
Wege ebnen Patenschaften mit Geflüchteten

Dokumentation des Workshops

Was will ich – die Kunst, „nein“ zu sagen

04.10.2017

Zu dem weiteren Workshop waren sowohl Newcomer auch Alt-Berliner/innen gekommen, die sich zur Unterstützung bereiterklärt haben. Die Zusammenkunft wurde von den Trainerinnen Sophia Bickhardt und Rafaela Subaie angeleitet. Frau Subaie spricht Arabisch, so dass zur Vermeidung von Unklarheiten im Bedarfsfall übersetzt werden konnte.

Die Zusammenkunft begann mit einer 'Standortbestimmung' der Teilnehmer/innen hinsichtlich ihrer aktuellen Situation und wie es ihnen gerade ergeht. Nach einigen Übungen zur Stärkung der Selbst- und Fremdwahrnehmung führten die Trainerinnen in das Workshop-Thema, die Kunst, „nein“ zu sagen, ein. Die Frage „Was will ich?“ wurde damit über den Kontrast, die Frage „Was will ich nicht?“ gestellt. Sie wurde sowohl für den Kontext der beruflichen Entwicklung als auch persönliche Zusammenhänge gestellt. Damit wurde ein Thema aufgegriffen, das besonders unter Frauen ambivalent ist: Grenzen spüren und artikulieren, aber dennoch mit anderen in Verbindung bleiben. Dies aufzugreifen sollte helfen, das berufliche Profil zu schärfen sowie für die Erfahrung des Eigen-Wertes zu sensibilisieren.

Die Teilnehmer/innen sollten sodann in kleinen Gruppen Antworten auf die folgenden Fragen zusammentragen: „Ein 'Nein' geht mir schwer über die Lippen, wenn ...“ und „Ein 'Nein' geht mir leicht über die Lippen, wenn ...“. Anschließend sollten sie je zwei Beispiele schildern. So berichtete eine TN von ihrem Deutschkurs. Er war ihr zugewiesen worden, obwohl sie nicht lesen und schreiben konnte. Der Lehrer hatte dies nicht erfasst, so dass die TN herausgefordert war, ihre Scham zu überwinden, mit sich erst entwickelnden Deutschkenntnissen für sich selbst einzutreten und die Überforderung abzuwehren. Eine andere TN unterstrich, dass sie sich besonders dann gut abgrenzen könne, wenn sie zugleich eine positive Alternative oder positive Aussicht zu formulieren wisse. Auch seien Vertrauen und die Akzeptanz der eigenen Gefühle Voraussetzungen dafür, sich nicht auf Situationen und berufliche Ausrichtungen einzulassen, die man nicht will und die deshalb nicht nachhaltig sein würden.

In einem gemeinsamen Brainstorming ersannen die Teilnehmer/innen danach mögliche Antworten auf negative Äußerungen verbaler oder non-verbaler Art, durch die Distanzen überschritten werden. Die Trainerinnen verteilten Beispielsätze zur Unterstützung der Reaktionsfähigkeit im Sinne klarer und zugleich friedfertiger Positionierungen. Dem folgte eine Übung, in der jede/r einzelne TN von anderen aus der Gruppe eine 'übergriffige' Bemerkung erhielt und darauf antworten sollte. Die Äußerungen bezogen sich sowohl auf den Arbeitszusammenhang (z.B. Kleidung) als auch diskriminierendes Verhalten gegenüber Frauen mit Kopftuch im öffentlichen Raum.

Nach einer Pause stand ein Erfahrungsaustausch zwischen den Tandem-Partner/innen im Mittelpunkt. Wie war die bisherige Gestaltung des Miteinanders und der Unterstützung? Welche Fragen sind dabei aufgekommen, welche Einsichten haben sich eingestellt?

Dem folgte im Paarinterview eine abschließende Übung zu den Perspektiven des Zusammenwirkens im Tandem. Dazu haben die TN drei Schlüsselwörter genannt, die ihre Beziehung charakterisieren.

Schließlich wurden Empfehlungen des Mentoringprojekts der AWO Südost von Berlin weitergegeben.

Im abschließenden Feedback äußerten sich die TN positiv über das Treffen. Die konkreten Beispiele und Übungen erlaubten es, auf der Basis eigener Erfahrungen zu lernen und sich für neue zu öffnen.



Sophia Bickhardt
Projektleiterin

weltgewandt. Institut für interkulturelle politische Bildung e.V.
www.weltgewandt-ev.de

Das Projekt wird aus Mitteln des Lokalen Sozialen Kapitals Marzahn-Hellersdorf gefördert.