



Sarah Vecera

---

# WIE IST JESUS WEIß GEWORDEN?

---



DAS  
**PRAXIS-  
BUCH**

PATMOS VERLAG

**VERLAGSGRUPPE PATMOS**

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRUNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Alle Rechte vorbehalten

© 2026 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern

[produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de](mailto:produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de)

[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: © privat

Druck: CPI books GmbH, Leck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1678-2

# INHALT

|                                                                                               |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Einleitung</b>                                                                             | <b>7</b>      |
| Wofür dieses Praxisbuch da ist – und wofür nicht                                              | 10            |
| Für wen ist dieses Buch geeignet?                                                             | 11            |
| Ein Wort zu Phoenix – und warum Haltung wichtiger ist<br>als Perfektion                       | 12            |
| Warum wir überhaupt solche Räume brauchen<br>(und warum Kirche das kann)                      | 13            |
| Die notwendige Haltung                                                                        | 14            |
| <br><b>Teil 1</b>                                                                             | <br><b>17</b> |
| Jetzt wird es praktisch                                                                       | 18            |
| Überblick: So sieht der Rahmen in der Praxis aus                                              | 20            |
| <b>Einheit 1:</b> Kennenlernen und Ankommen                                                   | 32            |
| <b>Einheit 2:</b> Jesusbilder, Rassismusgeschichte<br>und Hintergründe                        | 44            |
| Mini-Input: Rassismusgeschichte und Hintergründe                                              | 48            |
| <b>Einheit 3:</b> Liebe <i>weiße</i> Kirche – Struktureller<br>und institutioneller Rassismus | 51            |
| Mini-Input mit Beispielen: strukturell und institutionell                                     | 54            |
| <b>Einheit 4:</b> Eigene Prägung und Abwehr –<br>wie wir trotzdem handlungsfähig bleiben      | 61            |
| Mini-Input: Abwehr, Schuld, Scham – und der Weg<br>zur Verantwortung                          | 64            |
| <b>Einheit 5:</b> Intersektionalität                                                          | 69            |
| <b>Einheit 6:</b> Ökumene und Mission – vom Helfen<br>zum gemeinsamen Unterwegssein           | 78            |
| <b>Einheit 7:</b> Der Blick nach vorn – Ein anderer Weg<br>ist möglich                        | 87            |

**TEIL 2..... 96**

**Schutz und Prozess:** Safer Space statt falscher Versprechen. . 97

Drei elementare Bedingungen für einen Safer Space . . . . . 98

Kein Therapieformat – und trotzdem tief . . . . . 99

Awareness: Damit wir handlungsfähig bleiben, wenn es knirscht. . . . . 100

Was Awareness kann – und was nicht:. . . . . 101

Zwei Modi: So leitest du je nach Gruppenkonstellation . . . . 103

Wenn es knirscht: Wiedergutmachen statt Harmonie . . . . . 106

Praktische Vorbereitung für Gruppenleitende . . . . . 107

Nun wird es praktisch. . . . . 111

Interaktiver Gottesdienst . . . . . 116

**Einheit 1:** Kennenlernen . . . . . 120

**Einheit 2:** Jesusbilder . . . . . 123

**Einheit 3:** Liebe *weiße* Kirche. . . . . 125

**Einheit 4:** Eigene Prägung und Abwehr. . . . . 127

**Einheit 5:** Intersektionalität. . . . . 128

**Einheit 6:** Ökumene und Mission – vom Helfen zum gemeinsamen Unterwegssein. . . . . 129

**Einheit 7:** Der Blick nach vorn . . . . . 130

Abschlussgottesdienst . . . . . 131

Zum Schluss . . . . . 139

Ein besonderer Dank . . . . . 142

Über die Autorin . . . . . 143

Bildnachweise . . . . . 144

# EINLEITUNG

**„Unser Mitgefühl verbindet uns miteinander – aber nicht als mitleidig oder von oben herab, sondern als menschliche Wesen, die gelernt haben, wie sie gemeinsam Leid in Hoffnung für die Zukunft verwandeln können.“**

NELSON MANDELA<sup>1</sup>

Ich habe mittlerweile über 150 Lesungen im gesamten deutschsprachigen Raum zu meinem Buch „Wie ist Jesus *weiß* geworden?“ gehalten. Und es wurde zigtausend Mal gekauft. Ich war mehrfach im Fernsehen, im Radio, in Zeitungen. Auf Podien. Und nach über 2.000 Jahren fragen Menschen sich in und außerhalb der Kirchen, wie Jesus *weiß* geworden ist. Manchmal stelle ich mir vor, wie Jesus selbst das beobachtet und schmunzelt. Mein Leben hat sich definitiv durch das Buch sehr verändert und mich bringt das zum Lächeln.

Wie logisch und doch schwer begreifbar ist es, dass Jesus weder mitteleuropäisch aussah noch Christ war. Wie klar und wie schwer es doch zu begreifen ist, dass in unseren Kirchen auch nur Menschen sind und keine Heiligen – und dass damit selbstverständlich Machtmissbrauch und eben auch Rassismus vorkommen. Kognitiv verstehen wir das vielleicht. Aber emotional ist das eine ganz schön lange Reise. Und Emotionen steuern uns doch mehr, als uns oft lieb ist. Daher ist es die eine Sache, ein Buch zu lesen, und die andere, mit anderen Menschen darüber ins Gespräch zu kommen und sich selbst auf eine rassismuskritische Reise zu begeben.

Selbst nach Jahren werde ich noch immer aus allen Ecken Deutschlands angefragt zu Lesungen, Workshops und Vorträgen. Menschen

1 Zitiert nach Ngomane, Mungi: „I am because you are“, S. 50

wollen mehr verstehen und lernen, wie sie nun weitermachen können auf ihrem Weg, eine Kirche für alle zu gestalten.

Die Menschen, mit denen ich ins Gespräch komme, verstehen mehr und mehr, wie tief der Rassismus in uns allen steckt und wie lang der Weg hinaus ist. Wir sind alle rassistisch sozialisiert – ich eingeschlossen. Darüber habe ich ausführlich geschrieben und dazu habe ich geforscht. Es berührt Menschen, wenn wir darüber ins Gespräch kommen, und sie fangen an, nicht nur darüber nachzudenken, sondern auch zu spüren, was Rassismus mit ihnen gemacht hat.

Dieses Praxisbuch ist eine Begleitung auf dieser Reise.

In einem Praxisbuch, das dazu einlädt, sich im kirchlichen Raum mit den Folgen von Rassismus auseinander zu setzen, möchte ich zu Beginn auch noch erwähnen, dass wir in der katholischen und evangelischen Kirche in Deutschland oft überwiegend *weiß* und akademisch geprägt sind. Das ist unsere Realität, und sie ist nicht zufällig so und daher auch nicht neutral. Das bedeutet: Viele unserer Räume sind historisch so gebaut worden, dass sie für *weiße* Menschen „normal“ sind, und für Menschen of Color und andere marginalisierte Menschen (also Menschen, die in unserer Gesellschaft strukturell an den Rand gedrängt oder weniger geschützt werden) nicht automatisch Zugehörigkeit und Sicherheit bedeuten und sie auch oft im kirchlichen „Wir“ nicht mitgedacht werden. Sie gelten stattdessen häufig als „die Anderen“.

Ein kleiner Satz zu meinem „Wir“: Ich schreibe dieses Buch als Person of Color und gleichzeitig schreibe ich eben in diese kirchliche Realität hinein, die oft überwiegend *weiß* geprägt ist. Wenn ich hier „wir“ sage, meine ich meistens das kirchliche Wir als Institution und Mehrheitskultur, nicht „wir *weißen* Menschen“. Und ich wünsche mir, dass genau dieses „Wir“ größer wird: sodass marginalisierte Menschen nicht als „die Anderen“ mitgedacht werden, sondern selbstverständlich dazugehören.

Genau deshalb reicht es nicht zu sagen: „*Alle sind willkommen.*“ Wir müssen unsere Räume von vornherein anders denken und konzipieren. Die Einheiten dieses Buches und die Arbeit mit diesem Praxisbuch können ein Anfang dafür sein. Nicht der Abschluss. Nicht die

Lösung. Aber ein Anfang, der ernst meint: People of Color sind Teil des „Wir“. Auch dann, wenn sie zahlenmäßig (noch) nicht im Raum sind. Und auch dann, wenn unsere Kirche strukturell weiterhin überwiegend *weiß* bleibt.

# WOFÜR DIESES PRAXISBUCH DA IST – UND WOFÜR NICHT

Dies ist ein Praxisbuch begleitend zum Buch „Wie ist Jesus *weiß* geworden? Mein Traum von einer Kirche ohne Rassismus“. Es empfiehlt sich daher, das Buch gelesen zu haben. Es ist natürlich keine Pflicht, aber es macht Sinn.

Gleichzeitig soll dieses Praxisbuch auch dann funktionieren, wenn Menschen das Hauptbuch (noch) nicht gelesen haben. Nicht weil Tiefe egal wäre, sondern weil Ressourcen unterschiedlich sind: Zeit, Energie, Geld, Barrieren, Lesebiografien. Darum ist dieses Praxisbuch so aufgebaut, dass jede Einheit für sich stehen kann. Und gleichzeitig wirst du an vielen Stellen merken: Wenn du tiefer einsteigen willst, lohnt es sich, das Hauptbuch dazu zu nehmen. Nicht als Druck. Nicht als Prüfung. Sondern als Einladung oder wenn du etwas nicht ganz verstehst.

**Was dieses Praxisbuch nicht ist:** Es ist kein Therapieformat. Es ist kein Ort, an dem Menschen ihre tiefsten Wunden „bearbeiten“ müssen, um dazuzugehören. Und es ist kein Format, in dem People of Color die Bildungsarbeit für *weiße* Menschen leisten sollten. Wenn das passiert, läuft etwas schief – und deshalb bekommst du in diesem Einführungskapitel Werkzeuge, um das zu verhindern.

**Was dieses Praxisbuch sein kann:** Ein gut gehaltener, klar strukturierter Lernraum, in dem Menschen wahrnehmen, fühlen, lernen, sich korrigieren, Verantwortung übernehmen – und konkrete Schritte in Alltag, Sprache, Strukturen, Kirche und Beziehungen gehen.

# FÜR WEN IST DIESES BUCH GEEIGNET?

Dieses Buch soll eine Begleitung auf dieser Reise sein und ist für dich geeignet, wenn ...

- ▶ ... du „Wie ist Jesus *weiß* geworden?“ gelesen hast und weitermachen willst.
- ▶ ... du das Gefühl hast, immer noch nicht so ganz zu verstehen, wo eigentlich jetzt das Problem ist.
- ▶ ... du mit anderen Menschen darüber ins Gespräch kommen willst.
- ▶ ... du Kirche verändern willst, damit sie Zukunft hat in einer multidiversen Gesellschaft.
- ▶ ... du einfach nicht aufhören willst zu lernen und neugierig bist.

Du kannst das Buch allein erkunden, aber noch besser wird es im Gespräch mit anderen oder in Angeboten in der Gemeinde oder in unterschiedlichen Gruppenkonstellationen.

Daher gibt es zwei Teile in diesem Buch. Der erste Teil ist ein Buch nur für dich, deinen Weg und deine Reflexionen. Der zweite Teil gibt dir zusätzliche Hinweise und Materialien, die es dir ermöglichen, dieses Praxisbuch in einer Gruppe im Austausch zu erleben und zum Beispiel eine Art Gruppenkurs zu gestalten. Dazu gibt es unter diesem Symbol auch Hinweise für Gruppen im ersten Teil, damit es übersichtlich bleibt für diejenigen, die es als Kurs anbieten wollen. Falls du das Praxisbuch für eine Gruppe anbietest, wird es automatisch Zeit zwischen den Einheiten geben. Die Verlangsamung hilft dir aber auch, wenn du die Arbeit mit dem Praxisbuch für dich allein nutzt. Nimm dir daher auch gerne Zeit zwischen den Einheiten und lass die Hinweise nach jeder Einheit auf dich wirken, bevor du mit Abstand in die darauffolgende Einheit startest.



## Disclaimer für People of Color

Wenn du als Person of Color den ersten Teil des Buches allein nutzt, solltest du wissen, dass ich beim Schreiben mehrheitlich *weiße* Menschen als Zielgruppe im Kopf hatte. Ein Buch für People of Color wäre von Grund auf anders, weil es vor allem mehr Empowerment-Ansätze beinhalten würde. Dennoch kann es natürlich auch als Person of Color hilfreich sein, mit dem Buch zu arbeiten und zu lernen. Ich selbst habe viele Antirassismusbücher für ein mehrheitlich *weißes* Publikum gelesen und dadurch viel gelernt und verstanden, weil auch ich rassistisch sozialisiert bin und vieles einerseits auch auf mich zutraf. Andererseits trifft mich genau diese Sozialisation aber auch selbst, indem es meine Menschenwürde infrage stellt. Daher ist es wichtig, dass du weißt, dass manches auch auf einer anderen Ebene für dich sehr schmerzhaft sein kann, weil es verletzende Erfahrungen hervorrufen kann. Dessen solltest du dir bewusst sein und vorher überlegen, wie du deine Grenzen wahren und auf dich aufpassen willst.

## Ein Wort zu Phoenix – und warum Haltung wichtiger ist als Perfektion

Phoenix e. V. ist ein unabhängiger Verein für rassismuskritische Bildungsarbeit und eine Kultur der Verständigung. Phoenix bietet u. a. Anti-Rassismus-Trainings (für *weiße* Menschen) und Empowerment-Trainings (für People of Color) sowie Beratung und weitere Bildungsformate an. Weitere Infos: [www.phoenix-ev.org](http://www.phoenix-ev.org)

Dieses Buch ist ein weiterer Schritt auf einer Reise. Für mich war ein sehr entscheidender Schritt, Antirassismus, Empowerment und bewertungsarme Gemeinschaft im Verein Phoenix e. V. zu lernen. Diese Arbeit ist stark geprägt von Schwarzen und People-of-Color-Perspektiven, die nicht aus westlicher Dominanzlogik kommen. Wenn die Grundlage eine andere ist, wird auch das Miteinander anders: bewertungsärmer, gemeinschaftlicher, mit mehr Raum für Menschlichkeit und Verbundenheit und weniger Platz für Leistungslogik und Kon-

**TEIL 1**

**FÜR DICH**

# ÜBERBLICK: SO SIEHT DER RAHMEN IN DER PRAXIS AUS

1.– 3. Komm in Ruhe an. Nimm dir Zeit für ein kurzes Gebet oder eine Meditation.

## ZWISCHENDURCH (2–5 MINUTEN)

4. kurze Körperübung (optional – aber sehr hilfreich)

## ABSCHLUSS (5–8 MINUTEN)

5. kurzer Segen (zwei Alternativen zur Auswahl)

6. ggf. ein Lied/Musik (optional)



*Alles hier ist ein Angebot. Niemand muss mitsingen, laut sprechen, beten oder sich bewegen. Wer will, kann innerlich mitgehen. Wer nicht will, darf einfach da sein.*

## 1. ANKOMMEN: CHECK-IN

Ein Check-in hilft, dass du nicht nur körperlich anwesend bist, sondern wirklich da. Halte ihn kurz. 30–60 Sekunden reichen.

Mögliche Fragen (wähle eine):

- ▶ Mit welchem Wort komme ich heute hier an?
- ▶ Was brauche ich heute, damit diese Zeit für mich gut wird?
- ▶ Was nehme ich gerade in mir wahr – ohne es zu erklären?
- ▶ Was war in der Woche ein Moment, der mich getragen hat?



*Du kannst dir beim Check-in eine kurze Notiz machen und wenn du mit einer großen Gruppe zusammen bist, lass den Check-in in Kleingruppen machen. Das ist persönlicher und nimmt Druck raus.*

**Barrierearm:** *Weise darauf hin, dass jede Person auch „Pass“ sagen kann, wenn sie nichts sagen möchte. Schaffe eine Atmosphäre, in der das völlig in Ordnung ist.*

## 2. STARTTEXT (LAUT + STILL)

Lies die folgenden Sätze laut oder leise für dich und nimm dir nach jedem Satz einen kurzen Moment der Stille.



*Du kannst diese Sätze gemeinsam sprechen lassen. Nach jedem Satz ein Moment Stille. Wenn es passt, kann in der Stille eine Kerze angezündet werden. (Kerze ist nicht Pflicht, aber oft spüren Menschen: Jetzt beginnt etwas.) Die Version für Gruppen findest du in Teil 2.*

Ich komme an – nicht als fertiger Mensch, sondern als Lernende\*r.

(Stille)

Gott, du siehst, was ich mitbringe: Mut, Widerstand, Hoffnung, Müdigkeit.

(Stille)

Ich bitte um deinen Geist: dass Wahrheit und Liebe sich nicht trennen.

(Stille)

Ich nehme mir Zeit. Ich muss heute niemandem etwas beweisen.

(Stille)

Ich höre auf das, was in mir passiert.

(Stille)

Ich übe, größer und offener zu denken als bisher.

(Stille)

Ich bin geduldig und liebevoll mit mir selbst.

(Stille)

Ich gehe Schritt für Schritt weiter – mit Klarheit und mit Barmherzigkeit.

Amen

## 3. KURZES GEBET ZU BEGINN

Gott, ich bin heute hier.

Gib mir Mut für ehrliche Fragen und Geduld für langsames Lernen.

Hilf mir, aufmerksam zu werden: für das, was in mir passiert.

Segne diese Zeit. Amen.

#### 4. KÖRPERÜBUNG:

Ich schreibe das bewusst als Einladung: Manche Menschen mögen Körperübungen, andere haben damit kaum Erfahrung, können mit ihnen wenig anfangen oder sind zunächst skeptisch. Beides ist in Ordnung. Du entscheidest selbst, ob und wie weit du mitgehst.

Diese Übung ist angelehnt an körperorientierte Übungen aus Resmaa Menakems Buch „*My Grandmother's Hands*“. Menakem beschreibt darin, dass Rassismus nicht nur in unserem Denken wirkt, sondern sich auch in körperlichen Reaktionen zeigen kann: zum Beispiel in Anspannung, Unruhe, Erstarrung oder dem Wunsch, einer Situation auszuweichen.

Lies die folgenden Abschnitte langsam nacheinander. Mach nach jedem Abschnitt eine kleine Pause, bevor du weiterliest. Deine Augen können dabei geöffnet bleiben. Du musst dir auch nichts deutlich oder bildlich vorstellen. Nimm einfach wahr, welche Gedanken, Gefühle oder körperlichen Reaktionen auftauchen.

#### **Hoffnung und Angst wahrnehmen**

*Lies zunächst diesen Abschnitt:*

Stell dir – wenn das für dich möglich ist – vor, du würdest dich langsam von deinem gegenwärtigen Ort entfernen. Dein Alltag, dein Zuhause, deine Stadt werden kleiner. Du bewegst dich weiter, bis du die Erde als einen großen gemeinsamen Lebensraum denken kannst.

*Mach eine kurze Pause.*

Kehre nun in Gedanken langsam zurück: zu dem Land, in dem du lebst, zu deiner Stadt oder deinem Ort und schließlich zu dem Raum, in dem du gerade bist.

*Mach eine kurze Pause.*

Nimm dir nun einen Moment, um wahrzunehmen, was dich gerade körperlich trägt. Vielleicht spürst du den Stuhl unter dir, eine Lehne im Rücken oder den Boden unter deinen Füßen. Vielleicht nimmst du die Temperatur im Raum oder die Berührung deiner Kleidung auf der Haut wahr.

Du musst nichts Bestimmtes spüren. Es reicht, kurz da zu sein.

*Mach eine kurze Pause.*

Frage dich nun: Kann ich Hoffnung irgendwo in mir wahrnehmen? Vielleicht zeigt sie sich als Ruhe, Weite, Wärme, Kraft oder Sehnsucht. Vielleicht ist sie nur sehr klein. Vielleicht kannst du sie gerade auch gar nicht wahrnehmen. All das ist in Ordnung.

Welche Hoffnung ist heute da?

*Bleib einen Moment bei dieser Frage.*

Frage dich anschließend: Kann ich Angst oder Sorge irgendwo in mir wahrnehmen?

Vielleicht zeigt sie sich als Anspannung, Unruhe, Druck, Schwere oder als Wunsch, das Thema schnell wieder zu verlassen. Vielleicht nimmst du auch etwas ganz anderes wahr. Du musst nichts benennen können.

Welche Sorge ist heute da?

*Mach wieder eine kurze Pause.*

Vielleicht ist beides gleichzeitig da: Hoffnung und Angst. Das bedeutet nicht, dass etwas mit dir nicht stimmt. Veränderung kann uns neugierig machen und gleichzeitig verunsichern. Beides darf nebeneinanderstehen.

Du musst heute nichts lösen.

Atme so ein, wie es für dich angenehm ist.

Und wieder aus.

Spüre noch einmal, was dich trägt: den Stuhl, den Boden oder die Unterlage unter dir.

Wenn du möchtest, notiere dir anschließend ein Wort oder einen kurzen Satz:

Was möchte ich aus dieser Übung mitnehmen?

Du musst die Übung nicht auswerten und niemandem davon erzählen.

**Hinweis:**  *Wenn die Übung unangenehm wird, kannst du sie jederzeit unterbrechen. Schau dich im Raum um, bewege deine Hände oder Füße, trink etwas oder wende dich einer vertrauten Tätigkeit zu.*

## 5. MUSIK ALS ANKER

Musik kann dich noch mal auf anderen Ebenen als dem Kopf ansprechen. Probiere es aus und höre zwischendurch Songs, die dir guttun und dich thematisch begleiten und tragen.

Lieder zum Abspielen und hören:

- ▶ Judy Bailey: Stay Open
- ▶ Judy Bailey: Let Love have the last Word
- ▶ Nina Simone: Feeling good
- ▶ Batya Levine: We rise
- ▶ Alicia Keys: We are here
- ▶ Celina Bostic: Nie wieder leise
- ▶ Tracy Howe: Moment of Life
- ▶ Yael Deckelbaum: Prayer of the Women

# BIBLISCHE SELBSTREFLEXION

## Mt 15,21–28

*Lies in deiner Bibel oder online Mt 15,21–28 (in eurer verwendeten Bibelübersetzung). Ich empfehle die Bibel in Gerechter Sprache.*

**Wähle zwei dieser Fragen und schreibe die Antworten auf.**

- ▶ Wo stehe ich heute innerlich – bei wem bin ich in der Geschichte?
- ▶ Was macht der Satz ‚Er antwortete ihr kein Wort‘ mit mir?
- ▶ Wer kommt zu Wort und wer soll still werden?

