



# *Biografie* **BIOGRAFIE- ARBEIT**

*Ressourcen-  
stärkung  
gefluchteter  
Frauen\**

## PROJEKT

Biografiearbeit. Kultursensibles Empowerment  
von schutzbedürftigen und gewaltbetroffenen geflüchteten Frauen

## PROJEKTVERBUND

### Asylzentrum Tübingen e.V.

Neckarhalde 40, 72070 Tübingen  
Telefon: 0 70 71 44 115  
www.asylzentrum-tuebingen.de  
d.pietsch@asylzentrum-tuebingen.de

### Mitternachtsmission -

#### Fachberatungsstelle für Betroffene von Menschenhandel

Postfach 2638, 74016 Heilbronn  
Telefon: 0 71 31 39 01 491  
www.diakonie-heilbronn.de  
mitternachtsmission-gegen-menschen-  
handel@diakonie-heilbronn.de

### Frauenwerk der Nordkirche / Myriam

Gartenstraße 20, 24103 Kiel  
Telefon: 04 31 55 77 91 93  
www.myriam.sh  
myriam@frauenwerk.nordkirche.de

### SOLWODI

#### Fachberatungsstelle Fulda

Postfach 1236, 36002 Fulda  
Telefon: 06 61 67 91 88 59  
www.solwodi.de  
fulda@solwodi.de

## IMPRESSUM

### Verfasser\*innen:

Djamila-Ahlam Amrani, Jessica Anderson, Klara Fuhr,  
Kim Kairis, Katharina Kiem, Zhan Kurmanbekova,  
Rahel Meisel, Dana Pietsch

### Gestaltung

katrin kahl artdirektion & design, Tübingen / katrinkahl.de

### Bildnachweis / Copyright

Fotos Seite 5, 7, 21, 22, 23 u. 36 © [unsplash.com](https://unsplash.com); Fotos Seite  
10 u. 12 © [pexels.com](https://pexels.com); Fotos Seite 16, 17, 18, 20 © Katrin Kahl  
Fotos Umschlag u. alle übrigen Fotos: © Projektverbund 2020/1

Grafik Seite 8 © Paul-Jonas Schweizer, Grafiken Seite 9 u. 24  
© Katrin Kahl (nach Vorlagen vom Projektverbund)

# Biografie- ARBEIT

Ressourcen-  
stärkung  
gefluchteter  
Frauen\*

Vorwort	04
<b>1 BIOGRAFIEARBEIT</b>	<b>06</b>
1.1 Einführung	07
1.2 Prinzipien – Grundhaltung – Ethik	10
1.3 Biografische Methoden in der Arbeit mit Frauen* mit Fluchthintergrund	11
<b>2 AUS DER PRAXIS</b>	<b>12</b>
2.1 „Mein Vorname“	13
2.2 Perlen als Lebensanker	16
2.3 Biografischer Spaziergang	22
2.4 Systembrett	26
<b>3 FACHTAGE UND FORTBILDUNGEN</b>	<b>30</b>
<b>4 ERMUTIGUNG</b>	<b>34</b>



**„Wir haben unser Zuhause und damit die Vertrautheit des Alltags verloren. Wir haben unseren Beruf verloren und damit das Vertrauen eingebüßt, in dieser Welt irgendwie von Nutzen zu sein. Wir haben unsere Sprache verloren und mit ihr die Natürlichkeit unserer Gebärden und den ungezwungenen Ausdruck unserer Gefühle.“**

Hannah Arendt 1943 (aus „Wir Flüchtlinge“, 1986)

© Foto von Jurien Huggins von unspash

## VORWORT

### Liebe Frauen\*,

*liebe Begleiter\*innen und Berater\*innen, liebe Interessierte\**

Die vorliegende Broschüre ist ein Ergebnis des Projekts „Biografiearbeit. Kultursensibles Empowerment von schutzbedürftigen und gewaltbetroffenen geflüchteten Frauen\*“. Dieses wurde gemeinsam von den vier unten verzeichneten Beratungsstellen entworfen und konnte – dank der Förderung durch die Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration – in den Jahren 2020 und 2021 in Kiel, Fulda, Heilbronn und Tübingen durchgeführt werden.

In unserer Beratungsarbeit begegnen wir starken Frauen\* mit ihren Geschichten, Sprachen und Erfahrungen. Die Flucht stellt dabei häufig eine Verlusterfahrung dar: Verlust des Gefühls von Heimat, von Sprache, von vertrauten Strukturen, Verlust von Berufschancen und Träumen.

Der Prozess des Ankommens erfordert sehr viel Kraft zum Erlernen von Sprache, System und Orientierung sowie zur Verarbeitung etwaiger Traumata. Gleichzeitig werden die Frauen\* mit Anforderungen konfrontiert, die das Ziel der schnellen Integration haben. Dabei haben die individuellen Geschichten selten Raum.

Dies spiegelt sich auch in der alltäglichen Beratungsarbeit wider: Sie ist häufig problemorientiert und vom Umgang mit bürokratischen Hürden geprägt. Es bleibt wenig Zeit für die Wahrnehmung der individuellen Stärken und Kompetenzen. Gerade diese sind aber in dieser kräftezehrenden Zeit des Ankommens essentiell.

Biografiearbeit setzt hier an. Mit geflüchteten Frauen\* ist sie ein relativ neues Arbeitsfeld. Die Broschüre möchte Einblick geben in die zweijährige Projektpraxis und die ihr zugrunde liegenden Theorien und Ansätze. Vor allem wollen wir unsere Erkenntnisse und Erfahrungen weitergeben und mit allen Interessierten teilen – insbesondere mit haupt- und ehrenamtlichen Begleiter\*innen und Berater\*innen in der sozialen Arbeit.

**Die Broschüre gibt darum auch Anregungen für die eigene Praxis – Probieren Sie es aus!**

Asylzentrum Tübingen e.V.  
Frauenwerk der Nordkirche / Myriam  
Mitternachtsmission Heilbronn  
SOLWODI Fachberatungsstelle Fulda

# 1 BIOGRAFIEARBEIT MIT GEFLÜCHTETEN FRAUEN\*

## Traditionslinien, zentrale Aufgaben und Grundhaltung

„Ich habe das Gefühl, ich schlepe immer einen Rucksack voller Steine. Seit ich euch kenne, fühle ich, dass ihr mich unterstützt, den Rucksack weiterzutragen. Und dann ist es nicht mehr so schwer.“

Frau C. aus Russland



Abb.: Mandalabücher wurden den Frauen\* zur Entspannung mitgegeben

## 1.1 EINFÜHRUNG

Biografiearbeit stellt im Kontext der sozialen Arbeit ein Unterstützungsangebot dar, krisenhafte Lebenssituationen zu bewältigen und vorhandene Ressourcen zu erkennen und zu aktivieren.

Biografiearbeit bezieht dabei umfassend die Lebenssituation des Individuums mit ein und bietet Raum, unter professioneller Anleitung und unter Zuhilfenahme ausgewählter Methoden die eigene Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu betrachten und einen roten Faden im eigenen Leben zu erkennen und aktiv zu gestalten. (vgl. Hölzle 2011:34) Dies stärkt Gefühle von Kohärenz, Selbstwert und Selbstwirksamkeit. Biografiearbeit kommt vor allem dann zum Einsatz, wenn krisenhafte Ereignisse einen Rückblick und die Reflexion der eigenen Lebenssituation erforderlich und dringlich machen.

Die Biografiearbeit setzt sich aus drei Traditionslinien zusammen und bezieht sich auf deren Forschung, Erkenntnisse und Verfahren, wobei es jeweils auch entscheidende Abgrenzungen und



© Foto von Lina Trochez von unsplash

Unterschiede gibt. Es handelt sich um Bezüge aus der Sozial- und Erziehungswissenschaft mit dem Fokus auf Biografieforschung, aus der Therapie und aus der Oral History (Geschichtswissenschaft). (vgl. Miethe 2017:46)

Exemplarisch sollen die Bezüge zur Psychologie und Psychotherapie angeschaut werden: Die Biografiearbeit bedient sich des aus der Psychologie gewonnenen Wissens um Verdrängungsmechanismen und bewusste, sowie unbewusste Anteile. Durch Verdrängung können eigene Anteile blockiert und Entwicklung sowie das vollständige Ausschöpfen des eigenen Handlungspotentials verhindert werden. Obgleich sich Biografiearbeit dieses Wissen vergegenwärtigt, ist ihre Zielsetzung eine andere als die der Therapie.



Biografiearbeit ist nicht aufdeckend und respektiert Verdrängung als eine Bewältigungsstrategie, mit der die eigene Psyche geschützt wird. Es geht in der Folge nicht um eine „Heilung“ von „störendem“ Verhalten, sondern um eine Betrachtung der eigenen Ressourcen und Handlungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung der Tatsache, dass eben diese Verdrängung auch eine Ressource darstellen kann. (vgl. Hölzle 2011:33)

Wichtige Ziele von Biografiearbeit sind die Unterstützung bei der Identitätsentwicklung, Lebensbewältigung und Stärkung von Resilienz und Kohärenzgefühl.

Krisenhafte Ereignisse wie z.B. Trennungen oder der Verlust einer Zugehörigkeitsgruppe (Freunde, Heimatland) können für das eigene Identitätsgefühl eine Bedrohung darstellen. (vgl. Hölzle 2011:35) Identität meint dabei kein starres Konstrukt, sondern bezeichnet vielmehr eine alltägliche Passungsarbeit zwischen der eigenen Einzigartigkeit und dem Wunsch nach Anerkennung und sozialer Akzeptanz. (ebd.) Es geht außerdem darum, sich selbst lebenslang in allen gemachten Erfahrungen zu begreifen. Biografiearbeit kann hier durch Reflexionsfragen zur eigenen Identität unterstützend anleiten und Raum zur eigenen Selbstdarstellung geben. (vgl. ebd.: 49)

Bei der Lebensbewältigung geht es um das Reflektieren, (Wieder-) Erlangen und Festigen subjektiver Handlungsfähigkeit in krisenhaften Lebenssituationen. Wie krisenhaft ein Ereignis empfunden wird, hängt auch von der eigenen Bewertung der Situation, sowie den (gefühl) vorhandenen Bewältigungsstrategien ab. Bewältigungsstrategien meinen dabei sowohl konkrete Strategien zur Problemlösung, als auch Strategien zur Regulierung von Emotionen. Biografiearbeit unterstützt bei Bewältigungsprozessen und der Förderung der eigenen Handlungsfähigkeit. (vgl. Hölzle 2011:39)

Im Zusammenhang damit beschreibt Resilienz die psychische Widerstandsfähigkeit mit belastenden Lebensereignissen umzugehen und Krisen ohne langanhaltende Beeinträchtigungen zu meistern.

Die Bewältigung einer Krise entsteht durch die Nutzung eigener Ressourcen in Wechselwirkung mit der erfolgreichen Bewältigung, wodurch sich dann ein Gefühl von Selbstwirksamkeit einstellt. (vgl. Hölzle 2011:74f.)

Resilienzfördernd sind solche Selbstwirksamkeitserfahrungen, ebenso wie stabile Beziehungen oder das Erkennen von Sinnhaftigkeit in der eigenen Entwicklung. Biografiearbeit nimmt genau diese Erfahrungen und Gefühle in den Blick, aktiviert so Ressourcen und lässt die Kontrolle über den Erzählprozess zudem immer bei der Frau\*



## 1.2 PRINZIPIEN GRUNDHALTUNG ETHIK

*Für die Biografiearbeit ist eine anerkennende und wertschätzende Haltung von zentraler Bedeutung.*

Diese Haltung bezieht sich dabei auf Gesprächstechniken nach Rogers, wobei es vielmehr um eine Haltung, denn um konkrete Techniken geht.

(vgl. Miethke 2017: 61f.)

Die Frau\* und ihre Biografie wird unbedingt wertgeschätzt und empathisch und respektvoll begleitet. Dazu gehört das sensible Wahrnehmen und Einhalten von Grenzen genauso wie die Betrachtung der Biografieträgerin als Expertin\* ihrer selbst. Auf Seiten Professioneller ist dazu ein hohes Maß an Selbstreflexion notwendig, zudem fachspezifisches Wissen über die Zielgruppe und gesellschaftliche Rahmenbedingungen, sowie das Zusichern und Einhalten von Vertraulichkeit, Zuverlässigkeit, Wertfreiheit und Freiwilligkeit.



© Foto von cottonbro von Pexels

### LITERATUR

**Hölzle, Christina (2011):** Gegenstand und Funktion von Biografiearbeit im Kontext Sozialer Arbeit. In: Hölzler, Christina/ Jansen, Irma (Hrsg.) Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen-Zielgruppen-kreative Methoden. 2., durchgesehene Auflage. Wiesbaden: Springer VS: 33-39, 49

**Hölzle, Christina (2011):** Bedeutung von Ressourcen und Kreativität für die Bewältigung biografischer Herausforderungen. In: Hölzler, Christina/ Jansen, Irma (Hrsg.) Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen-Zielgruppen-kreative Methoden. 2., durchgesehene Auflage. Wiesbaden: Springer VS: 74-79

**Jansen, Irma (2011):** Biografie im Kontext sozialwissenschaftlicher Forschung und Handlungsfeld pädagogischer Biografiearbeit. In: Hölzler, Christina/ Jansen, Irma (Hrsg.) Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen-Zielgruppen-kreative Methoden. 2., durchgesehene Auflage. Wiesbaden: Springer VS: 26

**Miethke, Ingrid (2017):** Biografiearbeit, Lehr- und Handbuch für Studium und Praxis, 3. Auflage, Weinheim Basel: Beltz Juventa: 46, 51- 62

## 1.3 BIOGRAFIEARBEIT MIT FRAUEN\* MIT FLUCHTHINTERGRUND

*In der Arbeit mit geflüchteten Frauen\* kann die Biografiearbeit ein wichtiges Unterstützungsangebot sein, um die aktuelle Lebenssituation zu bewältigen und Erfahrungen in die eigene Lebensgeschichte zu integrieren.*

Um sensibel und diversitätsbewusst arbeiten zu können, ist es wichtig, um die Lebensumstände vor und nach der Flucht zu wissen, sowie Machtstrukturen und -verhältnisse zu berücksichtigen und sich mit Strukturen von Ausgrenzungen und Zuschreibungen zu befassen. Dazu gehört auch, die eigenen, teils unbewussten, diskriminierenden Anteile daran kritisch zu hinterfragen und bereit zu sein, sich von eigenen Privilegien zu lösen.

Im Hinblick auf geflüchtete Frauen\* kann aufgrund von Erfahrungen vor, während und nach der Flucht von psychischen Belastungen und ggf. Traumatisierungen ausgegangen werden. Biografiearbeit kann hier ein unterstützendes Angebot sein, Erlebnisse in den eigenen Lebensverlauf zu integrieren und Gefühle von Selbstwirksamkeit

und Kohärenz stärken. Zudem kann sie eine Lücke im System füllen, wenn aufgrund von längeren Wartezeiten oder fehlenden Dolmetscher\*innen (noch) keine Therapie möglich ist. Nichtsdesto-trotz muss die Abgrenzung zur Therapie klar betont werden. Biografiearbeit arbeitet nicht aufdeckend, sondern stabilisierend und empowernd.

Zuletzt sei gesagt, dass neben der Anerkennung der Biografie der Frauen\* insbesondere auch die eigene Biografie unabdingbar anerkannt werden muss. (vgl. Jansen 2011: 26) Die zuhörende Person ist immer auch aktiv an der Gestaltung der erzählten Biografie beteiligt, insofern ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie zentral, um Übertragungen und Gegenübertragungen zu vermeiden. (vgl. Miethke 2017: 51f.)

## 2 AUS DER PRAXIS



### 2.1 „MEIN VORNAME“

#### IDEE

*Die Idee dieser Methode ist es, über die Arbeit mit dem eigenen Namen einen (ersten) Zugang zur Frau\* und ihrer Geschichte zu bekommen.*

#### SETTING

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit dem eigenen Vornamen zu arbeiten. Sie alle eignen sich besonders gut für einen ersten Termin und fügen sich so gut in das Kennenlernen ein, dass sie gar nicht unbedingt als explizit biografische Methode auffallen.

#### UMSETZUNG

Die Biografiearbeit lässt sich grob in formelle und informelle Arbeit einteilen, wobei informelle Biografiearbeit solche Methoden umfasst, die gar nicht zwingend als typisch biografische Methoden kenntlich gemacht werden. Häufig sind diese Methoden in den Alltag oder in Beratungsgespräche eingebunden. Die Arbeit mit dem eigenen Vornamen bewegt sich an der Grenze von informeller und formeller Biografiearbeit.

#### Beispiele für die Arbeit mit dem Vornamen sind:

1. Der Vorname wird auf ein Blatt in die Mitte geschrieben und drum herum werden in einer Mindmap Wörter gesammelt, die zu einem selbst passen. Dies funktioniert auch als Akrostichon.
2. Es kann die Geschichte des eigenen Namens erzählt werden, seine Bedeutung oder Hintergründe.



**In unserer Arbeit verwenden wir gern die zweite Methode und geben verschiedene Anregungen, z.B.:**

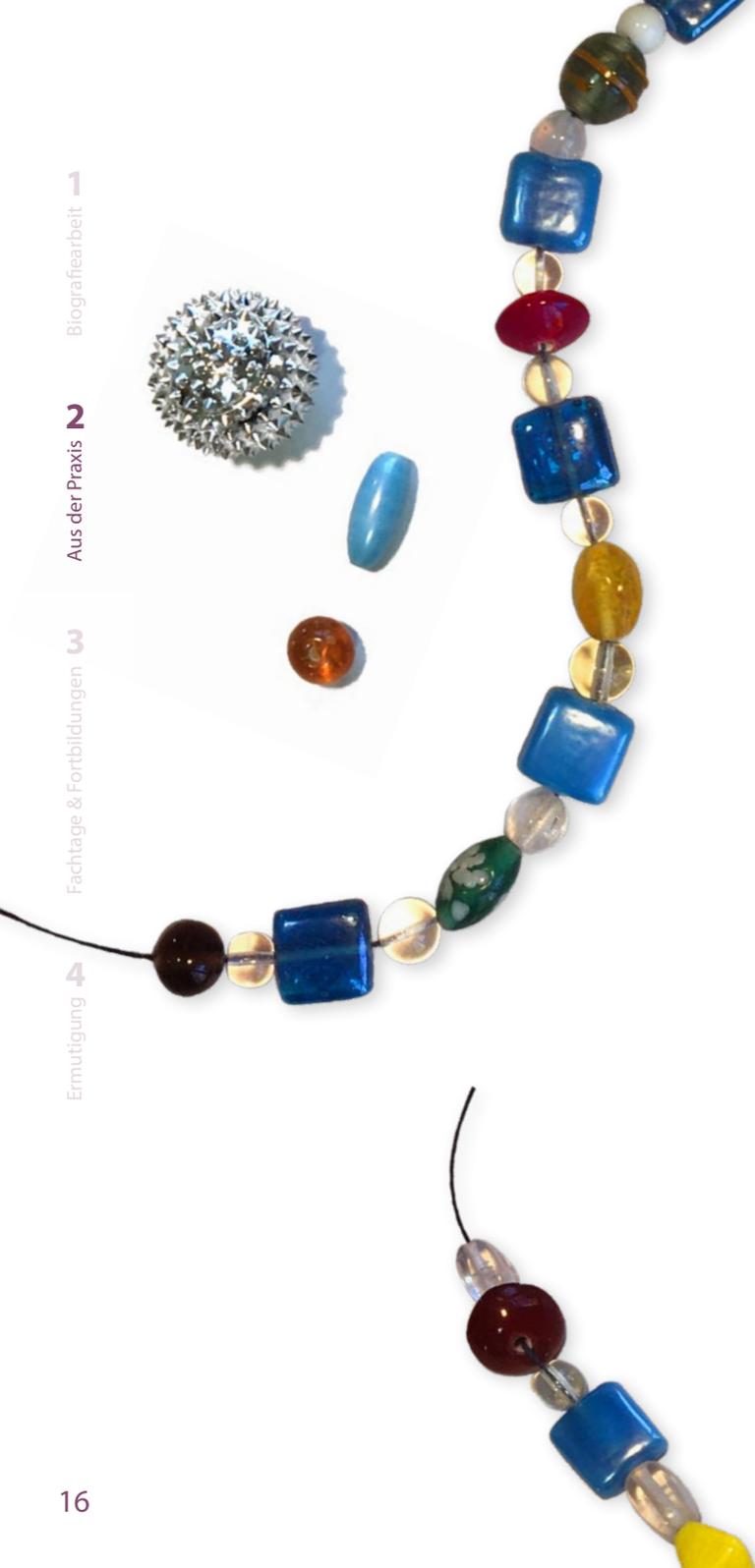
- Was ist die Bedeutung Ihres Namens?
- Wer hat ihn Ihnen gegeben?
- Was mögen Sie an Ihrem Namen?
- Wie würden Sie gern genannt werden?
- Haben Sie einen Spitznamen?

Diese Anregungen werden auf Karten geschrieben und um die Mitte herum gruppiert. Jede Frau\* ist nun eingeladen, sich einen oder mehrere der Aspekte herauszusuchen und diese(n) als Anregung zu verwenden, um sich vorzustellen und/oder von sich zu erzählen.

Durch die verschiedenen Fragen und die Auswahlmöglichkeit kann die Frau\* besonders leicht selbst entscheiden und dosieren, was und wie viel sie von sich erzählen möchte. Außerdem ist die Methode besonders empowernd, wenn jede selbst bestimmen kann, wie sie genannt werden möchte.

Unserer Erfahrung nach eignet sich diese Methode sehr gut für ein lockeres Kennenlernen, eröffnet aber zugleich auch die Möglichkeit, bereits Themen zu benennen, die im späteren Prozess auf Wunsch vertieft werden.





## 2.2 PERLEN ALS LEBENSANKER

### IDEE

*Aus bunten Perlen wird ein Armband oder ein Anhänger gestaltet.*

*Dabei steht jede aufgefädelte Perle für eine Ressource der Frau\*. Die vielfältige Schönheit der Perlen soll dabei unterstützen, positive Gedanken und Erinnerungen anzuregen.*

### ZIEL

Diese Übung hat das Ziel, die Frauen\* zur Reflexion über ihre Stärken, Ressourcen, schönen Momente, Erinnerungen, und Wünsche anzuregen und anhand dieser eine individuelle Perlenkette zu gestalten.

Anhand der fertigen Perlenkette können sie diese Gedanken nach der Sitzung jederzeit selbst reaktivieren. Die Übung ist sehr beliebt, da sie sehr anschaulich ist, und es Freude macht, die bunte Kette mit nach Hause nehmen zu können.

### SETTING

Für die Durchführung der Übung werden je nach Gruppengröße und Intensität zwischen 30 und 60 Minuten eingeplant. Die Methode ist sowohl für Gruppen- als auch Einzelsettings geeignet und kann auch in Kombination mit anderen biografischen Methoden wie die Timeline oder dem Ressourcencheck eingesetzt werden. An Material werden Zettel und Stifte, verschiedene bunte Perlen - davon ggf. kleinere neutrale Perlen zum Trennen der bunten Perlen - und ein passender Faden zum Auffädeln benötigt.

Vor Beginn der eigentlichen Methode werden die Frauen\* eingeladen, sich im Folgenden eine eigene Perlenkette oder ein Perlenarmband zusammenzustellen, wenn sie dies möchten. Die Perlen und das Garn werden ihnen gezeigt. Hierbei ist darauf zu achten, dass Schmuckherstellung oder Perlenstickerei ein weit verbreitetes Kunsthandwerk darstellen und bereits der Anblick der Perlen positive oder negative Erinnerungen auslösen kann.

Deshalb muss auch diese Methode insbesondere bei Frauen\*, die noch nicht lange in Deutschland sind oder die man noch nicht so gut kennt, behutsam eingeleitet werden. Es wird deutlich gemacht, dass es sich hierbei um ein Angebot handelt, welches sie annehmen oder ablehnen können. Wesentlich ist, dass die Frauen\* Neugierde, Interesse oder allgemein ein gutes Gefühl haben, die Übung zu beginnen.

Auch wenn von der Beraterin durchgängig positive Impulse gesetzt werden, so ist zu beachten, dass z.B. selbst durch die Frage nach einem schönen Ort oder dem Lieblingsessen bereits Gedanken wachgerufen werden können, die schmerzhaft sind oder sogar Flashbacks auslösen. Es ist also wichtig, stets die Frauen\* im Fokus zu haben, die Methode ggf. abubrechen oder abzukürzen und Raum für Gespräche zu bieten.

*„Wie schön  
dass ich mich daran  
wieder erinnere.“*



Frau O. aus Nigeria



*Hallo, ich heiße A. und möchte euch davon erzählen, wie nützlich und wichtig die Übung mit den Perlen sein kann. Ich habe diese Entdeckung dank meiner netten und kompetenten Psychologin gemacht: Das war ein Teil unserer therapeutischen Übungen, die mich in eine andere Welt geführt haben – da waren Erinnerungen aus der Vergangenheit, die mich zum Lächeln gebracht haben und jede Erinnerung war, als würdest du diese so wichtigen Momente deines Lebens nochmal erleben. Das ist eine einzigartige Erfahrung.*

*Und es geht folgendermaßen: Du nimmst eine Perle deiner Wahl, während du dich an einen glücklichen Moment deines Lebens erinnerst, der dir im Moment fehlt. Mit den verschiedenen Perlen kannst du dir dann ein Perlenarmband basteln oder eine Perlenhalskette. Für mich ist das mit den Perlen etwas, was ich nicht vergessen werde, denn immer, wenn ich jetzt etwas Schweres erlebe, habe ich mein Armband und damit wieder Hoffnung für die Zukunft und ich lasse niemals die Schultern hängen. Danke.*

Frau A. aus Togo,  
übersetzt aus dem Französischen



## UMSETZUNG

Die bunten Perlen werden auf einem großen Teller oder Tablett präsentiert, so dass sie gut sichtbar sind und nicht davon kugeln können. Die Frauen\* bekommen ein passendes Garnstück ausgehängt oder können dies selbst auswählen. Hierbei sollte darauf geachtet werden, dass das Garn lang genug ist – abschneiden geht hinterher immer – und die Perlen sich leicht auf das Garn fädeln lassen. Das Garnende kann vor dem Auffädeln mit etwas Haarspray fixiert werden, damit es nicht zu sehr ausfranst. Anschließend werden den Frauen\* Fragen oder Denkaufforderungen gestellt.

Für ein intensiveres Erleben der Übung oder bei Gruppensettings können die Frauen\* zunächst gebeten werden, sich die Fragen bzw. Anregungen aufzuschreiben und sie still für sich zu beantworten. Begleitend kann dazu entspannende Musik gespielt werden. In welcher Sprache sie die Notizen machen möchten, bleibt den Frauen\* selbst überlassen.

In Einzel- oder Gruppensettings mit Analphabetinnen kann auf diesen ersten Teil verzichtet werden. Es sollte dann aber darauf geachtet werden, dass den Frauen\* klar ist, dass sie sich Zeit nehmen können, den Erinnerungen und Gedanken nachzuspüren. Eine Möglichkeit ist auch, die Fragen anhand von Zeichnungen zu beantworten.

## Beispiele für Fragen bzw. Denkanstöße mit viel Gegenwartsbezug:

- Was ist Ihre Lieblingsbeschäftigung zurzeit?
- An welchem Ort halten Sie sich gern auf?
- Worüber haben Sie als letztes gelacht / Was hat Sie gefreut?
- Worauf sind Sie neugierig?
- Worauf freuen Sie sich?

## Beispiele für allgemeinere Varianten:

- Welches ist Ihr Lieblingsbuch?
- Welches ist Ihre Lieblingsmusik/Lieblingslied?
- Was ist Ihr Lieblingsgeruch/-duft?
- Welche Werte sind Ihnen zu Hause vermittelt worden?
- Denken Sie an einen schönen Ort.
- Was macht Sie fröhlich?
- Was gibt Ihnen Kraft?
- Was sind wichtige Personen in Ihrem Leben, die Ihnen gut tun/Sie stärken?

Nach jeder Frage suchen sich die Frauen\* eine Perle aus, die sie mit ihrer Antwort auf die jeweilige Frage assoziieren. Je nach Gruppengröße und Erzählbereitschaft können die Frauen\*, wenn sie möchten, zu jeder Perle etwas sagen oder man lässt sie in Ruhe alle Perlen auswählen.

Im Anschluss kann man die Frauen\* einladen, zu einer Perle ihrer Wahl etwas zu erzählen.

Wichtig ist, die Frauen\* während der Übung gut zu beobachten und bei Unruhe oder Unwohlsein die Methode zu unterbrechen oder Raum zum Austausch, für Pause oder Abbruch zu bieten.

Natürlich gibt es Menschen, die zu dieser Form des symbolischen Umgangs mit Gedanken keinen Zugang finden. Das ist nicht schlimm, denn man kann den Frauen\* auch die Möglichkeit gegeben, sich ohne Rücksicht auf die Fragen Perlen auszusuchen und sich „einfach nur“ ein für sie schönes Armband oder einen Schlüsselanhänger zu gestalten.

Zum Abschluss der Übung werden die Frauen\* eingeladen, ihre Gedanken zur eben erlebten Methode zu äußern.

Die Armbänder oder Ketten können sie dann mit nach Hause nehmen. So können sie auch in ihrem Alltag mit einem Blick auf das Armband ihre schönen Gedanken reaktivieren.

Eine Alternative der Übung ist es, zu Beginn der Übung, bevor die Perlen erwähnt werden, die Frauen\* zu bitten, auf einem Blatt Papier so viele eigene Ressourcen aufzuschreiben, wie sie möchten. Dies können Personen, Tätigkeiten, Dinge etc. sein. Anschließend sollen 5–7 dieser Ressourcen ausgewählt und nach persönlicher Wichtigkeit sortiert werden.

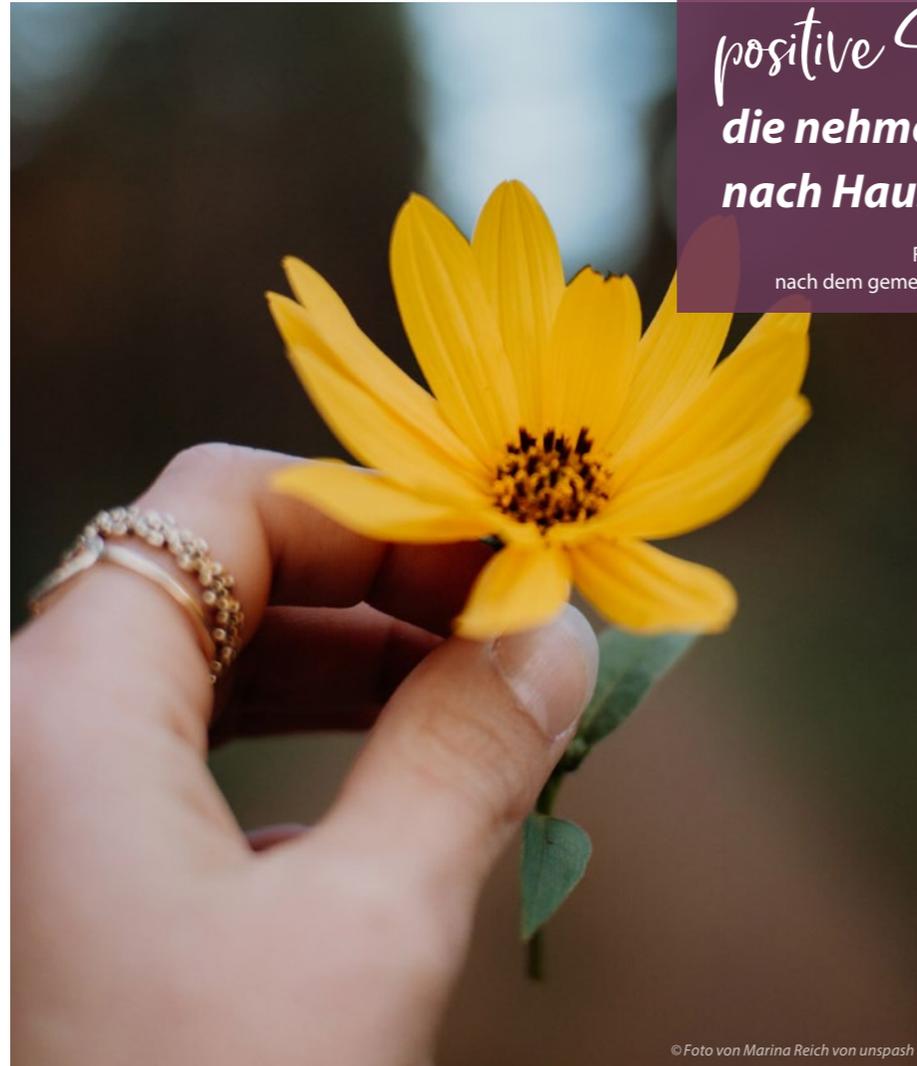
Für diese Ressourcen werden dann im nächsten Schritt jeweils Perlen gewählt und aufgefädelt. Wenn die Frau\* möchte, kann sie im Anschluss ebenfalls über die Bedeutung der ausgewählten Perlen erzählen. Bei dieser Alternative besteht mehr freie Auswahl der eigenen Ressourcen.

#### AUS DER PRAXIS

In anderen Bereichen der Biografarbeit, zum Beispiel mit älteren Menschen, dürfen sich die Teilnehmer\*innen einen Erinnerungskoffer zusammensetzen und diesen nach Hause mitnehmen. In diesen werden Fotos, Schallplatten, Briefe, Gegenstände etc. gepackt. Für die Biografarbeit mit geflüchteten Frauen\* ist dies weniger passend, da diese selten solche Gegenstände bei sich haben. Aus diesem Grund ist die Perlenübung bei dieser Zielgruppe eine sinnvolle Alternative, und es kann anschließend dennoch etwas zur Ressourcenaktivierung mit nach Hause genommen werden. Auch andere Institutionen sind begeistert von der Wirkung dieser Methode und so wird sie inzwischen bspw. von Psychiater\*innen der Psychiatrischen Institutsambulanz Tübingen angewendet.



## 2.3 BIOGRAFISCHER SPAZIERGANG



*„Die Bäume und die Sonne machen eine positive Stimmung die nehme ich mit nach Hause.“*

Frau S. aus Indonesien  
nach dem gemeinsamen Spaziergang



© Foto von Marina Reich von unsplash



© Foto von Michael Krahn von unsplash

### IDEE

*Ein Spaziergang in der Natur bzw. in einer bewusst gewählten Umgebung schafft eine lockere Atmosphäre und ist unter Coronabedingungen auch ohne Maske (dann mit Abstand) gut umsetzbar. Man kommt im Laufen ins Gespräch über die Erlebnisse der Frau\*. Alles, was die Beteiligten während des Spaziergangs sehen, kann ins Gespräch miteinbezogen werden.*

### SETTING

Als Treffpunkt und Strecke wird ein Ort gewählt, den die Frau\* gut kennt oder besonders mag oder der sie an ihre Heimat erinnert. Tempo und Weg ergeben sich oft im Laufen. Gut eignen sich Parks mit Bänken, auf denen eine Pause gemacht werden kann. Aber im Grunde ist jede Strecke denkbar, auf die sich die Beteiligten verständigen.

### UMSETZUNG

Leitend für das Gespräch können zum Beispiel die Fragen genommen werden, die Carmen Kindl-Beilfuß in „Fragen können wie Küsse schmecken [...]“ in ihrem ressourcenorientierten biografischen Interview formuliert.

**Hier einige Beispiele:** (vgl. Kindl-Beilfuß 2021)

- Was war Ihr liebstes Spiel/ Spielzeug als Kind?
- Welche Abenteuer haben Sie in Ihrer Jugend erlebt?
- Was bringt Sie zum Lachen?
- Wie sah der Ort aus, an dem Sie mit Ihren Eltern als Kind gelebt haben?
- Was war Ihren Eltern / Familie / engen Bezugspersonen wichtig?
- Welche Talente / Leidenschaften hatten Sie bereits als Kind?

Diese Fragen bzw. Themen werden zum Anlass genommen, um ins Gespräch zu kommen. Grundhaltung ist das Interesse an der Geschichte der Frau\*. Die Zielrichtung der Fragen sollte immer positiv sein.

Es ist wichtig, sensibel darauf zu achten, Traumata oder belastete Themen nicht in den Fokus zu stellen. Sollten diese Themen groß werden, ist die Frage der Bewältigung zentral.

### ZIEL

Im Gespräch werden die „Geschichten“ erzählt, entdeckt und in ein ressourcenorientiertes Licht gerückt. Zielrichtung der Fragen ist immer die Ressource, „Wie hast Du das geschafft?“, „Was hat Dir geholfen?“. Die Erlebnisse und Geschichten der Frauen\* werden gewürdigt. Es kann auch ein Bezug zu der gewählten Umgebung hergestellt werden – mit dem Ziel, die Geschichte der Frau\*, die möglicherweise überwiegend im Heimatland spielt, in den Alltag bzw. in die Umgebung hier in Deutschland zu holen.

### AUS DER PRAXIS

Ich, als Beraterin, habe in fast jedem Spaziergang etwas über Landschaften, Flora und Fauna aus ganz verschiedenen Herkunftsländern gelernt. Die Frauen\* hatten große Freude daran mir zu erklären, wie das Klima in ihrem Heimatland ist, wie unterschiedlich oder ähnlich Bäume und Pflanzen aussehen oder welche Tiere es hier gibt, die sie aus ihrer Kindheit kannten. Einige beschrieben mit Freude ausführlich, wie die Orte aussahen, an denen sie in ihrer Kindheit gespielt haben.



Häufige Reaktionen waren:

**„Ach, da muss ich jetzt erstmal überlegen. Das ist schon so lange her.“** Und nach kurzem Überlegen fiel ihnen ganz viel ein und sie freuten sich darüber zu erzählen:

**„Wie schön, dass ich mich daran wieder erinnere.“**

**„Hier gehe ich vielleicht öfter mal spazieren, hier ist es ein bisschen wie in dem Dorf von meiner Oma.“**

Auch beim Erzählen von schlimmen oder schwierigeren Erlebnissen war das Laufen für manche Frauen\* sehr erleichternd:

**„Bewegung hat mir schon immer gut getan, ich kann nicht gut stillsitzen...“**

**„Ich habe da nie dran denken wollen, aber eigentlich bin ich eine Kriegerin und habe diesen Krieg gewonnen.“**



**„Auch wenn es traurig ist, daran zu denken, weil es jetzt ganz anders ist und nicht mehr so wird, ist es doch auch eine schöne Erinnerung.“**

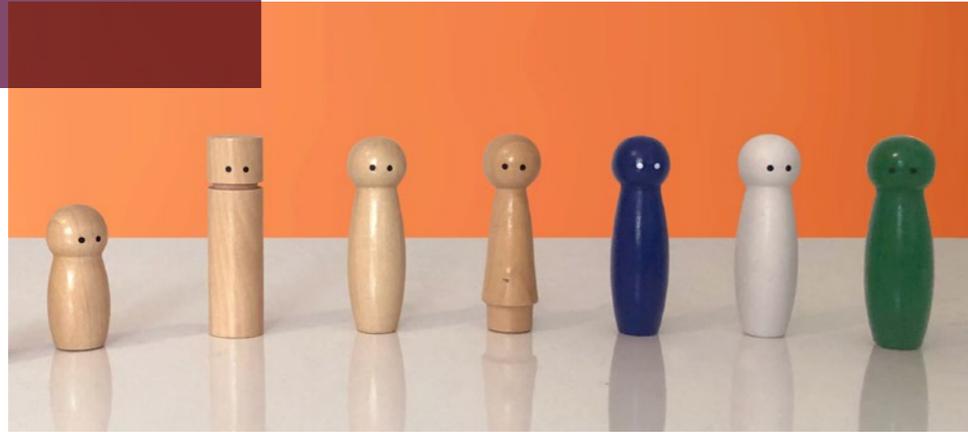
Frau K. aus Syrien nach dem gemeinsamen Spaziergang



„Egal wie schwer es sich gerade anfühlt, ich bin nicht alleine.“



Frau G. aus Gambia



## 2.4 SYSTEMBRETT

### IDEE

Durch die Arbeit mit dem Systembrett können Vergangenheitsbilder betrachtet und Zukunftsvisionen dargestellt werden. Das Systembrett bietet den Frauen\* außerdem die Möglichkeit eine andere Perspektive auf ihre eigene Situation einzunehmen und dadurch handlungsfähiger zu werden sowie Veränderungen anzustreben.

Besonders viel Raum soll dabei die Erzählung der Geschichte der Frau\* zu einzelnen Situationen, Aufstellungen und Personen bekommen. Durch die Arbeit werden sie in ihrer Selbstwirksamkeit, Handlungsfähigkeit und Problemlösungskompetenz gestärkt.

### SETTING

Beim Systembrett handelt es sich um ein spezielles Holzbrett, auf dem mit unterschiedlichen Figuren Systeme, Lebenssituationen, Lebenslinien, das innere Team, Genogramme usw. dargestellt werden können. Das Holzbrett bietet dazu die Fläche, auf der Beziehungen, Emotionen, Handlungen etc. mithilfe von unterschiedlichen Holzfiguren dargestellt werden.

Die Holzfiguren zeigen schon durch ihre Größe und Form Unterschiede auf, was erleichtern soll, Personen damit zu identifizieren und darzustellen. Die Figuren haben bewusst keinen eindeutigen Gesichtsausdruck, um den Frauen\* Raum zu geben, die Rolle entsprechend der Erlebnisse, Gefühle und Emotionen zu füllen. Durch bewusstes Einsetzen der Abstände und Blickrichtungen zur Figur, die man für die eigene Person aufgestellt hat, können Beziehungen, Konflikte, Perspektiven usw. dargestellt werden. Durch Zusatzsymbole, Gegenstände, Tiere oder Bilder können die Figuren ergänzt werden.

In einem Beratungsraum wird ein offenes Setting vorbereitet, in dem sich die Frau\* willkommen fühlt. Vor der Frau\* steht ein Tisch, der genug Platz bietet, um das Systembrett und die dazugehörigen Figuren vor der Frau\* aufzustellen. Dabei ist es wichtig darauf zu achten, dass die Frau\* alles im Blick haben kann und sich nicht eingeeengt fühlt.

### UMSETZUNG

Die Arbeit mit dem Systembrett ist vor allem im Einzelsetting einsetzbar und sollte nicht gleich zu Beginn eines Beratungsprozesses stehen. Es ist wichtig, die Frau\* zu kennen, um ihre Situation und Reaktion einschätzen zu können – nur so kann eine Retraumatisierung vermieden werden.

Daher ist es auch wichtig, Fragestellungen einzusetzen, die zur Stärkung der Frauen\* dienen und positive Erinnerungen, Zukunftsbilder, Personen etc. hervorrufen. Diese sollten immer offen formuliert werden, sodass die Frau\* auch ablehnen kann.

#### Hier einige Beispiele:

- Wenn Sie möchten, stellen Sie sich auf und die Personen auf, die für Sie Vorbilder sind/waren, die Sie gestärkt haben und mit denen Sie Positives verbinden. Warum war/ist diese Person ein Vorbild für Sie? Was haben Sie von dieser Person gelernt?
- Wenn Sie einverstanden sind, stellen Sie Personen auf, die heute für Sie da sind/Sie unterstützen. Wer steht Ihnen besonders nahe?
- Wenn Sie sich dazu bereit fühlen, stellen Sie Ihre aktuelle Situation in der Familie/der Arbeit etc. auf – welche Figur müssten Sie umstellen, damit sich die Situation in der Familie/der Arbeit etc. positiv verändert? Wie würde es sich für Sie gut anfühlen?

**Weitere Einsatzmöglichkeiten:**

- Aufstellen eines Zukunftsbildes – Arbeit mit Zielen
- Entscheidungen treffen – welche Stimmen gibt es? Wer sagt was? Welche Stimmen stehen Ihnen näher? Welche Stimme ist Ihnen am wichtigsten? Wie fühlt es sich an, wenn Sie sich mehr in Richtung einer dieser Stimmen bewegen?
- Die Trennlinie des Systembretts als Art Lebenslinie nutzen und dort die wichtigen Ereignisse, stärkenden Personen o.Ä. aufstellen lassen

**ZIEL**

Das Ziel variiert je nach Fragestellung, mit der das Systembrett eingesetzt wird:

- Sichtbarmachen von Situationen und Gefühlen
- Anregen von Veränderungsprozessen
- Aufzeigen von Ressourcen und Stärken im Leben
- Perspektiventwicklung
- Entscheidungsfindung



*„ Wenn ich mit Ihnen spreche, macht es mich glücklich.“*

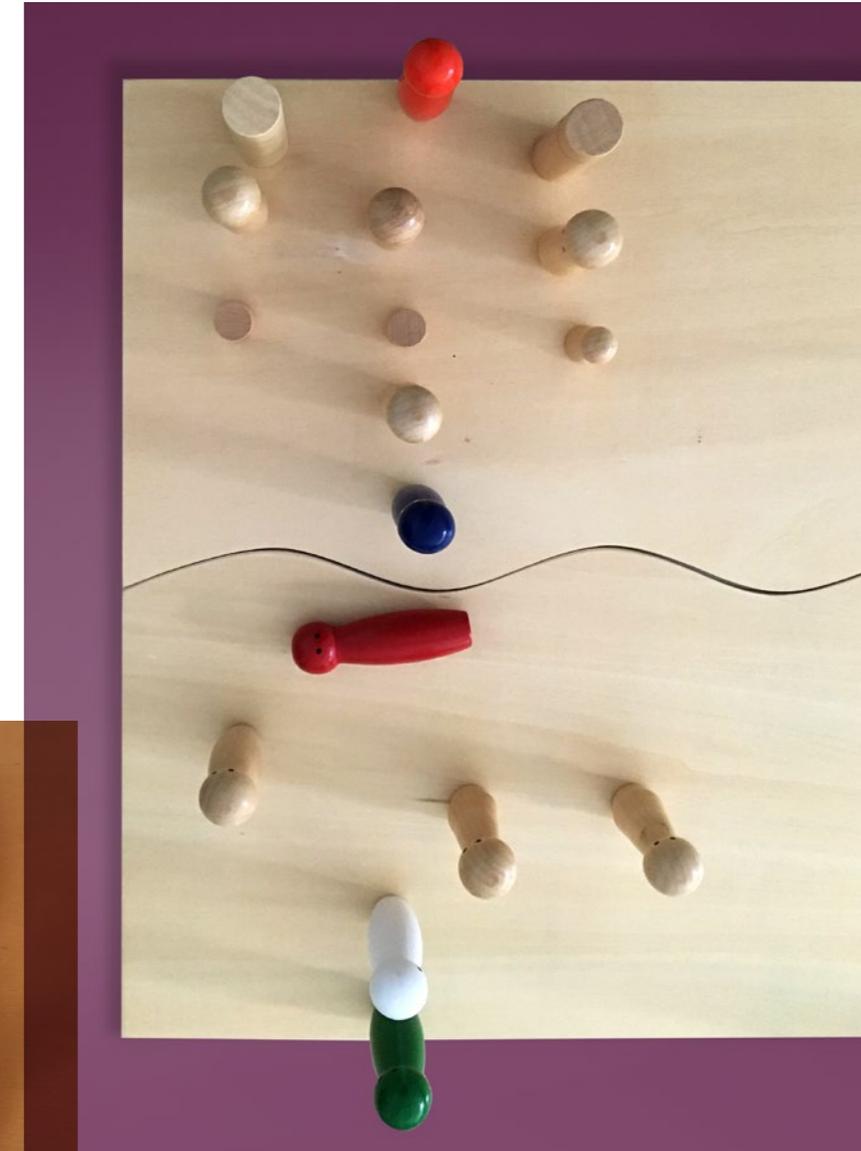
Frau O. aus Nigeria

**AUS DER PRAXIS**

Eine Frau\*, die sich aufgrund all des Schwers, was sie erlebt hat, häufig sehr alleine fühlt, wird ermutigt, sich und die Personen, die ihr Kraft geben und innerlich guttun, gemeinsam aufzustellen. Ihr Resultat: „Egal wie schwer es sich gerade anfühlt, ich bin nicht alleine.“ Sie nimmt ein Foto der Aufstellung mit nach Hause und wird ermutigt, in Momenten, in denen es ihr nicht gut geht, sich an dieses Erlebnis zu erinnern. Dies stärkt sie sehr.

**LITERATUR**

**Polz, W. und Rimser, M. (2017):**  
Aufstellungen mit dem Systembrett. Interventionen für Coaching, Beratung und Therapie, Aachen



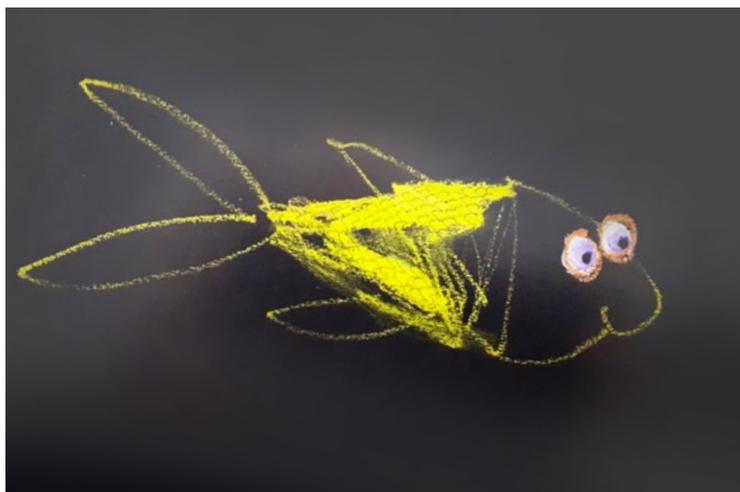
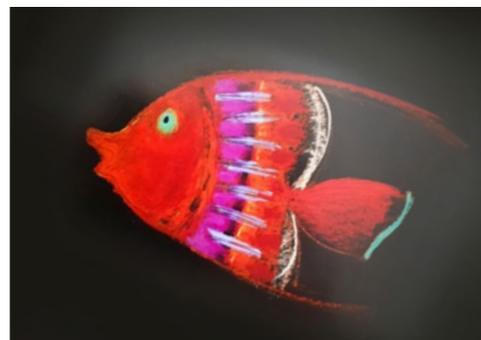


Abb.: Mies van Hout:  
Heute bin ich - Kunstkarten - Set.  
aracari, Zürich, 2013  
ISBN: 978-3905945997



### 3 FACHTAGE UND FORTBILDUNGEN

*Biografiearbeit hat zum Ziel, Menschen darin zu unterstützen ihr Leben zu reflektieren, daraus positiv die Gegenwart zu gestalten und eine Vision für ihre Zukunft zu entwickeln.*

Mit dem Biografieprojekt werden vor allem geflüchtete Frauen\* angesprochen, die in einer schwierigen Lebenssituation sind. Das setzt voraus, dass die Berater\*innen in der sozialen Arbeit ein ausgeprägtes Verständnis und viel Empathie aufbringen. Sie sollten in der Lage sein, sich in der Arbeit mit unterschiedlichsten Biografien den verschiedenen Herausforderungen zu stellen, die bei den Frauen\* sowohl auf psychosozialer als auch auf gesellschaftlicher Ebene auftreten. Auch sollte auf ein Portfolio verschiedener Methoden und Strategien zurückgegriffen werden können. Diese wurden in der vorliegenden Broschüre beispielhaft vorgestellt.

Die Ausführungen zu den **beiden digitalen Fachtagen und den Fortbildungen für Berater\*innen** geben im Folgenden einen kurzen Einblick, welche Themen in der Biografiearbeit mit geflüchteten Frauen\* relevant sind/sein können und wie der Austausch auch online konstruktiv gestaltbar ist.

Aufgrund der Corona-Pandemie und den damit einhergehenden Kontaktbeschränkungen wurden in 2020 und 2021 mehrere Fortbildungen für die Mitarbeiter\*innen im Projekt und pro Jahr ein digitaler Fachtage angeboten, zu dem auch interessierte Kolleg\*innen aus dem Umfeld eingeladen waren. Mehr als 80 Teilnehmer\*innen haben dieses digitale Experiment gemeinsam mit uns gewagt, eine besondere Herausforderung deshalb, weil gerade in der Biografiearbeit Praxis in Präsenz im Vordergrund steht und das Biografieprojekt zunächst Neuland bedeutete.

Die Teilnehmer\*innen sollten an einem solchen Fachtage eine vertiefende Einführung in die Grundlagen und Methoden kultursensibler Biografiearbeit erhalten. Außerdem sollten sie die Möglichkeit haben, dies im Hinblick auf die eigene berufliche Praxis zu reflektieren und mit Anderen in Austausch darüber zu treten. **Ziel der Fachtage war es auch, von den Inhalten und Zielen des Projekts sowie Erfahrungen aus der Praxis zu berichten, die in den ersten 10 bzw. 16 Monaten an den vier Standorten Tübingen, Heilbronn, Fulda und Kiel gemacht wurden.**

An beiden Fachtagen wurde u.a. zum Thema „Kultur- und traumasensible Anleitung von Selbsterfahrungsübungen“ (Meike Stannius und Manuela Bösinger) referiert. Beim ersten Fachtage gab es praktische Teile wie die Anleitung zur Methode „Identitätsmoleküle“ (Djamila-Ahlam Amrani) und mit einer Trainerin für Biografiearbeit einen Überblick über theoretische und praktische Grundlagen für das biografische Arbeiten mit Frauen\* (Maria Anna Willer). Der Erfolg des ersten Fachtags mit vielen positiven Rückmeldungen hat uns bewogen auch im Jahr 2021 einen digitalen Fachtage auszurichten.

Mit der aktuellen Notwendigkeit, auch im Biografieprojekt weitere digitale Kommunikationsmittel zu nutzen, **wurde der 2. digitale Fachtage durch das Miro-Board ergänzt, und der Austausch unter den Fachkolleg\*innen des Projekts wurde damit direkt visuell fassbar.** Durch die Mitarbeiterinnen des Projekts Biografiearbeit in Kiel gab es dazu ein theoretisches und methodisches Input mit Grundlagen und Anregungen. So war auf der virtuellen Fläche des Miro-Boards ein äußerst fruchtbarer und erfolgreicher Austausch zur Übertragbarkeit biografischer Inhalte und Methoden in die eigene berufliche Praxis ermöglicht.

## FORTBILDUNGSTHEMEN

- Auswirkung der Diskriminierung
- Schritt für Schritt zur Genesung
- Das Familiensystembrett
- EXIT und andere Strategien
- Transkulturalität – online Tutorium
- Kultur- und traumasensible Anleitung von Selbsterfahrungsübungen
- Stimmt denn die Geschichte?

## LITERATURLISTE Fortbildung

- **Auer, Hansjörg; Hirtler-Rieger, Gesine; Ramsauer, Erika; Ruhland, Silvia (Hrsg.) (2019):** 77 Impulse und Methoden Biografiearbeit: Mutmacher für ein Leben in Vielfalt und Wertschätzung. Beltz Juventa
- **Charf, Dami (2018):** Auch alte Wunden können heilen. Wie Verletzungen aus der Kindheit unser Leben bestimmen und wir dennoch Frieden in uns selbst finden können. Kösel-Verlag; 5. Edition
- **Gudjons, Herbert; Wagener-Gudjons, Birgit; Pieper, Marianne (Hrsg.) (2008):** Auf meinen Spuren: Übungen zur Biographiearbeit. Klinkhardt, Julius; Auflage: 7
- **Höhle, Christina; Jansen, Irma (Hrsg.) (2011):** Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen – Zielgruppen – Kreative Methoden. Wiesbaden: VS Verlag
- **Kindl-Beilfuß, Carmen (2021):** Fragen können wie Küsse schmecken. Systemische Fragetechniken für Anfänger und Fortgeschrittene. Heidelberg: Carl-Auer Verlag
- **Klingenberg, Hubert (2017):** Biografiearbeit mit Migranten. Anlässe, Übungen, Impulse. Don Bosco
- **Klingenberg, Hubert (2017):** Biografiearbeit in Beratung und Coaching: Anlässe, Übungen, Impulse (Praxis Biografiearbeit)
- **Klingenberg, Hubert; Ramsauer, Erika (2017):** Biografiearbeit als Schatzsuche. Grundlagen und Methoden. München: Don Bosco
- **Krämer, Gesa und Nazakiewicz, Kirsten (2012):** Handbuch Interkulturelles Coaching: Konzepte, Methoden, Kompetenzen kulturreflexiver Begleitung
- **Reddemann, Luise; Joksimovic, Ljiljana; Kaster, Simone D.; Gerlach, Christian (Hrsg.) (2019):** Trauma ist nicht alles. Ein Mutmach-Buch für die Arbeit mit Geflüchteten. Klett-Coda
- **Ruhe, Hans-Georg (2014):** Praxishandbuch Biografiearbeit. Methoden, Themen und Felder. Beltz Juventa.
- **Prasad, Nivedita (2018):** Soziale Arbeit mit Geflüchteten: Rassismuskritisch, professionell, menschenrechtsorientiert
- **Polt, Wolfgang und Rimser, Markus (2020):** Aufstellungen mit dem Systembrett: Praxisbücher für den pädagogischen Alltag. Interventionen für Coaching, Beratung und Therapie

## Themen zum Weiterarbeiten

In der Auseinandersetzung mit der Biografiearbeit mit geflüchteten Frauen\* sind wir immer wieder auf andere Themen gestoßen, die einen größeren theoretischen Hintergrund haben, mit denen es sich sehr zu beschäftigen lohnt:

- **Intersektionalität**
- **Dominanzkultur**  
Literaturempfehlung: Rommelspacher, Birgit (2006): Dominanzkultur: Texte zu Fremdheit u. Macht
- **strukturelle Einflüsse auf die Lebensgestaltung**, das könnte z.B. sein:
  - Aufenthaltsstatus
  - Asylbewerberleistungsgesetz
  - Integrationsgesetz
  - Asylrecht/ Aufenthaltsrecht u.a.
- Begriffe, mit denen wir arbeiten, anschauen und kritisch hinterfragen, z.B. *Schutzdiskurs*  
Literaturempfehlung: Hess, Kasperek (u.a.) (2016): Der lange Sommer der Migration: Grenzregime III.

## Sonstiges:

- BAfF (2020): Trauer, Empowerment und Solidarität. Wie können wir zu einem verantwortungsvollen und ermächtigenden Umgang mit Trauma beitragen?
- BAfF (2017): Traumasensibler und empowernder Umgang mit Geflüchteten. Ein Praxisleitfaden.
- IAB-Forschungsbericht  
Aktuelle Ergebnisse aus der Projektarbeit des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung  
<https://doku.iab.de/forschungsbericht/2020/fb0920.pdf>

## Thema Trauma & Selbstfürsorge

### Videotipps

- *Die Kunst der Selbstberuhigung*  
[https://www.youtube.com/watch?v=6vUsXrq\\_TZ0](https://www.youtube.com/watch?v=6vUsXrq_TZ0)
- *Wohin mit deiner Wut?*  
<https://www.youtube.com/watch?v=0zKKXkl57Nw>
- *Auch alte Wunden können heilen.*  
Dami Charf im Interview über Trauma, Veränderung und Selbstregulation  
<https://www.youtube.com/watch?v=Z6dhdEG6u2l>

### Webseiten

- <https://www.damicharf.com>
- <https://traumaheilung.de>

### Praxisleitfaden

*Traumasensibler und empowernder Umgang mit Geflüchteten*, Bundesweite Arbeitsgemeinschaft der psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer. Als PDF herunterladen unter  
<http://www.baff-zentren.org/news/praxisleitfaden-trauma-sensibler-und-empowernder-umgang-mit-gefluechteten/>

### Refugee Trauma Help:

*Arbeit mit Geflüchteten – Hinweise zur Selbstfürsorge*. Als PDF herunterladen unter  
<https://www.refugee-trauma.help/fuer-helfer>

## 4 ERMUTIGUNG

*Das zweijährige Projekt ermöglichte uns, das Potenzial der Biografiearbeit kennenzulernen, indem wir gemeinsam mit den Frauen\* unterschiedliche Methoden erprobten.*

Die Frauen\* hatten dabei den Raum, sich und ihre individuellen Stärken zu präsentieren, sowie die Möglichkeit, Methoden kennenzulernen, welche ihnen im Alltag neue Perspektiven ermöglichen.

Vor allem während der Pandemie war dieser intensive Austausch in einer angenehmen Atmosphäre von großer Bedeutung für die weitere Lebensgestaltung. Die Fokussierung der individuellen Stärken und Ressourcen sorgte zudem für positive Rückmeldungen von Seiten der Frauen.

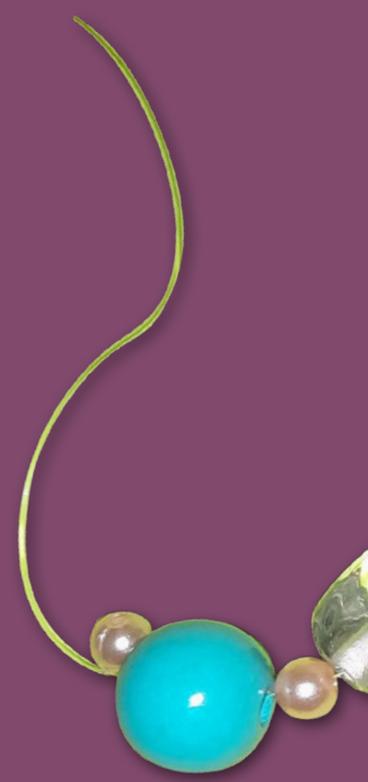
*„Ich kann meine  
Umwelt nicht  
ändern, aber ich kann  
mich ändern.  
Ich kann Freude in  
mein Herz lassen.“*

Frau G. aus Syrien

Wir ermutigen daher die Berater\*innen in der sozialen Arbeit den Ansatz der Biografiearbeit weiter zu denken und in die Arbeit mit Geflüchteten zu integrieren. 



*Herzlichen Dank allen  
Berater\*innen & Begleiter\*innen,  
die dieses Projekt erst  
möglich gemacht haben!*



**DAS PROJEKT** zielt darauf ab, die Methoden der Biografiearbeit in der Beratung geflüchteter Frauen\* anzuwenden.

In diesem Prozess können Frauen\* Verständnis für den eigenen Lebensweg entwickeln und Kraft für den Alltag schöpfen.

Wir haben diesen Ansatz über zwei Jahre in der Praxis erprobt. Die Ergebnisse finden Sie in dieser Broschüre.



Gefördert durch:

