

## Rassistische Diskriminierung macht krank

**Blicke, Sprüche, negative Erfahrungen bei der Job- und Wohnungssuche: Rassistische Diskriminierung stellt eine große Belastung für Betroffene dar – und kann psychisch und körperlich krank machen.**

Meryam Schouler-Ocak kennt diese Blicke: „Neulich in der Bahn saß ich zwei älteren Damen gegenüber, die mich die ganze Zeit von oben bis unten **gemustert** und **angestarrt** haben“, erzählt sie. Vielleicht ein Fleck oder ein offener Knopf, dachte sie, doch da war nichts. Sie ist lediglich dunkelhaarig, und sie ist türkisch**stämmig**.

Solche Blicke bezeichnet man ebenso wie diskriminierende Sprüche, respektloses oder aggressives Verhalten als Mikroaggressionen. „Viele Menschen mit **Migrationshintergrund**, dunkler Haut- oder Haarfarbe erleben sie fast täglich“, so Schouler-Ocak, die sich als Ärztin und Professorin für interkulturelle **Psychiatrie** mit dem Thema beschäftigt. Hinzu kommt struktureller Rassismus. Oft haben Betroffene beispielsweise Nachteile bei der Wohnungs- oder Arbeitssuche.

„Rassistische Diskriminierung hat einen **signifikanten Effekt** auf die Gesundheit“, so Schouler-Ocak. Ängste, Depressionen, **posttraumatische Belastungsstörungen**, Suchterkrankungen oder **Psychosen** können die Folge sein. Der durch die Diskriminierung erlebte Stress kann außerdem zu körperlichen Problemen wie **Bluthochdruck**, Übergewicht, **Diabetes** oder **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** führen. „Schwangere haben ein höheres Risiko für Frühgeburten und Kinder mit niedrigem Geburtsgewicht“, berichtet die Ärztin. Laut einer Studie des Fachmagazins „Lancet Psychiatry“ ist auch die **Sterblichkeit** unter den Betroffenen höher.

Die Verantwortung dafür ist auch in der Gesellschaft zu suchen: „Rassismus und rassistische Strukturen sind historisch gewachsen und deshalb auch eng mit der Gesellschaft verwachsen“, erklärt Schouler-Ocak. Die Menschenrechtsorganisation Amnesty International schreibt: „Ob gewollt oder ungewollt – die meisten weißen Menschen handeln im Alltag rassistisch.“ Der Kampf gegen rassistische Diskriminierung sollte daher im eigenen Alltag beginnen.

*Autorin: Julia Vergin; Arwen Dammann*

## Glossar

**rassistisch** – hier: so, dass jemand wegen seiner Herkunft schlechter behandelt wird

**Diskriminierung, -en** (f.) – die schlechtere Behandlung von bestimmten Menschen  
z. B. wegen ihrer Hautfarbe, ihres Geschlechts oder ihrer Religion

**Spruch, Sprüche** (m.) – hier: das, was jemand sagt; der (verletzende) Kommentar

**Belastung, -en** (f.) – hier: die Tatsache, dass etwas eine schädliche Wirkung hat

**Betroffene, -n** (m./f.) – die Person, die ein bestimmtes Problem hat

**psychisch** – so, dass etwas mit den Gefühlen und Gedanken von Menschen zu tun hat

**jemanden mustern** – hier: jemanden sehr genau ansehen

**jemanden an|starren** – jemanden lange und intensiv ansehen

**-stämmig** – so, dass eine Person/Familie ursprünglich aus einem anderen Land kommt

**Migrationshintergrund** (m., nur Singular) – die Tatsache, dass man in einem Land lebt, aber selbst (oder die Familie) aus einem anderen Land kommt

**Psychiatrie, -n** (f.) – das medizinische Gebiet, das psychische Krankheiten behandelt

**signifikant** – bedeutungsvoll; so, dass etwas einen Unterschied macht

**Effekt, -e** (m.) – die Wirkung; die Folge

**posttraumatische Belastungsstörung, -en** (f.) – eine psychische Erkrankung durch ein schlimmes Erlebnis oder mehrere schlimme Erlebnisse

**Psychose, -n** (f.) – eine psychische Erkrankung, bei der die Realität anders erscheint

**Bluthochdruck** (m., nur Singular) – die Tatsache, dass der Druck des Blutes zu hoch ist

**Diabetes** (m., nur Singular) – eine Krankheit, bei der Zucker nicht gut verarbeitet wird

**Herz-Kreislauf-Erkrankung, -en** (f.) – eine Krankheit des Herzens oder der Blutgefäße

**Sterblichkeit** (f., nur Singular) – die (statistische) Zahl der Menschen, die sterben