

»DER RASSISMUS INNERHALB DES SYSTEMS WIRD DETHETAMISIERT.«

Die rassismuskritische Konzeption von Trauma der Psychologin, Trainerin und Autorin *Dileta Sequeira*

Dileta Sequeira ist seit 1987 als Psychologin tätig und blickt auf einen diversen Erfahrungshintergrund in der therapeutischen Arbeit zurück, unter anderem zu den Themen sexualisierte Gewalt und Traumata. Seit 2010 setzt sie sich aus rassismuskritischer Perspektive mit dem Konzept des Traumas auseinander und thematisiert die psychologischen Folgen von strukturellem Rassismus und Alltagsrassismus. In ihrem Buch **Gefangen in der Gesellschaft** (Tectum, 2015), ihren Vorträgen und Fachartikeln fordert sie einen rassismuskritischen Blick in der Psychologie ein und bietet in Fortbildungen Anregungen für eine traumasensible intersektionale Berufspraxis. Dazu hat sie 2019 unter anderem den Verbund **Rassismuskritische Psychotherapie und Beratung** gegründet.

In Ihren Publikationen und Vorträgen beschreiben Sie die psychischen Dimensionen des Gewaltverhältnisses Rassismus. Sie beschreiben, dass die Psychologie und die Unterstützungs- und Beratungsarbeit für Menschen mit Fluchterfahrung teils gar nicht – in jedem Fall zu wenig – sensibel für Rassismus als traumatisierendes Geschehen sind. Was sind die Folgen dieser fehlenden Sensibilität?

Dileta Sequeira: Wenn wir von Menschen mit Fluchterfahrung in Deutschland sprechen, ist es zunächst wichtig anzumerken, dass allein die Fluchtgründe häufig Phänomene sind, die mit Rassismus zu tun haben; seien es wirtschaftliche Gründe oder Kriege mit deutschen Waffen seitens Diktatoren oder bestimmten Parteien, zum Beispiel in Syrien oder Uganda. Rassismus als ein weltsystemisches Problem beginnt für mich schon darin, dass Menschen überhaupt gezwungen sind, zu fliehen. Dass die Fluchtursachen zum Teil von der späteren Aufnahmegesellschaft ausgehen, ist bereits ein Widerspruch in sich!

Dazu kommen die Rassismuserfahrungen, die die Menschen vor, während und nach der Flucht machen. Wenn sie die Flucht überleben und eventuell in Deutschland ankommen, geht es hier weiter mit dem Rassismus. Er hat hier nur andere Formen als im Herkunftsland – zum Beispiel in der Asylpolitik. Deutschland signalisiert zwar: »Wir sind ein wohlwollendes Asylland«, aber Rassismus und koloniale Kontinuitäten wirken sich hier stark auf das Leben der Menschen aus. Das sieht man beispielsweise daran, dass Familien nach einer Flucht über 25 Jahre, drei Generationen lang, keinen sicheren Aufenthaltstitel bekommen und mit dem Status als Geduldete hier leben. In den verschiedenen Einrichtungen und Angeboten, mit denen geflüchtete Menschen versorgt werden, hat am Ende alles es mit dem Aufenthaltsstatus und mit Arbeits- und Bildungsberechtigungen zu tun.

Neben dieser strukturellen Form von Rassismus gibt es den Alltagsrassismus in der Gesellschaft, der sowohl von fremden Personen, aber auch von Mitarbeitenden in den Unterstützungseinrichtungen und anderen Bezugspersonen ausgeht. Ein großes Problem ist, dass die Menschen oft nicht im Vorhinein über die scheinbare

Rolle des ›wohlwollenden Westens‹ aufgeklärt sind. Sie machen widersprüchliche Erfahrungen; trotzdem wird erwartet, dass sie immer für alles dankbar sind – auch wenn sie ein Verständnis dafür haben, dass sie rassistisch behandelt werden.

Es ist sehr schwierig, einen offenen Umgang mit diesen Formen des Rassismus zu pflegen, da Rassismus innerhalb unseres Systems dethematisiert wird. Das gilt auch für die Psychologie und die Psychotherapie. Dazu kommt, dass in der Psychotherapie Trauma sehr eng und häufig allein als posttraumatisches Belastungssyndrom verstanden wird, dessen Diagnose auf Personen mit bestimmten Symptomen zutrifft, aber eben nicht auf alle traumatisierten Personen.

Ich arbeite mit einem breiteren Traumabegriff, der auf Selbstregulation abzielt. Selbstregulation fängt allerdings nicht nur beim Selbst an, sondern ist eine Fähigkeit, die wir als Menschen gemeinsam mit wichtigen Bezugspersonen entwickeln können. Sie setzt voraus, dass wir in einer wohlwollenden Gesellschaft leben, die gut für uns sorgt, uns unterstützt und auffängt. Denn Trauma widerfährt den Menschen nicht individuell, sondern es findet im System der Gesellschaft statt. Dass die Menschen, die sich eigentlich von dem Trauma ihrer Flucht erholen müssen, erneute Traumatisierung durch Rassismus in Deutschland erleben, ist ein absoluter Widerspruch für ihre Selbstregulation. Allein die Unterbringungsform ist traumatisierend. Ständig von Ort A nach Ort B nach Ort C verschoben zu werden, führt dazu, Bezugspersonen und bekannte Orte zu verlieren.

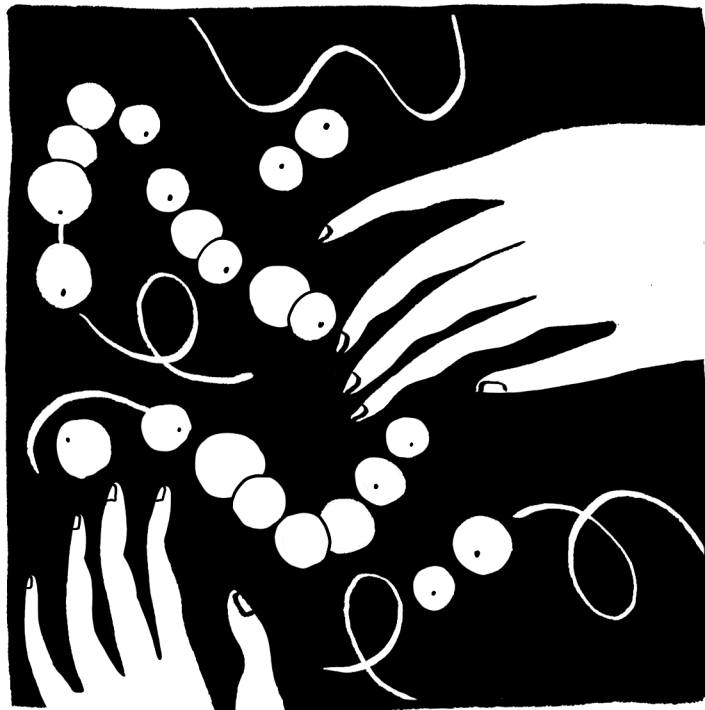
Nehmen wir ein Parallelbeispiel zum Thema geschlechtsspezifische Gewalt: Wenn eine Person in Deutschland vergewaltigt wurde und danach geschützt worden ist, Hilfe bekommen hat und der Täter bestraft worden ist, dann ist diese Person an einem guten beziehungsweise sicheren Ort und kann ihr Trauma relativ gut aufarbeiten – ich stelle das fest, ohne ihre Erfahrungen verharmlosen zu wollen. Aber wenn eine Person traumatisiert ist und fortwährend in rassistischen sowie strukturellen Widrigkeiten lebt, wie kann diese Person dann eine gute Selbstregulation erreichen?

Wenn ich mit Personen zu diesem Thema arbeite, müssen diese Widersprüche ausführlich erklärt und verstanden werden. Selbstregulation kann aber gelernt werden, und ich schaue, was die Menschen tun können, die in diesem System von strukturellem Rassismus und Alltagsrassismus landen.

In unserer Forschung haben wir einen Einblick in die Körperarbeit und Psychoedukation mit geflüchteten Frauen* erhalten. Wir haben gelernt, dass in der Situation des Ausgeliefertseins – den Einschränkungen der Unterkunft, der Willkür des Asylverfahrens – kleine Momente der Selbstbestimmung über den eigenen Körper ermächtigend sein können, etwa indem die Frauen* bewusst Entspannungsübungen einsetzen. Welche Bedeutung haben Psychoedukation und Körperarbeit für Heilung und Selbstregulation?

Dileta Sequeira: Ich arbeite sehr viel mit Empowerment-Ansätzen, Psychoedukation und Körperarbeit. Denn der Körper ist der erste Ort, an dem wir fühlen. Die Psyche oder die Kognition erfassen Gefühle erst 400 Millisekunden später. Das heißt, wenn wir über Gefühle reden, reden wir von unserem Nervensystem, das beeinflusst, wie wir auf Dinge oder Ereignisse innerlich, aber auch äußerlich, reagieren. Wenn wir lernen, unsere Körpergefühle rechtzeitig zu erkennen und mit ihnen umzugehen, können wir auch lernen, mit den psychischen Gefühlen umzugehen und Selbstregulation einzubauen. Das braucht allerdings sehr viel Übung!

Personen mit Fluchterfahrungen wurden häufig in ihren Herkunftsländern durch Armut oder Krieg traumatisiert und auch auf der Flucht erleben sie unaussprechliche Dinge. Wenn wir mit dem Körper arbeiten, kommen Gefühle hoch, die im Körper gespeichert sind. Daher gehen wir immer ein Risiko ein und müssen Körperarbeit sehr sensibel durchführen. Es ist auch nicht automatisch gegeben, dass Körperarbeit für alle gut ist. Ich muss bei Achtsamkeitsübungen behutsam darauf achten, wie es dem Körper geht: Bei manchen taucht Entspannung und Ruhe auf, bei manchen Unruhe und Schmerz, oder alte Bilder kommen hoch. Ich versuche meist über mehrere Monate mit traumasensibler Körperarbeit sowie mit Psychoedukation und kognitiven Ansätzen, eine Selbstregulation nach und nach aufzubauen.



Sie schreiben, dass der Umgang mit Traumata auf mehreren Ebenen stattfinden muss: der Ebene von Welt, Beziehung und Mensch. Was bedeutet das für die Unterstützungsarbeit?

Dileta Sequeira: Zunächst müssen alle Personen mit Fluchterfahrungen, aber auch Personen, die im Bereich der Asylpolitik oder in den Einrichtungen mit geflüchteten Personen arbeiten, über die Weltebene aufgeklärt werden: Sie müssen wissen, wie es überhaupt dazu kommt, dass Menschen fliehen und was das mit unserer Gesellschaft hier zu tun hat. Eine solche Aufklärung hilft beiden involvierten Seiten, die Widersprüche zu verstehen, die auftauchen, wenn die Gesellschaft, die für Fluchtgründe mitverantwortlich ist, geflüchtete Menschen wohlwollend auffangen will. Wir nehmen Asyl in Kauf, weil wir von den Gewaltereignissen in der Welt profitieren.

Angesichts dieser Tatsachen muss man sich fragen, was die wirklichen Ziele in der Unterstützungsarbeit sind und unter welchen Bedingungen ein sicherer Ort geschaffen werden kann. Und daran anschließend muss man konkret fragen, was an den Einrichtungen verändert werden muss und wie Mitarbeitende in den Einrichtungen rassistisch und traumasensibel geschult werden müssen. Alle Mitarbeitenden sollten verstehen, was es für Menschen bedeutet, wenn sie in Deutschland landen und durch die Strukturen immer weiter traumatisiert werden, und dass die Personen einen guten Ort brauchen, damit sie heilen können. Ich denke, Selbstregulation muss erst einmal in der Gegenwart aufgebaut werden, bis die Stabilität ausreicht, um die Traumata im Herkunftsland und während der Flucht aufzuarbeiten. Das wäre für mich die Ebene ›Welt‹.

Die Ebene ›Beziehung‹ betrifft den sensiblen Umgang zwischen den Mitarbeitenden im Asylsystem und geflüchteten Personen. Dazu gehört auch ein kritischer Umgang mit den eigenen Privilegien, die auf die Kosten anderer gehen. Die Reflexion über eigene Privilegien ist wichtig für sozialarbeiterische Unterstützung, therapeutische Unterstützung und auch für ehrenamtliche Arbeit. Daraufhin müssen sich Unterstützende fragen, was die Menschen brauchen und wie ihnen wohlwollend Sicherheit signalisiert und Unterstützung vermittelt werden kann, zum Beispiel in kleinen Dingen wie Alltagsritualen, Spaß und Spiel. Zuletzt geht es natürlich auch darum, wie

geflüchtete Personen ihre Kompetenzen leben können, und ihre Persönlichkeit gewürdigt werden kann. All diese Dinge in der Beziehung und Begegnung mit den Menschen sind genauso wichtig wie Selbstregulation als Therapie oder wie Körperarbeit.

Und dann gibt es die Ebene ›Mensch‹, die durch behutsame Psychoedukation in der Traumatherapie erreicht werden kann. Die Psychoedukation funktioniert so, dass ich stückchenweise Informationen zur Funktionsweise von Traumata gebe. Ich schaue, wie die Person psychisch und körperlich auf eine Information reagiert, bevor wir weiter fortfahren. Selbstregulation spielt nicht nur für den Alltag, sondern auch für die Therapie eine zentrale Rolle. Es ist immer wichtig, nur das anzunehmen, was wir in einer Therapiestunde auch gut aufarbeiten können und nicht mit einem großen Brocken aufzuhören und dann zu sagen: »Tschüss, jetzt müssen Sie zurechtkommen.« Natürlich kann ich nicht beeinflussen, dass es Assoziationen, Bilder und Gefühle gibt, die nach der Stunde auftauchen können. Es muss thematisiert werden, wie die Person für sich zwischen den Therapiestunden sorgt. Ich versuche, jede Stunde für die Person so zu gestalten, dass sie über einen Zeitraum hinweg für sich die Dimensionen ihrer traumatischen Erfahrungen und ihren Folgen versteht.

Sie begleiten bestehende Empowerment-Räume, damit sich diese traumasensibel gestalten können. Wie geht das?

Dileta Sequeira: Insgesamt ist gemeinsames Empowerment mit Personen, die ähnlich denken und fühlen, sehr wichtig. Um das zu ermöglichen, muss ein Safe-r Space als Umfeld für Empowerment angeboten werden, wo die Personen die verschiedenen Facetten ihres Seins und Tuns leben können. Man muss natürlich schauen, wer diese Safe-r Spaces für geflüchtete Personen gestalten sollte. Es macht einen Unterschied, ob das *weiß* positionierte Personen, BIPoC (Black, Indigenous and People of Color) oder Personen mit Fluchterfahrungen sind.

Eigentlich bedeutet Empowerment ja, dass alle in den jeweiligen Räumen gleichrangig sind. Beim Thema Trauma finde ich es allerdings sehr wichtig, dass zumindest eine Person dabei ist, die ein paar Schritte weiter ist und die Prozesse begleitet. Denn in einer Empowerment-Gruppe wird sehr viel über traumatische Erlebnisse und Gewalterfahrungen erzählt, was natürlich auch andere in der Gruppe retraumatisieren kann. Bei Fortbildungen und Workshops unterstütze ich daher bestehende Empowerment-Räume dabei, wie sie sich traumasensibel gestalten können. Zum Beispiel ist das Erzählen in der Biographiearbeit sehr wichtig, gleichzeitig kann die Frage: »Wo kommen Sie her? Erzählen Sie mal von ...« einerseits mit Freude, aber auch mit Trauer und Sehnsucht und vielleicht mit Horror verbunden sein.

Ich versuche, den Teilnehmenden auf einer sehr niederschweligen Ebene zu erklären, was Trauma eigentlich ist. Erst aufbauend auf diesem Wissen kann geschaut werden, welche verschiedenen Facetten zu einer guten Selbstregulation gehören: Dazu gehört es auch, arbeiten zu gehen, eine sinnvolle Beschäftigung zu haben, in die Schule zu gehen, zu studieren oder ganz allgemein zu lesen – all diese Aspekte sind sehr wichtig, damit die kortikalen Bereiche des Gehirns, die durch Traumata belastet sind, gefördert werden.

Gleichzeitig ist es wichtig, in diesen Räumen jenseits vom Trauma Angebote für Achtsamkeitsarbeit sowie Zeit für Stille und Ruhe zu geben. Oft wird die Kognition betont, aber auch Sinnhaftes, Spielerisches, Musik, Essen, Malen sind sehr wichtig – all diese Dinge, die wir im Alltag kennen, wenn wir Zugang dazu haben. So kann in den Empowerment-Räumen ein Stück Selbstregulation gelebt werden. Dabei sollen nicht nur einfach alle in einem Raum miteinander sein, sondern vom gemeinsamen Austausch und von positiven Ritualen miteinander profitieren. Die Teilnehmenden können auch Strategien für den Alltag miteinander sammeln beziehungsweise von anderen Personen lernen.

Sie halten Vorträge und bieten Seminare, Workshops und Fortbildungen für Mitarbeitende von Beratungsstellen an, u.a. zu den Themen Alltagsrassismus, Trauma und anderen psychischen Folgen. Wie gestalten Sie Ihr Angebot?

Dileta Sequeira: Meine Angebote werden von sehr unterschiedlichen Einrichtungen wahrgenommen. Grundsätzlich arbeite ich nur mit einer Einrichtung zusammen, wenn diese bereit ist, rassismuskritisch, intersektional und traumasensibel zu arbeiten und ein weites Verständnis von Trauma teilt. Ansonsten lehne ich einen Auftrag schon auch mal ab. Ich arbeite meist mit Einrichtungen, in denen BIPOC und/oder Personen mit Fluchterfahrungen arbeiten. Es ist auch hier wichtig, sehr behutsam mit den Personen umzugehen, damit keine Verletzungen ausgelöst werden, kein Rassismus reproduziert wird und Personen, die von Rassismus betroffen sind oder selbst Gewalterfahrungen gemacht haben, nicht getriggert werden.

Da das Publikum dieser Einrichtungen meist nicht homogen ist, versuche ich den Teilnehmenden meiner Schulungen, Seminaren, Workshops und Fortbildungen eine bestimmte Sensibilität für verschiedene Themen mitzugeben. Ich beleuchte mit ihnen die drei Ebenen Welt, Beziehung und Mensch und biete sehr viel Körper- und Achtsamkeitsarbeit an. Auch die Mitarbeitenden sind zum Teil belastet von der Arbeit. Daher ist zusätzlich zu den Themen Rassismuskritik und Traumasensibilität die Selbstfürsorge der Mitarbeitenden ein sehr wichtiges Thema.

Sie haben eine Vernetzung zu rassismuskritischen Therapeut*innen initiiert, um den Austausch zu adäquaten rassismuskritischen Therapieansätzen zu fördern. Wie war die Resonanz auf Ihre Initiative, und wie hat sich diese entwickelt?

Dileta Sequeira: Ende 2018 habe ich zu einem Verbund aufgerufen, woraufhin sich sehr viele Personen meldeten. 2019 haben wir mit der bundesweiten Arbeit in dem Verbund für rassismuskritische Beratung und Psychotherapie angefangen. Die Treffen finden mal in Frankfurt, Köln, Stuttgart – zuletzt auch online – statt, es gibt bundesweite Personen, die zu uns kommen. In dem Verbund sind sowohl *weiß* positionierte Personen, aber auch BIPOC-Berater*innen und -Psychotherapeut*innen, darunter auch Personen mit Fluchterfahrungen.

Nicht alle Personen sind gleichermaßen rassismuskritisch, haben eine intersektionale Perspektive oder Informationen zu dieser Perspektive, und auch nicht alle arbeiten mit der gleichen Traumadefinition. Das heißt, die Aufgabe des Verbundes – oder erst einmal meine Aufgabe, da ich den Verbund noch leite – ist es, alle auf einen gleichen und gemeinsamen Stand zu bringen, zu schulen und die Konflikte, die dabei entstehen, zu begleiten. Dazu gehört also sehr viel Arbeit zum kritischen *Weißsein* und zu Empowerment-Aspekten für BIPOC oder Personen mit Fluchterfahrungen – all diese Dinge sind sehr wichtig, zu thematisieren und zu begleiten.

Momentan sind wir noch in der Aufbauphase und versuchen erst einmal, eine gute Ebene miteinander aufzubauen. Das heißt, wir versuchen, einen guten Umgang mit uns selbst und auch mit diesen unterschiedlichen Positionierungen aufzubauen und bilden uns dabei intern mit unseren eigenen Ressourcen weiter, bevor wir uns mit Fortbildungen für Externe beschäftigen. In Zukunft werden wir wahrscheinlich externe Referent*innen einladen und dann auch Angebote für Personen, die nicht Mitglied im Verbund sind, organisieren.

Weitere Informationen

<https://www.dileta-sequeira.com/>

Sequeira, Dileta (2015): Gefangen in der Gesellschaft – Alltagsrassismus in Deutschland. Marburg: Tectum.