

JUSTIN MICHAEL WILLIAMS  
SHELLY TYGIELSKI  
Eine Welt ohne Rassismus



**Justin Michael Williams  
Shelly Tygielski**

# **eine welt ohne rassismus**

**Wie emotionale Heilung,  
Verbundenheit und Schattenarbeit  
die Gesellschaft verändern**

Aus dem amerikanischen Englisch  
von René Stein



**arkana**

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2023 unter dem Titel  
*How We Ended Racism: Realizing a New Possibility in One Generation*  
bei Sounds True, Inc., Boulder, CO, USA.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich  
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und  
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe April 2024

Copyright © 2023 der Originalausgabe: Sounds True, Inc.

Copyright © 2023 Justin Michael Williams and Shelly Tygielski

Vorwort © 2023 Arndrea Waters King

Dieses Buch wurde vermittelt von Agence Schweiger.

Copyright © 2024 der deutschsprachigen Ausgabe: Arkana Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Redaktion: Victoria Linnea

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München,

Daniela Hofner

Umschlagmotiv: © stocksy/CACTUS Creative Studio,

AdobeStock/Wolfgang Kruck

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

SC · CF

ISBN 978-3-442-34322-5

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

*Für die Kinder von morgen*



# Inhalt



|   |            |
|---|------------|
| Vorwort.....  | 9          |
| Einführung: Wer WIR sind.....                                       | 13         |
| Hilfsmittel und Quellen .....                                       | 23         |
| <b>Erste Säule: Wir verankerten uns in einer neuen Vision .....</b> | <b>25</b>  |
| 1 Aus der Zukunft heraus gestalten.....                             | 27         |
| 2 Die Skepsis in uns allen .....                                    | 38         |
| <b>Zweite Säule: Wir einigten uns auf die Wahrheit ..</b>           | <b>49</b>  |
| 3 Die Wahrheit über die Wahrheit .....                              | 51         |
| <b>Dritte Säule: Wir erkannten unsere Emotionen an</b>              | <b>63</b>  |
| 4 Beschreibe, wie du dich fühlst.....                               | 65         |
| 5 Gefühle zu Rassismus.....   | 77         |
| <b>Vierte Säule: Wir vernetzten uns untereinander...</b>            | <b>93</b>  |
| 6 MWe werden .....  | 95         |
| <b>Fünfte Säule: Wir verrichteten Schattenarbeit .....</b>          | <b>109</b> |
| 7 Was befindet sich in Ihrem Schatten? .....                        | 111        |
| 8 Generationsübergreifender Wandel .....                            | 129        |
| 9 Das Große P.....  | 138        |
| 10 Vorherrschaft.....   | 158        |
| 11 Zweifel und Glaube.....  | 166        |
| 12 Der Andere in mir .....  | 174        |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Sechste Säule: Wir übten Vergebung</b> .....                     | 187 |
| 13 Vergebung anbieten .....   | 189 |
| 14 Um Vergebung bitten .....  | 206 |
| 15 Echte Wiedergutmachung .....                                     | 223 |
| <br>  |     |
| <b>Siebte Säule: Wir hatten ausführliche Diskussionen</b> .....     | 235 |
| 16 Menschen zu einem vorwärtsgerichteten Gespräch<br>einladen ..... | 237 |
| 17 Der Dialog über Differenzen hinweg .....                         | 258 |
| 18 Grenzen setzen .....   | 272 |
| <br>  |     |
| <b>Achte Säule: Wir schritten zur Tat.</b> .....                    | 285 |
| 19 Gartenpflege .....   | 287 |
| 20 Mein persönliches Herzensprojekt. ....                           | 302 |
| 21 Das Ende ist der Anfang. ....                                    | 309 |
| <br>  |     |
| Danksagung .....  | 319 |
| Anmerkungen .....   | 321 |
| Sachregister .....  | 327 |

# Vorwort

Ich lernte Shelly vor ein paar Jahren kennen, und zwar virtuell, als die COVID-19-Pandemie die Welt im Klammergriff hielt. Sie wurde mir von einem gemeinsamen Freund vorgestellt, als Martin und ich daran arbeiteten, das Drum Major Institute weiter auszubauen. Ich erinnere mich, dass ich sogar durch den Bildschirm hindurch ihre Energie spüren konnte; in den folgenden Monaten und Jahren wurde sie mehr als nur eine Alley, sie wurde eine Freundin. Durch Shelly lernte ich auf einer Veranstaltung der Drum Major Coalition in Los Angeles auch Justin kennen, und bei ihm spürte ich sofort die gleiche Energie: Diese beiden Persönlichkeiten verkörpern, was für die gesamte Menschheit möglich ist – ein Dasein jenseits Unterschieden hinsichtlich ethnischer Zugehörigkeit, Religion, Generation, Geschlecht und Sexualität. In wahrer Schwesternschaft/Brüderlichkeit haben uns Shelly und Justin vorgelebt, gelehrt und nun auch niedergeschrieben, wie eine sichere, gerechte und gleichberechtigte Welt aussehen und sich anfühlen kann. Der Stoff, den sie in diese Kapitel gewebt haben, erinnert an die unsterblichen Worte meines Schwiegervaters Dr. Martin Luther King Jr., die besagen, dass wir »in einem unentrinnbaren Netz der Gegenseitigkeit gefangen [sind], in ein einziges Gewand des Schicksals gehüllt. Was auch immer einen von uns direkt beeinflusst, beeinflusst indirekt auch alle anderen«. Diese Worte, die in die Annalen der Geschichte eingingen, sind ein durchschlagender Ruf nach Veränderung, der auch heute noch in unseren Herzen Widerhall findet.

Es ist mir eine große Ehre, das Vorwort zu diesem wichtigen Werk zu schreiben, das als Leitfaden für die Erfüllung eines zeitlosen Traums dient, auf den unsere Familie unermüdlich hingearbeitet hat: das Ende des Rassismus. Die Vision einer Welt ohne Rassismus

bedeutet nicht, die tiefen Wunden zu leugnen, die durch jahrhundertelange Vorurteile, Diskriminierung und systematische Unterdrückung entstanden sind. Es ist vielmehr eine Bestätigung unserer Fähigkeit, diese Bürde abzuschütteln, die Ketten von Ignoranz und Hass zu sprengen und eine Zukunft aufzubauen, die auf Liebe, Verständnis und Einheit beruht. Dieses Buch umreißt die Verantwortung, die jeder und jede von uns als Individuum im unentrinnbaren Netz der Gegenseitigkeit hat, und es gibt den Lesenden die Mittel an die Hand, diese Reise zu beginnen und/oder fortzusetzen.

Als ich die Seiten dieses Buches las, wurde mir bewusst, dass die Fortsetzung dieses Werks darauf hinausläuft, sich auf die edelmütige Suche nach der Vision der *Beloved Community* aufzumachen – einer Gesellschaft, in der Liebe, Verständnis und Gerechtigkeit über Hass, Vorurteile und Diskriminierung siegen. Eine *Beloved Community* ist nicht etwa nur utopischer Traum, sondern greifbare Realität, die auf unsere kollektive Entschlossenheit und unser Engagement wartet. Der Inhalt dieses Buches bietet eine Roadmap, die uns allen helfen kann, diese Vision klarer zu erkennen.

In meiner Arbeit weise ich oft darauf hin, dass die Beseitigung des Rassismus untrennbar mit der Beseitigung dessen verbunden ist, was Martin Luther King als das »dreifache Übel« bezeichnete: Armut, Rassismus und Militarismus. Diese miteinander verwobenen Kräfte, die durch systematische Unterdrückung genährt werden, unterdrücken unsere Welt seit Generationen und halten den Teufelskreis von Schmerz, Leid und Ungleichheit aufrecht. Ich weiß, dass Menschen in schwierigen Zeiten oftmals zur Skepsis neigen, und die Behauptung, dass wir dem Rassismus ein Ende setzen können, ist keine kleine Aussage. Aber um dieses Ziel zu erreichen, müssen wir uns alle anstrengen, doch zuerst müssen wir daran glauben, dass dies überhaupt möglich ist. Ich versichere Ihnen jedoch, dass die Ausmerzung des Rassismus keine unüberwindbare Aufgabe darstellt. Es ist ein Kampf, den wir gewinnen können, eine Flamme der Hoffnung, die in der Tiefe unserer Seele lodert. Es war die Aufgabe unserer Vorfahren und Vorfahrinnen, diese Flamme am Brennen zu halten, und

es ist unsere Aufgabe, diese Flamme zu schüren, auf dass sie sich zu einem Flächenbrand ausweitet, der das dreifache Übel verzehrt.

Dieses Buch bietet zahlreiche Tools, die wir verwenden können. Manche brauchen wir häufiger als andere. Es mag Tools geben, die wir hin und wieder anderen ausleihen. Vielleicht gibt es auch Werkzeuge, für die wir noch nicht bereit sind. Was Shelly und Justin für uns bekräftigen, ist die Tatsache, dass die harte Arbeit zuerst im Inneren beginnen muss, unabhängig davon, für welche Tools wir uns entscheiden. Wir können nicht erwarten, dass sich die Welt verändert, wenn wir nicht bereit sind, zuerst an uns selbst zu arbeiten und uns zu ändern. Der Schlüssel zu diesem Wandel liegt in der Kraft, die in jedem von uns steckt. In unserer Seele liegt die Fähigkeit, unser gemeinsames Menschsein zu erkennen, die Vielfalt anzunehmen und den Reichtum zu feiern, der aus unseren Unterschieden erwächst. Es ist diese Kraft, die, wenn wir sie gemeinsam nutzen, einen geradezu erdrutschartigen Wandel in unserer Gesellschaft auslösen kann – einen Wandel, der uns in eine Zukunft führt, in der Rassismus nur noch eine ferne Erinnerung ist.

Um den Rassismus zu beenden, müssen wir einen Weg der Wahrheit, des Verständnisses und des gemeinsamen Handelns beschreiten. Wenn Sie die Seiten dieses Buches durchblättern, wünsche ich Ihnen allen, dass die darin enthaltenen Worte ein Feuer in Ihnen entfachen – einen unnachgiebigen Glauben daran, dass Rassismus abgeschafft werden kann, und die Entschlossenheit, sich auch dafür zu engagieren. Möge der Wandteppich, den wir alle weben, uns mit der Hoffnung, dem Glauben und der Kraft ausstatten, das Ziel ein für alle Mal zu erreichen und *den Traum* zu verwirklichen.

Arndrea Waters King  
Präsidentin des Drum Major Institute



# Einführung

## Wer WIR sind

Wir sind liberal und konservativ.  
Wir sind schwarz, weiß und braun.  
Wir sind Republikaner und Demokraten,  
unabhängig, unterdrückt und frei.  
Stehend auf den Schultern all derer, die vor  
uns kamen, sind wir die Fackelträger,  
die die Flamme hochhalten hin zu einem Ziel, das  
nie zuvor erreicht wurde.  
Wir sind eine Botschaft aus der Zukunft, Vorfahren  
und Nachkommen zugleich.  
Wir sind alles, was dazwischenliegt.  
Wir sind jetzt.  
Es ist an der Zeit.  
*Wir erheben uns gemeinsam.*

**E**s ist an der Zeit, den Rassismus zu beenden. Muss dem strukturellen Rassismus ein Ende bereitet werden? Ja. Auf staatlicher Ebene? Ja. Gesellschaftlich? Ja. Institutionell? Ja. Zwischenmenschlich? Ja. Innerlich? Ja. Ist Rassismus mehr als nur ein »Schwarzes« und »weißes« Thema? Ja. Muss er überall auf der Welt beendet werden? Ja. Wissen wir, die dieses Buch verfasst haben, wie wir das alles allein erreichen können? Nein. **Aber gemeinsam können wir es schaffen.** Mit »wir« sind wir alle gemeint. Gemeinsam können wir die Bedingungen schaffen, die notwendig sind, um dieses Ziel ein für alle Mal zu erreichen.

Im Juli 2020, inmitten der weltweiten COVID-19-Pandemie, der wachsenden Proteste rund um den Mord an George Floyd und der zunehmenden Dynamik, die in die Bewegung für sozialen Wandel kam, saßen wir, Justin und Shelly, verzweifelt und empört zusammen und fragten uns wie viele andere auch: »Was können wir noch tun, was einen wirklichen Impact hat?« Also steckten wir – ein Schwarzer, queerer Millennial und eine weiße heterosexuelle jüdische Mutter der Gen X – unsere sehr unterschiedlichen Köpfe zusammen und beschlossen, es auf einen Versuch ankommen zu lassen: Wir erstellten einen Lehrplan, der uns dabei helfen könnte, den Rassismus zu beenden.

Wir wissen, was Sie jetzt denken: »Ist es überhaupt möglich, den Rassismus zu überwinden?« Keine Sorge, das haben wir auch einmal gedacht. Und wir hatten definitiv unsere Zweifel. Zunächst hielten wir es für völlig desillusorisch oder bestenfalls naiv, sich mit einer solchen Frage zu beschäftigen. Aber wir beschlossen, uns selbst dieser Herausforderung zu stellen, und anstatt die Frage »Ist es überhaupt möglich, den Rassismus zu überwinden?« aus einer Position des Zweifels und des Zynismus heraus anzugehen, zwangen wir uns umzudenken. Wir wollten eine Perspektive einnehmen, die unserer Ansicht nach die inspirierendsten Führungspersönlichkeiten im Laufe der Geschichte gehabt haben müssen – eine Perspektive hin zu einer Welt der Möglichkeiten. Das hat alles verändert. Die geänderte Denkweise war nicht einfach, aber sie öffnete uns eine Tür, die zuvor verschlossen war. Und das, was wir gelernt haben, hat zu diesem Buch geführt.

Doch bevor wir die Lektionen in einem Buch festhielten, testeten wir sie mit Menschen aus gefühlt allen Teilen der Welt, indem wir Webinare oder Präsenz-Workshops veranstalteten. Nach mehreren Durchläufen unterzogen wir unsere Arbeit einem zweijährigen Fellowship am Garrison Institute, einem Zentrum an der Ostküste der Vereinigten Staaten, das die transformative Kraft der Kontemplation auf die drängenden sozialen und ökologischen Probleme unserer Zeit anwendet. Sein Ziel: eine empathischere, resilientere Zukunft. Gleichzeitig beauftragten wir professionelle und unabhängige Wis-

senschaftler und Wissenschaftlerinnen damit, Fokusgruppen ins Leben zu rufen und während unserer Studien Umfragen mit unseren Teilnehmenden durchzuführen, und zwar vor und während der Workshops und sechs Monate im Anschluss daran. Wir wollten herausfinden, ob das, was wir lehrten, tatsächlich die Bedingungen schaffen konnte, die zu dem Transformationsprozess führen würden, den wir uns erhofften – ein Transformationsprozess, der nötig ist, um den Rassismus zu beenden. Was dabei herauskam, erstaunte uns.

Die Forschenden fanden heraus, dass die Teilnehmenden, nachdem sie sich unser Lehrmaterial angeeignet und in ihr Leben implementiert hatten, weniger reaktiv, dafür aber empathischer waren. Sie fühlten sich selbstsicherer, wenn es darum ging, mutig zu sein und die eigene Meinung zu vertreten; wenn es darum ging, authentisch zu sein und eine Verbundenheit zu Menschen aufzubauen, die anders als sie zu sein schienen, und ihr Wissen über die Beendigung von Rassismus aus einer Position des Selbstvertrauens heraus weiterzugeben. Die Teilnehmenden berichteten, dass sie aufgeschlossener waren und dadurch besser eine gemeinsame Basis mit jenen Menschen finden konnten, die sie einst auf der anderen Seite wähten. Außerdem fanden die Forschenden heraus, dass die Teilnehmenden sich wohler damit fühlten, schwierige Gespräche über heikle Themen wie »Rassismus« zu führen, als sie es jemals zuvor getan hatten (und dass sie gelernt hatten, diese Gespräche so zu führen, dass sie tatsächlich dazu beitrugen, dem Gegenüber eine Brücke zu bauen, anstatt zu spalten und damit den Schaden zu vergrößern).

Unser größter Stolz ist jedoch, dass die meisten Teilnehmenden unseres Programms in ihrer Familie, am Arbeitsplatz, in der Gemeinde oder in der Schule auf eine Weise aktiv wurden, die sie vor ihrer Teilnahme nicht für möglich gehalten hätten. Intern berichteten sie von einem Gefühl der Selbstentfaltung, einem stärkeren Selbstbewusstsein, der Verbesserung der psychischen Gesundheit und positiveren Beziehungen mit den Menschen in ihrem Umfeld (auch außerhalb des Programms) und hegten mehr Nachsicht gegenüber anderen, wenn diese einen Fehler gemacht hatten. Am wichtigsten aber: Sie

hatten ein neues Gefühl der Hoffnung. Wir waren erstaunt, als wir sahen, wie die Teilnehmenden zu einer Familie wurden und über alle möglichen Unterschiede hinweg zusammenwuchsen, während sie ihre Differenzen überwandern. Als wir mit der Rohfassung dieses Buches fertig waren, schickten wir sie an Menschen, die sich normalerweise mit ihren Ansichten eher gegenüberstehen würden, wie beispielsweise an einen promovierten leitenden Diversitätsbeauftragten einer Organisation für soziale Gerechtigkeit und einen Redakteur eines bekannten konservativen Nachrichtenmagazins. Als wir ihre Antworten hörten, kamen uns die Tränen: Beide sagten, sie glaubten an unsere Philosophie und hätten eine Veränderung in sich gespürt. Wir waren überwältigt, zu hören, dass Parteien, die normalerweise nicht einmal zusammen in einem Raum sitzen können, sich über die Arbeit in diesem Buch einig sind.

**Eine Perspektive der Möglichkeiten einzunehmen, verändert alles.** Was wir auf unserer Reise entdeckt haben, hat unsere Herzen geöffnet. Es veränderte die Art und Weise, wie wir denken, und wir hoffen, dass Sie dieselbe Erfahrung machen werden.

In diesem Buch erörtern wir Ihnen die unserer Meinung nach wichtigsten Grundvoraussetzungen, um den Rassismus zu beenden. Dieses Buch ist dazu da, Ihnen die Innere Arbeit, den inneren und äußeren Perspektivwechsel, die Gespräche, die praktischen Tools als auch die nötigen Handlungsschritte zu vermitteln, sodass Sie den Rassismus, wenn er Ihnen in Ihrem Umfeld begegnet, beenden können. *Wie* Sie das tun können, werden wir im Laufe unserer gemeinsamen Reise vertiefen. Egal, ob Sie bei null anfangen und noch nie in Ihrem Leben etwas gegen Rassismus unternommen haben oder ob Sie am anderen Ende des Spektrums stehen und Ihr ganzes Leben dagegen gekämpft und sich für Veränderungen eingesetzt haben oder ob Sie irgendwo dazwischenliegen – unsere Studien haben gezeigt, dass diese Arbeit für Sie funktionieren kann. Sie müssen dafür weder promoviert noch Ihr ganzes Leben in der Politik zugebracht haben – Sie müssen nur ein offenes Herz und die Bereitschaft mitbringen, im Jetzt und Hier anzufangen.

Betrachten Sie unser Immunsystem als eine Metapher für die Idee der Beendigung des Rassismus. Für ein gesundes Immunsystem reicht es nicht, dass wir ausschließlich Krankheiten bekämpfen, sondern wir müssen uns auch proaktiv um Wohlbefinden und gute Gesundheit kümmern. Wir investieren in unsere Gesundheit, um das aufzubauen, was die Achtsamkeitsforscherin Dr. Amishi Jha als »Precovery« und »Presilience«<sup>1</sup> (dt. etwa vorbeugende Rehabilitation und Resilienz, also Prähabilitation und Präsilienz) bezeichnet, sodass unser Immunsystem gewappnet ist, wenn im Körper etwas schief läuft oder er es mit einem Erreger zu tun bekommt. Indem wir unsere Gesundheit stärken (und nicht nur die Krankheit bekämpfen), verändern wir die Bedingungen und den Kontext, in dem die Krankheit auftritt.

Die Beendigung des Rassismus betrachten wir auf dieselbe Weise – wir »bekämpfen« nicht den Rassismus, sondern wir verändern die Bedingungen und den Kontext, in dem Rassismus auftritt. Dazu müssen wir unsere Kultur weiterentwickeln. *Wir alle sind Schöpfer dieser Kultur.* Und nein, wir müssen nicht alle unsere Werte, Überzeugungen und Traditionen über Bord werfen oder ein großer homogener »Schmelztiegel« werden, damit der Rassismus aufhört. Das wird niemals funktionieren. Wir müssen etwas viel Größeres tun. Wir müssen unsere Kultur so weiterentwickeln, dass sie über ein noch widerstandsfähigeres Immunsystem verfügt, um konkurrierende Ideale aufrechtzuerhalten – eine Kultur, die über die Praktiken, das Wissen und die Systeme verfügt, die dem Rassismus den Nährboden entziehen. Und wenn er doch einmal aufkommt, ist das *Immunsystem unserer Kultur* stark genug, um damit fertigzuwerden. *Sie, liebe Leser und Leserinnen, sind es, die diese Kultur erschaffen.* Durch die Rahmenbedingungen in dieser neuen Kultur können wir es schaffen, auf so eine Art und Weise mit Rassismus umzugehen, dass sie uns nicht zerstört, uns nicht misstrauisch werden lässt und nicht noch mehr vom anderen entfernt, wenn der Rassismus wieder sein hässliches Haupt erhebt. Wir leisten also nicht Widerstand gegen den Rassismus, sondern schaffen vielmehr die Voraussetzungen für

sein Ende. Wir verkörpern die Bedingungen, die dafür erforderlich sind, um den Rassismus zu beenden. *Wir – jede einzelne Person von uns – sind das Ende des Rassismus.* Wenn Rassismus mit Ihnen in Berührung kommt, endet er. Wenn genug von uns die erforderlichen Fähigkeiten erlernen und sie mit all unserem Fachwissen in jenen Bereichen anwenden, in denen wir einen Einfluss haben – in unserem Umfeld, in unseren Interaktionen und in unseren Beziehungen –, werden wir den Rassismus beenden. Gemeinsam.

## **Unser altes Haus renovieren**

Eine Metapher, die wir oft in unseren Workshops verwenden, stammt aus Isabel Wilkersons Buch *Kaste* und vergleicht das Leben mit Rassismus damit, ein altes Haus zu erben. Wenn wir ein hundert Jahre altes Haus erben und feststellen müssen, dass die Rohre im Erdgeschoss verrostet sind, das Fundament sich absenkt oder die Stützbalken Risse bekommen, dann marschieren wir nicht ins Haus und sagen: »Nun, ich bin nicht dafür verantwortlich, irgendwas davon zu reparieren, denn ich hab es ja nicht erbaut. Die Leute, die das Haus vor hundert Jahren errichtet haben, die müssen es renovieren, weil es ihre Schuld ist, dass damals gepfuscht wurde.« Doch genau das tun wir oft, wenn es um unsere Geschichte geht. Aber wenn diese Welt das alte Haus ist, das wir alle geerbt haben, und wir diejenigen sind, die darin leben, dann gibt es niemanden außer uns, der es renovieren kann. Dennoch verschwenden die Menschen oft so viel Energie darauf, die Schuld auf die Verursacher zu schieben und mit dem Finger auf diejenigen zu zeigen, die für die Renovierung verantwortlich sein sollten. Es ist an der Zeit, damit aufzuhören, passiv darauf zu warten, dass jemand auftaucht und die Dinge in Ordnung bringt. Wir müssen uns klarmachen: Wir selbst sind dieser Jemand. Jeder und jede von uns ist es. Es ist an der Zeit, dass wir alle aufstehen, um die Arbeit zu leisten, sodass alle von uns in dem jeweiligen spezifischen Einflussbereich und mit dem jeweiligen Fachwissen bis in alle mög-

lichen Winkel dieser Erde wirken. Wenn Sie bereits aktiv geworden sind, hoffen wir, dass dieses Buch Sie dabei unterstützt, noch mehr Wirkung zu erzielen. Wo auch immer Sie auf Ihrem Weg sind, wenn Sie dieses Buch in die Hand nehmen, wissen wir, dass Sie bereit sind.

## Die Reise

Auf diesen Seiten erwartet Sie eine sorgfältig kuratierte und integrierte Stimme, die Jahrzehnte unserer Arbeit (die wiederum auch auf jahrhundertelanger Arbeit anderer aufbaut) zu einer einheitlichen Wir-Stimme vereint. Sie versucht, eine gemeinsame Vision für eine Zukunft ohne Rassismus zu errichten. An einigen Stellen des Buches erzählen wir aus unserem Fundus an persönlichen Erfahrungen, aber im Großteil des Inhalts werden Sie die Stimme wahrnehmen, die genau das vorlebt, was wir hoffen, Ihnen beizubringen – dass wir stärker sind, wenn wir uns zusammenfinden, dass *wir alle* (Sie und wir, weiße und Schwarze, People of Color, Amerikaner, Amerikanerinnen und die globale Gemeinschaft insgesamt, wir alle!) etwas tun müssen, um den Rassismus zu beenden, und dass dies gemeinsam geschehen kann.

Wir unterrichten beide seit mehr als zwei Jahrzehnten und haben die Rahmenbedingungen erforscht, die einen raschen und umfassenden Kulturwandel ermöglichen. Justin wuchs in einer bikulturellen Familie auf, die aus rassistischen Gründen seine eingeheiratete Mutter verleugnete; aber er lernte, zusammenzustehen und eine Einheit und Liebe zu finden, die den Widrigkeiten der damaligen Zeit trotzte. Shelly wuchs in einer Kultur auf, die sie lehrte, den vermeintlichen »Feind« aus einer anderen Kultur zu fürchten und zu hassen, doch heute setzt sie sich für die Rechte der sogenannten feindlich gesinnten Volksgruppe ein und kämpft für sie. Aufgrund unserer Erfahrungen nicht nur im Berufs-, sondern auch in unserem Privatleben wissen wir, dass der Rassismus ein Ende finden kann. Unsere hier präsentierte Version ist, dass wir alle eine Realität schaffen können,

in der unsere Nachkommen auf diese Ära des Rassismus zurückblicken werden, so wie wir heute auf viele Dinge zurückblicken, die die Menschen früher getan haben und die den meisten von uns heute völlig unsinnig erscheinen – von Menschenopfern über die Ermordung kleiner Kinder und älterer, gebrechlicher Menschen, die nicht mehr mithalten konnten oder zu viel Zuwendung benötigten, bis hin zu noch zeitnäheren (und vielleicht nachvollziehbareren) Beispielen, wie etwa in Flugzeugen zu rauchen oder ohne angelegten Sicherheitsgurt Auto zu fahren. Eines Tages wird die Menschheit über diesen historischen Zeitstrahl nachdenken, sich am Kopf kratzen und sagen: »Unglaublich, was die Menschen damals getan haben! Warum um alles in der Welt sollten sich Menschen wegen dieses erfundenen Konzepts namens ›Rasse‹ das Leben schwer machen?!«

*Das ist unser Polarstern. Daran werden Sie erkennen, dass wir es geschafft haben.*

In *eine welt ohne rassismus* haben wir für Sie den Stoff aus unseren Workshops in acht Säulen zusammengefasst. Das Buch bietet eine Zusammenstellung der wirksamsten Tools, die wir aus sorgfältig recherchierten Lehrmaterialien, Erfahrungen und bewährten Methoden zusammengetragen haben – einschließlich Techniken für innere Heilung, Gespräche über Differenzen hinweg, Schattenarbeit, Vergebungspraktiken, Erklärungen zu Call-out, Call-in und Call-forward und vieles mehr. Die acht Säulen sollen Ihnen dabei helfen, dass Sie nicht nur hoffen, der Rassismus möge ein Ende finden, sondern stattdessen selbst zum Ende des Rassismus werden. Diese Bedingungen ergeben sich nicht spontan aus dem Nichts – sie müssen bewusst gefördert werden. Aus diesem Grund haben wir eine Reihe zusätzlicher Ressourcen bereitgestellt, um Sie auf Ihrem Weg zu unterstützen. Sie finden diese Hilfsmittel und Quellen, die wir in diesem Buch erwähnen – wie z. B. Übungsmaterial per Audioguide oder zum Ausdrucken, Arbeitsblätter, Podcast-Episoden und Möglichkeiten, sich mit unserer globalen Gemeinschaft zu vernetzen –, auf der Seite [HowWeEndedRacism.com/resources](http://HowWeEndedRacism.com/resources) (auf Englisch) oder durch Scannen des QR-Codes auf Seite 23.

Es ist wichtig, zu wissen, dass es ganze Forschungsinstitute und Bücher gibt, die sich speziell mit den Themen einzelner Säulen befassen. Wir wollen also nicht den Eindruck vermitteln, jedes Kapitel sei der Weisheit letzter Schluss für das jeweils vorgestellte Konzept. Unser Ziel ist es vielmehr, Ihnen das zu vermitteln, was Sie wissen müssen, um sofort loslegen zu können. Wir sind davon überzeugt, dass die von uns vorgestellten Konzepte, Fähigkeiten, Tools und Techniken Voraussetzung sind, um dem Rassismus ein Ende setzen zu können, wie unsere Forschungsergebnisse und unsere Workshops zeigen – und dass der Rassismus ohne sie niemals enden wird. Wir wissen aber auch, dass dies nicht die einzigen Fähigkeiten sind, die man erlernen kann, um zu helfen. Wir hoffen, dass Sie, wenn Sie sich auf die Innere Arbeit einlassen und Veränderungen in Ihrem eigenen Leben vornehmen, auf zusätzliche Säulen stoßen, um ein noch stärkeres Fundament für unser »renovierungsbedürftiges Haus« zu legen, und dass Sie Ihren Teil dazu beitragen werden, sie hinaus in die Welt zu tragen.

Wir brauchen jeden und jede Einzelnen von Ihnen – Menschen aus der Politik, Menschen aus der Kunst, Lehrkräfte, Konservative, Linke, Aktivisten und Aktivistinnen, Eltern, Studierende, Führungskräfte, gemeinnützige Organisationen, junge und ältere Menschen aller Generationen und mit allen Identitäten –, um auf diesem Fundament ein stabiles, sicheres Haus zu erbauen, in dem wir alle gemeinsam leben können. Wir hoffen, dass Sie aktiv werden und Ihre Erfahrungen mit uns teilen. Das ist es, was wir unter Mitgestalten verstehen.

Schließlich möchten wir Ihnen dafür danken, dass Sie uns das Vertrauen geschenkt haben, Sie auf diesen Teil der Reise mitzunehmen. Wir – ein Schwarzer queerer Millennial und eine weiße jüdische GenX – haben uns zusammengetan (so wie es durch die Geschichte hindurch immer geschieht), um Ihnen zu zeigen, was dabei herauskommt, wenn sich zwei gewöhnliche Menschen die Hände reichen und sich für eine bessere Zukunft starkmachen. Wir begannen diese Reise, indem wir uns gedanklich in die Zukunft versetzten, in eine

Welt, in der es keinen Rassismus mehr gibt, und wir fragten uns: »Wir schreiben das Jahr 2050, und der Rassismus ist überwunden – was haben wir *heute*, zu Beginn des 21. Jahrhunderts, unternommen, um dieses Ziel zu erreichen?« Dieses Buch ist unser Beitrag zur Schaffung einer solchen Welt. Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie in der Lage sein, sich dieselbe Frage zu stellen, und wenn Ihnen Rassismus in irgendeiner Form begegnet, werden Sie über das nötige Handwerkszeug verfügen, ihm ein Ende zu setzen – nicht aufgrund dessen, was wir Ihnen beibringen, sondern weil Sie sich dazu entschieden haben, wer Sie sein wollen.

Lassen Sie uns alle zusammenkommen, um eine neue Möglichkeit innerhalb einer Generation zu verwirklichen. Nun ist unsere Zeit, unser Moment da, den Rassismus zu beenden.

### **Die acht Säulen der Möglichkeiten**

Wir verankerten uns in einer neuen Vision

Wir einigten uns auf die Wahrheit

Wir waren im Besitz unserer Emotionen

Wir vernetzten uns untereinander

Wir verrichteten Schattenarbeit

Wir übten Vergebung

Wir hatten große Gespräche

Wir schritten zur Tat

# Hilfsmittel und Quellen

Für alle Hilfsmittel und Quellen, die wir für dieses Buch herangezogen haben, siehe auch [HowWeEndedRacism.com/resources](https://HowWeEndedRacism.com/resources) (auf Englisch) oder scannen Sie den QR-Code:





Erste Säule

**Wir  
verankerten  
uns in einer  
neuen Vision**





# Aus der Zukunft heraus gestalten

**E**s dämmerte uns bereits vor einigen Jahren, dass beinahe jedes literarische Werk, das wir über Rassismus gelesen hatten, die Annahme hatte: *Es hört niemals auf*. Oder bestenfalls wird daraus ein »lebenslanger Kampf«, wobei wir dafür vorbestimmt sind, die Aufgabe an die nächste Generation weiterzugeben, welche die übrig gebliebenen Aufgaben wiederum an die nächste gibt ... und so weiter und so fort; sodass sich jede weitere Generation zu ihren Lebzeiten im Kampf gegen den Rassismus abstrampeln wird, bis ans Ende aller Zeiten.

Wir streiten gar nicht ab, dass der Kampf gegen den Rassismus eine lebensfüllende Aufgabe ist, aber wir glauben auch, dass es für uns – zusammen – möglich ist, den Rassismus innerhalb einer Generation zu beenden.

Wenn wir Sie dazu einladen, diese Vision der Zukunft bei sich zu verankern, dann stellen wir damit nicht all die Jahrhunderte der unglaublichen Anstrengungen in Abrede, die vom Anführer der Bürgerrechtsbewegung Dr. Martin Luther King Jr. bis zu dem Kongressabgeordneten John Lewis über Rosa Parks sowie Harriet Tubman und andere unternommen wurden, noch ignorieren wir die unzähligen bekannten und unbekanntenen Einzelschicksale jener Menschen, die für uns gelitten und sich geopfert haben, damit wir heute an diesem Punkt stehen. Ohne sie hätten wir nicht mal die Gelegenheit dazu bekommen, überhaupt die Möglichkeit *in Betracht zu ziehen*, dem Rassismus ein Ende zu setzen. Wir glauben in viererlei Art,

dass wir zusammen auf ihrer Arbeit und ihren Träumen aufbauen können, in dem Versuch, die Fackel zu einer bestimmten Ziellinie zu tragen. Das gegenwärtige Engagement hin zu mehr Gleichheit, Inklusion und Diversität hat einen *realen Impact* – es verbessert und rettet Leben. Genauso ist es mit der aktuellen Arbeit und Forschung zu Rassismus sowie mit dem unermüdlichen Engagement, das seit Generationen von unseren Vorfahren geleistet wurde. Es sorgt für einen systematischen Wandel und bringt uns näher zusammen, und wir erkennen an, dass diese Dinge wichtig sind – *enorm* wichtig.

Aber während unserer Forschungsarbeit haben wir feststellen müssen, dass viele dieser Anstrengungen von einem Ausgangspunkt unternommen wurden, der automatisch davon ausgeht (entweder bewusst oder unbewusst), dass Rassismus wahrscheinlich niemals enden werde. Wir hingegen glauben, dass wir eine große Chance verpassen, wenn das unser Ausgangspunkt wäre, wenn das die Ebene wäre, von der aus wir unsere Bücher schreiben, unsere Podcasts zusammenstellen und unsere Bewegung für Aktivismus und sozialen Wandel antreiben – *eine Chance, für die diese Generation ganz besonders prädestiniert ist*. Wir möchten, dass Sie sich vorstellen, wie unsere Arbeit, eine bessere Welt zu erschaffen, aussehen würde, wenn wir sie in einen anderen Kontext betten würden: Was, wenn unsere Arbeit, dem Rassismus ein Ende zu setzen, nicht als »lebenslanger Kampf« betrachtet würde, sondern als gemeinsames Ziel, *den Rassismus noch in dieser Generation zu beenden?*

Damit wir uns diese Vision zu eigen machen können, müssen wir unsere Denkweise ändern, indem wir den grundlegenden Unterschied zwischen »aus den Einschränkungen der Vergangenheit und Gegenwart etwas zu erschaffen« (was wir normalerweise tun) und »auf den Möglichkeiten der Zukunft etwas zu erschaffen« verstehen. Sie können das ganze Leben damit verbringen, die Vergangenheit zu betrachten – Sie werden kein Ende finden. Sie können jeden Aspekt darüber lernen, warum sich die Vergangenheit so und nicht anders zugetragen hat, und dennoch nicht die Erkenntnis erlangen, die einen

spürbaren Unterschied hinsichtlich der Zukunft mit sich bringt. Die Geschichte wiederholt sich häufig in vielen Formen, wie wir in der Welt beobachten können, gerade deshalb kann es auch hilfreich sein, sich die Vergangenheit anzuschauen.

Wir ignorieren in diesem Buch nicht das vergangene Leid oder die Erkenntnisse, die man aus ihr ziehen kann, aber was wir definitiv mit Ihnen teilen möchten, nachdem wir mit Tausenden Leuten aus aller Welt zusammengearbeitet haben, ist Folgendes: Aus der Zukunft heraus zu gestalten, ist die Methode, bei der die Art von Transformation stattfindet, die nötig ist, um den Rassismus zu beenden.

**Um es klarzustellen: Dieses Buch will die Vergangenheit weder ignorieren noch verneinen, aber es reicht ein Blick in die Vergangenheit, um von ihr zu lernen und uns von ihr zu befreien, um sodann den Schritt zu gehen, aus der Zukunft heraus zu gestalten.**

Wir können einfach keine neue Zukunft schaffen, wenn wir uns ständig umdrehen; wir können nicht nach vorn fahren, wenn wir den Blick auf den Rückspiegel geheftet haben. »Aus Einschränkungen heraus etwas zu gestalten«, sieht wie folgt aus: Wir stehen in der Mitte des Problems, während wir die Hände in die Luft werfen und fragen: »Wie sind wir nur da reingeraten?« Oder: »Bei all dem, was in der Welt passiert, was können wir als Einzelperson überhaupt tun, um es besser zu machen?« Kommt Ihnen das bekannt vor?

»Aus der Zukunft heraus etwas zu erschaffen«, lädt uns hingegen dazu ein, größere Fragen zu stellen. »Aus der Zukunft heraus zu gestalten«, fordert von uns zu fragen: »Wenn ich in der Zukunft bin und auf diesen gegenwärtigen Moment zurückblicke – dem Jetzt –, was habe ich *hier und heute* zu dem Ergebnis *beigetragen*, in dem ich mich jetzt befinde?« Die Illustration auf der folgenden Seite soll Ihnen das Konzept noch einmal veranschaulichen: