

bell hooks

Selbstfürsorge

Schmerz und Heilung Schwarzer Frauen

Aus dem amerikanischen Englisch
von Helene Albers

U N R A S T

Einführung (1994): Heilsame Dunkelheit

Schwestern – und ihr, die ihr unsere Freund:innen, Liebsten und Gefährt:innen seid – ich grüße euch in Liebe und Frieden. Dieser Samstagnachmittag ist ein wunderschöner Frühlingstag, an dem die Welt vor Schönheit und Pracht geradezu strahlt. Die ganze Natur ist voller Leben. Das, was tot schien, schlummerte bloß und beginnt wieder zu wachsen. Es ist eine Zeit, in der alles von Neuem beginnt – eine Zeit der Freude, die durch heilige Tage zur Feier der Auferstehung und Erneuerung versinnbildlicht ist. Als ich heute Morgen Gehmeditation praktizierte, hatte ich das Gefühl, dass die Welt um mich herum – die Vögel, die Blumen, das frisch gemähte grüne Gras – ein wohltuender Balsam war, wie der, den Big Mama bei jedem kleinen Wehwehchen auf die unterschiedlichsten Teile unserer Körper strich. Als Kinder glaubten wir, ihre selbstgemachten Salben hätten magische Heilkräfte. Heute bin ich davon überzeugt, dass die Magie, die Kraft zu heilen, in ihren warmen, liebevollen, dunklen Händen lag – in Händen, die wussten, wie sie uns berühren mussten, die heilsam waren und den Schmerz lindern konnten.

Dies ist ein Buch über Heilung, über Wege, den Schmerz zu überwinden. Wie alle Bücher, die ich geschrieben habe, kommt es aus der Dunkelheit und Tiefe meiner Seele, von geheimen, mysteriösen Orten, wo die Ahnen wohnen, zusammen mit den unendlich vielen Geistern und Engeln. Als ich noch klein war, lehrte mich Mamas Vater, Daddy Gus, dass die Geister überall um uns sind und dass wir nur hinhören müssen, um ihre Stimmen zu vernehmen. So ähnelte die spirituelle Welt, in der ich aufwuchs, derjenigen, die in den Romanen von Toni Morrison, Paule Marshall oder Ntozake Shange beschrieben wird. In unserem täglichen Leben gab es eine allgegenwärtige und tiefe Verbundenheit mit den mythischen Dimensionen des christlichen Glaubens. Da waren die geheimen Überlieferungen der Vorfahren – der Afrikaner:innen und der amerikanischen Indigenen –, die dieser neuen Bevölkerungsgruppe der Schwarzen,

die hier in diesem Teil der Erde geboren wurde, ganze Philosophien darüber vermittelten hatten, wie man mit dem Universum eins sein und das Leben bewahren kann. Dieses Wissen wurde von den Ältesten der Alten weitergegeben, den heimlich Glaubenden, denjenigen, die sich das Vertrauen bewahrt hatten. Es gab diese besondere Magie der Karibik, die als ›Voodoo‹ präsent war, diese besondere Art, mit den Wurzeln zu arbeiten, die Schwester Ray, die Mutter meines Vaters, kannte (zumindest sagten das alle). Und ich erinnere mich vor allem daran, dass die Leute sie fürchteten und als eine mächtige Frau betrachteten.

Ich wuchs in einer segregierten Schwarzen Welt im Süden auf und kam dann in eine integrierte Welt, in der Schwarze mit und unter Weißen lebten. Der Unterschied, den ich sehe, ist, dass es früher in der Schwarzen Alltagserfahrung einen tiefen, unerschütterlichen Glauben an die spirituelle Kraft der Schwarzen gab, daran, dass sich die Welt verändern ließ und dass es trotz der bedrückenden sozialen Realitäten möglich war, ein anständiges und erfülltes Leben zu führen (an manchen Orten und sicherlich in vielen Herzen existiert dieser Glaube immer noch). In jener Welt glaubten alle Schwarzen gemeinsam an ›höhere Mächte‹ und wussten, dass unsere Existenz und die Art, wie wir leben, durch Kräfte, die stärker sind als der menschliche Wille und Intellekt, geprägt und bestimmt werden. Aus diesem Grund haben diese Schwarzen die Geheimnisse der Heilung erfahren und weitergegeben. Sie wussten, wie man trotz aller Widrigkeiten, d. h. der durch Rassismus, Sexismus und Klassenausbeutung verursachten Übel, trotz des Schmerzes und der Entbehrungen, der bitteren Armut und der ständigen Erfahrung von Verlust gut und lange leben konnte. Sie kannten die Freude, das Gefühl, das sich einstellt, wenn wir die eigenen Kräfte voll ausschöpfen können. Trotz des Sexismus dieser segregierten Schwarzen Welt wirkten Schwarze Lehrerinnen, Predigerinnen und Heilerinnen mit ebenso viel Geschick, Kraft und Hellsichtigkeit in dieser Welt der Spiritualität und Magie wie ihre männlichen Pendants. In einem solchen Umfeld aufgewachsen, konnte ich all das miterleben und daraus lernen. Doch wie die Alten vor mir, die durch die Umstände genötigt worden waren, ihre angestammte Heimat freiwillig oder unfreiwillig zu verlassen, so verließ auch ich diese Welt meiner frühen Jahre und begab mich in die seltsame Sphäre einer überwiegend weißen, elitären Universität. Eine bestimmte Art und Weise, die Wirklichkeit zu kennen und zu verstehen, an der ich unbedingt festhalten wollte, nahm ich allerdings mit in diese

Welt. Sie war meine Verbindung zu den lebenserhaltenden Traditionen der Schwarzen Kultur. Und in der Tat waren es der Wille und die Weisheit der Vorfahren, die mich in dieser Zeit meines Lebens aufrechthielten und die mich immer noch aufrechthalten.

In den letzten zwanzig Jahren habe ich mich vor allem damit beschäftigt, mir Wissen über viele Themen anzulesen. Ich hatte beschlossen, Schriftstellerin zu werden, als ich noch zu Hause lebte, noch in der Grundschulzeit. Dies machte ich wie selbstverständlich auch öffentlich und gab meine Texte meiner Familie und Freund:innen zu lesen. Alle waren sich einig, dass ich Talent hatte. Ich konnte schauspielern und ich konnte schreiben. So ging ich also aufs College, um Schauspiel zu studieren, und alle glaubten, dass ich eines Tages nach Hause, in die Welt meiner Vorfahren, zurückkehren und Lehrerin an einer öffentlichen Schule werden würde. Ich kehrte nicht zurück. In den Jahren vor ihrem Tod fragte mich Baba, die Mutter meiner Mutter, oft: »Glory, wie kannst du so weit weg von deinen Leuten leben?« Ich wusste, was sie meinte. Sie fragte mich, wie ich ohne die tägliche Verbindung zu meinen Vorfahren, meinen Verwandten und meiner Familie leben könne, wie ich meinem Leben einen Sinn geben könne, denn schließlich war ich in dem Glauben erzogen worden, dass diese Verbindungen dem Leben Sinn geben und es wertvoll machen. Ich hatte keine Antwort für sie. So ließ ich meinen Kopf hängen, damit sie die Tränen in meinen Augen nicht sehen konnte. Leider konnte ich nämlich nicht ehrlich behaupten, dass ich eine neue Community, neue Verwandte gefunden hatte. Alles, was ich wusste, war, dass ich von einem ruhelos umherwandernden Geist bewohnt wurde, der in einer Welt fernab von meinen Leuten etwas lernen wollte. Vieles von dem, was ich in dieser Welt lernte, wirkte nicht gerade aufbauend. Da ich jedoch unbedingt eine Intellektuelle werden wollte, blieb ich auf dem College. Dort lernte ich durchaus einige wichtige Dinge. Ich wurde zu einer starken und unbeugsamen kritischen Denkerin und brachte meine Ideen öffentlich zum Ausdruck, indem ich feministische Theorie entwickelte, Literaturkritik und später auch Kulturkritik verfasste. Die Künstlerin in mir war im privaten Raum am sichtbarsten. Dort sann ich über die Welt meiner Vorfahren nach und träumte von ihr. Ich sehnte mich nach dem Reichtum meiner Vergangenheit, danach, wieder die Weisheit der Älteren zu hören, zu ihren Füßen zu sitzen und von ihrer Präsenz berührt zu werden.

Doch nun, da ich in einem überwiegend weißen Umfeld lebte und arbeitete, das für Schwarze in Bezug auf politische Fragen und Identitätsfragen offensichtlich zu Verunsicherung führte, begann ich, intensiv darüber nachzudenken, wie fundamental sich das Leben der Schwarzen im heutigen Patriarchat unter weißer Vorherrschaft von lebensbejahenden Weltanschauungen und Daseinspraktiken entfremdet hat. Viele Schwarze sehen sich ausschließlich als Opfer, ohne die Möglichkeit, ihr eigenes Schicksal zu bestimmen. Trotz des starken antirassistischen Kampfes in dieser Gesellschaft, der in den Bürgerrechts- und Black-Power-Bewegungen der sechziger Jahre zum Ausdruck kam, hat sich der verinnerlichte Rassismus, der sich in ständigem Selbsthass und geringem Selbstwertgefühl äußert, verstärkt. Die katastrophale Armut und die wachsende Kluft zwischen den Schwarzen, die Zugang zu wirtschaftlichen Privilegien erlangt haben, und der großen Mehrheit, die anscheinend für immer arm bleiben wird, machen es dem Individuum schwer, Gemeinschaft zu schaffen und zu pflegen. Verwandtschaftliche Bindungen zwischen Schwarzen sind heute stärker bedroht und zerbrechen leichter als früher, als es für Schwarze noch um vieles schwieriger war, materiellen Wohlstand zu erlangen. Die in allen Schwarzen Bevölkerungsschichten weit verbreitete Suchtproblematik ist ein weiteres Indiz für unsere kollektive Krise. Schwarze Menschen leiden in der Tat unter den bestehenden Herrschaftsverhältnissen. Unabhängig von unserem Zugang zu materiellen Privilegien sind wir alle durch die weiße Vorherrschaft, durch Rassismus, Sexismus und ein kapitalistisches Wirtschaftssystem verwundet, das uns kollektiv in eine Unterschichtenposition zwingen will. Diese Verletzungen zeigen sich nicht nur in materieller Hinsicht, sondern wirken sich auch auf unser psychisches Wohlbefinden aus. Schwarze Menschen sind in ihren Herzen, ihrem Verstand, ihrem Körper und ihrer Seele verwundet.

Obwohl viele sich unseres tiefen Schmerzes und unserer Verletzungen bewusst sind, organisieren wir uns in der Regel nicht gemeinsam, um Wege zur Selbstheilung zu finden und zu teilen. Unsere Literatur hat uns jedoch geholfen. Progressive Schwarze Schriftstellerinnen haben sich kontinuierlich um die Heilung unserer Wunden bemüht. Ein Großteil der gefeierten Belletristik Schwarzer Autorinnen befasst sich damit, unseren Schmerz zu benennen und auf fantasievolle Weise Wege zur Heilung zu finden. Bücher wie *Sassafrass*, *Cypress and Indigo*, *Sehr blaue Augen*, *Die Farbe Lila*, *Praisesong for the Widow*, *Maru*, *The Salt Eaters* und viele

andere handeln von den tiefen, oft nicht ausgesprochenen seelischen Verletzungen, die Schwarzen Menschen in dieser Gesellschaft jeden Tag zugefügt werden. Diese Literatur ist deshalb so populär geworden, weil sie die Verletzungen anspricht, mit denen Schwarze zu kämpfen haben. In der Tat finden auch viele nicht-Schwarze Menschen in diesen Werken Wege zur Heilung, die sie im täglichen Leben nutzen können. In meiner Rolle als Professorin, die Schwarze Literatur und insbesondere die Werke Schwarzer Schriftstellerinnen lehrt, wurde ich mir unseres gegenwärtigen kollektiven Leidens noch stärker bewusst. Als ich junge Schwarze an einer der renommiertesten Universitäten der USA unterrichtete, war ich erstaunt über ihren Mangel an Bewusstsein und Verständnis für sich selbst, ihren Mangel an Wissen über die Geschichte und Kultur der Schwarzen und die tiefe Angst und Verzweiflung, von der ihr Leben durchdrungen war.

Wenn Schwarze Studentinnen nach der Lektüre dieser Romane in mein Büro kamen und mir die Wahrheit über ihr Leben gestanden, war ich richtiggehend schockiert: Sie erzählten, dass sie psychisch durch ihr geringes Selbstwertgefühl sehr belastet waren, dass sie Opfer von Vergewaltigung, Inzest und häuslicher Gewalt waren, dass sie in der Angst lebten, im Vergleich zu ihren weißen Mitstudierenden als minderwertig bloßgestellt zu werden, dass ihnen wegen des Stresses die Haare ausfielen, dass jeden zweiten Monat eine von ihnen einen Selbstmordversuch unternahm, dass sie magersüchtig, bulimisch oder drogenabhängig waren. Die meisten dieser Studierenden stammten aus materiell privilegierten Verhältnissen. Dennoch sah ich bei ihnen dieselben Probleme, die in der Schwarzen Unterschicht so deutlich sichtbar sind, Probleme, die von den Liberalen unserer Gesellschaft in erster Linie als wirtschaftlich bedingt angesehen werden. Die Erfahrungen dieser jungen Schwarzen Frauen zeigten jedoch, dass das Problem nicht nur wirtschaftlicher Natur war. Das leuchtete mir natürlich ein. Ich war in einer Welt der Schwarzen Unterschicht aufgewachsen, doch das hatte mich trotz allem noch in meinem Lebensmut gestärkt. Ich wusste, dass Armut an sich kein Zustand sein muss, der einen solchen Nihilismus und eine solche Verzweiflung verursacht.

Einmal, als ich einen Kurs über Schwarze Schriftstellerinnen gab und wir Toni Bambaras Roman *The Salt Eaters* lasen, kamen einige Schwarze Studentinnen zu mir, um mit mir über ihre Identifikation mit der Schwarzen Frauenfigur Velma, die zu Beginn des Romans einen Selbstmordver-

such unternimmt, zu sprechen. Als ich hörte, wie diese Frauen ihr Gefühl der Entfremdung und Einsamkeit beschrieben, spürte ich, dass eine Selbsthilfegruppe notwendig war, und ich half, sie zu organisieren. In *The Salt Eaters* gibt es eine Stelle, an der die Schwarzen Vorfahrinnen, eine lebende und eine tote Frau, zusammenkommen, um Velma zu heilen. Die jüngere der beiden, Minnie Ransom, sagt zu der älteren: »Was ist bloß geschehen, alte Frau? Was ist mit den Töchtern der Yamswurzel los? Es scheint, als wüssten sie nicht mehr, wie sie die Kräfte tief aus dem Inneren schöpfen können, so wie früher.«

Ich identifizierte mich stark mit dieser Passage. Denn ich wusste, dass ich unter Schwarzen Frauen und Männern aufgewachsen war, die mit ihren Heilkräften in Kontakt waren, die mich gelehrt hatten, wie wir »die Kräfte tief aus dem Inneren schöpfen können«, und ich trauerte um diese neue Generation, die so modern, so hoch entwickelt und so verloren schien. Dann dachte ich, wir sollten unsere Selbsthilfegruppe »Sisters of the Yam« nennen, um Bambaras Arbeit und die Weisheit, die sie uns schenkte, zu ehren. Auch hatte ich das Gefühl, dass die Yamswurzel ein Symbol für die Lebenskraft der Familienbande und der Community der Schwarzen ist. Überall auf der Welt, wo Schwarze Frauen leben, essen wir Yamswurzel. Sie ist ein Symbol für unsere Verbundenheit in der Diaspora. Als Lebensmittel nährt die Yamswurzel den Körper, wird aber auch als Medizin verwendet, um den Körper zu heilen.

Unsere gemeinsame Hoffnung für die Gruppe war, dass sie einen Raum bieten würde, in dem Schwarze Frauen ihren Schmerz benennen und Wege zur Heilung finden könnten. Die Gruppe hatte die Kraft, das Leben ihrer Mitglieder zu verändern, denn jede einzelne von uns hatte diesen intensiven Wunsch nach Genesung. Im Inneren wie im Äußeren fanden so alle einen Raum, in dem sie den Willen zum Heilwerden und zur Schaffung positiv bestärkender Lebensgewohnheiten entwickeln konnten. *The Salt Eaters* beginnt mit einer Frage, die von der älteren Schwarzen Heilerin gestellt wird. Sie fragt Velma, die versucht hat, sich umzubringen und kaum noch am Leben ist: »Hauptsache, du bist dir sicher, Schätzchen. Bist du wirklich bereit, geheilt zu werden?« Nur eine bejahende Antwort macht Heilung möglich. In ihrer Einleitung zu der kürzlich erschienenen Aufsatzsammlung *The Black Women's Health Book: Speaking for Ourselves* erinnert Evelyn White an die traurigen Statistiken, die die gravierenden Gesundheitsprobleme Schwarzer Frauen belegen. In diesem Zusammen-

hang stellt sie fest, dass »mehr als fünfzig Prozent der Schwarzen Frauen in einem Zustand seelischer Bedrängnis leben«. Das wird nur wenige Schwarze Frauen überraschen, denn sie werden tagtäglich Opfer institutionalisierter Herrschaftsstrukturen, zu deren zentralen Zielen es gehört, unsere Fähigkeit, Wohlbefinden zu erfahren, zu untergraben.

In den »Sisters of the Yam«-Selbsthilfegruppen, die über Jahre hinweg weitergeführt wurden, stellten wir fest, dass eine wichtige Quelle der Heilung darin bestand, dass wir mit all den Faktoren in unserem Leben in Kontakt kamen, die besonderen Schmerz verursachten. Für Schwarze Frauen, aber auch für Männer, bedeutet dies, dass wir lernen, wie Rassismus, Sexismus, Klassismus, Homofeindlichkeit und verschiedene andere Herrschaftsstrukturen in unserem täglichen Leben wirken und unsere Fähigkeit zur Selbstbestimmung unterminieren. Ohne zu wissen, welche Faktoren bestimmte Probleme überhaupt erst verursacht hatten, konnten wir gar nicht anfangen, sinnvolle Strategien des persönlichen und kollektiven Widerstands zu entwickeln. In diesem Sinne ist Schwarze weibliche Selbstfindung, wie alle Schwarze Selbstfindung, Ausdruck einer befreienden politischen Praxis. Da wir nun einmal in einem kapitalistischen, patriarchalen System mit weißer Vorherrschaft leben, das uns am besten ausbeuten kann, wenn es uns an einem festen Fundament von Selbstwert und Identität fehlt (dem Wissen, wer wir sind und woher wir kommen), ist die Entscheidung für Wohlbefinden und psychische Gesundheit ein Akt des politischen Widerstands. Bevor wir uns in großer Zahl effektiv im organisierten Widerstandskampf, in der Schwarzen Befreiungsbewegung engagieren können, müssen wir einen Prozess der Selbstregeneration durchlaufen, in dem individuelle Wunden, die uns möglicherweise daran hindern, ein erfülltes Leben zu führen, geheilt werden können.

In diesem Buch möchte ich jene Strategien der Selbstfürsorge weitergeben, die ich und andere Schwarze Frauen in den Selbsthilfegruppen der »Sisters of the Yam« und anderswo angewandt haben, um unser Leben zu heilen. Obwohl ich über individuelle Heilungsprozesse schreibe, sind die geteilten Einsichten doch auch für uns als Gruppe relevant. Sie entstammen meiner gelebten Erfahrung von Gemeinschaft und Verbundenheit mit Schwarzen Menschen. Auch wenn unsere kollektive Heilung als Schwarze ein Gruppenprozess sein muss, der die Männer mit einschließt, wende ich mich hier direkt an Schwarze Frauen, weil ich mit den Problemen, mit denen wir konfrontiert sind, am besten vertraut bin.

Wenn ich Schwarzen erzähle, dass ich den Bereich der seelischen Gesundheit, des psychischen Wohlbefindens für einen wichtigen Faktor im Schwarzen Befreiungskampf halte, weigern sie sich oft, sich vorzustellen, dass irgendeine >Therapie< – sei es in einem Selbsthilfeprogramm oder in einem professionellen therapeutischen Rahmen – ein Ort politischer Praxis sein könnte. Dies sollte nicht überraschen. In der traditionellen Therapie bzw. in den herkömmlichen psychoanalytischen Verfahren wird Rassismus oft als ein eher unwichtiges Thema betrachtet, sodass die psychischen Probleme Schwarzer Menschen nicht angemessen bearbeitet werden. Dabei sind diese Problemlagen sehr real. Sie wirken sich auf unser tägliches Leben aus und untergraben unsere Fähigkeit, ein erfülltes und glückliches Leben zu führen. Sie hindern uns sogar daran, uns am organisierten kollektiven Kampf zur Beendigung der Unterdrückung und zur Veränderung der Gesellschaft zu beteiligen. Im traditionellen Schwarzen Südstaatenleben wurde noch allgemein anerkannt, dass auf die Bedürfnisse der Seele eingegangen werden muss, wenn der Mensch wieder zu sich finden will. Im Rahmen unserer alltagsreligiösen Erfahrung sangen wir Lieder, in denen tiefgründige Fragen gestellt wurden, wie z. B. »Geht es deiner Seele gut? Bist du frei und geheilt?« Psychische Probleme wurden damals nicht ignoriert. Sie wurden von den unterschiedlichsten und in der Regel nicht zertifizierten >Heiler:innen< behandelt, zu denen die Leute mit ihren Problemen gehen konnten. Und in der Zeit, bevor es das Fernsehen gab, sprachen die Menschen noch miteinander. Gespräche und Geschichtenerzählen waren wichtige Kanäle für den Austausch von Informationen über das eigene Selbst, für Heilung. In dem Zusammenhang sollten wir uns daran erinnern, dass die Psychotherapie oft als >Gesprächstherapie< bezeichnet wird.

Kürzlich war ich zusammen mit anderen in einer Talkshow zu Gast, in der es um die Krise im Schwarzen Familienleben ging und darum, wie sie sich nicht zuletzt in häuslicher Gewalt zeigt. Wir wurden gebeten, Strategien vorzuschlagen, die helfen könnten. Ich drängte darauf, dass in Schwarzen Familien mehr miteinander gesprochen werden sollte, offen und ehrlich. In seinem Essay »Dying as the Last Stage of Growth« spricht Mwalimu Imara darüber, wie wichtig eine offene Kommunikation ist:

»Wir denken selten daran, dass Gespräche eine Art von Verpflichtung sind, aber sie sind es. Ich finde es schwierig, meine wahren Gefühle auszudrücken und einem anderen Menschen zu sagen, was mir im Moment

wirklich wichtig ist. Ich muss mich dazu zwingen, und ich spüre, dass dies für die meisten von uns gilt. Ebenso schwierig ist es, zuzuhören. Wir sind in der Regel so sehr mit unseren eigenen Gedanken und Reaktionen beschäftigt, dass wir nur selten wirklich genau hinhören, um den wahren Kern dessen zu erfassen, was die andere Person zu vermitteln versucht. Erst die kreative, tiefgehende Kommunikation ermöglicht es uns, ein Gefühl der Zugehörigkeit zu anderen zu erleben. Sie ist die Kraft, die das zerstörerische Potenzial in unserem Leben in Grenzen hält und die Aspekte des Wachstums fördert. Das Leben ist ein Kampf. Ein Leben lang mit Veränderungen zurechtzukommen, ist ein Kampf, aber in einem solchen Leben können wir uns nur dann als ganzer Mensch erleben, wenn wir uns auf die Verpflichtung einlassen, mit anderen im kreativen Dialog zu bleiben.«

Es ist wichtig, dass Schwarze Menschen miteinander reden, dass wir mit Freund:innen und Verbündeten sprechen, denn das Erzählen unserer Geschichten ermöglicht es uns, unseren Schmerz und unser Leiden zu benennen und Heilung zu suchen.

Als ich heute mein zerfleddertes Exemplar von *The Salt Eaters* aufschlug, fand ich diese mit Bleistift geschriebenen Worte auf der hinteren Umschlagseite. Sie wurden mir von einer Studierenden gesagt, die Heilung suchte: »Heilung geschieht durch das persönliche Bekenntnis, durch das Zusammentragen von allem, was dir zur Verfügung steht, und durch Versöhnung.« Dies ist ein Buch über Versöhnung. Es soll als Orientierungshilfe dienen, uns den Weg zeigen, der uns zurück zu jenem dunklen und tiefen Ort in unserem Inneren führen kann, an dem wir zum ersten Mal gesehen und geliebt wurden und wo die Arme, die uns gehalten haben, uns immer noch halten.