder interkulturellen

- 
- 25 Akut konnte das z.B. bedeuten, beim Wahrnehmen rassistischer Begriffe oder Inhalte im Alltag, sich so zu fühlen, als ob sich die »Kehle zuschnüren« würde oder als ob man in den »Bauch geboxt« würde, wie zwei Gesprächspartnerinnen es ausdrückten. Ha-yun beschrieb, wie sie sich fühlte, wenn sie einen bestimmten rassistischen Begriff hörte: »Es ist halt 'en Schlag in die Magengrube dieses Wort zu hören, das durchfährt mich wie 'en Blitz!«. Eine weitere Folge für sie war, anderen Menschen »nicht einfach so« vertrauen zu können und neuen Personen zuerst mit Distanz zu begegnen. Auf lange Sicht manifestierte sich bei vielen Frauen ein tiefsitzendes Schamgefühl. Vera meinte dazu: »Das sitzt total tief im Körper [...] 'ne Grundanspannung, die man dann hat oder so dieses sich klein machen [...] die Atmung bisschen gepresster oder der Bauch verkrampft (Pause) vielleicht dieses Gefühl des nicht-richtig-Seins oder dieses sich ständig anpassen müssen-, auf der Hut sein, das hat natürlich auch was mit 'ner Gesamtanspannung zu tun, ne, also nicht einfach-, easy in seinem Körper, ne?« (Vera, Feb. 2021).
- 26 Wenn sich bislang mit Rassismus und psychischer Gesundheit auseinandergesetzt wurde, dann in Form von quantitativen Studien im Feld von Migration und Gesundheit; (wie so häufig Rassismus in Deutschland im Feld von Migration betrachtet wird). Dabei wurden allerdings konkrete Folgen von Rassismus meist ausgelassen (Yeboah 2017, 144; Igel et al. 2010). So ist von einem eklatanten Forschungsdesiderat in der empirischen Erforschung der psychischen, sozialen und physischen Effekte von rassistischer Unterdrückung zu sprechen (Spanierman/Clark 2023, 243). Wegweisend sind daher Kilombas Werk »Plantation memories« (Kilomba 2016) oder der Afrozensus, der erstmalig Daten zu den Lebensrealitäten, Diskriminierungserfahrungen und Perspektiven Schwarzer, afrikanischer und afrodiasporischer Menschen in Deutschland erhob (Aikins et al. 2021).

Psychologie vertreten (Madubuko 2017, 799; Yeboah 2017, 150ff.; Spanierman/Clark 2023, 242). Die Ergebnisse dieser Studien sind sich über den starken Zusammenhang zwischen rassistischer Diskriminierung und den negativen Folgen für die mentale und körperliche Gesundheit einig (Carter/Pieterse 2020). Die Folgen sammeln sich auf allen Ebenen an, kognitiv, affektiv, somatisch, relational, im Verhalten und spirituell (Bryant-Davis 2007, 139f.). Die Psychotherapeutin und für Deutschland wegweisende Forscherin zu Rassismus und psychischer Gesundheit Amma Yeboah erklärt die Vorgänge bei rassistischer Diskriminierung wie folgt: Da rassistische Diskriminierung »in erster Linie als eine Bedrohung der psychischen und/oder körperlichen Integrität empfunden wird« führt dieses Empfinden zu bestimmten Verhaltensreaktionen (Yeboah 2022, 39). Diese belaufen sich auf Übelkeit, Schwindel, Wut, Trauer und Muskelanspannung durch Erstarren, Kampf- oder Fluchttendenzen. Hypervigilanz, Gedankenkreisen und Bedrohungserleben führen zu akutem, chronischem und traumatisierendem Stress, der mit jedem neuen Erleben intensiver wird. Der chronisch erhöhte Cortisolspiegel hat Folgen für »Gesundheit, Gesundheitsverhalten und Lebenserwartung« (ebd.). Bei Betroffenen besteht ein erhöhtes Risiko, Angststörungen, Depressionen, Suizidgedanken, ein vermindertes Selbstwertgefühl und chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf- oder Atemwegserkrankungen zu entwickeln (vgl. Uslucan 2017, 134; Kluge et al. 2020, 1019f.; Williams 2020, 40f.; Yeboah 2022, 39ff.; Spanierman/Clark 2023, 241). Yeboah argumentiert daher, dass Machtkritik und Kenntnisse über diese Folgen wichtige Teile der Gesundheitskompetenz bilden (Yeboah 2022, 37, 2023).

Wichtig ist die Hervorhebung vieler Studien der Folgen von subtilen Ausdrucksformen rassistischer Gewalt, bekannt unter dem Begriff *Mikroaggressionen*<sup>27</sup>. Den Studien zufolge können sich diese belastender auf die Gesundheit auswirken als offenkundige Diskriminierung (Uslucan 2017, 134; Williams 2020, 40f.; Spanierman/Clark 2023, 232). Das liege daran, dass offene Diskriminierung einfacher als solche zu kategorisieren ist und sich deshalb selbstverständlicher dagegen gewehrt, diese abgelehnt oder nach Hilfe gesucht werden kann. Subtile Diskriminierungen verunsichern und führen eher dazu, dass die Betroffenen die Schuld bei sich suchen, so der Psychologe und Migrationsforscher Haci-Halil Uslucan. Alltägliche Handlungen – Behördengänge oder ärztliche Termine – können so zu belastenden Herausforderungen anwachsen (Uslucan 2017, 134). Die Negierung alltäglicher Rassismuserfahrungen als solche und die Verletzungen nicht verbalisieren oder spüren zu können/dürfen, stellten auch eine Belastung in Utas Leben dar:

27 Die theoretische Annäherung über *Mikroaggressionen* dient dazu ein besseres Verständnis von subtilen Rassismuserfahrungen zu entwickeln (Spanierman/Clark 2023, 243), die regelmäßig oder kumulativ stattfinden, verbale oder non-verbale Erniedrigungen beinhalten und beabsichtigt oder unbeabsichtigt geschehen können (ebd., 231). »Mikro« soll dabei nicht implizieren, dass es sich um harmlosere Aggressionen handeln würde. Spanierman/Clark weisen auf Esseds Definition von Alltagsrassismus hin (Essed 1991), die von »microinjustices« immer eingebettet im Makro-Kontext weißer Vorherrschaft spricht (Spanierman/Clark 2023, 232). Der Begriff selbst geht auf den Psychiater Chester M. Pierce in den USA in den 1970ern zurück. Er beschrieb damit subtile Aggressionen, die für erhöhte Krankheits- und Sterberaten in Schwarzen Gemeinschaften sorgten (ebd., 231; Pierce 1970). 2007 erfuhr der Begriff von Derald Wing Sue et al. eine weitere Bekanntmachung unter Forscher\*innen und Ärzt\*innen der Psychologie (Sue et al. 2007; Spanierman/Clark 2023, 232).

»Viele Jahre hatte ich diese Scham (Pause) die hat mich beherrscht fast, ich konnte mich nicht entfalten [...] das blockiert dich total [...] wenn Wut ist oder Frust, wenn man Dinge nicht aussprechen kann, die man sagen möchte-, z.B. jemand diskriminiert dich oder verhält sich rassistisch und du kannst das aber-, der macht das so subtil, dass du das nicht aussprechen kannst, das sitzt dann hier (zeigt auf Hals und Nacken) [...] hab diese Nackenprobleme [...] was wir jetzt auch in unseren Gesprächen gefunden haben, dass da viel festsitzt noch, dass ich das nicht artikulieren kann oder auch nicht meine Wünsche oder Bedürfnisse aussprechen kann« (Uta, Jun. 2021).

Die anhaltenden, subtilen Aggressionen werden von vielen Psycholog\*innen in ihrer Folge als traumatisierend beschrieben<sup>28</sup>; schließlich können auch »nonphysical stressors« traumatisch wirken (Bryant-Davis 2007, 136). Die Anerkennung der Ähnlichkeit von Symptomen aus subtilen Rassismuserfahrungen und Symptomen einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) soll helfen Betroffene zu de-pathologisieren und de-stigmatisieren (Szymanski/Balsam 2011, 4). Das bedeutet einen grundlegenden Perspektivwechsel vorzunehmen, und zwar die psychischen Reaktionen auf Diskriminierung als »normale« Reaktion auf »unnormale« Zustände (wie Rassismus) zu begreifen und nicht umgekehrt<sup>29</sup> (Bryant-Davis 2007, 136f.). Für Betroffene zu erlernen, dass das Erlebte »einen Namen« hat und die Verletzungen Resultat ihrer Umwelt sind (und nicht durch sie verschuldet), ist unersetzlich für den Heilungsprozess und kann lebensverändernd wirken (Dehn/Cuff-Schöttle 2021). Demnach gelang es manchen Frauen, die psychischen Konsequenzen aus ihren Rassismuserfahrungen als behandlungswürdig zu betrachten. Allerdings steht die folgende Erfahrung von Ji-hye exemplarisch für die Erfahrungen mit dem Besuch einer Psychotherapie meiner Gesprächspartnerinnen. So rang sich Ji-hye nach vielen Jahren dazu durch, während der Pandemie nach einem Therapieplatz zu suchen u.a. für die psychischen Folgen ihrer Rassismuserfahrungen. Professionelle Hilfe für den Umgang mit diesen Erfahrungen in Anspruch nehmen zu möchten, stellte eine enorme Leistung und ein zähes Durchringen für Ji-hye dar. Eine große Hürde bestand in ihren Selbstzweifeln, ob ihre Erfahrungen als multi-rassifizierte Frau »schlimm genug« seien, um eine Therapie in Anspruch nehmen zu dürfen. Doch Ji-hye beschäftigte sich im Studium mit rassistuskritischem Denken und machte während der Pandemie Rassismuserfahrungen folgender Art:

- 
- 28 Dies wird unter Begriffen analysiert wie »Insidious trauma«, »societal trauma«, »race-based traumatic stress«, »intergenerational trauma«, »racist incident-based trauma« (Bryant-Davis 2007, 135; vgl. Cheng/Kim 2018, 239), »racial trauma« (Carter/Pieterse 2020; Carter 2007; Pieterse et al. 2023) oder »racial battle fatigue« (Smith et al. 2011; Okello et al. 2020). Alle Frauen konnten ihre Rassismuserfahrungen, die teils Jahrzehnte zurücklagen, wie auf Knopfdruck im Detail abrufen, was damit dem Spektrum von PTBS-Symptomen ähnelt.
- 29 So teilt Yeboah psychische Reaktionsmuster auf Rassismus in »gesund« und »gesundheitsbedenklich« ein. Gesund aus ihrer Sicht sind Angst, Bestürzung, Wut, Kampf, Aufschrei und Hilfesuche. Die Betroffenen begreifen das Erlebte als Grenzüberschreitung und setzen sich ein, die Grenze wiederherzustellen. Als gesundheitsbedenklich sieht sie Betäubung, Gedächtnisverlust, Überwältigtsein, Orientierungsverlust, Unsicherheit und von Betroffenen selbst unerwünschte Verhaltensänderungen, wie z.B. dem Vermeiden der Arbeitsstelle (Yeboah 2023).

»Plötzlich begegneten mir Kinder [auf der Straße], die sagten C-C-C oder so und ich bin-, ich will dann gar nicht mehr rausgehen oder bin voll aufgeschmissen (Pause) da war ich froh, dass ich schnell eine [Therapeutin] gefunden hab [...] auch die Kombination aus Rassismuserfahrungen machen und die in der Familie nicht thematisieren zu können und da nicht aufgefangen zu werden, das ist 'en Loch, in das man fallen kann« (Ji-hye, Feb. 2021).

Ji-hye sprach einen zentralen Punkt für den aus psychotherapeutischer Sicht »gesunden Umgang« mit Rassismuserfahrungen an. Denn inwiefern diese Erfahrungen zu Traumata führen können, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Die Diplom-Psychologin Cuff-Schöttle zählt hier Familiendynamiken hinzu und inwieweit Kinder auf Rassismus »vorbereitet« werden bzw. Möglichkeiten existieren, mit Eltern über das Erlebte zu sprechen (ebd.). Mit engen Bezugspersonen das Erlebte nicht thematisieren zu können und dafür keine soziale Unterstützung zu erhalten, kann dazu führen, die Gefühle von Minderwertigkeit und Ohnmacht zu verinnerlichen, was eine Verarbeitung der Erfahrungen äußerst erschwert (Madubuko 2017, 804). Dies galt in Ji-hyes Fall über ihre Familie hinaus, auch für die Begegnung mit der Therapeutin:

»Meine Therapeutin [...] die hatte 'nen japanischen Vor- und Nachnamen, weil ich mir schon aufgrund dessen erhofft hatte, da ist 'en anderer Zugang, und es war auch so (Pause) trotzdem hat sich herausge-, also sie sieht Rassismus nicht als relevant (Pause) für diesen psychischen Störungskatalog oder sowas an [...] sie hat auch mal von einem eigenen Erlebnis erzählt, wo sie halt von einer Frau blöd angesprochen wurde und sie hat sich behauptet gegen diese Frau und das fand ich einerseits 'ne interessante Erzählung und andererseits kam es mir so vor, dass sie das so erzählt als sei das aber selten so (Pause) weiß auch nicht was das für 'ne Rolle spielt, ob es jetzt einmal die Woche sein muss, damit man da irgendwie drunter leiden darf? (lacht erstaunt)«.

Ji-hyes rhetorische Frage im belustigt-ungläubigen Tonfall zum Ende, griffen ernste Fragen in der Gesundheitsversorgung rassistisch diskriminierter Menschen in Deutschland auf. Wer entscheidet darüber, wie häufig welche Form von rassistischer Unterdrückung erlebt werden muss, damit es legitim ist, Hilfe zu erhalten? Ab wann wäre Ji-hye einer Therapie würdig? Und in ihrem Fall als multi-rassifizierte Frau, wie müsste sie für ihre Therapeutin aussehen?

»Das war schon in der ersten oder zweiten Sitzung, wo sie gesagt hat, Ja-, aber-, also-, ich finde ja gar nicht, dass Sie besonders asiatisch aussehen, warum werden Sie-, so nach dem Motto, sie kann sich nicht vorstellen, dass es so schlimm ist, wenn irgendwelche Kinder C-C-C auf der Straße zu mir sagen und sie hätte noch 'ne andere Patientin, die auch asiatisch sei (Pause) für die wär das kein Thema [...] Das hat mich echt gestört, das war einfach (Pause) blöd.«

Dass Ji-hyes Rassismuserfahrungen als multi-rassifizierte Frau nicht ernst genommen wurden, bildete ein grundlegendes Muster in den Leben aller Frauen<sup>30</sup>. Nach dieser Erfahrung wechselte Ji-hye zwar die Therapeutin, allerdings erlebte sie dort erneut eine Negierung ihrer Erfahrungen bzw. wurde die Existenz von Rassismus in Deutschland insgesamt infragegestellt. In Ermangelung an Alternativen und aufgrund langer Wartelisten verblieb Ji-hye zunächst bei dieser Therapeutin und versuchte sich nur auf die Inhalte zu konzentrieren, die sie in ihrem Alltag unterstützten und essenzialisierende und Rassismus-leugnende Inhalte zu ignorieren. Auf lange Sicht war dies aber auch nicht erträglich und zum Zeitpunkt unseres Gesprächs begab sie sich abermals auf die Suche nach einem neuen Therapieplatz. Sie resümierte abschließend:

»Mir kam es so vor [...] als würde [diese Therapeutin] das Problem bei mir sehen (Pause). Es wäre schon bestärkend, wenn Therapeuten da auch (Pause) geschult würden und 'ne kritische Haltung zu entwickeln würden (Pause) das machen bestimmt auch manche, aber sag mir mal, wo die sind?! (lacht) Ich find die nicht! [...] Hier die Stadt ist halt einfach voll!«

Ji-hyes Erlebnisse bezeugen eine strukturelle Verunmöglichung, einen produktiven und ›auflösenden‹ Umgang mit ihren Rassismuserfahrungen zu finden. Beim Besuch beider Therapien erfuhr sie *affektives Gaslighting*. Wessen Gefühle werden demnach in rassifizierten Gesellschaften als legitim oder illegitim erachtet? Wer darf welche Gefühle in wel-

30 Nicht nur im Gesundheitswesen ist die Negierung von Rassismuserfahrungen aufgrund des Ermessens von Ärzt\*innen, ob eine Person ›fremd‹ genug dafür aussähe, ein Thema. Auch in der Justiz spielte dies z.B. im Fall von Dilan S., die ebenfalls multi-rassifiziert wurde (Der Spiegel 2023b), eine wichtige Rolle für die Urteilsfindung im April 2023. Der auch medial weit verbreitete Fall des rassistischen Angriffs auf die 17-jährige Dilan S. in Berlin im Februar 2022 (Memarnia 2022) war im April 2023 Gegenstand des dazugehörigen Gerichtsverfahrens. Das – angesichts der Tatschwere – milde Urteil (Joswig 2023b) für die sechs Angeklagten, die nachweislich Verbindungen zur rechts-extremen Szene in Berlin hatten (Joswig 2023a), enthielt drei Bewährungsstrafen, eine Geldstrafe und zwei Freisprüche (Rothe 2023). Die Gründe für das Urteil erfolgten aufgrund von Körperverletzung, Beleidigung und Beihilfe, jedoch (bis auf eine Aussage der Hauptangeklagten) nicht bzgl. der rassistischen Motivation für den Angriff. Der Richterin erschien der Grund für rassistische Beleidigungen gegen S. insofern unbegreifbar, da sie hinsichtlich S. befand: »Sie sehen aber nicht ausländisch aus«, womit sie die ›Uneindeutigkeit‹ des von ihr multi-rassifizierten Körpers von S. re-produzierte, was ihr Urteil beeinflusste. Auch die Zeuginnen-Aussage, dass während des Angriffs der Satz an S. »Geh dahin zurück, wo du herkommst« fiel, wertete die Richterin als neutrale Aussage (Sarp 2023). Weiter negierte die Richterin die Verletzungen, die S. in Form von physischen und psychischen Langzeitfolgen auf ihre Gesundheit erlitt. Die Richterin wird dabei so zitiert: »Das ist etwas anderes, als mit einem Baseballschläger geschlagen zu werden« (Joswig 2023b). Dilan S. bekundete nach der Urteilsverkündung: »Wie man sieht, der Rassismus wird kleingeschwiegen, auch hier beim Gericht.« (ebd.) und »Was muss man denn machen, um zu sehen, dass hier Rassismus herrscht und dass das ein Angriff von Rassismus war« (Rothe 2023) sowie »Vor dem Vorfall habe ich mich in Deutschland immer sehr sicher gefühlt. Ich habe mich wohl gefühlt, mich deutsch gefühlt. Jetzt, nach diesem ganzen Prozess und dem, was mir passiert ist, muss ich jetzt erst mal mit mir selbst ausmachen: Was bin ich überhaupt? Bin ich deutsch oder nicht?« (Joswig 2023b). In ihren Einschätzungen und in den Prozessen wurde sie von vielen Bewegungen (z.B. der Initiative »Schaut nicht weg bei Rassismus!«) wie Einzelpersonen unterstützt. Dilan S. nutzte die Bericht-erstattung, um über ihren Fall hinaus über rassistische Gewalt in Deutschland aufzuklären.

cher Intensität zeigen und wem wird geglaubt? Und wem nützt diese Einteilung? Um die Macht dieser Gefühle nachvollziehen zu können, folgt nun die historische Einordnung von MRP, da heutige MRP und wie die Frauen im Umgang damit *affektives Gaslighting* erfahren, darauf aufbauen.