

# «Rassismus ist bis heute ein blinder Fleck in der Psychotherapie»<sup>1</sup>

Laura Dahmer



Im Interview erklärt Psychotherapeutin Lucía Muriel, warum das Thema Rassismus bei vielen Therapeut\*innen tabu ist und wo Betroffene Hilfe finden.

Am Telefon sagt Lucía Muriel, dass sie vorsichtig ist, wenn sie mit Journalist\*innen spricht. Nur wenige Psychotherapeut\*innen könnten erzählen, was sie zu erzählen hat. Das Thema sei sensibel, was man dann über sie liest, werde oft als repräsentativ für eine ganze Community gelesen.

Als eine der wenigen Psychotherapeutinnen in Deutschland, sagt sie, nehme sie sich in der Therapie des Themas Rassismus an. Sie wurde 1955 in Ecuador geboren, bereits seit ihrer frühen Kindheit lebt sie in Deutschland. Ende der 70er Jahre studierte sie an der Freien Universität Berlin Psychologie, ging dann in die Bildungsarbeit und befasste sich vor allem mit den Themen Rassismus, Migration und Ausgrenzung. Vor acht Jahren liess sie sich als Psychotherapeutin mit einer eigener Praxis nieder.

Im Interview spricht sie über ihre Arbeit als Therapeutin of Color, Rassismus in der Psychotherapie und warum weisse Therapeut\*innen sich erst mit ihrem eigenen Weissen befassen müssen, bevor sie Klient\*innen of Color helfen können.

## Frau Muriel, Sie bezeichnen Rassismus als «blinden Fleck» in der Psychotherapie. Was meinen Sie damit?

Psychotherapeut\*innen in Deutschland können Therapeut\*innen sein, ohne sich überhaupt mit dem Thema Rassismus zu befassen. Für viele ist das weit weg. Es ist auch bis heute kein Teil der psychotherapeutischen Ausbildung, es wird kein Zugang zu rassismuskritischen Theorien geschaffen. Psychotherapeutische Praxen sind doch am Ende nichts anderes als Räume dieser Gesellschaft. So wie diese Gesellschaft mit Rassismus umgeht, findet man das auch in diesen Räumen wieder. Das meine ich mit «blinder

Fleck». Als ich meine eigene Praxis aufgemacht habe, fragten mich Klient\*innen of Color und Schwarze Klient\*innen explizit danach, ob ich mich mit Rassismus befassen würde, ob ich Begriffe wie «Whiteness» und «of Color» kenne. Therapeut\*innen, bei denen sie vorher waren, haben sich des Themas nicht angenommen, haben es ihnen gar verneint.

## Von welchen Erfahrungen erzählen BIPoC [Black, Indigenous, People of Color], die zu Ihnen kommen?

Entweder, sie konnten das Thema gar nicht erst ansprechen, oder ihre Erfahrungen wurden verharmlost. Viele haben in der Therapie auch erneut Rassismus erlebt. Da fielen dann Sätze, wie: «Na, da wo Sie herkommen ist das eben so» – und das bei Klient\*innen, die in Deutschland geboren sind. Was ich auch oft erlebe: Dass Klient\*innen in der Beziehung mit dem\*der Partner\*in Rassismus erfahren und das in den Therapien nicht ansprechen dürfen. Es kostet ohnehin viel Überwindung, von diesen Erlebnissen zu sprechen. Wenn Therapeut\*innen darauf nicht eingehen, kann das zusätzlich schädlich sein.

## Inwiefern kann das den Klient\*innen schaden?

Es triggert unglaublich und kann eine Retraumatisierung auslösen. Es führt zu all den emotionalen Verletzungen, zu denen eine Rassismuserfahrung im Alltag auch führen kann. Klient\*innen of Color machen dann genau die gleiche Erfahrung, die sie ausserhalb der Therapieräume oft machen: Sie werden mit ihren Verletzungen und Traumata nicht gesehen.

## Wie reagiert man richtig?

Egal ob bei Rassismus, Homophobie, Transphobie oder Sexismus: Es ist unabdingbar, dass man sich ein profundes Wissen aneignet. Ein erster Schritt wäre, einzugestehen, dass man sich nicht so gut mit dem Thema auskennt und sich unsicher ist. Dass man sich als Therapeut\*in als ein lernendes Subjekt in den Raum stellt. Ich hatte lange Zeit eine afghanische Klientin, die mich viel mit dem dramatischen Verhältnis zwischen Männern und Frauen in ihrem

<sup>1</sup> Zweitpublikation mit freundlicher Genehmigung von [ze.tt/Zeit Online](https://ze.tt/Zeit-Online); zuerst veröffentlicht unter <https://ze.tt/rassismus-ist-bis-heute-ein-blinder-fleck-in-der-psychotherapie> am 28.08.2020.



«Rassismus wird von der Gesellschaft getragen, obwohl wir wissen, dass er krank macht», sagt Psychotherapeutin Lucía Muriel.

Foto: privat

Land konfrontiert hat. Ich habe im ersten Jahr mehr gelernt als sie, sie hat mir wahnsinnig viel erzählt und erklärt. Das ist schon deshalb wichtig, weil sie daran erkannt hat, dass ich zuhören und es verstehen will. Dass ich sie sehe. Und dass ich anerkenne, dass ihre Erfahrungen schmerzhaft sind.

### Wie wirken sich Rassismuserfahrungen generell auf die menschliche Psyche aus?

Rassismus ist immer verbunden mit der Erfahrung, nicht dazuzugehören. Das wird als eine Kränkung und eine grosse Verunsicherung erlebt. Als Menschen kommen wir mit einer Urverbindung auf die Welt, die uns sagt: Hier gehören wir hin. Menschen, die Rassismus erfahren, bekommen oft schon früh signalisiert: Auf keinen Fall gehörst du dazu. Das ist eine Fremdbestimmung, die gravierende Schädigungen in der Seele zur Folge hat. Man bekommt das eigene Selbstbild genommen. Plötzlich ist man nur der Mensch, den andere sehen wollen. Oder noch schlimmer, Rassismus macht BIPoC und ihre Erfahrungen unsichtbar, er negiert sie. Das führt dazu, dass manche BIPoC unbedingt so werden wollen wie die anderen, die Weissen. Und das an sich ist eine grosse psychische Schädigung. Forscher\*innen in den USA haben Rassismus vor einigen Jahren als eine Art der Traumatisierung anerkannt.

### Ist Rassismus also Verstärker oder gar Auslöser psychischer Probleme?

Aus meiner Sicht ist es eher andersherum: Eigentlich sind die psychischen Probleme eine gesunde Reaktion auf ein krankmachendes Phänomen. Es gibt sozusagen ein kollektives psychisches Problem in der Gesellschaft, wenn man ihr eine kollektive Psyche aus Überzeugungen und Normen zuschreiben würde. Da ist etwas in einer totalen Misslage. Menschen, die rassifiziert werden, reagieren mit Symptomen als Hinweis auf diese pathologischen Verhältnisse. Ich sehe das so, und so müssen wir das auch sehen: Rassismus wird von der Gesellschaft getragen, obwohl wir wissen, dass er krankmacht. Meine Klient\*innen sind aus meiner Sicht also nicht krank, sondern Symptomträger\*innen.

### Würden Sie sagen, dass weisse Therapeut\*innen all diese Erfahrungen und Gefühle von Klient\*innen of Color überhaupt richtig in Kontext setzen und verstehen können?

Per se würde ich erst mal sagen, dass sie das nicht können. Ich habe einige Kolleg\*innen, die sagen, sie waren mal in Thailand, Hawaii oder Guinea und wurden dort als Weisse angestarrt, wurden damit aus ihrer Sicht Opfer von Rassismus. Das hat aber mit Rassismus überhaupt nichts zu tun. Weisse Therapeut\*innen machen

keine Rassismuserfahrungen. Wollen sie sich in ihrer Praxis mit diesen Themen befassen, müssen sie sich erst mit ihrem eigenen Weissen beschäftigen. Ich nenne das den Dekolonialisierungsprozess oder die rassistische Dekonstruktion. Das braucht Zeit.

### Wie können BIPoC und Menschen, die Rassismuserfahrungen machen, Therapeut\*innen finden, die darauf spezialisiert sind?

Es gibt Therapeut\*innenverzeichnisse, in denen Therapeut\*innen hinterlegen, dass sie mehrsprachig oder of Color sind. Das gab es früher nicht, heute gibt es das immer mehr. Man kann sich an migrantische, Frauen- oder soziale Beratungsstellen wenden, die haben solche Verzeichnisse. Die Telefonseelsorge hat, soweit ich weiss, auch oft Listen mit Therapeut\*innen of Color vorliegen.

### Warum, glauben Sie, gibt es hier so wenig Fachleute, die sich mit Themenfeldern wie Rassismuserfahrungen, Migration und Leben in der Diaspora auskennen?

Als Therapeut\*in muss ich sicherstellen, dass mein Handeln professionell und fachlich abgesichert ist. Dafür brauchen junge Psycholog\*innen of Color Räume, wo sie diese Expertisen entwickeln und Sicherheit erlangen können, in

Supervisionsgruppen zum Beispiel. Das grosse Problem ist: Die gibt es kaum. Ich bin gerade dabei, ein paar solcher Gruppen zu starten, die Nachfrage ist da. Eigentlich sollte es sie schon geben, aber die Corona-Pandemie hat mich in der Planung etwas zurückgeworfen.

### Können solche Gruppen und Räume die Situation in Deutschland auf lange Sicht verbessern?

Sie sind ein kleiner Schritt dahin. Ein weiterer wäre es, Lehrstühle dafür an den Universitäten zu schaffen, in Studiengängen wie Psychologie, Medizin, Sozialpädagogik. Die Antwort auf die Frage, wie sich unsere Gesellschaft als Ganzes verändern kann, ist grösser: Deutschland tut sich sehr schwer, auf den eigenen, sehr verwurzelten und stark institutionalisierten Rassismus zu schauen. Nach wie vor gibt es die Tendenz, uns Deutschland nicht als Heimat zuzugestehen. Was mir Hoffnung gibt: Ich bin Grossmutter von fünf Enkelkindern, die in Berlin geboren sind und hier auch aufwachsen. Meine Generation hat noch sehr stark mit sich gerungen und wusste nicht, ob sie selbst Deutschland überhaupt als ihre Heimat ansehen will. Meinen Kindern und Enkelkindern wird man das nicht mehr verweigern können. Sie haben diese Frage für sich beantwortet, sie verstehen sich als Deutsche und positionieren sich auch so. Sie warten nicht darauf, dass man ihnen ihre Heimat zugesteht.

Laura Dahmer ist freie Journalistin mit Lateinamerika-Faible. Als gebürtige Rheinländerin immigrierte sie für ihr Studium ins ferne München und wurde dort fürs Erste sesshaft. Sie erzählt gern Geschichten, die man sonst kaum liest, von Menschen, die man sonst kaum hört. E-Mail: [laura.dahmer@gmx.de](mailto:laura.dahmer@gmx.de)

