WIENERIN

Nr. 367, April 2020
Österreich € 4,90 www.wienerin.at

Wohnen Spezial
Die Top-3-Wohntrends für den Frühling. PLUS: Eine echte „Oha!"-Wohnung

Sie leiden in Wien

Genitalbeschneidung betrifft Tausende Frauen – die Hintergründe des Leidens

Soll ich mich schämen?

Für Burger und Pommes gibt es Food Shame. Essen ist die neue Religion und ihre Gebote sind unerreichbar. Das ist verrückt!

P. Styria Medienhaus Lifestyle Ohne ... Straße 33, 1030 Wien / Retouren an Postfach 100, 1350 Wien

WIENERIN

INHALT

42

SPANNEND. Ist das, was uns österreichische Modemacherinnen jetzt anziehen!

COVER

FOTO: Lisa Edi / *PPM Fotografen*
PRODUKTION: Valerie Zehethofer
STYLING: Johanna Bouvier
SETDESIGN: *Studio Tina Hausmann*
MODELS: Aya Shalkar; Lena und Tuana / *Castingbüro Wien*
MAKE-UP: Ina Maurer using *MAC*
HAARE: Julian Burlacu
OUTFITS: Lena (links): Bluse *Gon*, Hose *Vanessa Schreiner*; Aya (rechts): Bluse *Jana Wieland*; Tuana (stehend): Bluse *Gon*.

COVERTHEMEN

100 **SOLL ICH MICH SCHÄMEN?** Für Burger und Pommes gibt es „Food Shame". Essen ist die neue Religion und ihre Gebote sind unerreichbar. Das ist verrückt!

116 **SIE LEIDEN IN WIEN.** Genitalbeschneidung betrifft Tausende Frauen – die Hintergründe des Leidens.

123 **WOHNEN-SPEZIAL.** Die Top-Drei-Wohntrends für den Frühling. Plus: eine echte „Oha!"-Wohnung.

ZEITGEIST

22 **NUR KEIN BLATT VOR DEN MUND NEHMEN!** Eine unverheiratete, kinderlose, gläubige Muslima in Ägypten spricht Klartext – durch ihre Cartoons.

24 **GESCHLECHTERKAMPF IM HIP-HOP.** Eine Gruppe aus Rapperinnen, DJs und Produzentinnen mischt die Wiener Szene auf.

IN WIEN

31 **KAMPFANSAGE AN KLISCHEES.** Thekla alias The Toxic Spider zeigt, dass Wrestling auch ein Frauensport ist.

32 **AUF EINEN SPRITZER MIT ... DENICE BOURBON.** Denice Bourbon ist laut, dick und lesbisch. Und sie macht politisch korrekte Comedy.

35 **SCHMÄHSTADT.** Andrea Burchhart glaubt, dass sie beim Einkaufen öfter mal draufzahlt.

In jeder WIENERIN

8 Editorial
10 Mailbox
14 Vorschau wienerin.at
16 Trends des Monats
20 Neulich im Leben
36 Urschön News
38 Wien-Termine
64 Mode News
92 Beauty News
109 L(i)eben News
120 Health News
133 Wohnen News
138 Essen & Trinken News
149 Reise News
153 Soundtrack des Monats
154 *WIENERIN Club*
157 WIENERIN dabei
158 Horoskop
159 Im nächsten Heft
161 Impressum
162 Tutto bene ...?!

FOTOS *Lisa Edi/PPM Fotografen, Michael Obex, Getty Images*

MODE

41 **LUXUS AUS DEM LABOR.** Diamanten ohne Raubbau an Mensch und Natur? Ja, das ist möglich!

42 **FRAUENKLEIDER.** Mit welchen Designs österreichische Modemacherinnen für Furore sorgen.

50 **KAT'S WALK.** Katharina Reményi wird von den Bildern ihrer Vergangenheit eingeholt.

52 **DER LOOK.** Mit halblangen Anzughosen lässt sich ganz edel Beinfreiheit genießen.

54 **GROSSE SACHE(N).** Gute Nachricht für MaximalistInnen: Accessoires dürfen endlich wieder Statements sein.

58 **ZEITLINIEN.** Die Uhrenkollektionen dieser Saison machen klassische Designs spielerisch.

59 **IST DER STREETSTYLE-TREND VORBEI?** Wir stellen Autorin Karin Czerny die Stilfrage.

BEAUTY

67 **ICH MACH BLAU!** Lavendel ist zur *Arzneipflanze des Jahres 2020* gekürt worden – und perfekt zum Entspannen!

68 **DUFT AUF MEINER HAUT.** Die neuesten Facts zum Thema Parfums und Haut.

76 **SCHÖNER LEBEN.** Martina Parker fragt sich, ob sie sich wirklich noch ein Tattoo machen lassen soll.

78 **GRÜNES LICHT FÜR 2020.** Das sind die aktuellen Eco-Trends im Beauty-Regal.

82 **SELBERMACHERIN.** Wie eine kleine Salzburger Naturkosmetikmarke zum Trendlabel wurde – und was Bruce Lee damit zu tun hat.

84 **„GEBURTSTAG IST AUCH NUR EIN TAG MEHR ALS GESTERN".** Warum Alter ein relativer Begriff ist.

88 **ICH LIEB MICH. ICH LIEB MICH NICHT. ICH ...** Den eigenen Körper mit all seinen Seltsamkeiten zu akzeptieren ist nicht leicht. Eine offene Annäherung.

L(I)EBEN

95 **SOLIDARISCH SEIN.** Wie wir in Zeiten von Corona und Quarantäne zusammenhalten können.

96 **IGNORIEREN SIE DAS EINFACH!** Rassismus kann Traumata auslösen. Von österreichischen TherapeutInnen werden Betroffene aber oft nicht ernst genommen.

108 **WALKING DAD.** Kolumnen-Papa Florian Danner über Kirchenbesuche mit nicht nur stillen Momenten.

JOB

110 **EIN SONG, DER NUR DICH MEINT.** Ein Start-up, das Aufräumen und Schlafengehen kinderleicht macht.

113 **SHECONOMY.** Eva Komarek über das Ungleichgewicht der Geschlechter bei Start-ups.

GESUND

115 **GESUND(ES) DENKEN.** Der Neurobiologe Marcus Täuber beschäftigt sich mit Gedanken, die heilen.

WOHNEN-SPEZIAL

123 **DIE AVANTGARDISTIN.** Was brauchen Frauen im urbanen Raum? Die Architektin Margarete Schütte-Lihotzky hat das schon vor 100 Jahren gefragt.

124 **WOHNTRENDS 2020.** Drei Wohntrends, die Interiorfans in diesem Jahr auf dem Radar haben sollten.

128 **ALTSTADT-OASE.** Eine minimalistische Zuflucht mitten in der Salzburger Altstadt.

ESSEN & TRINKEN

134 **TAPAS-PARTY.** Die spanischen Häppchen machen sich auch gut bei der entspannten (Steh-)Party zu Hause.

REISE

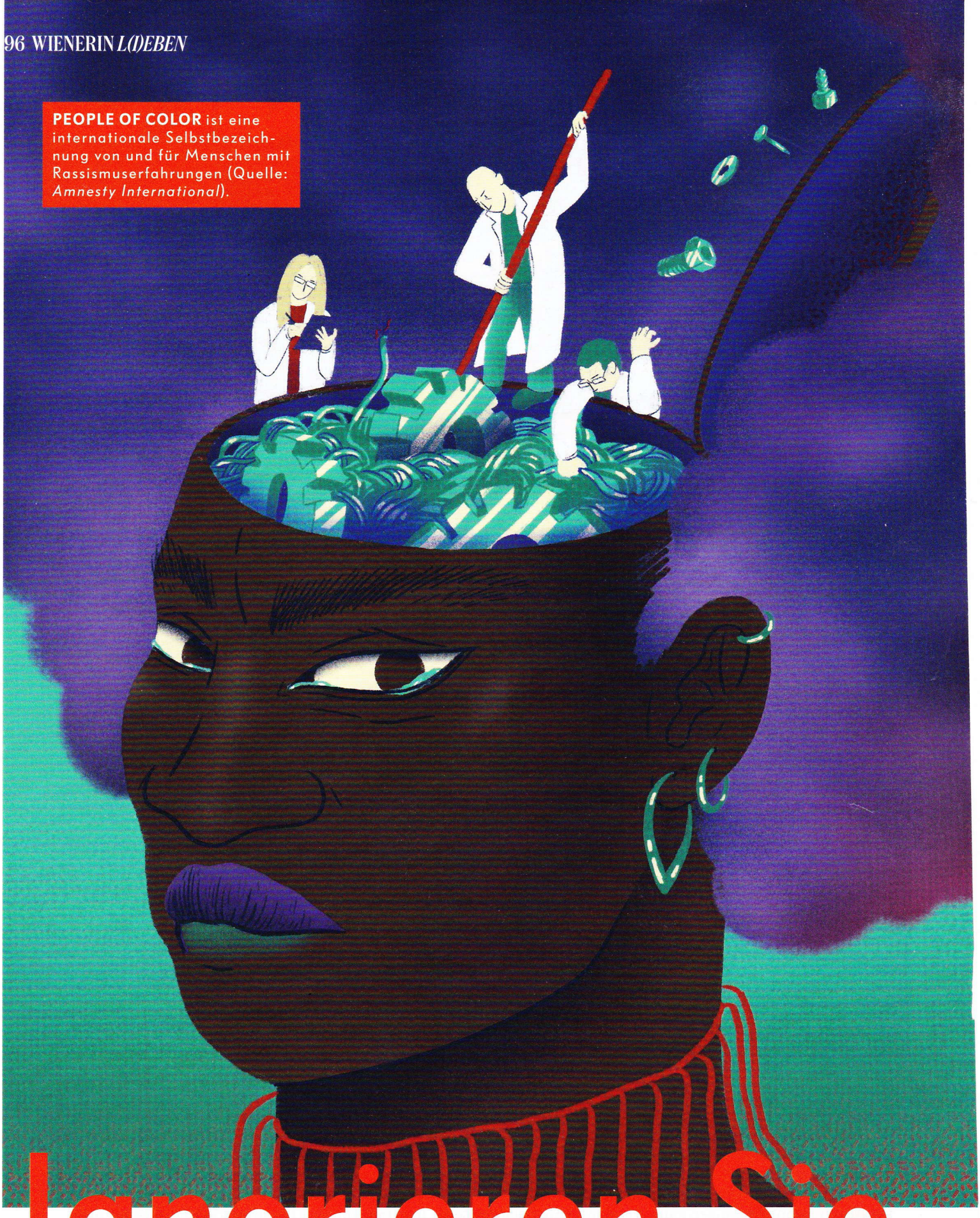
141 **(K)EIN HUNDELEBEN.** Hundefreundliche Hotels sind jetzt in der Luxusklasse angekommen.

142 **DUBAI VON OBEN UND UNTEN.** Die Megacity gibt sich bodenständig.

KULT(O)UR

150 **NEU IM APRIL.** Die besten Filme, Serien, Bücher, Musikalben und Kulturevents des Monats.

PEOPLE OF COLOR ist eine internationale Selbstbezeichnung von und für Menschen mit Rassismuserfahrungen (Quelle: *Amnesty International*).



Ignorieren Sie

AUSGEBLENDET. Rassismus kann Traumata auslösen. Zu seinen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit wurde aber bisher kaum geforscht. Das hat Folgen: Von TherapeutInnen werden Betroffene oft nicht ernst genommen.

TEXT *Eja Kapeller* ILLUSTRATIONEN *Mariella Lehner*

Als Lida* vom Selbstmord eines Freundes erfährt, kann sie nicht mehr schlafen, nicht mehr denken, nicht mehr die Wohnung verlassen. Nach einem Aufenthalt im Krisenzentrum bekommt die Afghanin einen Therapieplatz. Mit ihrer Psychotherapeutin macht Lida Fortschritte – bis ihr Leben im Februar 2020 erneut aus den Fugen gerissen wird: Am 19. Februar ermordet ein rechtsextremer Terrorist neun Menschen in zwei Shishabars in der hessischen Stadt Hanau. In der Nacht kann Lida nun wieder nicht schlafen. „Ich sehe aus wie die Opfer. Ich halte mich an denselben Orten auf wie sie", sagt sie. „Ich habe Angst um meine Schwester. Ich habe Angst, dass uns dasselbe passiert."

Aber als Lida darüber mit ihrer Therapeutin sprechen will, wehrt diese ab. „Sie hat mir gesagt, ich solle mich da nicht so reinsteigern. Man könne schließlich auch auf der Straße überfallen werden." Schon zuvor hatte Lida ihrer Therapeutin erzählt, dass sie sich als nicht *weiße* Frau an ihrem Ausbildungsplatz nicht wohlfühlt – die Therapeutin hat es als Übertreibung abgetan. „Ich war richtig verzweifelt. Wenn ich hier nicht darüber reden kann, wo dann?", sagt Lida.

Die WIENERIN hat in den vergangenen Wochen mit Schwarzen Menschen und People of Color über ihre Therapieerfahrungen gesprochen. Sie haben Eltern, die im Ausland geboren sind, sind geflüchtet oder in Österreich auf die Welt gekommen und aufgewachsen. Sie alle haben der WIENERIN im Gespräch ähnliche Erfahrungen geschildert: „Mir wurde gesagt, dass ich mich nicht über Rassismus aufregen solle, weil ich eh sehr hell sei." „Ich bekam oft zu hören: ‚Es ist immer sehr angenehm, sich als Opfer zu sehen!'" „Als ich erzählt habe, dass ich an der Supermarktkassa mit dem N-Wort beschimpft wurde, war die Reaktion meiner Therapeutin: ‚Warum können Sie das nicht einfach ignorieren?'"

Es soll in dieser Geschichte nicht darum gehen, einzelne TherapeutInnen anzuklagen. Das Problem beginnt nicht bei ihnen. Es liegt in einem Gesundheitswesen, in dem *Weißsein* die Norm darstellt und der Schmerz von nicht weißen Menschen systematisch ausgeblendet wird – in der Forschung, in Lehrbüchern und an Ausbildungseinrichtungen.

WEISSER FLECK. Wer in Österreich psychische Unterstützung sucht, der wird in den meisten Fällen bei *weißen* PsychotherapeutInnen und PsychologInnen landen. Es gibt keine Statistiken darüber, wie viele nicht *weiße* TherapeutInnen es in Österreich gibt. Man kann sich der Zahl aber annähern. So sprechen etwa weniger als ein Prozent aller TherapeutInnen in Wien Türkisch oder Bosnisch; außerhalb von Wien sind es noch weniger. Auch die Vorsitzende des *Wiener Landesverbands für Psychotherapie*, Leonore Lerch, schätzt den Anteil an PsychotherapeutInnen of Color in Österreich als gering ein: „Es ist natürlich auch eine Frage der Selbstbezeichnung. Aber ich kenne in Wien nur eine Handvoll andere Schwarze Kollegen."

Lerch ist Schwarze Psychotherapeutin und beschäftigt sich seit 25 Jahren mit Diversität, Intersektionalität und Rassismus in der Psychotherapie. Sie sagt: Es gibt nicht nur zu wenige TherapeutInnen of Color, sondern auch zu wenig Auseinandersetzung mit Rassismus und seinen Auswirkungen auf die Psyche.

Zu rassistischer Diskriminierung und ihren Folgen wurde im deutschsprachigen Raum bisher kaum geforscht. „Der Fokus liegt eher auf Stressfaktoren infolge von Migration und weniger auf Diskriminierungserfahrungen", sagt Lerch. In der internationalen Forschung gilt Rassismus inzwischen als ein wesentlicher Faktor für die Beeinträchtigung der ➤

* Lida heißt in Wirklichkeit anders, ihr echter Name ist der Redaktion bekannt.

das einfach!

KEIN ANGEBOT. Wer in Österreich psychische Hilfe braucht, wird in den meisten Fällen bei *weißen* TherapeutInnen landen.

psychischen Gesundheit: Der Psychologieprofessor Robert T. Carter entwickelte anhand seiner Studien das Modell des „Race-based Traumatic Stress". Es besagt, dass einzelne rassistische Ereignisse nicht traumatisierend wirken müssen – in Summe können sie aber zu einer traumatisierenden Gesamtbelastung führen.

„Rassistische Diskriminierung wird daher oft nicht als Trauma wahrgenommen", sagt Lerch. Auch in ihre Praxis kommen immer wieder Menschen mit Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten oder Magenschmerzen. Im Gespräch stellt Lerch oft fest, dass diese Symptome mit den Rassismuserfahrungen ihrer PatientInnen zusammenhängen. „Dazu muss man aber wissen, dass Rassismuserfahrungen Stress auslösen und sich negativ auf die Gesundheit auswirken", sagt sie. „Ansonsten kann das zu falschen Diagnosen führen." Deutsche TherapeutInnen haben 2019 den *Verbund Rassismuskritische Psychotherapie, Psychologie und Beratung* gegründet, bei dem auch Lerch mitwirkt. In Österreich steht die Diskussion über rassismuskritische Psychotherapie noch am Anfang. „Es gibt schon Angebote, aber viel zu wenig", sagt Linda Acıkalın. Sie ist Psychotherapeutin bei *Miteinander Lernen – Birlikte Ögrenelim*. Seit 1993 bietet der Verein Psychotherapie in türkischer Sprache an; Rassismus ist ein zentraler Therapieinhalt. „Für fast alle unserer Klientinnen und Klienten ist das ein großes Thema", sagt Acıkalın. Die Wartezeit für ein Erst-

Symptome wie Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten oder Magenschmerzen können mit den Rassismuserfahrungen der PatientInnen zusammenhängen.

gespräch beträgt derzeit zwei Monate. Auch die Psychologin Parissima Taheri-Maynard sieht großen Bedarf. „Mir hat das selbst sehr gefehlt", sagt sie. Taheri-Maynard hat sich auf Minority Health spezialisiert und veranstaltet seit zwei Jahren Workshops zu psychischer Gesundheit für Schwarze Menschen und People of Color in Wien.

Leonore Lerch, Parissima Taheri-Maynard und Linda Acıkalın, sie alle erzählen, dass viele ihrer KlientInnen zuvor schlechte Erfahrungen mit anderen TherapeutInnen gemacht haben. Auch bei der Beschwerdestelle des *Wiener Landesverbands für Psychotherapie* gibt es Meldungen über als rassistisch erlebtes Verhalten seitens der TherapeutInnen.

GASLIGHTING. Man darf sich darunter keine beabsichtigten Beleidigungen vorstellen. Vielmehr, so Lerch, seien es die vielen kleinen unreflektierten Äußerungen, die TherapeutInnen tätigen und damit ihre PatientInnen verletzen. „Fast niemand wird absprechen, dass es sich um eine Traumatisierung handelt, wenn eine Schwarze Person beschimpft oder womöglich geschlagen wird", sagt Lerch. Wenn PatientInnen aber von den kleinen Alltagsrassismen erzählen, dann werden diese Erfahrungen oft bagatellisiert. Auch die Menschen, mit denen sie arbeite, sagt Taheri-Maynard, würden das oft so erleben: „Dass Therapeutinnen und Therapeuten Rassismuserfahrungen absprechen, kommt häufig vor."

Für ihre PatientInnen hat das Folgen: Für Schwarze Menschen und People of Color ist der Alltag ein niemals endender Spießrutenlauf aus winzigen übergriffigen Handlungen und Äußerungen. WissenschaftlerInnen nennen diese kleinen Verletzungen Mikroaggressionen. Man kann sie sich vorstellen wie Mückenstiche: Wer nur hie und da gestochen wird, der wird sie kaum wahrnehmen und auch nicht schlimm finden. Wer aber mehrmals täglich, Tag für Tag, einen Stich erlebt, für den wird das Jucken schnell nicht mehr auszuhalten sein. Die Therapie, sie sollte ein Ort ohne Mücken sein. „Wir müssen im Alltag ständig erklären, wenn uns etwas verletzt. Und meistens wird uns nicht geglaubt", sagt Taheri-Maynard. „Es ist sehr problematisch, wenn sich das auch in der Therapie fortsetzt, weil es die Wirklichkeit der Betroffenen infrage stellt." Das Absprechen der eigenen Wahrnehmung ist es auch, was Lida zu schaffen machte: „Ich bin mit Schuldgefühlen heimgegangen und habe mich gefragt: Bilde ich mir das alles nur ein?"

Mikroaggressionen sind wie Mückenstiche: Einer ist nicht schlimm – wer aber jeden Tag mehrmals gestochen wird, wird das Jucken nicht aushalten.

LEERSTELLEN. Die Psychologin Grada Kilomba schreibt: Dass wir die Traumata von People of Color nicht als solche benennen, liegt daran, dass die Geschichte der rassistischen Unterdrückung und ihre psychologische Auswirkung innerhalb des westlichen Diskurses bisher vernachlässigt wurden. Auch heute sei das noch so.

An Österreichs größter psychologischer Fakultät, der *Fakultät für Psychologie* an der *Universität Wien*, gibt es im Bachelor- und Masterstudium jeweils nur eine Lehrveranstaltung, die sich mit Macht und Ungleichheit auseinandersetzt. Welchen Stellenwert die Auseinandersetzung mit Rassismus in der Psychotherapieausbildung in Österreich einnimmt, ist schwer zu beurteilen – über 60 Einrichtungen dürfen Ausbildungen zum Psychotherapeuten bzw. zur Psychotherapeutin anbieten. Das Gesundheitsministerium gibt dafür grobe Mindestbestimmungen vor; als expliziter Lehrinhalt werden rassismuskritische Perspektiven darin nicht genannt.

„Es wäre wichtig, dass gerade Psychotherapeuten ihre eigene Positionierung in der Gesellschaft, die eigene Privilegierung, aber auch Diskriminierungserfahrungen reflektieren", sagt Lerch. Im nächsten Jahr wird sie eine Fortbildung zu rassismuskritischer Psychotherapie anbieten – die erste dieser Art in Österreich. Für Taheri-Maynard steht fest: „Wir sollten uns fragen: Mit wem wollen Menschen in vulnerablen Situationen reden? Und dann müssen wir diese Personen in die richtigen Positionen bekommen." Weil es nicht genügend TherapeutInnen of Color gibt, würden viele erst gar keine Hilfe in Anspruch nehmen. „Auch wenn eine *weiße* Therapeutin vielleicht gleich gut helfen könnte: Wir werden es nie wissen, weil sich viele erst gar nicht trauen, hinzugehen."

Lida spricht mit ihrer Therapeutin inzwischen nicht mehr über ihre Rassismuserfahrungen. „Ich habe mich danach jedes Mal nur noch schlechter gefühlt", sagt sie. Seit einiger Zeit besucht Lida Treffen, die Taheri-Maynard für Schwarze Menschen und People of Color veranstaltet. „Es gibt mir Sicherheit, zu wissen: Ich kann dort hingehen und werde verstanden."

Weiß und Schwarz beschreiben keine biologische Eigenschaft wie die Hauptpigmentierung, sondern Privilegien bzw. Diskriminierungen aufgrund gesellschaftlicher Machtverhältnisse. Um das im Sinn einer diskriminierungssensiblen Sprache deutlich zu machen, wird *weiß* kursiv gesetzt und Schwarz mit großem Anfangsbuchstaben geschrieben.