

Jessica Lawson / Marcel Kahl / Susann Bee

Ein Pflaster für Frieda



Jessica Mawuena Lawson

wollte schon als Kind gern Autorin werden. Jetzt arbeitet sie in einer Unterkunft für Geflüchtete, studiert Literatur- und Kulturtheorie und begleitet ab und zu als Lektorin und Sensitivity Readerin Buchprojekte bei ihrem Entstehungsprozess.



Marcel Kahl

studierte Hotelbetriebswirtschaft und ist heute im Gesundheitswesen tätig. Zum Schreiben kam er durch seine Kinder. Das Thema „Vielfalt in Kinderbüchern“ ist ihm schon durch seine persönliche Regenbogenfamilien-Konstellation ein Herzensanliegen. Sein Instagram-Account *Regenbogenpapi* erzählt Bände darüber. Für sein Engagement wurde der Autor 2021 von der Kasseler Initiative *Offen für Vielfalt* als *Vielfalts-Verstärker* ausgezeichnet.



Susann Bee

ist Kinderbuchautorin und -illustratorin. In ihren Geschichten spielen Schwarze Heldinnen die Hauptrolle. Susann Bee engagiert sich für eine tolerante Welt für alle Kinder – denn nur das, was für Kinder sichtbar ist, zählt auch.

JESSICA LAWSON | MARCEL KAHL | SUSANN BEE

EIN PFLASTER FÜR FRIEDA

Zusammen gegen Alltagsrassismus
Eine Vorlesegeschichte



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere
über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG zu gewinnen, ist
untersagt.

© 2026 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn
Andreas-Bräm-Straße 18/20, 47506 Neukirchen-Vluyn,
info@neukirchener-verlage.de
Alle Rechte vorbehalten

Gesamtgestaltung und DTP: Grafikbüro Sonnhüter, www.grafikbuero-sonnhueter.de,
unter Verwendung eines Bildes von © Susann Bee
Autorenbild Marcel Kahl: Gabriele Weigel
Lektorat: Anja Lerz, Moers
Verwendete Schriften: Minion, Salted, Cervo
Gesamtherstellung: Finidr, s.r.o., Český Těšín
Printed in Czech Republic
ISBN 978-3-7615-7055-5

www.neukirchener-verlage.de

Dieses Buch ist allen
Menschen gewidmet, die bereits
Hass erleben mussten.

Wir senden euch viel Kraft.
Lasst euch niemals einreden,
anders zu sein –

IHR SEID STARK,
EINZIGARTIG
UND WUNDERSCHÖN!

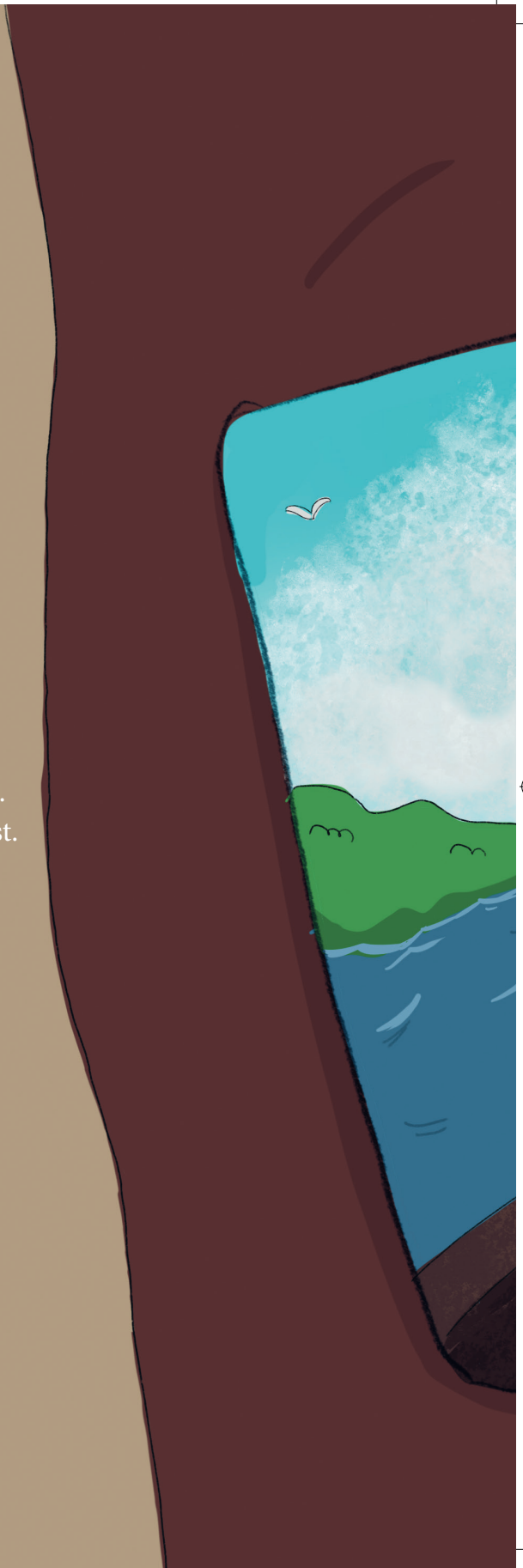
Das kleine Boot scheint
unruhig auf dem Wasser zu schaukeln,
während die Piratin konzentriert
in die Ferne schaut.

Was sieht sie?
Vielleicht ein anderes Schiff?
Eine Haifischflosse,
die aus dem Wasser lugt?
Oder sogar das größte
Abenteuer aller Zeiten?

Ich habe mir die Piratin ausgesucht,
weil ihre Haut genauso braun ist wie meine.
Natürlich auch, weil sie eine echte Piratin ist.
Die Piratin fährt jetzt seit drei Tagen
mit ihrem Boot über das Knie,
das ich mir aufgeschlagen habe.

Du sagst, das geht nicht?
Eine Piratin kann gar nicht
über ein Knie fahren?

Meine Piratin kann das.
Sie ist nämlich auf meinem Pflaster drauf.





„BALD.“

„BALD, FRIEDA!“

„BAAAALD!“

„FRIEDA, BALD.“

WIR KOMMEN NICHT SCHNELLER AN,
NUR WEIL DU DIE GANZE ZEIT FRAGST.“



Ich knibbele an einer Ecke des Pflasters herum,
weil mir so langweilig ist.
Wie lange dauert das denn noch mit dem Urlaub
und dem Meer?
Immer wenn ich das frage, antwortet Papi:
„Wir sind bald da, Frieda.“
Bald dauert ganz schön lang!

Papi und meine große Schwester Mia spielen
„Ich sehe was, was du nicht siehst“, schauen sich Nummernschilder
an und überlegen, aus welcher Stadt die Autos kommen.

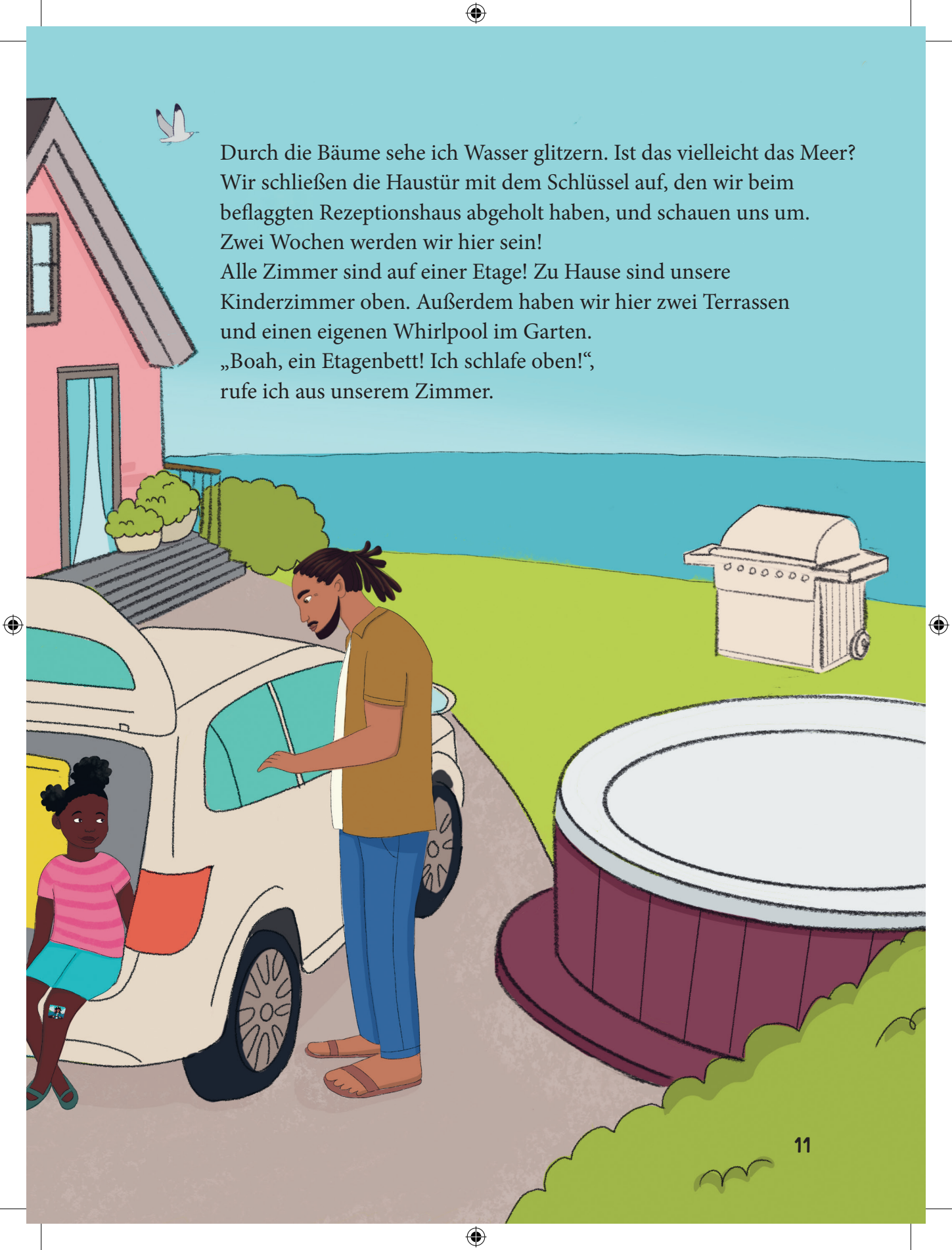
Ich fange an, meine Schwester zu piesacken.

Natürlich muss die gleich petzen. „Papi, die Frieda ärgert mich!“
Leicht genervt wirft uns Papi durch den Rückspiegel einen
Macht-jetzt-bloß-keinen-Quatsch-Blick zu.
„Laaangweilig“, maule ich und schaue ihn übertrieben traurig an.
Das hilft fast immer.
„Wie wär’s, wenn wir uns das neue Hörspiel anhören?“,
schlägt Papi vor.
„Jaaa!“, jubeln Mia und ich.





Dann sind wir endlich da! Wir fahren in die mit Schotter bedeckte Einfahrt unseres Ferienhauses und steigen aus. Während wir uns nach der langen Autofahrt strecken und tief einatmen, bestaunen wir das rote Backsteinhaus, umgeben von Gräsern, lila Heideblumen und Bäumen.

A colorful illustration of a man and a young girl in a garden. The man, with dreadlocks and a beard, wears a brown shirt and blue pants. He stands next to a white car with its rear door open. The girl, wearing a pink and white striped shirt and a blue skirt, sits on the edge of the car. In the background, there is a pink house with a grey roof, a green lawn, a large blue body of water, and a white barbecue grill. A large, round, purple hot tub is in the foreground. A white bird is flying in the sky.

Durch die Bäume sehe ich Wasser glitzern. Ist das vielleicht das Meer?
Wir schließen die Haustür mit dem Schlüssel auf, den wir beim
beflaggten Rezeptionshaus abgeholt haben, und schauen uns um.
Zwei Wochen werden wir hier sein!
Alle Zimmer sind auf einer Etage! Zu Hause sind unsere
Kinderzimmer oben. Außerdem haben wir hier zwei Terrassen
und einen eigenen Whirlpool im Garten.
„Boah, ein Etagenbett! Ich schlafe oben!“,
rufe ich aus unserem Zimmer.

Eigentlich will ich nach dem Auspacken sofort in den Garten.
Am besten in den Whirlpool! Papi sagt, das Wasser, das im Whirlpool blubbert, ist warm und tut der Seele gut. Ich stelle mir vor, dass es sich anfühlt, als würde man im Sprudelwasser sitzen. Vielleicht kitzelt es sogar ein bisschen und wir müssen dann die ganze Zeit lachen?

„Auf geht’s! Zeit fürs Bett!“, sagt Papi da.
„Aber wir haben doch Urlaub“, klagt Mia.
„Eben“, sagt Papi und streicht ihr sanft über die Haare.
„Wir wollen morgen alle früh raus und viel erleben.
Und dafür müssen wir fit sein!“

Nach dem Zähneputzen kuscheln wir uns mit Papi noch in mein Bett. Zu dritt ist es ziemlich eng, aber ... hach, ist das gemütlich! Papi erzählt, dass in der Nähe unseres Ferienhauses vor hunderten von Jahren ein ziemlich fieser Pirat namens Langbart gelebt hat. Er war so fies wie sein Bart lang war – und sein Bart war so lang, dass er selbst manchmal fast darüber gestolpert ist!

Auf seinen Fahrten über die sieben Weltmeere hat er viel Beute gemacht. Die wollte er aber nur für sich behalten. Obwohl viele Menschen in seiner Stadt arm waren, hat er nichts von seiner Beute abgegeben – dieser Fiesling!

Das Problem an so einem Piratendasein ist bloß: Kaum war er zu Hause, musste er auch schon wieder los in ein neues Abenteuer. Damit auch sonst niemand was von seinen Reichtümern hatte, verbuddelte Langbart sie rund um das Gelände, auf dem heute unser Ferienhaus steht.



Als der alte Pirat schließlich starb, machte sich die ganze Stadt auf die Suche nach seinen Schätzen. Die allermeisten wurden auch gefunden – nur eine einzige Schatzkiste wird immer noch vermisst. Ausgerechnet diese größte und schönste aller Kisten hat bis heute niemand entdeckt!

Meine Fingerspitzen kribbeln aufgeregt, als würde der lange Piratenbart sie streifen.

„Boah“, sage ich. „Können wir nicht den Schatz suchen gehen?“



Als Mia und ich am nächsten Morgen aufwachen, fällt uns sofort wieder die Geschichte von Pirat Langbarts Schatz ein. Also schleichen wir leise auf den Flur. Ich höre Papi leise schnarchen und recke Mia meinen Daumen entgegen. Wir fühlen uns, als würden wir ein großes Geheimnis teilen. Mia schafft es, die Terrassentür zu öffnen und so schlüpfen wir kichernd in den Garten hinaus. Draußen ist es hell und ein zwitschernder Vogel ist auch schon wach.





Wir suchen alles ab: im Blumentopf, hinter dem Liegestuhl und unter dem zugeklappten Sonnenschirm. Sogar hinter den abgedeckten Sprudelwasser-Pool werfen wir einen Blick. Nirgendwo eine Spur vom Schatz! Nicht mal eine Schatzkarte finden wir.

Ich will auch im Geräteschuppen nachschauen, aber die Tür geht nicht auf und die Fenster sind zu hoch für mich. Dafür sehe ich das Glitzern wieder, das ich bei unserer Ankunft schon bemerkt habe. Plötzlich weiß ich, wo wir suchen müssen! „Komm, lass uns zum Wasser gehen!“, rufe ich Mia zu. Echte Piratinnen und Piraten gehören ans Wasser!

Und wo echte Piratinnen und Piraten sind, da sind auch ihre Schätze.



Mia und ich rennen los, aber dann ...

„Stopp!“, ruft Papi, der plötzlich in der Terrassentür steht.

„Ihr dürft nicht allein ans Meer! Das ist viel zu gefährlich!“

Wie macht er das bloß? Ich habe ihn doch gerade noch schnarchen gehört! Kleinlaut trotten wir zur Terrasse zurück.

„Papi, du hast uns doch gestern die Geschichte von Pirat Langbart erzählt und wir wollten nach dem Schatz suchen“, erklärt Mia.

„Aber sein Schatz ist nirgends!“

Ich lasse die Schultern sinken.

„Den Schatz wolltet ihr also suchen, soso!“ Papi schmunzelt. „Lasst uns erst mal den Frühstückstisch decken. Und danach gehen wir auf eine Wattwanderung, bevor die Schatzsuche weitergeht, okay?“

„Was ist das? Was macht man da?“ frage ich.

„Na wandern, das sagt doch das Wort schon“, antwortet Mia augenrollend.

„Hier an der Nordsee gibt es Ebbe und Flut. Ebbe bedeutet, dass das Meer zurückgeht und Flut bedeutet, dass das Wasser wiederkommt“, erklärt Papi.



„Aber wo geht das Wasser denn hin?“ fragt Mia mit einem verständnislosen Blick.

„Das ist eine gute Frage, die wir später dem Wattführer stellen können. Auf jeden Fall kann man bei Ebbe dorthin gehen, wo sonst das Meer ist. Das heißt, dass es da dann auch ziemlich matschig ist. Mal sehen, ob wir das barfuß machen oder mit unseren Wasserschuhen“, erzählt Papi.

„Die Wattwanderung habe ich schon gebucht – in zwei Stunden geht es los.“

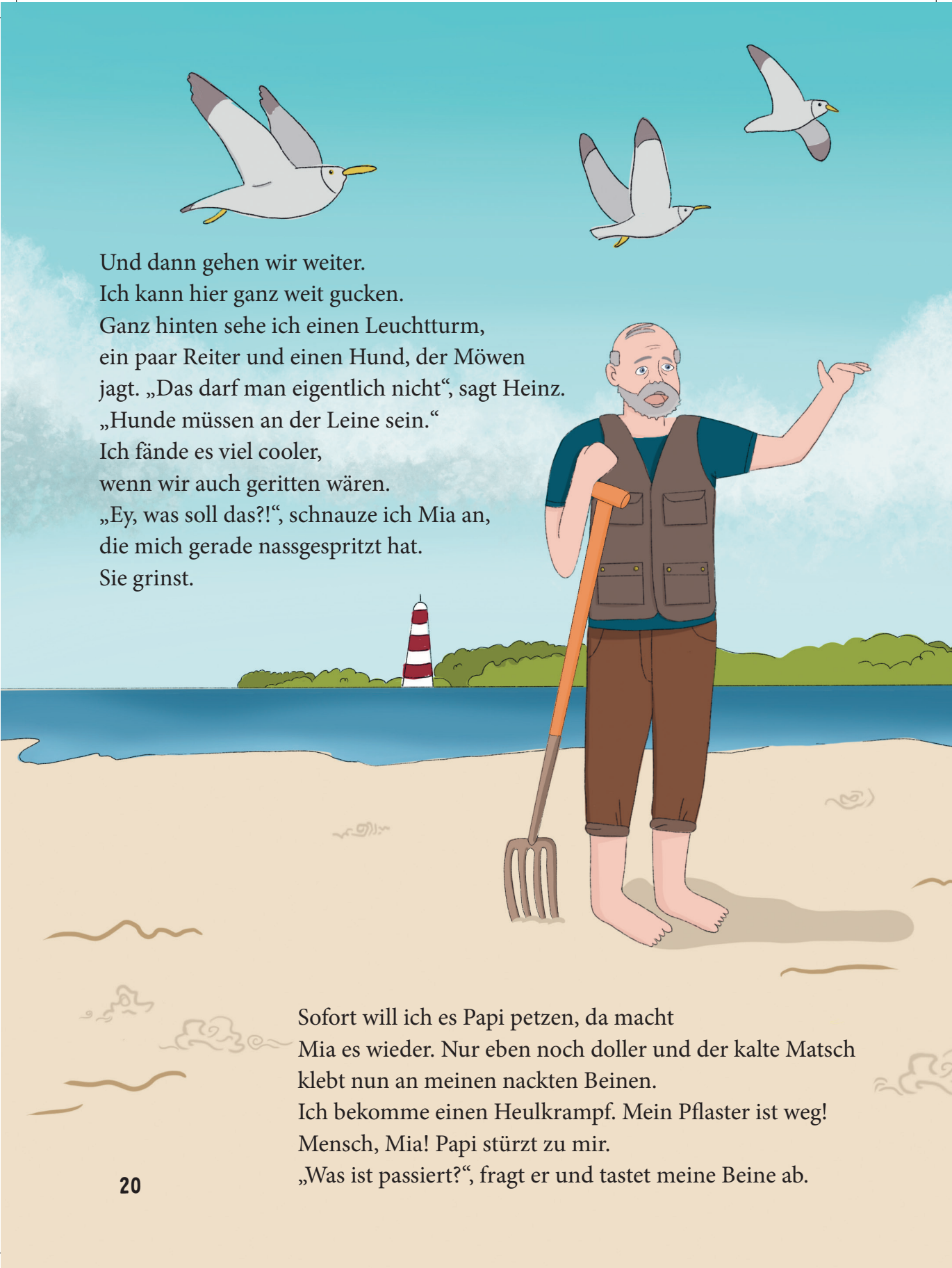
Mit den Fahrrädern fahren wir fast direkt an den Strand. Am Treffpunkt warten schon ein paar andere Menschen. Kurz darauf kommt ein Mann mit so einem weißen Ding in der Hand, womit man ihn besser hören kann. Er sagt, er heißt Heinz und hat diese Wanderungen wohl schon viele hundert Male gemacht.

Wir ziehen alle unsere Schuhe und Socken aus, krempeln unsere Hosen hoch und marschieren direkt durch den Matsch, in den wir leicht einsinken. „Iiuh!“ kreischt Mia, die es aber eigentlich witzig findet.

Wir laufen ein Stück und Heinz erzählt immer irgendwas,
das ich nicht richtig hören kann, weil mir der Wind um die
Ohren pfeift. Plötzlich halten wir an und Heinz gräbt mit einer
kleinen Heugabel ein paar Mal den Boden um.

Ich trete näher heran und Heinz zeigt allen,
was er gerade aus dem Matsch gezogen hat.
„Kiek di dat an! Ein Wattwurm!
Hat den schon einmal jemand gesehen?“
Ein paar Hände gehen hoch,
wie im Kindergarten, wenn wir uns
im Morgenkreis melden.
Er zeigt uns, wo bei dem Wurm vorne
und wo hinten ist und erzählt,
dass er ganz oft Kacka macht.
Dabei zeigt er auf diese kleinen
lustigen Häufchen im Sand.



A colorful illustration of a man with a grey beard and balding head, wearing a blue t-shirt, a brown fishing vest, and brown trousers. He is standing on a sandy beach, holding a long-handled wooden pitchfork in his right hand and gesturing with his left hand towards the sky. Three seagulls are flying in the light blue sky above him. In the background, there is a body of water, a green shoreline with bushes, and a red and white striped lighthouse. The scene is bright and sunny.

Und dann gehen wir weiter.
Ich kann hier ganz weit gucken.
Ganz hinten sehe ich einen Leuchtturm,
ein paar Reiter und einen Hund, der Möwen
jagt. „Das darf man eigentlich nicht“, sagt Heinz.
„Hunde müssen an der Leine sein.“
Ich fände es viel cooler,
wenn wir auch geritten wären.
„Ey, was soll das?!“, schnauze ich Mia an,
die mich gerade nassgespritzt hat.
Sie grinst.

Sofort will ich es Papi petzen, da macht
Mia es wieder. Nur eben noch doller und der kalte Matsch
klebt nun an meinen nackten Beinen.
Ich bekomme einen Heulkampf. Mein Pflaster ist weg!
Mensch, Mia! Papi stürzt zu mir.
„Was ist passiert?“, fragt er und tastet meine Beine ab.



„Meine Piratin ist weeeeg!“ Ich schniefe und zeige auf mein Knie.

Über der Wunde ist mittlerweile ein roter Grind,
aber das Pflaster brauch ich trotzdem!

Papi beruhigt mich: Sobald wir wieder im Ferienhaus sind, bekomme
ich ein Neues. Ich nicke und Mia wischt mir die Tränen von den Wangen.
Manchmal kann meine große Schwester auch richtig lieb sein.



Im Ferienhaus angekommen, macht Papi ein verlegenes Gesicht.
„O je. Wir haben alle Pflaster zu Hause vergessen!“
Und meine Piratin hat mich im Stich gelassen und ist für immer
im Meer verschwunden. So fühlt es sich zumindest an.
Enttäuscht lasse ich mich aufs Sofa fallen, dabei stoße ich ausgerechnet
mit meinem Knie an den Tisch und der Grind platzt auf.

„Ich blute“, jammere ich und ziehe mein Knie an meinen Körper heran.
„Wo denn?“, fragt Mia. „Das sieht man ja gar nicht.“
„Sieht man wohl!“, schreie ich.

Papi setzt sich neben mich aufs Sofa und
schaut sich mein Knie an.

„Zum Glück blutest du nur ganz
leicht, Frieda-Hase“, sagt er lieb.

Ich verschränke meine Arme vor der
Brust. „Ich brauche ein Pflaster.“

Papi seufzt und wirft mir einen
verständnisvollen Blick zu.

„Also gut“, sagt er. „Fahren wir in eine
Apotheke.“



In der Apotheke kann ich kaum über den Tresen linsen.
Wirklich unpraktisch, diese Große-Menschen-Welt!
„Guten Tag, was kann ich für Sie tun?“ Die Apothekerin schaut zu Papi,
aber ich entgegne ihr: „Wir hätten gerne ein Pflaster!
Für mein Knie.“
Erst jetzt sieht sie mich durch ihre runde Brille an.
Dabei schaut sie wie Mia, wenn es Spinat gibt.
Sie starrt zuerst auf meine Haare und dann in mein Gesicht.
Sie guckt und guckt und guckt und ich werde kleiner und kleiner
und kleiner.



„Pflaster“, sagt sie schließlich und geht zu einem großen Schrank hinter der Theke. Mit einer Packung beiger Pflaster kommt sie zurück.

Es sind keine Piratinnen drauf. Auch sonst keine Bilder.

Och nee! Dann will ich aber wenigstens ...

„Hast du keine Hautfarbenpflaster?“, frage ich und zeige auf mein dunkelbraunes Knie.

Die zweite Apothekerin, die hinter der anderen Kasse steht, schaut auf.

Die erste Apothekerin schaut mich an, als hätte ich etwas ganz Seltsames gefragt. Ganz langsam sagt sie: „Aber das ist doch hautfarben. Das sind doch ganz normale Pflaster!“

Das ist eine Hautfarbe, aber doch nicht meine. Oder?!

Das Pflaster ist doch ganz hell. Auf einmal pocht mein Herz schnell und mir wird irgendwie glibberig-kalt.

Habe ich etwas falsch gemacht? Habe ich etwas nicht richtig verstanden? Ich schaue kurz zu Mia und Papi hinüber.

Auf Papis Stirn bildet sich seine berühmte Zornesfalte.

Doch er sieht nicht mich an, sondern die Apothekerin.

Da weiß ich, dass alles okay mit mir ist.

Ich hole tief Luft. Papi drückt meine Schulter ganz fest und lieb.

Echte Piratinnen sind mutig und kämpfen für das, was sie wollen.

Selbst, wenn sie mal Schiffbruch erleiden!

„Ich will aber Pflaster in meiner Hautfarbe“, sage ich, so laut ich kann.



„So was haben wir nicht“, sagt die Apothekerin mit der runden Brille und zuckt mit den Schultern.

„Moment mal!“ Ihre Kollegin tippt auf dem Computer herum und schaut dann lächelnd zu uns herüber. „Das haben wir leider jetzt gerade nicht verfügbar, aber natürlich können wir dir welche bestellen, wenn du das möchtest. Ihr könntet sie morgen früh abholen kommen.“

„Ja, gerne!“, antwortet Papi sichtlich erleichtert. „Und bis dahin nehmen wir ausnahmsweise ein beigefarbenes, okay, Frieda?“
Ich nicke. Wenn es sein muss.





Während Mia und ich langsam zurück zum Auto gehen,
bezahlt Papi die Pflaster. Es dauert ganz schön lang.
Vielleicht hat er sich mit der Apothekerin verquatscht?

Obwohl die Sonne immer noch vom blauen Himmel knallt, ist mir auf dem Weg zurück zum Ferienhaus plötzlich kalt. Und sogar über Mias sanften Kitzelversuch kann ich mich nicht richtig ärgern.

Erst als wir im Ferienhaus angekommen sind, Papi laut seufzend zu mir sagt „Mein allerliebster Frieda-Hase!“ und mich anschließend fest an sich drückt, wird mir wieder warm.

Mit seinem linken Arm zieht er Mia auch mit in die Umarmung.
„Ich bin so stolz auf euch beide! Wie geht es euch nach dieser Situation?“

Mia zuckt mit den Schultern und löst sich aus Papis Armen. Ich mache es ihr nach. „War die Apothekerin komisch zu uns, weil wir Schwarz sind?“, fragt Mia.

Papi seufzt noch einmal laut. „Mia, Liebes, das liegt nicht an uns! Nicht weil wir Schwarz sind, reagieren manche Menschen komisch auf uns, sondern weil sie leider ein sehr eingeschränktes Weltbild haben, in dem zum Beispiel nur eine Art von hautfarbenen Pflastern existiert.“

„Sie hat mit mir geredet, als wäre ich ein klitzekleines Baby. Das mochte ich nicht“, sage ich und wieder kommt diese glibberige Kälte. Deswegen lehne ich mich an Papas warmes Bein.

Er streicht mir über den Kopf. „Ich mochte es auch nicht, Frieda.“
„Und ich auch nicht“, stimmt sogar Mia mit ein.

„Aber du hast dich nicht klitzeklein machen lassen! Du hast dich super behauptet!“ Papi gibt mir einen Kuss auf die Wange und Mia auch.
„Ich weiß nicht, von wem du diesen Mut hast, Frieda. Mir fehlen in solchen Momenten ganz oft die Worte. Da kannst du mir noch Einiges beibringen.“

Ich strahle Papi an. „Das werde ich“, sage ich und dann ganz ernst:
„Aber erst mal brauche ich Pizza!“
„Au ja, mit ganz viel Käse!“, ruft Mia aufgeregt.

Papi lacht. „Ich rufe den Lieferservice an. Was haltet ihr davon,
wenn wir den Whirlpool ausprobieren, bis die Pizza kommt?“
Mia guckt mich auffordernd an. „Auf die Plätze, fertig, los!“,
schreit sie – und fünf Minuten später sitzen wir zu dritt im
Sprudelwasser – das tut unseren Seelen gut.



Erst am übernächsten Tag haben wir wieder Zeit für die Schatzsuche. Papi musste ja unbedingt einen Strandtag einlegen.

Gleich nach dem Frühstück stürmen wir in den Garten. Wieder suchen wir jeden Grashalm ab: hinter dem Sprudelwasserpool, unter der Liege, bei den Blumen. Nichts!

„Hier ist ein Schlüssel!“, ruft Mia plötzlich. Sie hält einen schimmernden goldenen Schlüssel in die Luft, den sie unter dem Fußabtreter vor der Terrassentür gefunden hat. „Ist der aus echtem Gold?“, frage ich andächtig. „Bestimmt!“ Mia steckt den Schlüssel in das Schloss der Terrassentür, aber er passt nicht. „Vielleicht ist er für die Schatztruhe?“, wispere ich ihr zu. „Eher für den Schuppen“, vermutet sie, geht hinüber und steckt auch dort den Schlüssel ins Schloss.

Er passt!





Vorsichtig zieht Mia die leise quietschende Schuppentüre auf.

Im Schuppen ist es düster. Liegestühle und ein Rasenmäher stehen herum, außerdem ein großer Korb mit Sandspielzeug. Als Mia die Türe langsam weiter aufzieht, fällt ein Lichtstrahl hinein.

Und dann – unter einem Regal – sehe ich plötzlich etwas funkeln!
„Da!“, rufe ich aufgeregt.
„Eine Truhe!
Siehst du das, Mia? Da!“

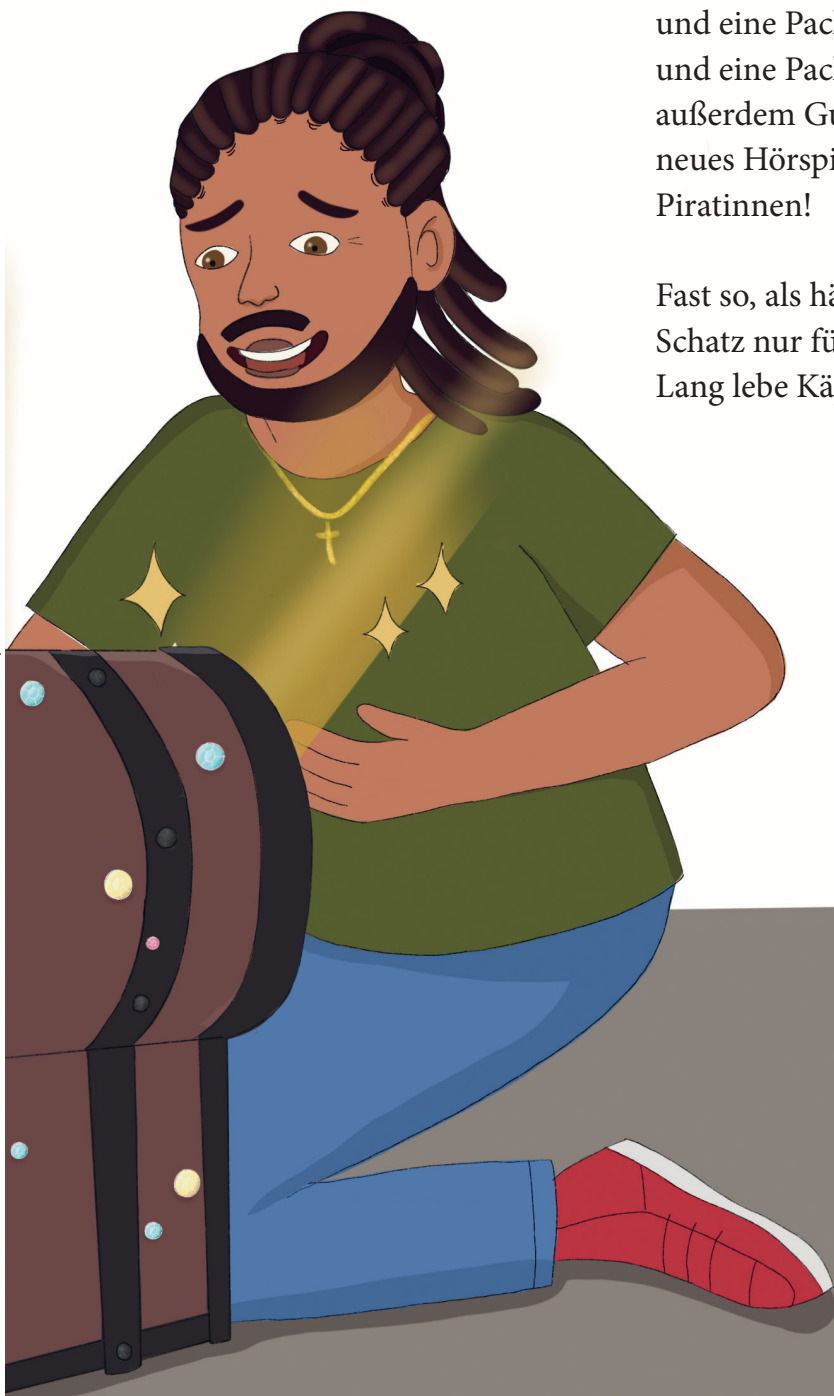
Meine Hände kribbeln.
Ich renne zur Truhe,
Mia folgt mir.
Die Truhe ist mit vielen Glitzersteinen verziert und sieht uralte aus.
Sie muss sehr wertvoll sein!

Wir tragen die Kiste zusammen ins Haus,
um Papi unseren Schatz zu zeigen.

„Kann das denn sein?“, staunt Papi.
„Da habt ihr doch tatsächlich Langbarts
Piratenschatz gefunden!“

Meine Augen werden riesengroß,
als der Kistendeckel sich hebt.
All diese wundervollen Schätze!





Da sind Armbänder aus bunten Perlen,
Piratenkopftücher, Haarspängchen –
und eine Packung Pflaster in meiner
und eine Packung in Mias Hautfarbe,
außerdem Gummibärchen und ein
neues Hörspiel über Piraten und
Piratinnen!

Fast so, als hätte der alte Langbart den
Schatz nur für Mia und mich erbeutet.
Lang lebe Käpt'n Langbart!

HALLO DU!

Papi, Frieda und ich sind wieder zu Hause angekommen.

Weil Frieda ja noch gar nicht schreiben kann, schreibe ich (Mia) diesen Brief an dich. Sie sitzt neben mir, denn sie wollte dir unbedingt noch ein paar Dinge erzählen!

Nämlich: In unserer Familie haben wir noch eine ganze Weile über die Situation in der Apotheke nachgedacht und gesprochen. *Verarbeiten* nennt Papi das. Schwierige, traurige oder schlimme Situationen zu verarbeiten ist sehr wichtig.

Deshalb haben wir auch ganz viel mit einer echten Rassismus-Expertin darüber geredet und Frieda und ich haben dann Bilder über unsere Gefühle gemalt. Neben dem Wort Rassismus haben wir in den Gesprächen auch neue Wörter kennengelernt wie Mikroaggression, Empathie und Empowerment.

Aber was bedeuten diese Wörter eigentlich?

Mit **Mikroaggressionen** kann dir jemand beispielsweise mit Worten wehtun, und zwar absichtlich und unabsichtlich. Mikroaggressionen können dich immer treffen, vor allem, wenn du Schwarz bist oder wenn du eine Frau / ein Mädchen bist, wenn du eine Behinderung hast oder wenn du zu irgendeiner Gruppe gehörst, die Nachteile hat in der Gesellschaft.

Rassismus geht davon aus, dass es verschiedene Menschengruppen gibt, die man nach Hautfarben und dem Aussehen unterscheiden kann. Dabei wird behauptet, dass Menschen je nach Hautfarbe und Aussehen bestimmte Eigenschaften hätten. Außerdem sagt der Rassismus, dass manche Menschengruppen weniger wert seien als andere. Natürlich stimmt das nicht. Trotzdem denken viele Menschen das immer noch.

Empowerment ist Englisch und da steckt das Wort Power drinnen, was Kraft oder auch Stärke bedeuten kann. Empowerment heißt, Menschen zu helfen, mutig und stark zu sein und an sich selbst zu glauben. Es bedeutet: Vertrau dir selbst – du bist toll, so wie du bist!

Die Gefühle anderer Menschen versuchen zu verstehen, nennt man **Empathie**. Haustiere spüren zum Beispiel oft, wenn ihr Mensch traurig ist, und trösten ihn dann.

Frieda und ich, wir haben uns gedacht, dass du vielleicht auch schon einmal eine ähnliche Situation wie die in der Apotheke erlebt hast, die du verarbeiten möchtest.

Deswegen geben wir dir hier ein paar Einblicke in unser Verarbeiten – wir reichen dir somit hoffentlich eine Hand. Bitte schön und sehr gern geschehen!

Empowernde Grüße senden dir

MIA UND FRIEDA UND PAPI

Infos für Eltern und Bezugspersonen

In diesem Teil des Buches sollen einige Konzepte und Begrifflichkeiten erläutert werden, die dabei helfen können, Friedas Geschichte besser zu verstehen und zu bearbeiten. Dafür werden hier kurz einige Grundlagen des Rassismus-ABC aufgeführt, bevor wir uns konkret der Szene in der Apotheke zuwenden.

Was ist Rassismus?

Rassismus ist die hierarchische Unterteilung von Menschen in verschiedene Gruppen aufgrund von phänotypischen Merkmalen. In dieser Unterteilung werden bestimmte Menschen als „fremd“ und andere als „zugehörig“ markiert. Dabei dienen Hautfarbe, Haarstruktur, Gesichtszüge, aber auch (vermutete) Religionszugehörigkeit oder die (vermutete) Herkunft als Instrumente, um Menschen einer Gruppe zuzuordnen.

Den verschiedenen Gruppen werden im rassistischen System bestimmte Fähigkeiten und Eigenschaften entweder zu- oder abgesprochen, wodurch es nicht nur zu Verallgemeinerungen kommt, sondern auch zu einem Bewertungssystem, das bestimmte, nicht-weiße Gruppen abwertet und ausgrenzt.

Durch dieses Bewertungssystem konnten und können sich weiße Menschen auf struktureller und institutioneller Ebene Vorteile gegenüber BIPOC-Menschen verschaffen.

Dass Menschen sich voneinander unterscheiden, auch optisch, ist Fakt und darf wertfrei wahrgenommen werden. Davon abzugrenzen, ist eine Andersbehandlung und Andersmachung (Othering) aufgrund dieser Wahrnehmung

Was sind „Hautfarben“?

In der Apotheke wird Friedas Hautfarbe plötzlich wichtig, weil sie gern ein zu ihrem Hautton passendes Pflaster haben möchte. Aus der weiß-zentrierten Sicht der Apothekerin dagegen beschreibt „Hautfarben“ einen hellbeigen Farbton, welcher die tatsächliche Vielfalt von Hautfarben nicht berücksichtigt.

In Bezug auf Rassismus beschreibt „Hautfarbe“ nicht nur einen Hautton, sondern wird genutzt, um Menschen hierarchisch in verschiedene Gruppen zu unterteilen.

In der Beschäftigung mit dem Thema ist es wichtig zu erkennen, dass sowohl Hautfarben als auch die damit einhergehenden Zuschreibungen konstruiert sind. Derselbe Mensch kann also in verschiedenen Regionen unterschiedlich eingeordnet werden. Ein Beispiel dafür: Der berühmte Comedy-Star Trevor Noah, dessen Mutter aus Südafrika und dessen Vater aus der Schweiz kommen, erzählt selbst, dass er in Südafrika am ehesten der Kategorie „Coloured“ zugeordnet wird. Dann zieht er in die USA und gerät in Situationen, in denen Menschen ihn plötzlich für einen „Latino“ halten.

Colorism

Colorism bezeichnet eine Form von Diskriminierung, bei welcher Schwarze Personen, die durch Gesichtszüge, Haarstruktur und/oder Hautfarbe näher am Weißsein sind, gesellschaftlich besser gestellt werden. Im Vergleich zu dunkleren Schwarzen Menschen können sie also von rassistischen Strukturen profitieren. Schwarze Menschen mit hellerer Hautfarbe kann man auch als „light-skinned“ oder „lighter-skinned“ bezeichnen. Schwarze Menschen mit dunklerer Hautfarbe werden auch „dark-skinned“ genannt.

Welche Formen von Rassismus gibt es?

In Friedas Geschichte geht es um Anti-Schwarzen-Rassismus. Dabei handelt es sich um Rassismus, der sich gegen Schwarze Menschen wendet.

→ Kleine Randnotiz: Schwarz wird hier groß geschrieben, weil es sich um eine politische Selbstbezeichnung handelt.

Es gibt aber noch andere Formen von Rassismus, zum Beispiel: Anti-muslimischen Rassismus, der sich gegen muslimisch gelesene Menschen richtet.

→ Kleine Randnotiz: Das Wort „gelesen“ soll signalisieren, dass die Menschen nicht unbedingt muslimisch sind, aber durch bestimmte äußerliche Marker (die von der Gesellschaft als „muslimisch“ festgelegt wurden) als muslimisch bewertet werden.

Gadjé-Rassismus ist eine Form des Rassismus, von dem als Sinti:zze und Rom:nja markierte Personen negativ betroffen sind.

Antisemitismus richtet sich gegen jüdisch gelesene Personen.

Auf welchen Ebenen zeigt sich Rassismus?

Struktureller Rassismus

Der Begriff „struktureller Rassismus“ wird genutzt, um zu verdeutlichen, dass Rassismus nicht nur im individuellen Miteinander stattfindet, sondern bis in unseren gesellschaftlichen Strukturen wirkt. Von Rassismus negativ betroffene Menschen haben dementsprechend zum Beispiel oft schlechtere Aussichten auf dem Arbeits- und/oder Wohnungsmarkt.

Institutioneller Rassismus

Rassismus wirkt sich nicht nur auf die Strukturen unserer Gesellschaft aus, sondern damit natürlich auch auf die sich in dieser Gesellschaft befindenden Institutionen. Wenn von institutionellem Rassismus die Rede ist, wird häufig die Polizei adressiert. In der Kritik steht unter anderem die Praxis des „Racial Profiling“, also das Durchsuchen von Tatverdächtigen aufgrund von als „nicht-weiß“ gelesenen Merkmalen. Auch die im Gesundheitssystem wirkenden Institutionen stehen immer wieder in Kritik, rassistisch zu handeln.

→ Eine Randnotiz: Wichtig zu verstehen ist, dass bei institutionellem Rassismus nicht von den einzelnen Mitarbeitenden der Institutionen die Rede ist. Vielmehr soll ein kritischer Blick auf die Strukturen innerhalb der Institutionen und Behörden geworfen werden, die Rassismus begünstigen oder nicht verhindern.

Internalisierter Rassismus

Rassistische Denkmuster sind so fest in unserer Gesellschaft verankert, dass wir schon in unserer frühen Kindheit damit konfrontiert werden. Stereotype begegnen uns immer wieder im Fernsehen, in (Schul-)Büchern, in Zeitungen, in Gesprächen – kurzum: im Alltag. Oft übernehmen auch davon negativ betroffene Menschen bestimmte Denkmuster, ohne sich darüber bewusst zu sein.

Umgekehrter Rassismus

Manche weißen Menschen sprechen davon, dass ihnen – zum Beispiel im Urlaub – „umgekehrter Rassismus“ begegnet sei. Damit sind oft Situationen gemeint, in denen sie aufgrund ihrer weißen Hautfarbe herausgestochen oder anders behandelt worden sind, ob nun bevorzugt oder subjektiv schlechter. Keine Frage: Insbesondere, wenn man sich dadurch „in der Unterzahl“ fühlt, kann das eine unangenehme Erfahrung sein. Und natürlich können weiße Menschen auf individueller Ebene benachteiligt oder in nicht-weißen Regionen als „fremd“ markiert werden.

Dennoch darf nicht vergessen werden, dass Rassismus dazu dient und diente, extreme (institutionell organisierte) Gewalttaten wie Verfolgung, Vernichtung, Ausbeutung und Versklavung an Menschengruppen zu legitimieren.

Rassismus ist also immer auch durch ungleiche Machtverhältnisse gekennzeichnet, durch die sich eine Gruppe gegenüber einer anderen Vorteile verschaffen kann. Diese gesellschaftlichen Machtverhältnisse ändern sich nicht zwingend aufgrund veränderter Mehrheitsverhältnisse ...

Die Situation in der Apotheke

„Das ist doch hautfarben!“

Das sagt die weiße Apothekerin, nachdem Frieda sie nach einem hautfarbenen Pflaster fragt. Mit dieser Aussage definiert sie, welche Hautfarbe als Norm gilt und welche nicht. Dabei schafft sie es nicht, den nötigen Blickwechsel im Gespräch mit einem jungen, Schwarzen Mädchen vorzunehmen. Eigentlich müsste ja klar sein, dass Frieda ein anderes hautfarbenedes Pflaster benötigt als beispielsweise die Apothekerin.

Seltsam

Etwas an der Situation mit der Apothekerin ist für Frieda komisch. Gleichzeitig beschreibt sie das Gefühl, etwas Falsches oder Seltsames gesagt zu haben. Gerade in Situationen, in denen Menschen mit Mikroaggressionen umgehen müssen, haben sie eher ein diffuses Gefühl davon, dass „etwas nicht stimmt.“ Oft gibt es keine konkreten Handlungen oder Aussagen, die als rassistisch markiert werden können, sondern eher Untertöne, Gesten, Blicke oder bestimmte Körperhaltungen. Das kann dazu führen, dass sich negativ betroffene Personen selbst hinterfragen: Habe ich einen Fehler gemacht? Ist die Person wirklich „seltsam“ zu mir? Oder deute ich hier eventuell etwas falsch?

Auch Frieda geht das in der Situation so. Deswegen holt sie sich durch den Blick zu Papi die Rückversicherung, dass alles mit ihr stimmt. Zu erkennen, dass auch Papi irritiert von der Apothekerin ist, gibt ihr außerdem Mut und das Gefühl, nicht allein mit der Situation zu sein.

Ganz langsam sagt sie ...

Nicht-weiße Menschen machen häufig die Erfahrung, dass mit ihnen in einem bestimmten Ton gesprochen wird. Dazu zählt auch ein sehr langsames und deutliches Sprechen.

Diese Sprechart wird oft verwendet, wenn die Annahme besteht, dass das Gegenüber (aufgrund äußerer Merkmale) nicht fließend Deutsch spricht. Dadurch wird in „fremd“ und „zugehörig“ unterteilt (siehe oben: Rassismus).

Die Situation in der Apotheke hinterlässt einen unangenehmen Beigeschmack bei Frieda, Mia und Papi. Wie kann eine solche Situation im Anschluss verarbeitet werden?

1. Sprechen Sie mit Ihren Kindern über erlebte Situationen, fragen Sie Ihre Kinder nach Ihren Gefühlen in und Gedanken zu den Situationen; vor allem, wenn sie den Eindruck haben, dass die Situation das Kind sehr beschäftigt. Teilen Sie dem Kind auch mit, wie Sie sich gefühlt haben, ohne dem Kind den Raum für eigene Empfindungen zu nehmen oder es zusätzlich zu belasten.
2. Zusammentun! Vielen Kindern hilft es, wenn sie in der Gesellschaft als „anders“ markiert werden, Freund:innen zu haben, die ähnliche Erfahrungen machen wie sie.
3. Empowerment: Mit positiven Vorbildern und Affirmationen können Sie Ihrem Kind ein positives Bild von dem eigenen Schwarzsein vermitteln. Manchmal werden auch Empowerment-Workshops angeboten. Vielleicht gibt es sowas ja ganz in Ihrer Nähe!
4. Vor allem für weiße Mamis und Papis und andere Bezugspersonen: Setzen Sie sich mit Rassismus auseinander. Lesen sie darüber, hören sie Podcasts, machen sie Workshops dazu ...

Quellen zur Inspiration:

1. Apraku, Josephine, Bonköst, Jule und To, Meikey: Rassismus geht uns alle an, © Carlsen, Hamburg 2022.
2. Fajembola, Olaolu, Nimindé-Dundadengar, Tebogo: Gib mir mal die Hautfarbe. Mit Kindern über Rassismus sprechen, © Beltz, Weinheim/Basel 2025.
3. Ogette, Tupoka: exit RACISM: rassismuskritisch denken lernen, © Unrast, Münster 2017.
4. Hasters, Alice: Was Weiße Menschen nicht über Rassismus hören wollen, aber wissen sollten, © hanserblau, Berlin 2019.
5. Antidiskriminierungsstelle des Bundes: „Fragen und Antworten zum Racial Profiling“ auf https://www.antidiskriminierungsstelle.de/DE/ueber-diskriminierung/was-ist-diskriminierung/_docs/faq-uebersicht/_functions/faq_racial_profiling.html
6. Noah, Trevor: „Being Black In America“, YouTube, 26.07.2019, <https://youtu.be/sXje3oJ8T8o?si=8Aa262uOwYZUuFvx>
7. Interview Jimmy Kimmel und Trevor Noah, Jimmy Kimmel Show: „Trevor Noah's Move From South Africa to the US“, YouTube, 29.10.2015, <https://youtu.be/GxigLdW48LE?si=KkcPDK5AzTl0KXHZ>.