

1 Einleitung	1
2 Theoretischer Hintergrund	3
2.1 Rassismus und Rassismuserfahrungen	3
2.2 Rassismus und Gesundheit aus einer stresstheoretischen Perspektive	6
2.3 Bewältigung von Rassismuserfahrungen	8
2.4 Psychologische Perspektive auf Ressourcen	10
2.5 Internationaler Forschungsstand	13
2.6 Rassismuserfahrungen in Deutschland	16
2.6.1 Dethematisierung von Rassismus	16
2.6.2 Forschungsstand in Deutschland	18
2.6.3 Alltagsrealitäten in Deutschland	21
2.7 Forschungsrelevanz und Fragestellungen	22
3 Methodik	25
3.1 Forschungsdesign	25
3.1.1 Qualitative Forschung	26
3.1.2 Das episodische Interview	27
3.2 Teilnehmer*innen der Studie	29
3.2.1 Beschreibung der Forscherin	29
3.2.2 Beschreibung des Samples	29
3.2.3 Beziehung zwischen Forscherin und Studienteilnehmenden	30
3.3 Rekrutierung der Teilnehmenden	31
3.3.1 Der Rekrutierungsprozess	31
3.3.2 Auswahl von Teilnehmer*innen	31
3.4 Datenerhebung	32

3.5	Datenauswertung	34
3.5.1	Interviewtranskription	34
3.5.2	Thematisches Kodieren	35
4	Ergebnisse	39
4.1	Rassismuserfahrungen	39
4.1.1	Rassismusbezogene Mobbing erfahrungen	40
4.1.2	Marginalisierungserfahrung	41
4.1.3	Ausgrenzungserfahrungen durch Fremdzuschreibungen	44
4.1.4	Rassismusbedingter Stress	48
4.1.5	Physische Gewalt	51
4.1.6	Traumatisierende Erfahrungen	52
4.1.7	Sekundäre Verletzungen durch das Umfeld	55
4.1.8	Anti-Asiatischer Rassismus in Zeiten von Covid-19	56
4.2	Bewältigungsstrategien	59
4.2.1	Sich abfinden	59
4.2.2	Die Situation aushalten	60
4.2.3	Sich zur Wehr setzen	62
4.2.4	Sich selbst schützen	66
4.2.5	Aktiv für sich sorgen	68
4.2.6	Soziale Unterstützung in Anspruch nehmen	70
4.3	Ressourcen	71
4.3.1	Personenressourcen	73
4.3.2	Umweltressourcen	83
5	Diskussion	97
5.1	Zusammenfassung und Einordnung der Ergebnisse	97
5.1.1	Erlebte Rassismuserfahrungen	97
5.1.2	Bewältigungsstrategien	101
5.1.3	Ressourcen zur Bewältigung von Rassismuserfahrungen	103
5.2	Reflexion der Forschung	107
5.2.1	Reflexion der Forscherin	107
5.2.2	Limitationen und Stärken der Forschungsarbeit	110
5.2.3	Implikationen für die Forschung und die Praxis	111
6	Fazit und Schlussfolgerung	115
	Literaturverzeichnis	117