

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Theoretischer Hintergrund</b>	<b>3</b>
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
<b>3</b>	<b>Methodik</b>	<b>25</b>
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
<b>4</b>	<b>Ergebnisse</b> .....	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
<b>5</b>	<b>Diskussion</b> .....	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
<b>6</b>	<b>Fazit und Schlussfolgerung</b> .....	115
	<b>Literaturverzeichnis</b> .....	117