

# NÄHE UND DISTANZ

IN BERATUNGS- UND LEHRTÄTIGKEITEN

MIT INTERKULTURELLEM SETTING

HEIMAT

KRISEN

KRIEG

ZUHAUSE IN  
DER FREMDE

KEIN  
Mensch  
ist  
illegal

GEHT UNS  
ALLE AN

Gert Levy  
Anne-Marie Lorenz  
Yann Pouget



BILDUNGSZENTRUM  
STEGELITZ e.V.

Die Würde des Menschen ist unantastbar!

<b>kein</b>
<b>mens</b>
<b>ch</b>
<b>ist</b>
<b>illegal</b>

Wir widmen diese Veröffentlichung allen geflüchteten Menschen  
mit ihren einzigartigen Biografien.  
Ihnen gilt der erste Dank. Denn ohne sie hätten wir die Seminare nicht durch-  
führen und auch nicht diese Broschüre verfassen können.

# Impressum

**Herausgegeben von:**

Bildungszentrum Steglitz e.V.  
Mitglied im DPW-LV Berlin  
Waetzoldtstr. 5  
12165 Berlin

Tel.: 030-276 98 278

Email: [info@bildungszentrum-steglitz.de](mailto:info@bildungszentrum-steglitz.de)

[www.bildungszentrum-steglitz.de](http://www.bildungszentrum-steglitz.de)

© Bildungszentrum Steglitz e.V.

**Autor:innen:** Anne-Marie Lorenz, Gert Levy & Yann Pouget

**Druck und Layout:** Hinkelstein Druck & Anna Lehmann



Praxis für Gestalt und Migration  
[www.gert-levy.de](http://www.gert-levy.de)

Diese Publikation wurde im Rahmen der Seminare „Nähe und Distanz in Beratungs- und Lehrtätigkeiten mit interkulturellem Setting“ initiiert und vom Verband Der Paritätische Berlin sowie von der Lotto Stiftung Berlin gefördert.

Gefördert durch:



## **Liebe Kolleginnen und Kollegen,**

Flucht und Migration gehören zu den großen Herausforderungen unserer Zeit. Millionen Menschen sind gezwungen aufgrund diverser existentieller Gründe ihre Heimat, ihre Familien und ihre Existenz zu verlassen – oft infolge von Krieg, Gewalt oder Unterdrückung.

Ein Beispiel, was mich persönlich besonders erschüttert hat, sind die Erfahrungen jesidischer Frauen, die Versklavung, Gewalt und den Verlust ihrer Familien überlebt haben und bis heute mit schweren Traumata kämpfen.

Deutschland bietet vielen Geflüchteten einen sicheren Schutz. Dennoch sind sie in ihrer neuen Heimat großen Belastungen ausgesetzt: dem mühsamen Neubeginn, aber auch der Diskriminierung und Ausgrenzung.

Pädagogische Kräfte sowie Sozialberatende arbeiten täglich mit Geflüchteten, die oft traumatisiert sind. Ihre Aufgabe ist es, diese Menschen im Alltag zu unterstützen – eine anspruchsvolle und herausfordernde Tätigkeit.

Mit unseren Veranstaltungen Nähe und Distanz in Beratungs- und Lehrtätigkeiten mit interkulturellem Setting wollen wir einen Raum für Austausch, Reflexion und Weiterbildung bieten. Unser Ziel ist es, Fachkräfte in der Migrationsarbeit damit zu erreichen, um zu sie zu stärken und ihnen damit neue Sichtweisen zu eröffnen.

Wir danken herzlich unseren Referent:innen Anne Lorenz, Gert Levy und Yann Pouget für ihre innovative Konzeptentwicklung sowie ihre kompetente und engagierte Durchführung von Weiterbildungen.

Ebenso gilt unser Dank dem Paritätischen, der die Veröffentlichung dieser Broschüre finanziell unterstützt hat.

Mit freundlichen Grüßen

Fevzi Aktas

Vorstand Bildungszentrum-Steglitz e.V.

## **Inhalt**

1. Einleitung: Anzahl Weiterbildung, Seminare, Zielgruppe .....	7
Dreitägige Weiterbildungen.....	8
2. Hintergrund und Entstehung des Weiterbildungsangebots.....	10
3. Methodik, Didaktik und Inhalte .....	13
4. Nähe und Distanz in Beratungs- und Lehrtätigkeiten mit interkulturellem Setting.....	16
4.1 Innere Haltung und Absicht.....	17
4.2 Sich einlassen und sich abgrenzen.....	18
5. Nähe und Distanz: Hintergrund und Motivation .....	20
6. Interkulturelle Kompetenzen .....	22
7. Seminardurchführung allgemein.....	24
7.1 Trauma ist ziemlich strange .....	31
7.2 Körperwahrnehmung und Achtsamkeit.....	31
7.3 Biografisches Kreatives Schreiben (BKS) als Werkzeug der ressourcenorientierten Migrationsarbeit.....	36
8. Auswertung.....	39
9. Vision .....	42
Dank .....	44
Literatur .....	45



## **Dreitägige Weiterbildungen**

Im Zeitraum von Juni 2022 – Oktober 2024 boten wir insgesamt fünf dreitägige Weiterbildungen an. Drei davon konnten dank Fördergelder durchgeführt werden, was zu reduzierten Seminargebühren für die Teilnehmenden führte. Eine für Januar 2023 geplante Weiterbildung musste aufgrund zu geringer Anmeldezahlen abgesagt werden. Eine weitere Veranstaltung im November 2024 fiel aus privaten Gründen seitens der Dozent:innen aus.

Die Teilnehmenden kamen überwiegend aus dem sozialen Bereich – als Betreuer:innen, Berater:innen in meist großen Organisationen oder als Kursleitende in Integrationskursen. Eine Teilnehmerin arbeitete in einer Verwaltungsbehörde. Die Gruppe war vielfältig zusammengesetzt, sowohl in Bezug auf Geschlecht als auch auf Herkunft: Es nahmen Menschen mit und ohne Migrationsgeschichte teil.

Ein Antrag auf Anerkennung als Bildungsurlaub wurde durch die Senatsverwaltung genehmigt. Dadurch konnten Arbeitnehmer:innen die Weiterbildung als Bildungsurlaub buchen. Diese Anerkennung sowie die Fördermittel des DPW und des House of Resources waren für die erfolgreiche Durchführung der Angebote von großer Bedeutung.

Auch im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit erhielten wir wertvolle Unterstützung: Die Förderpartner machten die Weiterbildungen auf ihren Webseiten, Foren und in Netzwerken bekannt und halfen so, neue Teilnehmende und Kooperationspartner zu erreichen.

Insgesamt war die Öffentlichkeitsarbeit bundesweit sehr breit aufgestellt. Wir versandten Flyer sowohl postalisch als per E-Mail, legten sie aber auch bei bestimmten Organisationen aus. Darüber hinaus nutzten wir unsere bestehenden Netzwerkpartner. In den letzten beiden Durchführungen lag der Schwerpunkt dann auf Berlin und Brandenburg. Die Resonanz und das Interesse waren groß – es gab zahlreiche Nachfragen und positive Rückmeldungen, auch wenn nicht alle Anfragen letztlich zu Buchungen führten.

Ein häufiger Hinderungsgrund waren die Kosten sowie der Umstand, dass Beschäftigte im sozialen Bereich für eine Teilnahme freigestellt werden müssen – was aufgrund knapper Personalressourcen oft schwierig ist. Umso erfreulicher war es, dass alle Teilnehmenden freiwillig kamen und großes Interesse zeigten, neue Impulse für sich und ihre Arbeit mitzunehmen.

In einer Weiterbildung boten wir zusätzlich ein Nachtreffen sechs Wochen später an, was allgemein auf Interesse stieß. Die ehemaligen Teilnehmenden wollten berichten, wie die in der Weiterbildung formulierten Ziele in ihrem

Arbeitsalltag umgesetzt werden konnten. Dieses Treffen musste aus diversen persönlichen Gründen der Teilnehmenden ausfallen.

Sowohl die breit angelegte Öffentlichkeitsarbeit als auch die Suche nach Räumlichkeiten erwies sich als ein sehr aufwendiges und zeitintensives Unterfangen. Dies erfolgte auf ehrenamtlicher Basis.

Insgesamt zeigen die Erfahrungen, dass ein großes Interesse an praxisnaher, fördergestützter Weiterbildung im sozialen Bereich besteht. Die positiven Rückmeldungen bestärkten uns darin, diese Angebote fortzusetzen und weiterzuentwickeln in Form von spezieller Anpassung an die jeweiligen Bedarfe.

## **Eintägige Seminare**

Im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit erreichten uns vermehrt Nachfragen durch Trägerorganisationen nach eintägigen Seminaren. Aus diesen Anfragen heraus entwickelte sich das Konzept der achtstündigen Tagesseminare, die als Ergänzung zu den dreitägigen Weiterbildungen konzipiert wurden.

Die Inhalte basierten auf dem bestehenden Weiterbildungskonzept, wurden jedoch verdichtet und thematisch angepasst. Nach Abstimmungsgesprächen mit den jeweiligen Leitungen richteten wir die Themen gezielt an den Bedarfen und Wünschen der Teilnehmenden aus.

Die Seminare fanden in zur Verfügung gestellten Räumlichkeiten der jeweiligen Einrichtungen statt. Die Teilnehmendenzahl war auf 16 Personen begrenzt, um intensives Arbeiten und persönlichen Austausch zu ermöglichen. Allerdings erfolgte nicht bei allen die Teilnahme aus eigenem Antrieb, sondern auf Empfehlung oder Aufforderung des Trägers. Dies wirkte sich zunächst auf die Gruppenatmosphäre aus, insbesondere im Hinblick auf anfängliche Zurückhaltung oder ablehnende Haltungen gegenüber dem Angebot. Durch gezielte Gruppenaktivitäten, wertschätzender Kommunikation und persönlichem Kontakt zwischen Teilnehmenden und Leitung konnte dieses Verhalten weitgehend abgebaut werden.

Ein besonderes Highlight war ein Seminar, das außerhalb Berlins, beim Deutschen Roten Kreuz (DRK) in Mainz, durchgeführt wurde. Highlight deswegen, weil die Teilnehmenden sehr interessiert, offen und neugierig waren.

Im Rahmen der Seminarbuchungen des Trägers waren für die Teilnehmenden die Seminare kostenfrei.

Diese Seminarform erwies sich als praxisnah, flexibel und bedarfsorientiert – besonders für Einrichtungen, die ihren Mitarbeitenden eine Weiterbildung in achtstündiger Form ermöglichen wollten. Die positiven Rückmeldungen bestärken uns darin, das Format der eintägigen Seminare auch künftig weiterzuführen und auszubauen.





*„Das menschliche Dasein ist ein Gasthaus. Jeden Morgen ein neuer Gast: Freude, Depression und Niedertracht – auch ein Moment der Achtsamkeit kommt unverhofft zu Besuch. Grüße und bewirte sie alle. Handle jeden Gast ehrenvoll.... Dem dunklen Gedanken, der Scham, der Bosheit begegne ihnen lachend an der Tür und lade sie zu dir ein. Sei dankbar für jeden, der kommt, denn alle wurden dir aus einer Welt geschickt, um dich zu führen.“ (Rumi)*

Mehr als 120 Millionen Menschen sind weltweit auf der Flucht. Darunter zählen Geflüchtete, Binnenvertriebene, Asylsuchende und Menschen, die internationalen Schutz benötigen. Hauptursachen dafür sind Gewalt, Krieg, Verfolgung und zunehmende Auswirkung des Klimawandels.

Allein die oben erwähnten Lebensumstände als auch Erfahrungen während der Flucht, tragen ziemlich sicher bei jedem Einzelnen mehr oder weniger zu traumatischen Erfahrungen und Erlebnissen bei.

Deutschland ist eines der wichtigsten Zielländer der Welt für Schutzsuchende. In Berlin ist ein exponentieller Anstieg von Schutzsuchenden zu verzeichnen. Dies stellt für alle Beteiligten vor Ort eine große Herausforderung dar.

In der sozialen Arbeit sind alle Fachkräfte und Institutionen mit den Auswirkungen dieser oft tiefen psychischen Wunden konfrontiert. Mitarbeitende berichten, dass es in der Beratung oder in Kursen plötzlich zum emotionalen Ausbruch kommen kann, weil eine Person von ihren Fluchterlebnissen erzählt. Eine andere Person wiederum wird wütend, weil sie angetriggert wird.

Unmittelbar wird eine Betroffenheit bis hin zur Hilflosigkeit bei den Beteiligten ausgelöst. In solch einer Situation ist ein besonnenes Handeln angesagt. Leider ist das aber oft nicht der Fall, da ein sicherer Umgang dazu in genau dem Moment fehlt.

Unter sehr belastenden Bedingungen müssen Fachkräfte der Sozial- und Migrationsarbeit vielfältige Herausforderungen meistern. Hinzu kommt, dass oft unterstützende Netzwerke oder Strukturen innerhalb des Arbeitsbereichs fehlen. Unter diesen Umständen sind sowohl Kompetenzen als auch Ressourcen gefragt, um eigene Kraftquellen zu aktivieren und aufzuladen. Ebenso sollte aus einem Wissen geschöpft werden, das den professionellen Umgang mit herausfordernden Situationen erleichtert.

Vielerorts ist es so, dass Fachkräfte in der (psycho) sozialen Migrationsarbeit nicht mehr ausreichend gewappnet sind, um diese Krisen für sich und andere gut bewältigen zu können. Mehr denn je bedarf es einer besonderen Hinwendung zu den Themen von Flucht und Traumatisierung sowie ein Verständnis

der multiplen Krisenlagen inklusive biografischer Krisen und Prozessen in unterschiedlichen geographischen und kulturellen Zusammenhängen.

Um diese Lücke in der Migrations- und Bildungsarbeit zu füllen, wurde diese berufliche Weiterbildung konzipiert. Es ist ein Thema, das bestenfalls einen Austausch unter Fachkräften ermöglichen und fördern möchte. Das Hinschauen auf eigene Ressourcen, die Stärkung der Resilienz von Mitarbeitenden in der präventiven Migrationsarbeit wird als eine gesellschaftspolitische nachhaltige Aufgabe betrachtet.

Beratende und Dozierende sind auch immer in der Rolle eines Mittlers, der in der Lage sein sollte, ihren Klient:innen und Teilnehmenden Werkzeuge in die Hand zu geben, damit sie selbstbewusst mit Spannungen und belastenden Gefühlen umgehen können. Diese Kompetenzen sind ein wichtiger Beitrag zur Integration.

In den Weiterbildungen unterrichtete ein Team von drei Dozierenden. Alle drei haben langjährige Erfahrungen in der Migrationsarbeit sowie im Unterrichten und Beraten von Migrant:innen aus unterschiedlichen Ländern.

Innerhalb der beruflichen Praxis war es ihnen möglich, innovative Methoden zu entwickeln und zu erproben wie z.B. in Alphabetisierungskursen mit Stimme, Bewegung und Rhythmus das Lernen zu befördern, oder mit angehenden Sprach- und Integrationsmittler:innen durch kreatives Schreiben die Reflexion der eigenen Migrationsgeschichte als wichtige Etappe zur Professionalisierung zu begleiten.

Die Weiterbildung hat zum Ziel, Fachkräfte sowohl soziokulturell zu sensibilisieren als auch ihr Bewusstsein und ihre berufliche Haltung im Umgang mit Menschen mit traumatischen Erlebnissen, Ängsten und Blockierungen zu stärken.

Praxiserprobte Methoden werden entwickelt und angewandt durch: Biografisches und Kreatives Schreiben (BKS), Übungen zu den unterschiedlichen Sinneswahrnehmungen in Form von Körper- und Atemübungen, Musik, Kommunikationsmethoden in verschiedenen Situationen.



In den Weiterbildungen und Seminaren ging es erstens um die Wissensvermittlung zum Thema Traumatisierungen, deren Erkennen von Auswirkungen. Im gemeinsamen Austausch wurden praxisbezogene Umgangsweisen mit traumatisierten Menschen erarbeitet.

Zweitens um vorurteilsfreies und angemessenes Abgrenzen zum Gegenüber. Außerdem auch darum, wie sich Vorurteile, eigene soziale und kulturelle Prägungen offenbaren und wie diese von uns auf andere Menschen projiziert werden.

Drittens um die Auseinandersetzung mit dem eigenen inneren Selbst und der Verantwortung, für uns selbst zu sorgen. Unterstützt durch einfache Atem- und Körperübungen werden Selbstwahrnehmung, innere Balance und persönliche Präsenz gefördert. Diese Kompetenzen sollen im weiteren Verlauf genutzt werden, um professionell und bewusst in Beratungs- und Gruppensituationen zu agieren und die Qualität der Arbeit zu stärken.

Viertens ging es um die Fragestellung zum Thema „Plural-Heimat“. Dies wurde in der Unterrichtseinheit BKS (Biografisches Kreatives Schreiben) durch assoziative Prozesse kreativ erkundet und anschließend in der Gesamtgruppe reflektiert.

Prinzipiell geht es darum, nicht nur um die „geografische Heimat“ zu wissen, sondern vor allen Dingen auch eine „innere Heimat“ zu entdecken und so die eigene Identität zu stärken.

In der Arbeit mit Migrant:innen bedarf es eines umfassenden Wissens um verschiedene kulturelle Verhaltensweisen, gesellschaftspolitische Situationen in den Herkunftsländern und natürlich um individuelle Erlebnisse und Erfahrungen der Teilnehmenden in den Kursen und in den Beratungen. In diesem Zusammenhang ist ein differenziertes Bewusstsein der beruflichen Rolle von Bedeutung – auch im Hinblick auf die Abgrenzung zum persönlichen Rollenverständnis. Dies ist eine Voraussetzung für die Entwicklung einer gesunden beruflichen Haltung: Eine nach Außen wirkende klare und positive innere Haltung vermittelt Orientierung und Vertrauen. Die Methoden im Seminar bieten einen Weg zu dieser Haltung.

All das ist zum einen eine Voraussetzung, um Menschen, die mit sich selbst in Konflikten stehen, unterstützen zu können. Nur ein ruhiger ausgeglichener Geist kann andere beruhigen, sie vielleicht neu fokussieren, damit sie wieder in der Gegenwart präsent sein können. Zum anderen ist der Austausch mit Kolleg:innen besonders wichtig, um die Reflexion über das Erfahrene und Gelernte in der beruflichen Praxis zu integrieren. Dazu bedarf es Zeit und Raum, was Arbeitgeber bereitstellen sollten. Unter diesen Bedingungen und darüber hinaus ist die

didaktische, methodische Herangehensweise von vornherein positiv und den Lernenden wohlwollend zugewandt. Die Didaktik steht im Fokus der Prozessorientierung. Sie ist interaktiv aber auch individual – wie gruppendynamisch geleitet.

Hauptarbeitsmittel ist die Besprechung und Verbildlichung der vorgegebenen Lehrinhalte in Form von Power Point Präsentationen sowie Musik, Partnerübungen, Rollenspiele, Austausch und Reflexion in Partnerarbeit, Körperübungen. Als gemeinsames Arbeitsmittel dient das Handout, das durch unterschiedliche Texte jedem Teilnehmenden vorliegt und einen Bezug herstellt zu theoretisch fundierten Scripten. Auf Flipcharts (Papier und virtuell) werden die Gesprächsergebnisse protokolliert und für die Dokumentation und die Evaluation festgehalten.





## **4.1. Innere Haltung und Absicht**

*„Scio nescio - ich weiß, dass ich nichts weiß.“*

Das Zitat drückt eine Haltung aus, durch die wir offen sind für Erfahrungen und neues Wissen. Es öffnet den Raum für wirkliches Verstehen. Wir begegnen Menschen mit Neugier, Respekt und der Überzeugung, dass sie selbst Expert:innen für ihr Leben sind. So entsteht ein gemeinsamer Prozess des Entdeckens, Lernens und Wachsens.

Wir selbst, als Leitende der Weiterbildung, verfolgten bewusst die Absicht, mit Offenheit und Präsenz den Teilnehmenden zu begegnen. Konkret: „Ich begegne dir ohne Vorurteil, ohne fertige Antworten – und genau darin liegt die



Möglichkeit, dass wir uns selbst UND gemeinsam erkennen.“

Innere Haltung bedeutet auch Stellung – wie stehe ich da, in dieser Welt? Daraus folgt die Stellungnahme. Wer Stellungnahme bezieht, so Sami Molcho, „ist einen Schritt weiter auf dem Weg zur ganzheitlichen Kommunikation, wird fähig, einen anderen zum Dialog zu bewegen.“<sup>1</sup>

Zu Beginn einer jeden Weiterbildung wurden die von uns erarbeiteten Verhaltensrichtlinien an die Teilnehmenden verteilt und besprochen. Wichtig vor allem war dabei der Datenschutz und der respektvolle Umgang miteinander.

## **4.2. Sich einlassen und sich abgrenzen**

*„Ich bin ich und du bist du“*

In den durchgeführten Weiterbildungen stellten wir fest, dass ein überwiegender Teil der Teilnehmenden selbst einen Migrationshintergrund hat. Das bringt in der Beratung Chancen und gleichzeitig Herausforderungen wie Konfluenzen mit sich. Ihre vielfältigen Erfahrungen stellen eine wichtige Ressource dar – sie bringen Empathie, Sprachkompetenz und kulturelle Sensibilität mit.

Zugleich zeigte sich manchmal eine Konfluenz, insbesondere, wenn mehrere Personen dieselbe Sprache sprachen oder aus demselben Herkunftsland kamen. Diese Nähe kann einerseits das Gruppengefühl stärken, andererseits aber auch dazu führen, dass Abgrenzung oder kritische Reflexion erschwert werden. Es war daher für alle wichtig, ein Bewusstsein für diese Dynamik zu entwickeln und die Balance zwischen Nähe und Abgrenzung zu fördern.

Die Vielfalt an Erfahrungen kann bei Beratenden mit eigenem Flucht- und Migrationshintergrund eine stärkere emotionale Resonanz auslösen. Eigene Betroffenheit kann eine latente Tendenz zur Identifikation und zum Mitleiden entstehen lassen. Dies erfordert eine bewusste Reflexion und ein professionelles Distanzieren. Dieser Aspekt betrifft ebenso Beratende ohne eigenen Flucht- oder Migrationshintergrund, da emotionale Resonanz und Identifikation ein allgemeines Thema professioneller Beziehungsgestaltung sind.

Die Erfahrungen der Teilnehmenden standen im Vordergrund der Seminare. Durch Berichte aus dem Berufsalltag, Rollenspielen und Partnerarbeiten entstanden nahe Kommunikationssituationen, in denen persönliche Betroffenheit und Emotionen deutlich spürbar wurden. Diese Dynamik machte sichtbar, wie eng das Thema mit individuellen Erfahrungen verknüpft ist. Wir Dozenten versuchten, sensibel auf diese Prozesse zu reagieren und den Rahmen so

---

1 Sami Molcho: Körpersprache Mosaik Verlag

zu gestalten, dass Offenheit möglich blieb, ohne einzelne Teilnehmenden zu überfordern. Unsere Aufgabe bestand darin, die Balance zwischen Nähe und Distanz in der Rolle der Leitung vorzuleben. Emotionale Reaktionen sind keine Störungen, sondern wertvolle Lernmomente.

Ein weiteres Thema in der Beratung ist das Erkennen von Projektionen. Klient:innen übertragen dabei oft eigene Gefühle, Erwartungen oder Konflikte auf die Fachkraft. Für eine wirksame Beratung ist es entscheidend, diese Projektionen zu identifizieren und professionell zu reflektieren. Ein angemessener Umgang erfordert Empathie, kritische Distanz und die Fähigkeit, Grenzen zu wahren, ohne die Beziehung zu Klienten zu gefährden.





*„Wer nur Nähe sucht, verliert sich. Wer nur Distanz wahrt, erreicht niemanden. Deine wichtigste Ressource bist du selbst – mit deiner Präsenz, deinem Bewusstsein und deinem Mut zur Reflexion. (Gert Levy)*

Zu Beginn der Seminare wissen wir nicht, was auf uns Dozierende zukommen wird. Wir sind offen für alle Impulse und Hinweise.

Gerade in der sozialen Arbeit, in der Fachkräfte mit den unterschiedlichsten Menschen in Kontakt kommen, ist es in vielerlei Hinsicht wichtig, sich über die eigene innere Haltung zu Nähe und Distanz bewusst zu sein.

Nähe kann zu nah sein, Distanz zu weit weg. Ein Dilemma? Lässt sich ein Mittelweg finden? Oder kann sogar eine echte Balance hergestellt werden, die Empathie statt Konfluenz mit sich bringt?

Um sich diesen Fragen zu nähern, braucht es ein „Ich“, das neugierig ist, das wissen will.

Ein Thema in der Weiterbildung ist die Achtsamkeit und die Körperwahrnehmung. Mit Hilfe von Einzel- und Partnerübungen öffnen wir einen neuen Zugang zueinander und schaffen einen erweiterten inneren Raum der Begegnung.

These: Wo wir einander im gegenwärtigen „Sein“ begegnen, verliert die Unterscheidung von Nähe und Distanz ihre Schärfe – es entsteht ein gemeinsamer Raum des Daseins.

Jon Kabat-Zinn meint, je klarer wir uns selbst wahrnehmen, desto weniger sind wir in Abgrenzung oder Verschmelzung gefangen. Dadurch entsteht ein offener Raum, in dem Beziehung frei von Bewertung und Rollenerwartungen stattfinden kann.





Unser Thema bezieht sich auf den Umgang mit Menschen aus verschiedenen Herkunftsländern, die unterschiedliche sozio-kulturelle geprägte Sichtweisen mit sich bringen.

Fachkräfte in der Migrationsarbeit kommen nicht umhin, sich ein spezielles Wissen über andere Länder, Kulturen und Denkweisen anzueignen.

Körperliche Nähe wird kulturell unterschiedlich verstanden. In vielen Regionen Afrikas und Asiens sind Gesten wie Umarmungen, Hand in Hand gehen zwischen Männern oder kurzer Körperkontakt im Gespräch ein normaler, alltäglicher Ausdruck von Freundschaft und Verbundenheit, ohne romantische oder sexuelle Bedeutung.

In West- und Mitteleuropa wird körperliche Nähe dagegen häufiger individualisiert und schneller mit Intimität oder Sexualität verknüpft. Dadurch entstehen Fragen wie: „Ist das zu nah?“ oder „Was bedeutet diese Geste?“ Dies heißt, dass unser eigenes Nähe-Distanz-Empfinden kulturell geprägt und demzufolge nicht allgemeingültig ist.

### Ablehnung - Vorurteil

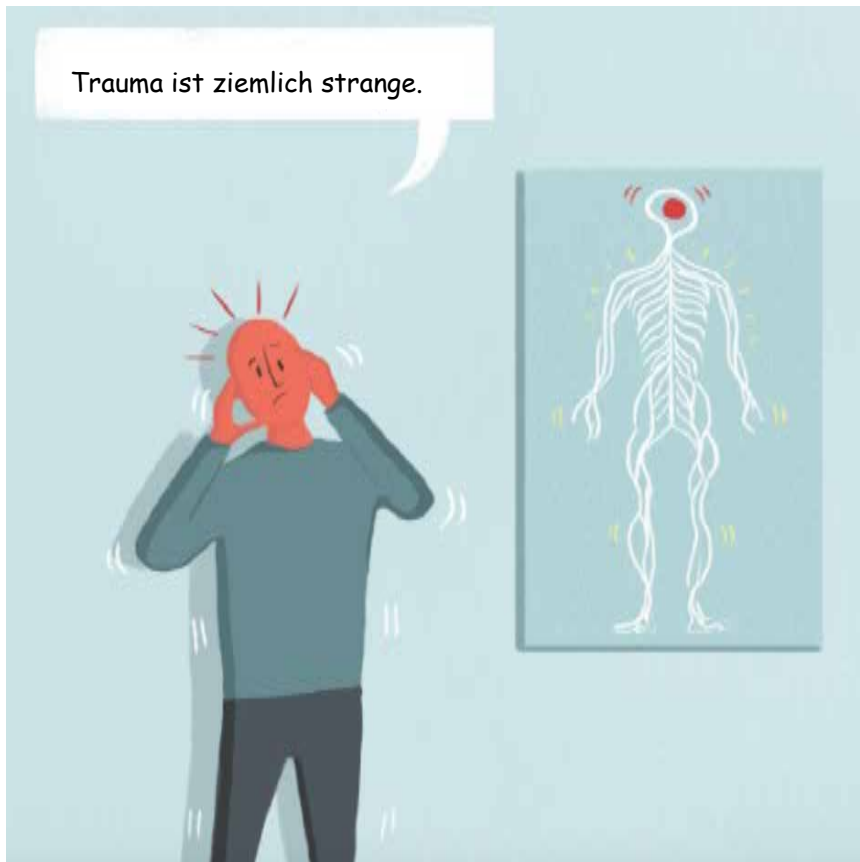


In diesem Sinne sollten unsere beraterischen Konzepte mit Menschen aus anderen Regionen und Kulturen differenziert betrachtet und gestaltet werden.

Fachkräfte in Beratungsprozessen begegnen häufig Klient:innen mit schweren körperlichen und psychischen Belastungen infolge von Flucht, Vertreibung bis hin zum Identitätsverlust. Psychosomatische Reaktionen zeigen sich dabei je nach kulturellem Hintergrund unterschiedlich – etwa mit Magen-Darmbeschwerden (z.B. Madagaskar, Kongo) statt Herz-Kreislauf-Symptomen. Solche Unterschiede sind Ausdruck kultureller Krankheitskonzepte und Lebensgewohnheiten.

Eine wirksame Beratung erfordert daher einen multiprofessionellen Ansatz, der Empathie, kritische Distanz und interkulturelles Wissen vereint. Nur so können psychosomatische und emotionale Leiden im jeweiligen kulturellen Kontext angemessen verstanden und begleitet werden





aus Steve Haines: „Trauma ist ziemlich strange“

## 7.1. Trauma ist ziemlich strange

Gert Levy

### Erste Anzeichen zur Erkennung von Traumatisierungen beim Gegenüber

In der Beratung und in der Bildungsarbeit gilt es folgende Anzeichen von Traumatisierungen zu beachten:

Zum Beispiel:

- Augenbewegungen: hektisch? starr? An welcher Stelle des Gesprächs erstarren die Augen?
- Handbewegungen: fahrig? verkrampft?



- Gesichtsausdruck: Kiefer, Kinn, Mund: angespannt?
- Stimme: Lautstärke, Ausdruck, verklemmt?
- Körperhaltung: hochgezogene Schultern? angespannte Sitzhaltung
- Fußbewegungen: Wackeln und Klopfen mit Füßen. Hierbei ist zu beachten, dass es ein psychisches Verhaltensphänomen gibt, das „Restless Legs“ genannt wird.
- Konzentrationsschwächen: Erkennbar u.a. durch instabilen Blickkontakt, mangelnde Orientierung in Zeit und Raum: fahrig, nervös, oft Anschluss im Unterricht verpassen, Zeit nicht einhalten können.

Wichtig erscheint uns hierbei nach Erkennen dieser Anzeichen die Klientel an weitere fachkompetente Dienststellen zu vermitteln.

### **Bewältigung auftretender Krisen**

Nur wer sich im gesamten Verlauf der Beratung selbst schützt, kann beraten und helfen. Beraten heißt, Fragen stellen, die selbst optimalerweise auch beim Gegenüber einen Reflexionsprozess in Gang setzen. Die Antworten gibt der zu Beratende dann sich selbst und im Austausch mit der Klientel. Das Angebot zur weiteren Begleitung wird umgesetzt. Dies ist ein Anstoß zur konkreten Hilfe zur Selbsthilfe.

Zu Beginn eines neuen Themas, begannen wir Schreibimpulse zu geben und baten die Teilnehmenden jeweils zwischen 3 und 5 Minuten den eingegebenen Textimpuls weiter auszuführen.

### **Aufgabe: Übung zur Krisenbewältigung und zu den individuellen Ressourcen: Fokus-Writing (von Yann Pouget)**

*„Denke kurz an eine Krisensituation, die du bei der Arbeit bewältigen konntest. Ergänze dann ganz spontan einen dieser Satzanfänge. Es ist dabei wichtig, dass du dich nicht korrigierst, dass du nicht aufhörst zu schreiben und dass du nicht versuchst, gut oder richtig zu schreiben. Schreibe einfach das, was dir durch den Sinn kommt. (5 Min):*

***„Zum Glück habe ich...“ oder... „An diesem Tag konnte ich...“***

### **Krisenintervention**

In unserer Arbeit kommt es immer wieder zu konfliktträchtigen Situationen. Unser Gegenüber verspannt sich, verkrampft sich und es droht, dass wir uns spiegelbildlich daran annähern. Im Gegensatz dazu können wir uns durch un-

sere eigene Körperwahrnehmung, eigene Atmung, durch einen ruhigen, der Situation angemessenen Stimmeinsatz und Bewegungsfrequenz durch Hände, Arme, Schulter und Kopf diese Anspannungen besänftigen. Es erfolgt eine vertiefte Verständigung zwischen dem Gegenüber und uns selbst. Wir können nachvollziehen, was beim Gegenüber emotional erfolgt.

### **Hilfreiche Maßnahmen zur Bewältigung von Krisensituationen**

Allgemein gilt: Die Basis unserer Hinweise ist das Wissen um die Wirkung von Spiegelneuronen (Übernahme von Handlungsmustern wie Haltung, Bewegung, geistige Muster), die wir automatisch voneinander übernehmen. Sie ermöglichen uns im non-verbalen Bereich Empfindungen und Wahrnehmungen beim Gegenüber nachzuvollziehen. Das bedeutet, dass wir im non-verbalen Bereich beruhigend, deeskalierend aber auch anregend wirken können. Dabei sind unsere Grenzen und die des Partners zu beachten.

Hilfreiche Maßnahmen:

- Stimmt der Abstand zur Person und die Art der Sitzposition?
- Ruhige Sprechweise auf empathische Weise
- Entspannten, nicht fixierten Augenkontakt halten
- Eigene Körperwahrnehmung erleben und intensivieren
- Atmung bei sich selbst und gleichzeitig beim Gegenüber beobachten
- Im Moment abchecken (der Situation entsprechend): einfache Körper- oder Atemübung vorschlagen, um zu einer Stabilisierung und Ausgeglichenheit zu gelangen.

### **Was würden Sie in solchen Momenten tun? (wahre Erzählungen aus dem Seminar und Berufsalltag)**

1. Im Kriseneinsatzdienst: Eine zuständige Beraterin - im Bereitschaftsdienst - ruft die Geschäftsführung an. Sie ist auf einer Familienfeier. Ihr Klient hat sie mobil darüber informiert, dass er aus dem Fenster springen will.

*Was würden Sie tun?*

2. Eine Beraterin wird mit einem Messer bedroht. Sie sagte, sie war froh, dass ein männlicher Kollege anwesend war.

*Was würden Sie tun?*

3. Eine Kursteilnehmerin aus Somalia wird gebeten, noch ausstehende Kurs-

gebühren zu bezahlen. Sie reagiert ärgerlich und steigert ihre Emotionalität bis zur Wut. Dabei schreit sie, dass wir alle Rassisten seien, sie gar nicht in Deutschland leben möchte und schlägt sich heftig auf den Brustkorb.

*Was würden Sie tun?*

4. Im Integrationskurs gehen zwei Männer aufeinander los. Sie sind in Kampfstellung und beschimpfen sich gegenseitig.

*Was würden Sie tun?*

### **Care for Caregivers – Selbstfürsorge**

Oberstes Prinzip in der Beratungs- und Lehrtätigkeit ist die Selbstachtung. Nur wer sich selbst achtet, kann andere achten. Dies drückt sich aus in der Körperhaltung, Atmung und auch darin, sich und dem anderen Pausen zu genehmigen. Nach dem Motto: „Nur wenn ich mich um mich selbst kümmerge, kann ich Andere beraten, ihnen zuhören und auf sie eingehen.“

### **Grundhaltung**

1. Die Eigensicherheit und -unversehrtheit gehen grundsätzlich vor. Achte vor einer Krisenintervention immer erst auf deine eigene Befindlichkeit. Sollte diese nicht vollständig in Ordnung sein oder fühlst du dich aktuell überfordert, muss der Auftrag weitergegeben werden. Ist dies nicht möglich, dann achte im Vorfeld noch stärker auf deine eigene Atmung, dein eigenes Körpergefühl und deine eigenen Wahrnehmungsfähigkeiten. Erkenne sie und lass sie ziehen.
2. Arbeitet möglichst zu zweit und am besten im Gender-setting.
3. Nimm den Blickkontakt zur agitierten Person auf und bleibe im Kontakt.
4. Nimm deine eigene Atmung wahr und kontrolliere deine Körperbewegungen. Schnelle und hektische Bewegungen grundsätzlich vermeiden. Achte auf die erforderliche Nähe und Distanz zur agitierten Person.
5. Vor dem Einsatz Blase und Darm entleeren, ausreichend gegessen und getrunken haben. In der Vorbereitung darauf achten, dass das Handy geladen ist. Notrufnummer und Zuständigkeiten im Hilfesystem sind auswendig zu lernen. Es hat sich als sehr gut erwiesen zusätzlich diese Telefonnummern immer auf einem kleinen Zettel leserlich aufgeschrieben in der Tasche zu haben.
6. Geographien und Räumlichkeiten sollten vorher schon vertraut gemacht werden.

7. Sollte es sich bei der agitierten Person um eine/n „Nichtdeutschen“ handeln, führt das Nutzen der jeweiligen Muttersprache zu einer größeren Beruhigung der agitierten Person. Die Lautstärke der eigenen Stimme soll und kann als Mittel eingesetzt werden.
8. Nach einer Krisenintervention bedarf es grundsätzlich einer ausgiebigen Nachbesprechung aller Beteiligten, dem sogenannten „Debriefing“.
9. Zur Erneuerung der eigenen Energien ist es sehr gut sich das Gesicht, die Arme und Hände ausgiebig mit kaltem Wasser abzuwaschen.

## **Nähe und Distanzübungen und Austausch**

Das Gesagte und das Nichtgesagte

Hinter Gesagtem steckt auch das Nichtgesagte und somit eine Tür zum Verborgenen. In der Beratung finden wir hier eine bedeutende Grenze, die beachtenswert ist. Wichtig dabei ist, das Nichtgesagte in Form von Spüren, Hineinhorchen und Schauen wahrzunehmen und zu respektieren.

Sami Molcho beschreibt es so: „Es ist unerklärlich, warum wir nie die Zeit haben, unsere Primärsprache, nämlich die Sprache des Körpers, zu verbessern. Da sich niemand des Kommunikationsmittels Körpersprache entziehen oder sie unterdrücken kann, ist es von wesentlichem Nutzen, sie zu lernen – gibt sie uns doch wichtige Informationen über die innere Haltung und Einstellung unserer Mitmenschen.“<sup>2</sup>

### ***Das „Du“ und das „Sie“ im Gespräch:***

Auch die sprachliche Ansprache spielt in Beratungsprozessen eine wichtige Rolle. Die Verwendung von „Du“ und „Sie“ ist regional und kulturell unterschiedlich geprägt und kann Einfluss auf das Empfinden von Respekt und Nähe haben. Teilnehmende berichteten in der Gruppe über ihre Erfahrungen. Eine arabischsprachige Teilnehmerin äußerte, sie fühle sich nicht respektiert, wenn männliche Ansprechpersonen fordern: „Habibta, mach mal dies, mach mal das...“ Solche Unterschiede verdeutlichen, dass Fachkräfte sensibel für sprachliche Normen und hierarchische Erwartungen sein müssen.

### ***Körperbewegungen im Gespräch:***

Durch ein Imitieren der Körperbewegung des Gegenübers spürt der Beratende stärker noch die Gefühlswahrnehmungen des anderen und vor allen

---

2 Sami Molcho: „Körpersprache“ und „Körpersprache im Dialog – Ganzheitliche Kommunikation in Beruf und Alltag Mosaik Verlag

Dingen kann er diese beeinflussen. Das wurde in einer Partnerübung durchgeführt und danach die Wahrnehmungen besprochen.

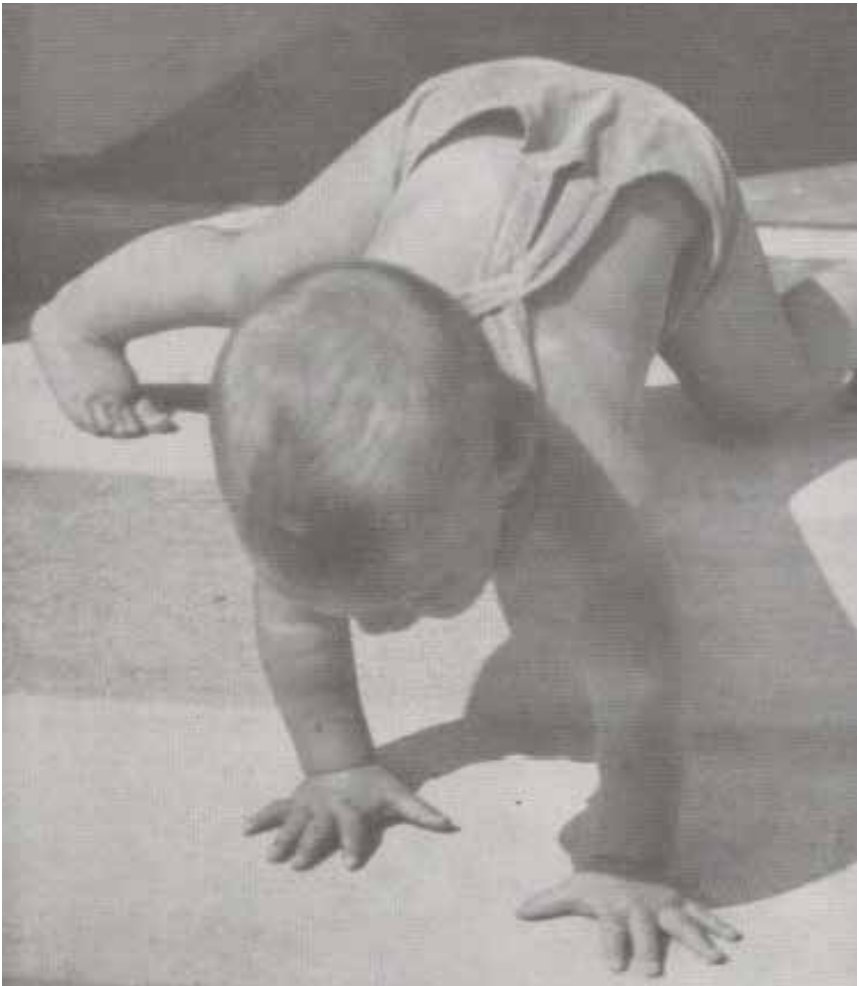
*Einen anderen Rahmen geben: „Schau auf das, was du schon alles überwunden und geschaffen hast.“ (Joseph aus Madagaskar)*

Wahrnehmungen können in einen anderen, einen ressourcenorientierten Erinnerungsrahmen gebracht werden. Vertieft wurde diese Sequenz der Eigenwahrnehmung durch Rollenspiele.

Die Methodik des Reframings in der Partnerarbeit eröffnet im Austausch einen Raum, der neue, andere Sichtweisen auf das Problem und auf die eigene Haltung zum Problem und vor allen Dingen andere Lösungsmöglichkeiten erlaubt. Darin liegt eine neue Erkenntnis und die Beratenden können in einer ausbalancierten Distanz auf Klienten schauen.

Im Rahmen des Seminars sollten sich zwei Partner:innen finden, die aus ihrem Berufsalltag eine Beratungssituation durchspielen. Dabei sollten sie vor dem Gespräch kurz mit Hilfe eines Arbeitsbogens aufmerksam in sich gehen, ihren Atem spüren, ihre Schultern spüren, wie sie sitzen, ob sie genügend Abstand voneinander haben.

In der Gruppe gab es danach einen Austausch darüber. Dieser gestaltete sich meistens als sehr intensiv und offen. Ein Paar stellte sich zur Verfügung, ihr Rollenspiel mit ihrem Thema vor der Gruppe darzustellen. Im frei fließenden Prozess entwickelten sich neue Sichtweisen. Durch die Fragestellungen und Interventionen der Kursleitung ergaben sich neue Erkenntnisse für alle Beteiligten.



## 7.2 Körperwahrnehmung und Achtsamkeit

### **Die mutige Marie – Wunderbar!**

Aus: Elfriede Hengstenberg „Entfaltungen“

Anne-Marie Lorenz

*„Schauen Sie sich dieses Foto von der kleinen Marie an. Sie krabbelt schon im contralateralen Bewegungsmuster. Die Treppe ist aus Stein, recht steil und hoch“:*

### **Free writing: *Wie wirkt es auf Sie? Was sehen Sie?*“ (3-5 min)**

Die Bewegung geht vom Zentrum des Körpers aus, vom Sonnengeflecht. Wir können uns auch einen Seestern vorstellen (Bonnie Bainbridge Cohen, BMC), dessen fünf Arme bis in die Beine, Arme und in den Kopf reichen. In diesem Zentrum liegt unser Kraftfeld – von hier aus wird die Bewegung initiiert und koordiniert. Die kleine Marie weiß, was sie tut. Sie agiert mit ihrer intuitiven, unmittelbaren Energie in einer sicheren Art und Weise.

Das zentrale Thema mit all seinen Schattierungen von „Nähe und Distanz“ steht sowohl körperlich als auch mental in einem gewissen Spannungsverhältnis, das Ambivalenzen mit sich bringen kann. Aber es kann auch anders sein. Wenn sowohl Nähe als auch Distanz zueinander echt gelebt werden und in Balance sind, kann das Spannungsfeld aufgehoben werden. Man hat sich entschieden für eine gegenwärtige, unmittelbare Begegnung.

Unser Körper ist uns nah. Er ist immer da – im Gegensatz zu den flüchtigen Gedanken. Kennen wir ihn? Behandeln wir ihn gut? Achten wir auf ihn?

„Sich selbst der Nächste sein“, eine wahre Redewendung. Wenn wir uns selbst nicht kennen, wie wollen wir uns dann auf andere Menschen einlassen? In diesem Teil der Weiterbildung geht es genau darum: Den Blick nach Innen zu sich selbst richten und sich auf das Geschehen im Körper einlassen - spüren. Dabei sind vier Elemente beachtenswert: Wärme - Kühle - Kälte / Enge – Ausdehnung / Feuchte – Trockenheit / Bewegung.

Körperliches Gewahrsein ermöglicht uns, in Kontakt mit unseren Bedürfnissen und Emotionen zu kommen. Sind wir mit Achtsamkeit bei uns, so schulen wir gleichzeitig unseren Geist für den Augenblick. Denn alle körperlichen Empfindungen existieren nur in der Gegenwart. Wir können nicht im Voraus fühlen, auch nicht im Nachhinein.

Achtsamkeit ist eine alte buddhistische Praxis, welche eine geistige, wache Kraft innehat. Sie beinhaltet, auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein, nämlich: sich bewusst auf die Sinneswahrnehmungen einzulassen ohne sie gleich zu bewerten. Achtsamkeit heißt auch, zu erforschen, wer wir sind, unsere Sicht von der Welt und unsere Rolle darin zu hinterfragen, um zu neuen, hilfreichen Erkenntnissen zu gelangen. Durch Achtsamkeit finden wir aus unseren Verwicklungen heraus, können Perspektiven leichter wechseln, finden mehr Spielraum von klarer Abgrenzung und Nähe und gelangen somit zur Kohärenz.

### **Verbindung von Traumata, neuronalen Netzwerken und Bewegung**

Für die Beratungssituation sowie für das Unterrichten in Kursen ist das Wissen um die wechselseitigen Wirkungen von körperlichem und mentalem Befinden – auch welche neuronalen Prozesse dabei in Gang gesetzt werden - von Bedeutung.

In diesem Zusammenhang legen wir den Fokus auf den ventralen Vagusnerv, der Teil des parasympathischen Nervensystems ist. Und zwar deshalb, weil rhythmische Bewegungsmuster - so sagen Neurowissenschaftler wie Gerald Hüther – „die Synchronisierung und Harmonisierung neuronaler Netzwerke fördern und somit Erregungszustände unter Kontrolle halten. Erfahrungen gehen mit Emotionen und Körperreaktionen ins limbische System ein (Gefühle, Stimmungen, Ausdrucksverhalten).“

In den Seminaren luden wir zu aktiven Bewegungssequenzen ein, die gern aufgenommen worden sind. Dabei wurde auf Freiwilligkeit geachtet.

Für uns ging es dabei hauptsächlich um die Vermittlung einfacher, effektiver Übungen, die leicht zu praktizieren sind und durch das Stimulieren des Vagusnervs schnell zur Ruhe und Entspannung führen. Darüber hinaus ist der ventrale Vagusnerv die physiologische Grundlage für Sicherheit, soziale Verbindung und entspannte Bewegung. Hier einige Beispiele:

<b>Übung / Ansatz</b>	<b>Wirkung</b>
langsames, bewusstes <b>Atmen</b> (vor allem längere Ausatmung) und <b>Seufzen</b>	insgesamt beruhigend und aktivierend
sanfte <b>Kopfbewegungen</b>	Stimulieren der Hirnnerven, die der Vagus koordiniert
<b>Klang, Summen, Singen</b> (mm, sch...etc.). Alle stimmlosen Strömer sind hilfreich.	Vibrationen im Kehlkopf stimulieren direkt den Vagus
Fließende, schwingende Bewegungen mit Tönen oder kurzen rhythmischen Versen	Regulieren das autonome Nervensystem, bringen Freude, Lachen, Leichtigkeit
<b>Übungen von Julie Henderson *</b>	<b>Wirkung</b>
<b>„Die Last der Welt ablegen“:</b> Im Sitzen oder Stehen: Finger ineinander verschränken und Arme bis über den Kopf nach oben strecken.	Erfrischt, stärkt und erleichtert.
<b>Armschwingen:</b> vor und zurück, dabei in den Knien federn	Unterstützt die Blutzirkulation von der Körpermitte zur Peripherie
<b>Schütteln oder „dschiggeln“</b> Steh hüftbreit, finde den Schüttelrhythmus aus der Kniebewegung heraus. Lass alle Körperteile locker hängen,	Entspannt Gelenke, setzt die Körperflüssigkeit in Bewegung, stimuliert den Stoffwechsel und erhöht die Energie.



Julie Henderson mit ihrer „Zapchen Methode“ bietet einen sehr interessanten Ansatz für neuronale, körperliche und mentale Zusammenhänge in einfachen Bewegungsmustern. (Julie Henderson: Embodiment – Well-Being, AJZ Verlag)

### **Warum Lernen Bewegung braucht – Erfahrungen aus der Praxis**

In meiner Arbeit als Kursleiterin in Deutschkursen – insbesondere mit Menschen mit traumatischen Erfahrungen und individuellen Beeinträchtigungen - erlebe ich, dass **Lernen nur gelingt, wenn das Gehirn angeregt wird, mitzuarbeiten**. Ohne eigenes Interesse oder innere Motivation, „springt das Gehirn nicht an“. Neue Inhalte finden dann kaum Zugang, unabhängig davon, wie gut sie vermittelt werden. Einen möglichen Zugang schaffen kreative Methoden wie Musik, Rhythmus, Tönen, Malen, kreatives Schreiben, die emotionale und sinnliche Ebenen ansprechen und Lernprozesse aktivieren.

Viele Lernenden kommen jedoch mit Anspannung, Angst oder der tief verankerten Überzeugung „Ich kann das nicht“ in den Unterricht. In diesem Zustand ist das Gehirn im Alarmmodus und Lernen wird nahezu unmöglich. Auch in Beratungssituationen können Atem- und Bewegungssequenzen wirkungsvoll integriert werden. Empfehlenswert ist es, diese klar und verständlich zu vermitteln. Bei kontinuierlicher Beratung kann ein strukturiertes Vorgehen hilfreich sein: z.B. bestimmte Übungen beim Einstieg / Ankommen anbieten als auch bei Klärung / Perspektivwechsel, bei emotionaler Regulation und /oder zum Abschluss. Voraussetzung dafür ist, dass die beratende Person dies selbst authentisch vermittelt und nicht „aufgesetzt“ wirkt.

**Der Schlüssel:** Das Gehirn muss sozusagen zuerst in einen positiven, offenen und aufnahmefähigen Zustand versetzt werden. Eine erstaunlich wirkungsvolle Methode dafür ist die Bewegungsart, die Leichtigkeit, Freude und vor allem das Lachen entlockt.

Mit kurzen, spielerischen Bewegungssequenzen vor dem Unterricht lassen sich Stress abbauen, Blockaden lösen und Neugier wecken. Bewegung aktiviert beide Gehirnhälften, baut Cortisol ab und fördert Dopamin sowie Endorphine, die besten Lernbegleiter, die wir haben. Die Lernenden werden wacher, entspannter, mutiger und vor allem: **offen für Neues**.

Diese bewegungsorientierten Impulse sind ein entscheidender, leider oft vernachlässigter Bestandteil im Unterricht. Sie machen einen spürbaren Unterschied – gerade bei Menschen, die negative Lernerfahrungen erlebt haben. Leider werden sie im Bildungsbereich noch viel zu selten eingesetzt, obwohl ihr Nutzen wissenschaftlich belegt und in der Praxis sofort erfahrbar ist.

## Zum Abschluss



aus:

Elfriede Hengstenberg „Entfaltungen“  
Aufrecht, entspannt - Körper und Geist  
in voller Harmonie

**Free writing** (3-5 Minuten):

*Wenn ich das Bild betrachte, dann ....*

### **Partnerübungen**

#### **zum Thema „Nähe und Distanz**

Vornweg eine Übung mit sich selbst:  
Wir nehmen eine Hand, halten sie mit Abstand vor unseren Augen. Wir sehen sie und rücken sie näher an unser Gesicht. Was passiert in unserer Sichtweise?

- **Panzerglas-Übung: Ein besonders sicherer Raum:**

Zwei Teilnehmende sitzen sich auf dem Boden gegenüber und schätzen ihren Nähe- und Distanzbedarf ein. Sie stecken ihre Grenze fest über Arme und Hände. Dabei achten sie auf die Atmung. Danach Austausch.

- **Aufeinander zugehen:**

Zwei Teilnehmende stehen sich in gewähltem Abstand gegenüber. Der erste geht nun auf den anderen langsam und achtsam zu - so weit, wie sie / er möchte. Spüren. Was ist passiert? Dann umgekehrt. Austausch.

### **Gruppenübung: Freie Bewegungsarbeit: Das „Ja“ und das „Nein“ im Kontakt**

Die Teilnehmenden bewegen sich frei im Raum. In dieser Einheit geht es um freies, eigenes Ausprobieren und darum, über Bewegung in Kontakt mit sich selbst und mit anderen zu kommen. Dabei achten die Teilnehmenden bewusst auf ihren Körper und ihren Bewegungsimpuls. Zunächst wird der Fokus auf das „Ja“ gelegt – Bewegungen, die sich stimmig, angenehm oder einladend anfühlen. Anschließend wird zum „Nein“ gewechselt – Bewegungen, die eher Abstand, Abgrenzung oder eine klare Grenze ausdrücken. Wenn währenddessen Gefühle auftauchen, werden sie wahrgenommen, ohne sie zu bewerten. Sie dürfen da sein und anschließend weiterziehen. Danach Austausch in der Gruppe.

### **7.3. Biografisches UND Kreatives Schreiben (BKS) als Werkzeug einer sensiblen und ressourcenorientierten Migrationsarbeit**

Yann Pouget

#### **Warme Füße, Badewanne**

Vielleicht ist Heimat die Wärme  
und das Licht der Sonne  
auf Mamas Terrasse, mit Holz unter den Fußsohlen.  
Das Vogelgezwitscher und im Hintergrund rauscht leise die Autobahn.  
Vielleicht ist Heimat Hassliebe  
zur versifften, bunten Großstadt.  
Der Straßenbahnlärm  
ohne den ich nicht schlafen kann.  
Berlin ist der Geruch von verbrennender Kohle, Koks.  
Warm und kalt zugleich.  
Vielleicht ist Heimat eine Ba-de-wan-ne?!?  
Was denn sonst???

Vielleicht ist Heimat nirgendwo?!  
Keine Badewanne, kein Ort. Nirgendwo!!!  
Vielleicht ist Heimat verstreut und vertraut  
wie die Tango-Szene, eine Diaspora.  
Vielleicht spüre ich sie nur am Boden mit meinen Füßen.  
Wenn ich die Augen schließe und einfach gehe, Schritt für Schritt, piano.  
Und wir umarmen uns: Ein Abrazo.

*„Kreatives Schreiben soll also das Schreiben genannt werden, das einmal für den einzelnen eine Entfaltung neuer Ausdrucksmöglichkeiten, Kommunikationsformen und neue Formen der Selbsterkenntnis mit sich bringt.“*

Lutz von Werder (2016) Lehrbuch des Kreativen Schreibens

**Integrativer Ansatz**, der die kognitiven, rationalen, emotionalen und sozialen Prozesse beim Schreiben zusammenführt (Lutz von Werder: Gründungsvater des BKS an der Alice Salomon Hochschule)

**Fokus auf die Persönlichkeitsentwicklung als Prozess**, nicht auf die ästhetische Qualität oder auf die „Richtigkeit“ der Schreibergebnisse

**Mehrsprachigkeit als kommunikatives Repertoire** (Erweiterter und integrativer Sprachbegriff inkl. bildlicher Elemente), als Kompetenz und Bereicherung zu sehen und zu nutzen, nicht als Hindernis und als Defizit in einem konservativen Sprachverständnis („lernen, richtig Deutsch zu sprechen/schreiben“): Übersetzungen, Umschreibungen und „Sprachfehler“ kreativ einbringen, auch in Sprachkursen

**Freiwilligkeit:** Keiner wird gezwungen etwas zu erzählen, was er/sie nicht erzählen möchte, es gibt immer Auswege, es wird nicht verurteilt

**Imperfekt:** Die innere kritische Stimme wird ausgeschaltet, kein Leistungsdruck!

### **Mögliche individuelle Ziele des BKS:**

**Ich-Distanz:** Selbsterkenntnis in der schriftlichen Auseinandersetzung mit der eigenen Migrationsgeschichte, Schreiben als Weg zu sich selbst und als Orientierung in Zeit und Raum: Was habe ich erlebt? Wo stehe ich? Was habe ich geschafft, um hier zu sein? Was habe ich davon gelernt? Wie bin ich dadurch gewachsen?

**Verankerung:** Wo bin ich jetzt? Was habe ich erreicht? Wie fühle ich mich wieder sicher und stabil auf dieser Welt? Wieder Fuß fassen, Stabilität und Geborgenheit finden, sichere Orte (reale und imaginäre) identifizieren, die eigene Synthese schaffen.

**Ressourcen erkennen** und (wieder) entdecken, Anerkennung dafür finden

**Empowerment:** Überwindung und Selbstgestaltung, den Kurs wieder entscheiden.

### **Mögliche kollektive Ziele des BKS für Menschen mit Migrationserfahrung:**

**Einen Perspektivwechsel initiieren:** Was haben die anderen erlebt? Wie war das für sie? Welche Strategien haben sie bei der Integration verfolgt?

Verbundenheit in der Gruppe schaffen: Es gibt viel, was uns verbindet! Einsicht schafft Verständnis, Wertschätzung und Vertrauen in der Gruppe.

**Eine aktive Rolle in der Gesellschaft** für sich überlegen, Ermutigung dazu finden.

**Zugehörigkeit** und Vertrauen in einer gemeinsamen Zukunftsgemeinschaft entwickeln. Dadurch findet man Geborgenheit in der Gemeinschaft.

**Kreatives Schreiben:** Ein kollektives Gedicht zum Thema „Plural von Heimat“, das nach dem BKS-Ansatz gemeinsam mit allen Teilnehmenden einer Weiterbildung unter Anleitung des Dozenten entstanden ist. Ziel war es, diese BKS-Methode exemplarisch zu erproben: Aus individuellen Assoziationen und persönlichen Empfindungen zum Thema Heimat entwickelte sich schrittweise ein gemeinsames Gedicht, das anschließend in der Gruppe reflektiert wurde. Der Prozess zeigte eindrücklich, dass Heimatsbezüge sowohl individuell geprägt als auch universell nachvollziehbar sind – und dass Menschen Heimat stets im Plural erleben. Diese kreative Übung kann von Fachkräften der Migrationsarbeit mehrsprachig und niederschwellig in unterschiedlichen Kontexten eingesetzt werden. Sie ermöglicht eine erste behutsame Annäherung an die Migrationserfahrungen der Teilnehmenden, stärkt das Gefühl von Verbundenheit in der Gruppe und schafft zugleich durch die anschließende Reflexion des Gesamtergebnisses die notwendige Distanz, um das Erlebte bewusst wahrzunehmen und einzuordnen.



## **Stimmen von Teilnehmenden**

*„Ich bin selbst geflüchtet. In meiner Arbeit bin ich zu emotional. Deswegen möchte ich mehr professionelle Distanz.“*

*„Wir sind an unseren Grenzen!! Wie kann ich den Kindern helfen? Ich brauche einen neuen Blick.“*

*„Danke für Eure Mühe und großen Einsatz. Ich habe viel gelernt durch das Seminar.“*

*„Mir ist es gelungen, mich selbst zu reflektieren.“*

*„Den Klienten etwas in die Hand geben – da habe ich ausreichende Infos bekommen.“*

*„Ich fand alle Teilnehmenden sehr rücksichtsvoll. Sie haben ihre „Geschichten“ so erzählt, dass ich sie sehr gut nachvollziehen konnte, jedoch nicht überfordert war.“*

*„Die Übungen zu Körperwahrnehmungen – ohne zu bewerten und die eigene Reflexion des körperlichen Befindens – sehr spannend!“*

*„Für die Berufspraxis nehme ich mit: Habe ich die Klientin, den Klienten gut verstanden, in dem was sie /er sagte? Überprüfen!“*

Die dreitägigen Weiterbildungen sowie die eintägigen Seminare zeigten, wie viel Erfahrung und Engagement die Teilnehmenden, die in der Migrationsarbeit tätig sind, mitbrachten. Ihre persönlichen Geschichten, ihre Offenheit, ihr Interesse und ihr sozio-kulturelles Wissen bereicherten die gemeinsamen Lernprozesse enorm.

Gleichzeitig wurde deutlich, dass das Thema „Nähe und Distanz“ emotional herausfordernd ist.

Hohe Erwartungen, Projektionen, Hemmungen im Umgang mit Kritik, machten eine achtsame Moderation in Form von Zulassen und prozessorientiertem Diskurs besonders notwendig. Durch Offenheit, gegenseitigem Respekt und Raum für Reflexion konnten wertvolle Lern- und Entwicklungsprozesse entstehen.

In den Seminaren kam es zu einigen konfliktträchtigen Situationen, die zuerst für die Seminarleitenden herausfordernd waren, aber letztendlich sowohl Teilnehmende als auch Dozierende zur Reflexion angeregt.

Einige Teilnehmende nutzten Seminarrunden, um politische Meinungen zu äußern, was bei anderen auf Widerspruch stieß und in der Gruppe Spannungen erzeugte. Diese Dynamik verdeutlicht, dass beim Thema „Nähe und Distanz“ nicht nur persönliche Grenzen, sondern auch gesellschaftspolitische Spannungsfelder sichtbar werden. Fragen von Zugehörigkeit, Macht, Geschlechterrollen, kulturellen Werten und politischen Positionen beeinflussen, wie Nähe und Distanz wahrgenommen und gestaltet werden.

Im Fazit wird deutlich, dass klare Absprachen über Inhalte, Grenzen und Verantwortlichkeiten mit der Einrichtung vorab notwendig sind, um gemeinsame Rahmenbedingungen sicher zu stellen.

Aus diesen Situationen haben wir mitgenommen, noch sensibler auf die Gruppendynamik zu achten, Widerstände frühzeitig wahrzunehmen und zu thematisieren sowie institutionelle Erwartungen im Vorfeld zu klären.





## **Shangrila – der Ort des Friedens**

Stell dir einen Ort vor, den wir „Shangrila“ nennen.

Einen Ort, an dem die Würde jedes Menschen unantastbar ist. Wo niemand „illegal“ ist, weil jedes Leben hier als wertvoll und willkommen gilt.

Was uns verbindet, ist nicht Herkunft, Sprache oder Besitz, sondern unsere gemeinsame Menschlichkeit.

In Shangrila leben wir in Frieden. Wir begegnen einander respektvoll, mit offenen Herzen und wachen Blicken.

Wir jagen nicht dem Profit hinterher, denn wir wissen: Geld ist nur Geld – vergänglich wie Sand in den Händen.

Wir sehen einander wirklich. Wir schätzen die Einzigartigkeit jedes Menschen, denn jeder trägt eine eigene Geschichte in sich. Und wir wissen: Niemand ist genauso, wie wir ihn uns ausmalen. Hinter jedem Menschen liegt mehr, als wir auf dem ersten Blick erkennen. Nichts ist hier „in Stein gemeißelt“. Alles darf sich wandeln, wachsen, weitergehen. Shangrila erinnert uns daran, dass das Leben in Bewegung ist.

Wir ALLE sind nur für kurze Zeit auf dieser schwebenden blauen Kugel zu Gast. Und wenn wir gehen, nehmen wir nichts Materielles mit. Unsere Taschen sind leer. Was bleibt, ist, was wir in uns getragen haben: unsere Würde, unsere Einzigartigkeit – und das, was wir in den Herzen anderer hinterlassen.



Das Entstehen dieser Broschüre verdanken wir vielen Menschen. Menschen, die neugierig und interessiert waren am Thema, die an den Fortbildungen teilnahmen, Menschen, die uns hilfreiche Inputs und Hinweise gaben.

Wir, Anne-Marie Lorenz und Gert Levy, haben ihm, dem „losen Blattwerk“ nur eine Form gegeben und zusammengefügt. Wir hoffen, dass die Themen plausibel und verständlich beschrieben worden sind. Vielleicht geben sie dem einen oder anderen Impulse zum Nachdenken oder sogar zum Handeln.

Ganz besonders danken wir auch Fevzi Aktas, der immer zu uns hielt – auch und ganz besonders - in schwierigen und kritischen Momenten. Wir erlauben uns zu sagen, dass er uns bedingungslos unterstützte.

## **LITERATUR**

Psychologie heute: Meine Grenzen und ich September 2024

Psychologie heute: Selbstfürsorge, 2024

BAfF: Traumasensibler und empowernder Umgang mit Geflüchteten

Gerald Hüther: Was wir sind und was wir sein könnten – Fischer Verlag

Steve Haines: Trauma ist ziemlich strange - Carl-Auer Verlag

Robert Scaer: Das Trauma-Spektrum - gp Probst Verlag

Bessel van der Kolk: Verkörperter Schrecken - gp Probst Verlag

Jan İlhan Kızıllan: Kultursensible Psychotherapie.- hogrefe Verlag

Julie Henderson: Embodying Well-Being – AJZ Verlag

Jon Kabat-Zinn: Im Alltag Ruhe finden – Knauer

Silke Heimes: Kreatives und therapeutisches Schreiben – Vandenhoeck Ruprecht

Dagmar Kumbier / Friedemann Schulz von Thun: Interkulturelle Kommunikation: Methoden, Modelle, Beispiele – rororo verlag

Martin Buber: Das dialogische Prinzip – Ich und Du •Zwiesprache...: Verlag Lambert Schneider

Roberto Assagioli: Das Ei des Assagioli in „Die Schulung des Willens“: Junfermann Verlag

Grundlage zur Diagnostizierung: ICD-10 und ICF



### **Anne-Marie Lorenz**

M.A. Romanistik / Germanistik, Diplom SozPäd mit Schwerpunkt auf Bewegungs- und menschliche Entwicklung. 2-jährige Fortbildung in Body Mind Centering (nach Bonny Bainbridge Cohen), eine anderthalbjährige Weiterbildung „Atem, Stimme, Sprache und Bewegung“ bei der Schlaffhorst-Andersen Schule. Mitbegründerin von Babylonia e.V., Gründung Graefewirtschaft (Gastro und Nähwerkstatt) mit Migrantinnen und Deutschen. Konzipierung und Durchführung von Qualifizierung. Langjährige Erfahrungen in Integrationskursen, vor allem in Alphabetisierung.



### **Gert Levy**

Studium in Germanistik, Romanistik und Geschichte. Diplom SozPäd. Counseling Studium am IHP. Graduierung „Gestalt- und Such(t)therapeut“. Zulassung als Heilpraktiker, Psychotherapie. Eigene Praxis mit dem Schwerpunkt „Migration, Trauma/ Abhängigkeitserkrankungen“. Als sozialpädagogischer Betreuer im „Ambulant Betreuten Wohnen“, diverse Weiterbildungen (IHP und bikup) als Dozent. Forschungsaufträge „Zerfall der Familienstrukturen und Genese von Abhängigkeits- und psychischen Erkrankungen“ in Madagaskar, Nepal und Marokko. Fortbildung bei Jon Kabat-Zinn (MBSR). Weitere Veröffentlichungen und Handouts: [www.gert-levy.de](http://www.gert-levy.de)



### **Yann Pouget**

M.A. Biografisches und Kreatives Schreiben, Fachreferent Bereich Migration, Diversity und biografische Arbeit mit Migrant:innen. Seit 15 Jahren im Bereich der Migrationsarbeit für NGOs und internationalen Organisationen in europäischen und arabischen Ländern tätig. Integrations- und Bildungsarbeit in Deutschland. Studium Biografisches und Kreatives Schreiben (M.A.) von 2021 bis 2023 an der ASH für Soziale Arbeit und SozPäd in Berlin. Entwicklung innovativer biografischer Schreibmethoden. Schwerpunkt: Entwicklung einer positiven und vertrauensvollen Einstellung zur Heimatfrage im Kontext hybrider Identitäten.