DIASPOREAN OBSERVER

AUSGABE
4/ 2022

Jahresrückblick 2022
Unsere Meilensteine, Höhen und Tiefen

Lifestyle
4 Beauty Hacks die du kennen solltest

Gesellschaft
7 Dinge die du über Ghana wissen solltest

MENTAL HEALTH
WINIFRED MARIE CUDJOE TEILT IHRE PERSPEKTIVE

DIASPOREAN OBSERVER

INHALTSVERZEICHNIS

3 EDITORIAL

5 JAHRESRÜCKBLICK 2022

9 4 BEAUTY HACKS, DIE ICH GERNE FRÜHER GEKANNT HÄTTE

10 3 TIPPS WIE DU MIT UPCYCLING AUS DEINER ALTEN KLEIDUNG NEUES MACHEN KANNST

12 MENTAL HEALTH

15 DIE JOB-HOPPING GENERATION

16 WIE GHANA SEINE GESCHICHTE FÜR DIE ZUKUNFT NUTZT

18 7 DINGE DIE ÜBER GHANA WISSEN SOLLTEST

HERAUSGEBER

Afropean Media UG
Verantwortliche:
Gabriela Sadiki
diasporean.de

DESIGN

Sara-Lydia Markieton
sama-designs.com

_ *Titelbid Bildquelle: via unsplash*

LIEBE LESERSCHAFT,

In der heutigen Zeit, in der Medien allgegenwärtig sind, aber viele Themen meist nur einseitig präsentiert werden, geht echte Vielfalt in der Medienlandschaft unter. Vielfalt die nicht nur die Medienlandschaft, sondern die Gesellschaft in Gänze bereichern würde. Es bedarf jedoch die Bemühungen aller Beteiligten, eben jene Vielfalt sichtbar zu machen. Die afrodiasporische Gesellschaft bietet ein breites Spektrum an interessanten und wichtigen Aspekten, Themen und Ereignissen, welche in den bestehenden Medien nur unvollständig und weniger noch aus der Perspektive der Betroffenen dargestellt werden.
Afrodiasporische Vielfalt in Europa, besonders im deutschsprachigen Raum, sichtbar machen, ist daher eine große und wichtige Aufgabe, welcher sich der Diasporean Observer verschreibt.
Hinter dem Diasporean Observer steht ein junges und dynamisches Team afrodeutscher Persönlichkeiten mit einem breiten Wissenshintergrund. Zusätzlich dient er als Plattform für den Austausch über die afrodeutsche Gesellschaft hinaus. Als vierteljährliche Publikation behandelt er insbesondere Themen aus den Bereichen Bildung, Gesellschaft, Lifestyle, Wirtschaft und Digitales.
In unserer letzen Ausgabe diesen Jahres haben wir natürlich einen kleinen Jahresrückblick für euch. Es war ein ereignisreiches Jahr 2022. Außerdem behandeln wir zentral das Thema Lifestyle. Mit der Öffnung der Flughäfen und der Möglichkeit wieder reisen zu können, schauen wir uns das für den Dezember beliebte Urlaubsziel Ghana an. Neben Fun Facts erhaltet ihr auch einen Einblick in die Geschichte des Landes. Auch haben wir einen Gastbeitrag für euch zum Thema “Mental Health”. Zu Zeiten in denen eine erhöhte Gefahr eines Burn Outs herrscht, ist dies besonders wichtig.

Wir wünschen eine angenehme Lektüre, schöne Feiertage und einen guten Start in das Jahr 2023..

Gabriela Sadiki

Leiterin Publikationen
Afropean Media UG

JAHRESRÜCKBLICK 2022

Bildquelle: via unsplash

Das Jahr 2022 war ein ereignisreiches Jahr, mit vielen Meilensteinen, Höhen und Tiefen. Wir teilen unsere besten und wichtigsten Momenten in Gesellschaft, Lifestyle, Bildung und Business mit euch.

1. Afrika-Cup 2022

Zu Beginn des Jahres fand der Afrika-Cup in Kamerun statt. Senegal gewann das Turnier zum ersten Mal, nachdem sie sich im Finale gegen Ägypten nach einem 0:0 nach Verlängerung mit 4:2 im Elfmeterschießen durchsetzen konnten. Das Turnier sollte eigentlich Anfang 2021 stattfinden, wurde jedoch aufgrund der Pandemie verschoben.

2. Russland - Ukraine Konflikt

Am 24.02. sind russische Truppen in die Ukraine einmarschiert. Während tausende Familien fliehen und glücklerweise viel Unterstützung und Solidarität erhalten, zeigt diese andauernde Krise auch, dass die Flüchtlingspolitik in den letzten Jahrzenten von Diskriminierung geprägt war.

Während in früheren Flüchtlingswellen, die mehrheitlich Menschen aus dem mittleren Osten und afrikanischen Ländern betroffen hat, immer auf fehlende Kapazitäten verwiesen wurde, hat die Flüchtlingswelle aus der Ukraine eine ausnahmslose Solidaritätswelle ausgerufen. Im Schnellverfahren wurden Sonderregelungen für Staatsbürger der Ukraine zur Wiederaufnahme des Studiums, der Arbeit und der Lebenssicherung getroffen. Zugleich wurden z.B. afrikanische Studierende während der Flucht als auch bei ihrer Ankuft in europäischen Ländern mehrheitlich ausgeschlossen.

3. Züruck zur Normalität

Nach 2 Jahren Corona wurden zum ersten Mal weitestgehend alle Beschränkungen wieder aufgehoben. Eine Erlösung für viele von uns.

4. Wiederauferlebter Konflikt im Osten Kongos

Die Wiederauferlebung der Terrororganisation M23, die zahlreiche Attaken gegen die kongolesische Bevölkerung und der Armee im Osten des Landes verübt, hat seit April 2022 über 300.000 Kongolesen und Kongolesinnen zur Flucht gezwungen. Die Terrorgruppe wird nachweislich von Nachbarländern des Kongos unterstützt. Aufgrund des Reichtums der D.R. Kongo stecken hinter dem Konflikt große wirtschaftliche Interessen. Eine Positionierung sowie Unterstützung von Seiten des Westens gab es kaum.

5. 9 € Ticket in Deutschland

Für 3 Monate, von Juni bis August, konnten wir uns für 9€ in Deutschland frei bewegen. Eine der besten Initiativen der aktuellen Regierung.

Außer in Berlin, die das 29 € Ticket für die Stadt eingeführt haben, gibt es leider noch immer keine finale Nachfolgeregelung.

7. Afrobeats to the world

Auch in diesem Jahr haben Songs aus und inspiriert durch den afrikanischen Kontinent mietfrei in unseren Köpfen gelebt. Calm down, Sungba, Ku lo Sa, Sugarcane uvm. haben nicht nur Social Media Plattformen dominiert, sondern auch auf allen Hochzeiten, Parties oder Veranstaltungen. Das populäre Youtube Format Colors hat neben Oxlade, Fally Ipupa auch Bxnx gefeatured. „Last Last" von Burna Boy war die inoffizielle Hymne des Jahres.

8. Global Citizen in Accra

Das Global Citizen Concert fand in diesem Jahr in Accra, Ghana mit einem spektakulären Line-up (Tems, Stormzy, Sarkodie uvm) statt. Highlight des Abends war Usher, der bewegt seine gefundene Verbindung zu dem Kontinent betonte und die Stars Oxlade, Pheelz und Tiwa Savage für eine Performance dazu holte.

9. The Woman King und Black Panther 2

Eine Geschichte über ein Königreich, in dem afrikanische Kriegerinnen die Hauptverteidigungslinie bilden und der die komplexen Beziehungen im Sklavenhandel zeigt. The Woman King kam im September mit einer Besetzung von Viola Davis, John Boyega und afrikanische Talente wie Thuso Mbedu und Siv Ngesi, in die Kinos. Der Film ist aufjedenfall sehenswert.

Nach langem Warten kam 2022 Black Panther Teil 2 - Black Panther: Wakanda Forever im November in die Kinos. Nach dem traurigen Tod von Chedwick Boseman, war nicht klar, ob der Film die Erwartungen erfüllen kann. Nach unserer subjektiven Meinung hat er die Erwartungen sogar übertroffen und uns alle wieder Wakanda forever schreien lassen.

10. Wahlen in Angola und Kenia

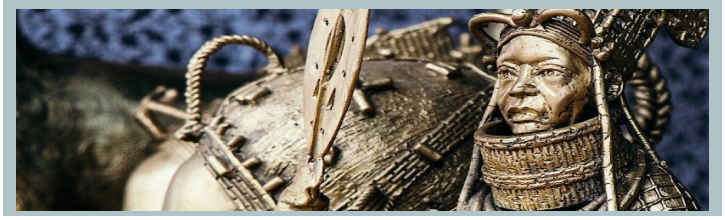
In Angola und Kenia fanden im August 2022 Präsidentschaftswahlen statt. In Angola wurde die MPLA mit einer knappen Mehrheit wiedergewählt. Die Wahlen waren die knappsten in der angolanischen Geschichte zwischen der MPLA und der UNITA. In Kenia wurde William Ruto zum neuen Präsidenten und Nachfolger von Uhuru Muigai Kenyatta gewählt.

11. Dürreperioden und massive Überschwemmungen

Der Wasserhaushalt des Kontinents ist aufgrund der klimatischen Veränderungen aus den Fugen geraten: Einerseits leiden die Menschen am Horn von Afrika unter schweren Dürreperioden. Andererseits kommt es zu massiven Überschwemmungen in anderen Teilen des Kontinents.

Insbesondere im Oktober sind in Nigeria in der schlimmsten Überschwemmung der letzten Jahrzenten mehr als 600 Menschen in den Fluten ums Leben gekommen und Hunderttausende auf der Flucht

In Kinshasa (D.R. Kongo) haben andauernde Regenströme zur Überflutung und Zerstörung mehrerer Stadtteile geführt. Als Folge sind mehr als 100 Menschen gestorben.



12. Benin Bronzen wieder in Nigeria

Nach einem jahrzehntelangen Kampf wurden die ersten 20 der wertvollen Kunstwerke bei einer feierlichen Zeremonie in Abuja von der Kulturstaatsministerin Claudia Roth und Außenministerin Annalena Baerbock an Nigeria übergeben

13. Die Weltmeisterschaft in Qatar

Das Turnier wurde von der westlichen Presse mit viel Negativstimmung erwartet. Vor allem die vermeindlich fehlenden Menschenrechte in dem Land wurden angeprangert. Die Doppelmoral wird insbesondere durch den Gasdeal, den die deutsche Regierung nun für 13 Jahre mit dem Staat Katar abgeschlossen hat, deutlich.

Nach dem phenomalen Finale am letzten Sonntag sowie der im großen und ganzen spannenden Spiele kann im Fazit von einer der besten Weltmeisterschaften gesprochen werden. Die Stimmung in und außerhalb der Stadien war super. Die Gastgeber haben sich von ihrer besten Seite gezeigt und in den Erföffnung- und Abschlussshows viel Diversität gezeigt. Der afrikanische Kontinent, konnte seinen größten Erfolg bislang verzeichnen. Zudem waren Davido als auch Gims die ersten Afrikaner, die bei diesen Shows als Hauptakt performen durften. Durch die erleichterte Visapolitik konnten mehr Menschen aus dem globalen Süden an dieser WM teilnehmen. Auch die Jahreszeit und Uhrzeit waren zu deren Vorteil. Im globalen Süden ist nämlich aktuell Sommer.

LIFESTYLE

Bildquelle: Chris Galbraith via unsplash

4 BEAUTY HACKS, DIE ICH GERNE FRÜHER GEKANNT HÄTTE

HANI W.

Bildquelle: via unsplash

1. Trage niemals Foundation UND Concealer unter den Augen auf
Viele von uns haben die Angewohnheit, mit ihrem Make-up-Pinsel/Schwamm unter die Augen zu streichen und zu tupfen, um dann anschließend Concealer auf die bereits großzügig aufgetragene Foundation aufzutragen. Lasse den Bereich unter dem Auge frei von Foundation und trage nur so viel Concealer auf wie benötigt. Je weniger Schichten du aufträgst, desto besser wird die Haut aussehen.

2. Beautyblender anfeuchten
Dein Make-Up Schwamm, auch Beautyblender genannt, sollte immer im feuchten Zustand verwendet werden, um ein nahtloses Verblenden zu gewährleisten. Deshalb lautet die goldene Regel des Beautyblenders: anfeuchten, auspressen, auftragen. Der Beautyblender ist hydrophil, d.h. er ist eigentlich darauf ausgelegt, Wasser aufzunehmen. Wenn er nass ist, ist er zu voll, um auch deine Foundation aufzunehmen. Wenn du deinen Beautyblender vor der Nutzung einweichst, werden deine Make-Up Produkte nicht unnötig aufgesaugt.

3. Color Correction gegen dunkle Augenringe
Unter Color Correction beim Make-Up versteht man die Verwendung eines Farbpigments, das eine Verfärbung der Haut ausgleicht, um diese zu kaschieren und die Haut gleichmäßig erscheinen zu lassen. Bei dunklen Flecken, Augenringen und Bereichen, die unter der Foundation gräulich aussehen können, kann eine Korrektur mit der Farbe Orange Abhilfe schaffen.

4. Dampfbad für das Gesicht
Ein Gesichtsdampfbad für zu Hause ist einer dieser DIY-Beauty Hacks, von denen ich nie glaubte, dass sie tatsächlich funktionieren. Ich wurde des besseren belehrt. Wenn regelmäßige Dampfbäder nicht bereits Teil deiner Hautpflegeroutine sind, dann ist das hier ein Zeichen, dass es notwendig ist. Es ist eine wirksame Methode, um die Haut geschmeidig zu machen und verstopfte Poren zu reinigen. Der Hitzedampf löst festsitzende Verunreinigungen auf und erleichtert so das Entfernen von Schmutz und Mitessern. Dank der erhöhten Zirkulation und Durchblutung wird die müde Haut schnell wieder zum Leben erweckt. Das Ergebnis ist frische und strahlende Haut

3 TIPPS WIE DU MIT UPCYCLING AUS DEINER ALTEN KLEIDUNG NEUES MACHEN KANNST

SAGALEY

Das Upcycling von Kleidung bedeutet, alte, abgetragene oder beschädigte Kleidung in etwas Neues zu verwandeln. Kleidung, die nicht mehr passt, zerrissen oder anderweitig beschädigt ist, kann zu einem neuen Kleidungsstück umgestaltet werden. Anders als beim Recycling wird beim Upcycling derselbe Stoff wiederverwendet und zu etwas Neuem verarbeitet. Das Upcycling von alter Kleidung wird in der heutigen Modeindustrie immer beliebter, denn das derzeitige System der Textilindustrie ist sehr verschwenderisch und belastet die Umwelt massiv.

Starte ganz simple
Starte zum Beispiel damit, ausgedienten T-Shirts ein neues Leben zu geben. Dekoriere die abgetragenen T-Shirts mit verschiedenen Stoffresten oder Accessoires. Das ist ganz einfach und hat bereits eine große Wirkung.

Gib deinem alten Kleidungsstück eine neue Form
Betrachte deine Kleidung als einen Stoff statt einem bereits final geformten Kleidungsstück. Das ist ein guter Weg, um an Upcycling-Projekte heranzugehen. Denn sobald du verstehst, wie Kleidung zusammengesetzt ist, wird die aktuelle Passform weniger wichtig. Mit dieser Herangehensweise kannst du dich auf die Menge an Stoff konzentrieren und deiner Kreativität freien Lauf lassen. Mit nur wenigen Handgriffen kannst du die Passform deines alten Kleidungsstückes ändern. Dies kann durch Verkleinern, Verlängern, Verkürzen oder Hinzufügen von zusätzlichem Material erfolgen. Es ist erstaunlich, welche neuen Formen deine Kleidungsstücke annehmen können.

Lasse dich von anderen inspirieren
Auch wenn du dich nicht für besonders kreativ hältst, kannst du dich an den Upcycling-Prozess herantrauen. Es gibt online viele Tutorials, die dir den Einstieg erleichtern können. Lasse dich von den Ideen anderer Leute inspirieren.

Das Upcycling deiner alten Kleidung muss nicht kompliziert sein. Du kannst ganz einfach Schritt für Schritt anfangen und so Erfahrungen darin sammeln, deiner alten Kleidung ein neues Leben zu geben. Probier es einfach aus!

GESELLSCHAFT

Bildquelle: via unsplash

MENTAL HEALTH

GASTBEITRAG: WINIFRED MARIE CUDJOE

Als mich die DIASPOREAN Redaktion ansprach auf Instagram, ob ich Lust habe diesen Gastbeitrag zu verfassen und sie mir ein Thema vorschlugen, hatte ich sofort ein ungutes Gefühl im Bauch und mein erster Gedanke war: „Hoffentlich merkt niemand, dass ich keine Ahnung habe." Dass ich keine Ahnung habe, ein ziemlich hartes Urteil über einen Selbst. Doch schauen wir uns doch einmal an, wer ich bin. Ich bin Mental WellBeing Coach und alleinerziehende Mutter, ich habe über 5 Jahre Erfahrung als Meditationslehrerin, ich habe mich selbst aus meiner Depression heraus gearbeitet, bin Herrin meiner Wut geworden und habe zusätzlich so ziemlich jedes wichtige Buch zum Thema Traumaforschung und Therapie gelesen. Wie kommt es also, dass ich, sobald mich jemand bittet, mein Wissen zu teilen, klein werde und mich verstecken will, Angst bekomme, dass jemand herausfindet, was gar nicht wahr ist? Die Wellnessindustrie hat hier eine schnelle Diagnose für mich: „Imposter Syndrom"

Definition Imposter Syndrom:
„The persistent inability to believe that one's success is deserved or has been legitimately
achieved as a result of one's own effort or skills"

Das hört sich nach einem Problem mit dem Mindset an, oder...? Was man an dieser Stelle nicht vergessen darf zu sagen ist, dass sowohl die Welt der Trauma als auch Mental Health Forschung grundsätzlich extrem weiß ist und oftmals auch nicht auf die Heilung von Schwarzer und Brauner Körper ausgerichtet ist. Das ist sehr problematisch, da wir als Schwarze und Braune Bewohner dieses Planeten nicht nur die Mehrheit darstellen, sondern auch fraglos die Personengruppe sind, die am Meisten leidet. Unser Leid beginnt als Ausgrenzung im Kindergarten, vielleicht damit, dass andere Kinder ihre Finger über unsere Haut fahren lassen und versuchen unseren „Dreck" abzuwischen, mein persönliches Leid endete nicht als ich auf die privilegierte hochbegabten Schule kam, an der ich sehr lange Zeit die einzige schwarze Person war. Niemand war verfügbar oder bereit meinen Schmerz aufzufangen, als die Jungs in der sechsten Klasse das N-Wort schreiend und Steine werfend hinter mir her rannten. Meine weiße Mutter verwies mich an die Lehrer und diese verwiesen mich darauf, doch einfach darüber zu stehen, schließlich meinen die Jungs es nicht böse.

Wenn ich heute auf Situationen wie diese zurückblicke frage ich mich schon gar nicht mehr was mit mir passiert wäre, wenn ich die Person gewesen wäre, die Steine schmeißend und Beleidigungen säuselnd hinter jemandem her gerannt wäre. Und ich muss mir diese Frage auch nicht stellen, weil sie mir das Leben auch danach noch oft genug beantwortet hat.
Nachdem ich mit der Schule fertig war, startete ich als Fundraiser im Sales Bereich und war hier sofort Überflieger, ich hatte meinen Weg gefunden. Nun wurde ich in jedem Job,den ich anfing Teamlead und betreute und bildete Mitarbeiter aus. Sales ist eine absolute Männerdomäne und die Firmen, in denen ich gearbeitet habe, waren oft amerikanisch inspirierte Firmen, in denen über Druck und Angst Mitarbeiter geführt wurden.
Wenn man nun als junge Schwarze Frau in diesem Bereich arbeitet und sieht, wie diese Männer ihre Mitarbeiter behandeln, dann denkt man nicht unbedingt, dass es Misshandlung ist (schließlich meinen sie es ja nicht so, oder..?). Man hält es für einen Führungsstil.
Ein Schelm wer nun raten mag, dass dieser „Führungsstil“ mir mehr als einmal zum Verhängnis wurde. Ich muss euch nicht sagen, wie frustrierend es ist, wenn man keine Ausbildung bekommt, eigentlich nur ausgenutzt wird und dann auch noch abgestraft wird, wenn man nicht auf magische Weise gelernt hat, wie man als einziger Manager in der Firma Mitarbeiter mit Verständnis und Sanftheit anleitet.

Ich glaube es steht außer Frage, dass ich verzweifelt bin an verschiedenen Zeiten meines Lebens an der Tatsache, dass ich an einem anderen Standard gemessen werde als alle anderen. Ein Standard, der nicht einhaltbar ist. Offensichtlich, denn die Personen, die ihn von mir verlangten, konnten es ja auch nicht. Und diese Arroganz, in der mein damaliger Chef mich noch nach meiner Kündigung (die ich wohlgemerkt eingereicht habe) anruft und mir erklären will, was mit mir nicht stimmt und wieso ich ein Problem habe, nur um mich Monate später anzubetteln wieder in seiner Firma zu arbeiten. Die Welt hat keinen Respekt vor schwarzen und braunen Körpern und die Tragik an dieser Tatsache ist, dass wir deswegen den Respekt vor uns selbst verlieren. Dass wir verlernen uns selbst mit Liebe und Respekt zu behandeln, weil wir in einer Welt leben, die uns tagtäglich ins Gesicht zu spucken versucht. Du kannst mir sagen, dass ich das Problem bin und dass ich das Imposter Syndrom habe, wenn ich das Gefühl habe, dass ich keine Berechtigung besitze, mich in bestimmten Räumen zu befinden, oder wir könnten versuchen, uns darüber zu unterhalten, woran das liegt. Wenn ich einen Raum betrete und mich in diesem Raum genauso verhalte wie alle anderen und dann abgestraft oder des Raumes verwiesen werde, dann macht das Etwas mit einem. Mehr als Wut.

Als mich die DIASPOREAN Redaktion ansprach und fragte, ob ich diesen Artikel verfassen wollen würde, verspürte ich keine Wut. Ich bekam Angst. Angst, dass die Realität, die sich mein ganzes Leben lang vor meinen Augen präsentiert hat, wiederholt. Dass ich bestraft werde, ohne dass ich verstehe warum. Dass ich an einem Maß gemessen werde, welches mir nicht vertraut ist, weil es ein ganz individuell angepasstes Maß ist, an Menschen wie mich. Und wenn ich nach der Definition von diesem Maß frage, dann sagt man mir, dass ich es mir nur einbilde, denn wir sind alle gleich. Es gibt nichts zu verstehen und es ist auch keine Frage des Mindsets, dass ich selbst und Menschen wie ich uns oft wertlos fühlen. Und dass uns das erzählt wird, ist einfach nur eine weitere Art des Gaslightings, welches dafür genutzt wird, dass man sein Verhalten weder hinterfragen, noch verändern muss.

Und deswegen ist es so wichtig, dass Schwarze und Braune Menschen sich Unterstützung
suchen, sei es Community Circles und Gruppenevents oder Therapie/Coaching Sessions.
Wir müssen wieder lernen, es uns zu erlauben Raum einzunehmen, viele von uns sogar oder besonders vor sich selbst und das kann man allein schaffen. Aber alles ist einfacher, wenn man die richtige Unterstützung hat und jemanden vor sich, der eine ähnliche Lebensrealität teilt und bestätigen kann, dass wir uns gewisse Dinge eben nicht einfach nur einreden. Außerdem ist es wichtig, dass wir uns gegenseitig in der Community Spaces kreieren, in denen wir Trauma heilen und verstehen können, denn weiße Räume bieten uns diese Möglichkeit eben nur begrenzt. Die oberste Priorität in Sachen Traumaheilung ist es, ein Gefühl von Sicherheit herzustellen, dies ist für uns als Schwarze und Braune Menschen im Zwiegespräch mit weißen Coaches und Therapeuten potentiell retraumatisierend.
Ich kann mich noch daran erinnern, wie ich mich in meiner ersten Therapie gefühlt habe, als
ich eine Diagnose bekam, aber gleichzeitig die ganze Zeit Bewunderung von meiner
Therapeutin dafür, wie stark ich denn sei. Meine Stärke war eine automatische Konsequenz

Ich kann mich noch daran erinnern, wie ich mich in meiner ersten Therapie gefühlt habe, als ich eine Diagnose bekam, aber gleichzeitig die ganze Zeit Bewunderung von meiner Therapeutin dafür, wie stark ich denn sei. Meine Stärke war eine automatische Konsequenz des Leidens, welchem ich in diesem Land seit meiner Geburt ausgesetzt gewesen bin und nur weil Schwarze Menschen grundsätzlich gezwungen werden mehr Resilienz als weiße Leute zu entwickeln, glaubt meine Therapeutin mir nicht, wie schlecht es mir geht, denn ich sei ja so stark und brauche gar nicht zusammenbrechen. Es sei doch alles ok mit mir. Und während ich diesen Artikel schreibe, werde ich wütend, denn ich merke, dass ich mein ganzes Leben lang Verantwortung übernommen habe, mich gehasst habe, weil andere mir gesagt habe, dass ich hassenswert bin. Dass ich hässlich bin, zu laut, zu wütend, nicht weiß genug.

Die Wellnessindustrie hat eine Diagnose für mich: „Imposter Syndrom". Aber ich habe eine andere Idee, vielleicht fällt es mir schwer zu glauben und zu vertrauen, dass ich Wissen besitze, weil es in der Tat nicht mein Wissen ist. Weil es Methoden und Maßnahmen sind vorrangig von weißen Körpern, für weiße Körper. Weil ich merke, dass ich ignoriert werde in den unzähligen Büchern, die zum Thema Kindheitstrauma geschrieben werden. Dass die ganze Wellnessindustrie quasi so tut als würden unsere Unterschiede überhaupt nicht existieren. Wie kann es sein, dass es so schwierig ist, Informationen zum Thema Traumata zu bekommen, die mich tatsächlich auch betreffen? Wie kann es sein, dass wir zu Themen wie Rassismus, Trauma und historischem Trauma fast keine Begrifflichkeiten haben, um überhaupt über sie zu reden? Wie kann es sein, dass es keinen Begriff gibt für das grundsätzliche Gefühl von Stress, was ich empfinde, wenn ich mich in einem mehrheitlich weißen Land befinde? Nicht weil ich mich fragen will, wie sicher ich hier bin, sondern weil ich es muss. Weil Hypervigilance in einem rassistischen Staat meine Normalität ist, aber auch weil konstanter Stress auch chronische Krankheiten bedeutet, tötet uns dieses System. Es bringt uns nicht nur am Rande der Verzweiflung, sondern es ruiniert auch unsere Körper und raubt uns Lebensqualität, die wir in uns selbst finden könnten.
Wenn ich Internal Family Systems in Sessions auf mich selbst anwende, dann sehe ich nicht nur „familiäre" Zustände, sondern auch Zustände der internalisierten Unterdrückung, ich finde nicht nur „Firemen" oder „Protectors" sondern auch "Internal Colonizers" and "Oppressors"und das bedeutet einfach eine andere Realität für mich und die Frage, die ich mir zunehmend stelle ist dann, ob ein weißer Therapeut überhaupt in der Lage ist, mich zu behandeln, wenn er gar nicht weiß, wie sich solche innerlichen Strukturen anfühlen und was es bedeutet, sie als Teil seiner Lebensrealität zu haben. Nicht nur das, es kommt ja nun auch noch oft genug vor, dass mein weißer Therapeut mir solche Erkenntnisse nun abspricht und mir sagt, ich würde es mir nur einbilden. Quasi selbst der innere Unterdrücker meine es nicht so.

Deswegen habe ich mich entschieden Mental Well-Being Coach zu werden und hier mit
People of Color zu arbeiten, denn ich habe es satt, mich in weiße Strukturen hinein zu begeben und dann zu hoffen, dass ich hier akzeptiert werde und ihr mir vielleicht, vor dem Spiegel der Diversität, gerade mal eine weitere Person of Color als Kollegen mit in mein Büro setzt. Ich bin es leid einfach zu akzeptieren, dass ich Teil der heteronormativen „weißen Mehrheitsgesellschaft" sein muss. Deswegen bin ich nach Ghana gezogen, nicht weil ich blindlings davon ausgehe, dass ich hier im gelobten Land mich niederlasse, sondern um einen Weg freizuschlagen, den vor mir noch niemand gegangen ist und welcher Ort wäre wohl besser, um zu lernen, einen Cutlas zu benutzen, als mein Vaterland. Mein Traum ist es hier in Ghana ein Traumaforschungs- und Traumaheilungszentrum aufzubauen, welches die Erfahrungen von Schwarzen Menschen auf dem afrikanischen Kontinent zentriert. Viel zu oft habe ich es erlebt, dass der gesamte afrikanische Kontinent es nicht mal auf die Auflistungen der Kontinente schafft, wenn ich Kurse mache bei Traumaforschungsinstituten.
Ich verbinde mich mit allen möglichen Heilern und Practitionern hier, weil ich weiß, dass wir unsere eigenen Wege finden können, sowohl kollektiv als auch individuell, um uns selbst zu heilen. Ich bin es leid, weiße Menschen zu bitten, dass sie mich verstehen oder mir gar zuhören oder Beachtung schenken mögen und ich glaube, ich brauche sie auch nicht.
Wenn ich mir den Werdegang des Erfinders von Somatic Experiencing, Dr. Peter Levine, anschaue, dann sehe ich jemanden, der mit einer Hypothese losgezogen ist und sein Leben damit verbracht hat, diese zu beweisen. Er hatte Theorien zum Thema Traumatherapie und hat durch Versuche und Fehlschläge gelernt, was wir alle heute wissen und nutzen, wenn es um das Thema Traumatherapie geht. Ich möchte ein Ort sein, an dem Leute sich dazu inspiriert fühlen, zu

zuhören oder Beachtung schenken mögen und ich glaube, ich brauche sie auch nicht.
Wenn ich mir den Werdegang des Erfinders von Somatic Experiencing, Dr. Peter Levine, anschaue, dann sehe ich jemanden, der mit einer Hypothese losgezogen ist und sein Leben damit verbracht hat, diese zu beweisen. Er hatte Theorien zum Thema Traumatherapie und hat durch Versuche und Fehlschläge gelernt, was wir alle heute wissen und nutzen, wenn es um das Thema Traumatherapie geht. Ich möchte ein Ort sein, an dem Leute sich dazu inspiriert fühlen, zu heilen und diese Heilung selbst zu steuern. Die Leitvorstellung unter der Dr. Peter Levine seine somatische Traumaheilungsmethode entwickelte lautete: "Der Körper besitzt die Fähigkeit sich selbst zu heilen." Für mich bedeutet das, dass wir uns genauso intuitiv selbst heilen können, wie er intuitiv eine Methode der Heilung entwickelt hat. Hier steht uns die ganze Welt zur Verfügung. Trauma gibt es nicht erst seit Somatic Experiencing.

Als mich die DIASPOREAN Redaktion fragte, ob ich diesen Gastbeitrag verfassen möchte, hatte ich noch keine klare Vision von dem, was ich tun muss und deswegen bin ich ihnen unendlich dankbar, dass sie auf mich aufmerksam geworden sind. Denn diesen Artikel zu schreiben, hat mir geholfen, meine Vision näher auszubauen und anzufangen, was mir der weiße Mann verboten hat. Meine eigene Heilung meines eigenen Körpers in meiner eigenen Hand zu behalten. Oder in den Händen meiner Brüder und Schwestern. Ich sage hiermit nicht, dass es keinen Sinn macht Therapie zu machen oder, dass es keine rassismuskritischen Psychotherapeuten in Deutschland gibt. Ich selbst habe erfolgreich eine Therapie mit einer weißen Therapeutin abgeschlossen. Was ich mir wünsche ist, dass wir nicht mehr warten, sondern beginnen, diese Räume mit eigenen Händen zu erschaffen. Dass wir nicht mehr um Erlaubnis bitten, sondern es einfach tun.

DIE JOB HOPPING GENERATION

SAGALEY

Bildquelle: via unsplash

Job Hopping war in der Vergangenheit verpönt und galt als Zeichen einer schlechten Arbeitsmoral. Arbeitgeber behielten einen einzelnen Arbeitnehmer häufig bis zu fünf Jahre, wenn nicht länger, im Austausch für Beschäftigungssicherheit und Aufstiegschancen. Dieser Ansatz hat sich in den letzten zehn Jahren völlig verändert. Mehrere Faktoren tragen zu einer hohen Mitarbeiterfluktuation bei, aber wenn man die älteren Generationen ausklammert, wird klar, warum Millennials und Gen Zs den Arbeitnehmer häufiger wechseln. Interessenwechsel, Unternehmensmoral, Work-Life-Balance, bessere Vergütung und Ausbildungs- und Karrierechancen sind alle ausschlaggebende Faktoren.

Der Faktor des höheren Verdienst

10 bis 20 % mehr Gehalt - das ist der durchschnittliche Betrag, den Millennials und Gen Zs verdienen, wenn sie unter den richtigen Marktbedingungen einen neuen Job annehmen. Dies ist einer der Gründe, warum Millennials und Gen Zs eine niedrige Haltequoten haben. Im Vergleich zu früheren Generationen haben sowohl Millennials als auch Gen Zs mehr Zuversicht in Bezug auf ihr Einkommen und geben ihren finanziellen Stand häufiger bekannt. Die meisten glauben, dass ein Berufswechsel die beste Möglichkeit ist, ihr Einkommen zu verbessern.

Der Faktor der Sinnhaftigkeit von Arbeit

Die Vorteile des Jobs sind hervorragend, aber haben Sie jemals darüber nachgedacht, für eine Sache zu arbeiten? Viele Millennials und Gen Zs wünschen sich eine Beschäftigung, die ihnen ein Gefühl der Sinnhaftigkeit vermittelt und mit ihren persönlichen Zielen in Einklang steht. Der Wunsch nach einem Sinn und einem Gefühl des „Beitrags“ in ihrem Job steht in engem Zusammenhang mit dem Engagement. Mitarbeitende, die sich nicht wertgeschätzt fühlen und sich nicht mit ihrer Position verbunden fühlen, verlieren häufig das Interesse und verlassen schließlich das Unternehmen.

Der Faktor der Unternehmenskultur

Die Unternehmenskultur ist einer der Hauptgründe, warum Millennials und Gen Zs den Arbeitsplatz wechseln. Sie verlassen das Unternehmen, wenn sie der Meinung sind, dass sie keine angemessenen Sozialleistungen erhalten und ihr Berufs- und Privatleben nicht ausgewogen ist. Aus diesem Grund hat sich in den letzten Jahren ein Wandel in der Arbeitswelt und in der Erwartungshaltung von Mitarbeitenden bemerkbar gemacht.

Bildquelle: private Aufnahmen

WIE GHANA SEINE GESCHICHTE FÜR DIE ZUKUNFT NUTZT

ANDJELANI S.

Es ist drei Jahre her, dass der ghanaische Präsident Nana Akufo-Addo 2019 als Year of Return ausgerufen hat. Seitdem empfängt Ghana jedes Jahr mehr und mehr Besucherinnen und Besucher. Viele von ihnen kommen nicht nur, um die vielen Festivals und Veranstaltungen zu besuchen, sondern auch um die berüchtigten Burgen Elmina und Cape Coast Castle zu besuchen, die heute zum UNESCO-Weltkulturerbe gehören.

Elmina und Cape Coast Castle in Ghana, sind zwei der wichtigsten Depots, in denen Sklaven aus Königreichen in ganz Afrika zwischen dem 16. und 19. Jahrhundert untergebracht wurden. Dies war ihre letzte Station, bevor sie auf Schiffe verladen wurden, um den Atlantik nach Nord- und Südamerika zu überqueren und nie wieder an diese Küste zurückzukehren.

Die „Tür ohne Wiederkehr" (Door of no return), eine schmale Öffnung in der Festungsmauer, die zum Wasser und zu den Schiffen führte, die in der Nähe auf sie warteten, war ihre letzte Station auf dem afrikanischen Kontinent, bevor sie den Atlantik unter ähnlich unmenschlichen Bedingungen überqueren mussten,
Elmina Castle ist das älteste von Europäern errichtete Gebäude, das noch in Afrika südlich der Sahara existiert. Nachdem die Portugiesen die Festung 1482 erbaut hatten, eroberten auch die Dänen und Schweden die Festung kurzzeitig, bis sie Mitte des 16. Jahrhunderts in die Hände der Niederländer fiel, die den Sklavenhandel weiterbetrieben.

Die Niederländer haben ihre Beteiligung am Sklavenhandel 1814 beendet. Gegen Ende des 19. Jahrhunderts kam Elmina Castle unter britische Kolonialherrschaft, bis Ghana 1957 unabhängig wurde.
Cape Coast Castle, weniger als zehn Meilen von Elmina Castle entfernt, wurde während dieses unglaublich brutalen Kapitels der Geschichte ähnlich wie Elmina Castle genutzt. Die Burg war nach der Errichtung 1653 mehrheitlich unter britischer Kontrolle. Die Kanonen der Burg waren auf das Meer gerichtet und hielten andere Händler davon ab, sich zu nahe an die von den Briten kontrollierte Burg heranzuwagen. Viele versklavte Afrikanerinnen und Afrikaner kamen hier auf ihrem Weg in die britischen Kolonien in Amerika vorbei.

Bildquelle: private Aufnahmen

Elmina Castle und Cape Coast Castle sind nur zwei von über 40 Burgen an dieser Küste, die Sklaven auf ihrem Weg über den Atlantischen Ozean aufnahmen. Etwa 30 davon sind heute noch erhalten und erinnern an eine Zeit, die die Menschheit nie vergessen sollte. Darunter auch Osu Castle in Accra.

Obwohl es ein düsterer Teil der Geschichte ist, weigerten sich die Menschen in Ghana damals sowie auch heute aufzugeben. Ghana hat als erstes Land südlich der Sahara seine Unabhängigkeit von den Kolonialmächten erlangt. Heute empfängt Ghana jedes Jahr mehr und mehr Besucherinnen und Besucher aus aller Welt, die auch insbesondere aufgrund der Geschichte das Land besuchen. Ghanaer nutzen diese Gelegenheit nicht nur, um diese Geschichte niemals in Vergessenheit geraten zu lassen, sondern auch um zu zeigen, wie resilient die Menschen im Land sind und aus dieser Vergangenheit das kulturell reiche, diverse und schöne Land gewachsen ist, welches wir heute sehen können.

7 DINGE DIE DU ÜBER GHANA WISSEN SOLLTEST

ANDJELANI S.

Ghana ist national und international ein beliebtes Reiseziel auf dem afrikanischen Kontinent. Insbesondere nach dem "Year of Return" in 2019 zieht das Land noch mehr Menschen, insbesondere aus der Diaspora an. Nach einem Aufenthalt in Ghana habe ich hier 7 Dinge, die ihr für euren Aufenthalt in Ghana wissen müsst, für euch zusammengefasst.

Bildquelle: private Aufnahmen

1. Twi
Twi ist die lingua franca in Ghana. Die Sprache, die eine der Akan Sprachen ist und ursprünglich von den Asante gesprochen wird, hat sich im ganzen Land durchgesetzt. Andere Volksgruppen sprechen neben ihren Sprachen fast auch immer Twi. Mit Twi kann man sich demnach im ganzen Land verständigen. Da Ghanaer sehr stolz auf ihre Sprache sind, sammelt jeder Besucher mit Twi Kenntnissen Pluspunkte.

2. Please
Ghanaer legen sehr viel Wert auf Höflichkeit. Eines der Lieblingswörter in Ghana ist daher bei weitem "please" oder "mepa wo" (please in Twi). Sie nutzen es fast in jedem Satz: "Yes please, thank you please, ok please, how are you doing please" usw.

3. Eier
Eier sind eine sehr beliebte Beilage in Ghana, sei es zum Frühstück, Mittagessen oder Abendessen. Meist sind es gekochte Eier, die sogar von einigen mit Fufu gegessen werden.

4. Busreisen
Der Bus ist das meistgenutzte Transportmittel für Reisen innerhalb des Landes und zu den Nachbarländern. Die Reisen mit dem Bus sind günstig und die Busse erreichen Ziele bequem und unkompliziert. Während der Busfahrt werden meist ghanaische Filme gezeigt, was sehr unterhaltsam ist.
Willkommenskultur
Ghana ist Ziel vieler internationaler Gäste und Ghanaer lieben ihre Gäste. Sie heißen sie dementsprechend mit ihrer ruhigen und freundlichen Art herzlich willkommen, wodurch sich die Besucherinnen und Besucher sehr wohl fühlen.

5. Ghana Cedi
Die ghanaische Währung heißt Ghana Cedi, kurz GHC. Aktuell (Stand 29.10.2022) sind 1 € = 14 GHC. Die Münzen heißen Pesewas. Die Lebenshaltungskosten in Ghana sind vergleichsweise hoch im Vergleich zu anderen westafrikanischen Ländern.

6. Geschichte
Ghana hat eine reiche Geschichte, die vom mächtigen Ashanti Königreich bis zu den größten Drehpunkten des transatlantischen Sklavenhandel reicht. Es gibt sowohl im Landesinneren als auch in den Küstenregionen viele Orte zu besichtigen, die diese Geschichte eindrucksvoll wiedergeben.

7. Diversität
Ghana hat viele unterschiedliche Seiten. Die nördliche Region ist bekannt für die originale und beste Sheabutter im Land. Die Region rund um Kumasi ist von der Ashanti Kultur geprägt und repräsentiert diese stolz. Im Süden entlang der Cape Coast leben u.a. die Fanti, die von der Küste geprägt sind. Accra als Hauptstadt des Landes zieht national und international Menschen an und ist Heimat der Gha. All die unterschiedlichen kulturellen Einflüsse machen das Land zu einem sehenswerten Reiseziel.

Welche Dinge fehlen eurer Meinung nach?

Bildquelle: Mia Baker via Unsplash

IMPRESSUM

DIASPOREAN
OBSERVER

@_Diasporean

@Diasporean

www.diasporean.de

observer@diasporean.de

Werbung schalten?
Anfragen gerne an

sales@afropeanmedia.com

HERAUSGEBER

Afropean Media UG
diasporean.de