

Die Wut in mir

Ich kann sie nicht länger aufhalten. Mein Herz donnert gegen meine Brust und ich spüre, wie sich alles in mir zusammenschnürt. Die Abstände meiner Atmung werden kürzer, die Zeit zieht sich in die Länge und ich merke, dass ich langsam die Kontrolle über meinen Körper verliere. „Tu es nicht!“ versuche ich mir zu befehlen „Bitte tu es nicht.“ Ich nehme das Brennen meiner Wangen und den Fluss meiner Tränen wahr, welche hilflos versuchen sie zu kühlen. Die Tränen der Wut oder auch die Tränen der Frustration wie ich sie nenne. „Wieso regst du dich so auf, sie hat es doch gar nicht böse gemeint.“, sagt mein Freund mit einer gereizten Stimme, welcher kläglich versucht, mich inmitten der Einkaufspassage zu beruhigen.

Die Neugier der vorbeilaufenden Passant:innen bleibt überall an mir kleben und ich versuche sie innerlich abzureiben. „Ich verstehe wirklich nicht, wieso du alles so ernst nehmen musst, wenn es um dein Äußeres geht. Sie wollte doch nur nett zu dir sein.“, beklagt er sich und kann seine Wut nicht länger unterdrücken. Natürlich versteht er es nicht. Wie denn auch? „Ich bin kein Roboter, an dem man rumschraubt oder an den irgendwelche Dinge *anmontiert* werden. Es beschreibt nicht das, was es ist.“

„Wie würdest du es denn beschreiben?“, fragt er und die Arroganz in seiner Stimme lässt durchscheinen, dass es nicht wichtig ist, wie ich es beschreibe, da jeder Begriff für ihn ein Synonym für *anmontieren* wäre. „Meine Haare wurden geflochten, es ist eine Frisur und jemand hat sich die Zeit genommen, dies für mich zu tun. Ich sage nicht, dass deine Tante rassistisch ist, aber ich sage, dass die Begriffe, die sie verwendet es sind.“

Diese Wut, die mich ständig begleitet. Manchmal sitzt sie klein und tief in mir drin und kann dennoch innerhalb weniger Sekunden den ganzen Raum einnehmen. Die Wut, die ich zum ersten Mal verspürte, als ich in der Vorschule gefragt wurde, ob meine Haare echt seien. Die Kinder, die an meinen Haaren zerrten und denen ich immer wieder bestätigte, dass mir das nicht wehtun kann, da dies nicht mein *echtes Haar* ist. Damals verspürte ich zum ersten Mal ein Schamgefühl wegen meines Äußeren. Ich kann mich nur zu gut an eine Grundschullehrerin erinnern, die mein Gebiss mit dem eines Hundes verglich. Meine Mitschülerin, die vor der Klasse schwor, dass sie Digga und nicht das N-Wort gesagt hatte. Damals, als eine Studentin das Klassenzimmer betrat und sich die Schwarzen Kinder für eine Studie rauspickte, die belegen sollte, dass Schwarze Kinder von Natur aus gedehnter seien als weiße und ich jämmerlich vor meiner Klasse versuchte meine Zehnspitzen zu berühren.

Es sind viele dieser kleinen Situationen gewesen, in denen Menschen ihr Verhalten nicht böse gemeint haben. Ihre Neugier nicht zügeln konnten, nur Komplimente für mein *exotisches* Aussehen machen wollten. Erwachsene, die der Meinung waren, mir erzählen zu

müssen, dass sie ja selten die Gelegenheit haben, mit *Menschen wie mir* zu sprechen. Das ich mit einem Ort verbunden wurde, an dem ich noch nie zuvor war. Dass Leute, wenn sie mich auf mein natürliches Haar ansprachen, plötzlich Wörter wie *stolz, stark und mutig* verwendeten und es für mich wirklich keinen Sinn ergab.

Die Tränen der Frustration, die in mir hochkamen, als ich hoffnungslos in Drogeriemärkten auf der Suche nach *meinem Hautton* war. "Es besteht leider eine zu geringe Nachfrage", hatte mir einst eine Verkäuferin erklärt. Eine zu geringe Nachfrage also. Meine Hautfarbe muss erstmal als Trend erscheinen, um die Nachfrage steigen zu lassen. Als wäre die Anzahl von uns, der People of Color nicht genug.

Die Erniedrigung während einer Party, nach meinem ersten Kuss, als der Junge durch das ganze Haus schrie, dass er sich eine Schwarze geklärt habe. Als ich auf Partys darauf angesprochen wurde, warum ich denn nicht tanze und ich schüchtern antwortete, dass ich es nicht könne. Im Gegensatz zu meiner Freundin, die auch nicht tanzte, wurde ich plötzlich „die Schwarze, die nicht tanzen kann.“

Während ich an all diese Situationen denke, nehme ich plötzlich den fragenden Blick meines Freundes wahr. Genau in dem Moment platzen alle Nähte in mir auf. Die Wunden, die ich immer wieder zunähen und heilen musste. Es bricht alles aus mir heraus.

Die Wand, die sich zwischen mich und meinen Freund drängt. Die Verzweigung, welche meine Stimme erschüttern lässt. Meine Tonlage, die mindestens zwei Oktaven in die Höhe schießt. Ich stelle mir vor, wie die Augen meines Freundes die Wörter *hysterische, laute, wütende Schwarze Frau* auf meinen Körper bilden.

Das ist für ihn das Erste, das er herausfiltern kann. Er kann gar nicht mehr zuhören. Ein Mechanismus, der dafür sorgt, dass er sich verschließt. Der Auto-Pilot, der mich erst dazu auffordert, mich zu beruhigen und rational an die Situation heranzugehen. Es aus einer *objektiven Sicht* zu betrachten.

Meine Wut fühlt sich an, wie ein Schrei, der in einem langen Tunnel langsam verhallt. Den Menschen ist nicht bewusst, dass ich nicht nur auf ein Wort oder eine spezifische Situation empfindlich reagiere, sondern eine Kettenreaktion aus vielen kleinen Traumata entsteht, die vor meinem inneren Auge aufsteigen. In den Momenten kommt mein inneres Kind hoch. Ich fühle mich klein und hilflos und sehe nur das Unverständnis in den Augen meines Gegenübers. Ich merke, dass ich ein Klischee wiedergebe, wenn ich wirklich wütend werde. Eine Rolle, auf die man leicht hinunterblicken kann. Das paradoxe Bild meines Charakters, das von vielen Menschen als *starke, laute und temperamentvolle Frau* wahrgenommen wird. Ich dieses Bild jedoch jahrelang nicht ertragen oder mich nicht mit dieser Person

identifizieren konnte. Meine Narben, welche sich immer noch auf meinem Arm befinden, erinnern mich an eine Zeit, in der ich meine Wut nicht herausgelassen, sondern alles in mich hineingefressen habe. Die Rückschläge und Erkenntnisse.

Die jahrelangen Therapiesitzungen, ohne die ich wirklich nicht wüsste, wo ich jetzt im Leben stünde. Ich lernte Begriffe, die mir halfen zu erkennen, dass die Gründe für meine Wut und meine Depression nicht nur etwas Subjektives sind, sondern dass es viele Menschen gibt, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden. Ich habe viele inspirierende Frauen entdeckt, die mir dabei halfen. Unter anderem Alice Hasters, Noah Sow, Tupoka Ogette und Ciani Höder.

Einige ihrer Gedanken haben auch diesen Text mitgeformt.

Begriffe wie *Afrodeutsch*, *Feminismus*, *Intersektionalität*, *Mikro-Aggressionen*, *Othering*, die mir dabei helfen, die Mauer einzureißen und anderen weißen Menschen die Augen zu öffnen.

Während meiner Pubertät, habe ich mich viel mit Menschen umgeben, die in der linken Szene aktiv sind. Ich habe mich mit ihnen verbunden gefühlt. Wir waren gegen Rassismus und soziale Ungleichheit und haben uns zwischen dem ganzen Alkohol und den Joints eine bessere Welt vorgestellt. In dieser linken, politisch-korrekten Blase, in der sich viele über die Fehlverhalten anderer auslassen, ohne eigene Fehler eingestehen zu können. In der sich viele als unantastbar fühlen, da sie ja „links“ seien und somit nicht rassistisch sein können. Genau diese toxischen Verhaltensweisen, welche dazu führen, dass auch in den Momenten, in denen ich mich sicher fühle, die Möglichkeit besteht, dass meine Wut erstickt wird.

Der Schmerz, von Alltagsrassismus ausgehenden Mikro-Aggressionen, prallt nicht an mir ab. Sie sind Nährstoffe für meine Traumata und psychischen Erkrankungen. Sie verfolgen mich und flüstern mir, besonders nachts, leise Sätze ins Ohr, die mich krank machen.

Ich möchte weißen Menschen nicht vermitteln, dass das Leben als Schwarze Person scheiße ist. Das man ein Schicksal von ewiger Demütigung und Herabsetzung erleiden muss. Ich möchte über die Probleme sprechen, die nicht thematisiert werden. Ich möchte, dass ein Austausch stattfindet und dass den Menschen mehr beigebracht wird, dass meine Wut nichts vernunftbedingtes ist, sondern ich diese wirklich begründen kann.

Auch mein weißer Freund musste diesen Prozess durchmachen, um die Komplexität meines Charakters verstehen zu können. Viele Auseinandersetzungen haben zu einer Veränderung seiner Denkweise geführt. Er ist für mich das perfekte Beispiel dafür, dass Rassismus nicht nur bewusst passiert, sondern etwas ist, dass wir alle erlernt in uns tragen. Zwar hat er mir mit zwölf Jahren versichert, dass die Hautfarbe seiner Freundin für ihn nicht relevant sei, jedoch erst Jahre

später lernen müssen, dass es nicht genügt, keine Farbe zu sehen, sondern man Farbe bekennen muss.

Ich will dabei helfen eine neue Art der Kommunikation und des Verständnisses herbeizuführen. Mehr Menschen zu motivieren, ihre Erfahrungen mit der Öffentlichkeit zu teilen, damit viel mehr Personen die Gründe für ihre Wut nachvollziehen und diese rauslassen können.