

Diskriminierung beispielsweise unsere Partner*innenwahl oder unsere Konflikte beeinflusst, wirkt in Teilen unabhängig davon.

Ich habe dieses Buch keinesfalls aus einer vermeintlich »neutralen« oder »objektiven« Perspektive geschrieben – das Gegenteil ist der Fall. Meine Arbeit als Autor*in und Bildungsreferent*in und die Wissbegier, die mich dabei beständig begleitet und dazu inspiriert, unser Miteinander in der Gesellschaft und in Beziehungen gleichberechtigter zu gestalten, sind untrennbar mit meiner Lebensrealität verbunden: Schließlich finde ich mich in meinem Alltag, als Kind eines Schwarzen Vaters aus Ghana und einer *weißen* Mutter aus Deutschland, als Schwarze Person, die neben Rassismus andere Formen von Diskriminierung erlebt, aber auch in vielerlei Hinsicht privilegiert ist, als Mama und Mensch in Beziehung mit anderen, selbst verwoben mit dem Stoff, der mich so zum Nachdenken anregt. Ich betrachte alles aus dieser, meiner Perspektive – es geht gar nicht anders.

Diese Perspektive – wie etwa die Möglichkeit, mich selbst als Schwarze Person zu bezeichnen – entspringt einer kollektiven Auseinandersetzung. Denn das Eintreten für Gleichberechtigung, für Freiheit ist eine gemeinsame, eine kollektive Anstrengung. Eine solche kollektive Anstrengung bedeutet im Fall dieses Buches, dass es sich auf Menschen stützt, die vor mir über diese Themen nachgedacht und mich in meinem eigenen Denken beeinflusst haben. Entsprechend sind viele der Gedanken, die ich hier aufschreibe, kollektive Gedanken: Es sind Gedanken, die sich besonders jene machten und machen, die jenseits gesellschaftlicher Normen existieren und sich dessen gewahr sind. Mir ist es wichtig, das so zum Ausdruck zu bringen, denn Kämpfe gegen Unterdrückung sind immer gemeinschaftliche Kämpfe. Sie sind das Gegenstück zu der Trennung, die soziale Ungleichheit schafft – auch in der Liebe.

Für dieses Buch verbinde ich unterschiedliche Aspekte miteinander: zum Beispiel meine Leidenschaft für gesellschaftskritische Psychologie und sozialwissenschaftliche Forschung im Zusammenhang mit Diskriminierung. Dafür habe ich mit einigen Menschen gesprochen, die in diesen Bereichen forschen, als Berater*innen in diesem Feld arbeiten oder als Psycholog*innen im Bereich der Paartherapie tätig sind. Diese Expert*innen haben theoretische und praktische Erfahrung im Umgang mit diskriminierungsrelevanten Themen im Kontext von Beziehungen. Stellenweise fließen in dieses Buch auch Gedanken von Paartherapeut*innen ein, die zwar nicht zwingend Diskriminierung als Herausforderung für Liebesbeziehungen benennen, deren Perspektiven dennoch

wertvoll sind: etwa weil sie das Potenzial haben, uns dazu anzuregen, eine eigene Haltung und – wichtiger noch – Möglichkeiten für ein verändertes Verhalten in Beziehungen zu finden. Ich lasse außerdem Erzählungen von mir selbst einfließen. Das sind einerseits Gedanken, die im Hinblick auf meine Arbeit bedeutsam sind, und andererseits persönliche Erfahrungen in und mit der Liebe und meine Reflexion derselben. Daraus ergibt sich, dass meine Erfahrungen etwa mit Rassismus und Sexismus als Grundlage für dieses Buch dienen und der Fokus dementsprechend ausgerichtet ist. Nicht weil alle anderen Formen von Diskriminierung diesen untergeordnet wären, sondern weil ich hierzu persönliches Erfahrungs- und Fachwissen habe.

Dieses Buch ist kein Ratgeber. Das kann es aus vielen unterschiedlichen Gründen nicht sein. Ein wesentlicher Grund ist – und das gilt für einen kritischen Umgang mit Diskriminierung aus meiner Sicht grundsätzlich –, dass es keinen Zehn-Punkte-Plan gibt, dem wir folgen können, damit irgendwann *alles gut wird*. Glaub mir, wenn es diesen Plan gäbe, würde ich ihn nicht geheim halten wollen. Diskriminierung zu kritisieren und sich ihr zu widersetzen, ist anstrengend und bedeutet Arbeit – auch an uns selbst. In diesem Sinne bezieht sich alles, was ich hier aufwerfe, auf die individuelle Ebene von Unterdrückung, also unser eigenes Verhalten. Das ist nicht etwa der Fall, weil ich davon überzeugt bin, dass sich Gesetzgebungen und gesellschaftliche Vorstellungen rund um Liebesbeziehungen nicht ändern müssten – das müssen sie dringend, wenn wir strukturellen Wandel erleben wollen. Vielmehr ist mir bewusst, dass all diese unterschiedlichen Ebenen miteinander verbunden sind und Veränderung an der einen auch Veränderung an der anderen Stelle zur Folge hat.

Die persönliche Ebene in den Blick zu nehmen, bedeutet auch, dass ich davon überzeugt bin, dass es überhaupt keinen detaillierten Zehn-Punkte-Plan braucht. Ganz im Gegenteil glaube ich, dass Menschen wie du und ich dazu fähig sind, in einem andauernden Lern- und Reflexionsprozess zu erkunden, was konkrete und realistische Handlungsoptionen für uns sind, mit denen wir im Alltag – auch verinnerlichten – Unterdrückungsmechanismen entgegentreten können.

Ein anderer wichtiger Aspekt, weshalb es sich bei diesem Buch nicht um einen Ratgeber handelt, ist, dass es bisher deutlich zu wenig wissenschaftliche Auseinandersetzung mit Unterdrückung und deren Auswirkungen auf Beziehungen gibt. Das haben mir die Gespräche bestätigt, die ich etwa mit Ronald F. Levant, einem emeritierten Professor der Psychologie, der zu

Männern und Männlichkeit arbeitet, oder auch mit Mona ElOmari, einer systemischen Paarberaterin, geführt habe. Das ist nicht überraschend, schließlich wurde im Kontext der Psychologie zunächst verstärkt dazu beigetragen, diskriminierende Vorstellungen zu medikalisieren. Damit ist es vergleichsweise neu, dass die psychologische Forschung und Praxis um kritische Perspektiven erweitert werden.

Es ist wie überall sonst in unserer Gesellschaft: Wer sich mit sozialer Ungleichheit beschäftigt, sie verstehen will und Mittel sucht, um gegen sie anzugehen, ist auf sich und die eigene Ausdauer, eine Suchmaschine im Internet oder eine Bibliothek angewiesen. Es ist ein individueller Prozess, der niemals aufhört und für uns alle anders aussieht. Dennoch denke ich, dass ich dir einige Anregungen mitgeben kann, und sei es, weil ich den Fragen zu Liebesbeziehungen und Diskriminierung, die vielleicht auch dich beschäftigen, anders nachgehe, als du es tun würdest. Die folgenden Seiten sind demnach eine Einladung zum inneren Dialog und zur Selbstreflexion.

Ich denke, dass dieses Buch für dich insbesondere dann bereichernd sein kann, wenn du es in seiner Gesamtheit liest. Überspring nicht den Teil, in dem es um Konflikte geht, weil du gegenwärtig in einer Beziehung bist, in der es wenig Auseinandersetzungen gibt. Ignorier nicht das Kapitel, in dem es um Aushandlungsprozesse in der Liebe geht, weil du gerade in keiner Liebesbeziehung bist. Ebenso wenig bedeutungsvoll ist, mit wem du gerade zusammen bist – oder auch nicht –, mit wem du bisher zusammen warst und ob dein Leben oder das Leben dieser Person(en) kaum oder von mehreren Formen der Unterdrückung beeinflusst wird. In diesem Buch geht es darum, wie jene Muster, die von Diskriminierung geschaffen werden, sich in unserem Lieben äußern – ganz unabhängig davon, ob oder in was für einer Liebesbeziehung du dich gerade befindest. Ich schlage deshalb vor, dass du mit dem Lesen am Anfang beginnst und dich chronologisch durch die einzelnen Kapitel, die alle aufeinander aufbauen, hindurcharbeitest.

Wenn du dich bisher eher weniger mit Systemen der Unterdrückung beschäftigt hast, bemerkst du auf den folgenden Seiten vielleicht einige Begriffe und fragst dich, was sie bedeuten. Mir ist wichtig, diese Begriffe parallel zum Text zu erklären, denn es sind zentrale Begriffe, die uns durch das gesamte Buch begleiten. Wir brauchen sie für ein differenziertes Verständnis von Diskriminierung, um die Ungleichberechtigung, die diese schafft, sichtbar zu machen. Weil es schon so viele hilfreiche Definitionen gibt, werde ich im

Folgenden auf einige Erklärungen aus anderen Texten zurückgreifen und sie an entsprechender Stelle mit dir teilen.

Zuletzt möchte ich dich um eine Sache bitten: Mach dir dieses Buch zu eigen. Behandle es wie einen alltäglichen Gebrauchsgegenstand, eine Tasse etwa, aus der du morgens deinen Tee trinkst. Nutze es wie einen Notizblock, auf dem du notierst, was du noch für das Gericht kaufen musst, das du einer Freundin kochen willst – du verstehst, was ich meine. Benutze es. Wende es an. Klebe Post-its an die für dich wichtigsten Stellen, unterstreiche, was dich nachdenklich macht, und schreibe deine Gedanken an den Rand. Leg dir auch einen Stift und ein paar leere Blätter dazu, damit du die Fragen, die ich aufwerfe und über die du bisher vielleicht noch gar nicht nachgedacht hast, beantworten kannst.

* Anmerkung: An vielen Stellen im Buch schreibe ich von »Beziehung« in der Einzahl. Ich mache das nicht, weil mir nicht bewusst ist, dass Menschen mit mehreren Menschen gleichzeitig in Liebesbeziehungen sein können, sondern weil es mir wichtig erscheint, auch diese jeweils für sich im Hinblick auf die sozialen Positionen der Menschen in ihr zu betrachten.

Liebe