

Leitfaden für die Workshopleitung

Zusammenarbeit mit Menschen, die aus Herkunftsländern geflohen sind, in denen Krieg und Konflikte herrschen.

Sie können diese Toolbox mit Menschen nutzen, die Fluchterfahrung haben, die aus ihrem Land wegen Armut, Unsicherheit, Konflikten oder Krieg geflohen sind.

Teilnehmende, die das Glück hatten, immer in Zeiten des Friedens zu leben, haben vielleicht trotzdem ein schwieriges Leben zu Hause - und Erfahrungen mit Verlust, Krankheit, Tod oder verbaler oder sogar körperlicher Gewalt in ihrer Familie gemacht.

Jeder der Teilnehmende kann eine schwierige Zeit im Leben durchmachen. Oft sind Stress und Trauma für die Außenwelt nicht sichtbar.

Schaffen Sie also einen sicheren Raum für alle.

Hier sind einige wichtige Punkte, die Sie immer im Hinterkopf behalten sollten.

Einen sicheren Raum schaffen

Bitten Sie die Teilnehmende, die Geschichten, die sie im Workshop hören, nicht mit anderen außerhalb des Workshops zu teilen. Bereiten Sie bei Bedarf einen schriftlichen Vertrag mit den Teilnehmenden vor, der dies beinhaltet. In dem Workshop wird es Raum für die Erstellung von Geschichten geben, die speziell für die Öffentlichkeit bestimmt sind, z. B. für das Teilen in sozialen Medien - dies muss jedoch immer vorher mit der betreffenden Person abgesprochen werden. Dazu gehört auch das Posten von Fotos, auf denen andere Menschen zu sehen sind, auch wenn sie in einer Gruppe sind.

Erklären Sie den Teilnehmenden Folgendes am ersten Tag des Workshops:

(hier sprechen wir die Teilnehmende mit "du" an, aber bitte klären Sie gleich zu Beginn, ob die Teilnehmer mit "du" oder „Sie" angesprochen werden möchten.)

Die Menschen sollten nur die Geschichten teilen, die sie teilen wollen - und sich beim Erzählen Zeit lassen, damit sie ihre eigenen Grenzen respektieren können;

Viele der Übungen zielen darauf ab, gemeinsam positive und stärkende Erfahrungen zu machen und zu genießen. Einige mögen albern erscheinen, sind aber dennoch Teil des Prozesses, da ein gewisses Maß an Vertrauen erforderlich ist, um den Workshop abzuschließen;

Einige der Reisen, die die Teilnehmende mit uns teilen möchten, können schmerzhaft oder schwierig gewesen sein. Sei offen und respektiere die Sensibilität und Verletzlichkeit jedes Einzelnen;

Am Ende der meisten Übungen wird es Zeit zum Nachdenken geben, und ein Feedback über deine Erfahrungen mit der Übung ist willkommen;

Die Teilnahme an den Übungen ist freiwillig, die Einzelnen dürfen eine Pause einlegen, wann immer sie das Bedürfnis dazu haben. Achte nur darauf, dass die Kommunikation während der gesamten Übung aufrechterhalten wird.

Es kann sein, dass eine Person eine Pause braucht, weil sie sich getriggert oder bedrängt fühlt; stelle sicher, dass sie nicht allein gelassen wird, um die Sicherheit aller Beteiligten zu gewährleisten;

Jeder Mensch hat unterschiedliche Grenzen und Reizschwellen, auf die er als Teilnehmender vorsichtig achten sollte. Achte darauf, wie die Zuhörende auf die Geschichte, die du erzählst, reagieren, und wenn du schmerzhaftere Erinnerungen erzählst, sollte es dir bewusst sein, dass dies für andere beunruhigend sein könnte. Frage deine Partner: in im Zweifelsfall, ob er:sie damit einverstanden ist, dass du weiter erzählst.

Verwendung der Übungen

Auf der Your Journey Website finden Sie zahlreiche Übungen, die Sie im Workshop einsetzen können.

Die Übungen sind in 7 Kategorien eingeteilt, die ihr Hauptziel und ihren Platz in einer Progression definieren; die Kategorien sind:

Teambuilding oder Energizer:

Diese Übungen dienen der Einstimmung auf die Sitzung und der Schaffung einer angenehmen Gruppendynamik. Wir empfehlen, diese Übungen zu Beginn einer Sitzung oder kurz nach einer Pause einzusetzen oder immer dann, wenn die Gruppe unkonzentriert zu sein scheint;

Auslösen von Kreativität:

Diese Übungen regen die Teilnehmende an und bringen sie dazu, über den Tellerrand zu schauen. Sie eignen sich sehr gut als Einstieg in den Workshop und als "Puffer" zwischen anspruchsvollen Übungen;

Bewusstsein anregen:

Übungen, um besser über sich selbst, unsere Geschichte und die Umstände, in denen wir uns befinden, nachzudenken. Am besten geeignet, wenn die Gruppe bereits Vertrauen aufgebaut hat;

Gemeinsamkeiten finden:

Diese Übungen tragen dazu bei, das Gemeinschaftsgefühl zu stärken, die Gemeinsamkeiten der Teilnehmende zu erkennen und Möglichkeiten zum Dialog zu schaffen.

Technische Aspekte des Geschichtenerzählens:

Übungen, die sich mit Techniken des Storytellings befassen, um neue interessante Wege zu finden, die eigene

Geschichte zu erzählen;

Technische Aspekte der Fotografie: Experimentieren Sie mit Fototechniken, damit die Teilnehmende bewusster und kreativer werden können. Diese Übungen können mehrmals in verschiedenen Abschnitten eingesetzt werden (wenn es der Zeitplan zulässt), um in verschiedenen Momenten des Prozesses und mit verschiedenen Bewusstseinszuständen zu experimentieren;

Abschluss:

Eine gute Übung, um die Sitzung oder den Workshop abzuschließen.

Sie können Anstöße zum Nachdenken oder zur Bewertung geben oder einfach eine Sitzung mit einer leichteren Stimmung beenden. Wie der Name schon sagt, sind die Übungen besser als Abschluss geeignet.

Als Workshopleitung ist es an Ihnen, die Übungen auszuwählen, die am besten zur Gruppe und zu den Zielen Ihres Workshops passen. Sie können die Übungen auch abändern, um sie an Ihre Bedürfnisse anzupassen und Ihre eigene Version zu erstellen. Das Wichtigste, was Sie dabei beachten müssen, ist, dass die Teilnehmende, während des Prozesses eine sichere Erfahrung machen.

Der Prozess

Der Workshop "Your Journey" wurde mit einer bevorzugten Dauer von 18 Stunden Aktivitäten für eine Gruppe von etwa 20 Personen entwickelt.

Die Gesamtzahl der Stunden kann je nach den Bedürfnissen der einzelnen Gruppen aufgeteilt werden, um eine bevorzugte Anzahl kürzerer Sitzungen zu erreichen.

Es ist Sache der Workshopleitung, die Gesamtdauer des Workshops zu verkürzen, wohl wissend, dass je weniger Zeit dem Prozess gewidmet wird, desto weniger Ergebnisse werden am Ende erzielt.

Durch den Einsatz der Übungen verfolgt der Workshop

"Your Journey" verschiedene Ziele:

- ① Schaffen Sie eine sichere Umgebung, in der die Gruppe ihre Erfahrungen austauschen kann;
- ② Finden Sie eine gemeinsame Basis für eine leichtere Interaktion zwischen den Teilnehmenden;
- ③ Aufbau eines Gemeinschaftsgefühls, um die Integration der Teilnehmende mit Migrationshintergrund und/oder Fluchterfahrung zu fördern;
- ④ Die eigenen Erfahrungen bewusster wahrnehmen und sie mit Hilfe von Erzähltechniken als Geschichte darstellen;
- ⑤ Lernen, wie man Bilder und Fotografie nutzen kann, um die eigene Geschichte(n) besser auszudrücken und darzustellen.

Die Verfolgung dieser Ziele (sowohl kurz- als auch langfristig) kann als Referenz für die Entwicklung des Prozesses während des Workshops dienen, wobei der Schwerpunkt zu Beginn auf den Übungen liegt, die zur Bildung der Gruppe und zum Aufbau eines Gefühls von Vertrauen und Gemeinschaft beitragen. Zu diesem Zweck schlagen wir vor, jede Sitzung mit der "Check-in"-Übung zu beginnen und, wenn möglich, diese oder eine andere Form des Feedbacks während des gesamten Workshops einzusetzen.

Eine perfekte Übung, die zu Beginn des Workshops (vielleicht in den ersten drei Stunden) eingesetzt werden kann, ist "Der Vertrag", um den Teilnehmenden die Möglichkeit zu geben, ihre eigenen Grenzen und Regeln festzulegen, an die sie sich während des gesamten Prozesses halten sollen, und die zwischen ein paar "kreativeren" Übungen wie denjenigen, die als "Energizer" und/oder "Kreativität anregen" gekennzeichnet sind, eingefügt werden kann, um die Auswirkungen und die Ernsthaftigkeit des "Vertrags" abzumildern und den gesamten Workshop als einen

Moment der Verbindung und Kreativität, aber nicht ohne Regeln und Vorschriften, zu präsentieren. Dies wird ein gutes Bild des gesamten Prozesses vermitteln und ein sicheres Umfeld des Vertrauens schaffen. Führen Sie in den folgenden Stunden weitere Übungen aus der Kategorie "Gemeinsamkeiten finden" ein, um den Teilnehmenden die Möglichkeit zu geben, mehr über sich selbst zu erzählen; in dieser Phase des Workshops sollten die grundlegenden Konzepte "Zuhause" und "Reise" erkundet werden und die Teilnehmende sollten sich auf eine bestimmte Erinnerung/Erfahrung (oder eine Auswahl davon) konzentrieren, an der sie während des Workshops arbeiten möchten. Verwenden Sie immer "Energizer"- und/oder "Kreativität anregen"-Übungen, um die Stimmung aufzulockern und die Energie zu steigern, wann immer Sie es für richtig halten. In den mittleren bis späten Stunden des Workshops kommen die Übungen zur "Bewusstsein fördern" zum Tragen: Übungen, die ein anderes Verständnis von uns selbst und unseren Erfahrungen ermöglichen. Führen Sie in dieser Phase weitere Übungen zu den "technischen Aspekten des Storytellings" ein, damit sich die Teilnehmende mehr auf ihre "Geschichte" und die Art und Weise, wie sie sie erzählen möchten, konzentrieren können. Ende des Workshops sollte sich die Gruppe frei fühlen, sich auszutauschen und über sich selbst, ihre Erfahrungen und ihre Geschichten zu diskutieren; sie sollten ein besseres Verständnis für ihren eigenen Prozess haben und in der Lage sein, einen Teil ihrer eigenen Geschichte zu "erzählen"; sie sollten mit kreativen Anregungen versorgt worden sein, um zu experimentieren und über den Tellerrand hinauszuschauen.

Wenn Sie "Technische Aspekte der Fotografie" noch nicht verwendet haben, nutzen Sie es und geben Sie ihnen die Möglichkeit, die Welt, die sie in sich tragen, durch Bilder darzustellen; wenn Sie es bereits verwendet haben, lassen Sie sie es vielleicht noch einmal versuchen, lassen Sie sie mit ihrem neuen Bewusstsein experimentieren und diskutieren Sie dann gemeinsam, wie sich die Fotos, die sie damals und heute gemacht haben, unterscheiden und wie sie sich fühlen. Verwenden Sie häufig Feedback, fragen Sie sie immer, wie sie sich fühlen, ob sie den Prozess genießen, was ihre Erwartungen waren und wie Sie diese erfüllen. Beenden Sie jede Sitzung mit einer "Abschlussübung", gratulieren und danken Sie den Teilnehmenden für ihre Arbeit und ihr Vertrauen. Stellen Sie sicher, dass sie das Gefühl haben, dass dies "ihre Reise" ist.

Was ist eine Geschichte?

Eine Geschichte ist eine Reihe von Ereignissen, die in einem bestimmten Zeitrahmen spielen.

Um Zuhörenden zufrieden zu stellen, muss eine Geschichte einer bestimmten Struktur folgen:

- 1 Die Ausgangssituation - Der Moment, in dem die Zeit, der Schauplatz, die Figur und die allgemeinen Gewohnheiten, in denen sich die Geschichte abspielt, vorgestellt werden;
- 2 Der Anfang - Etwas setzt die Ereignisse in Gang, jemand verändert die Ausgangssituation und lässt die Geschichte beginnen;
- 3 Die Ereignisse - das, was in der Geschichte passiert, eine Reihe von Handlungen und Entscheidungen, die ineinander übergehen und einen Verlauf schaffen und bei den Zuhörenden Erwartungen wecken und/oder bei den Figuren Konflikte auslösen.
- 4 Auflösung - der gesamte Konflikt wird aufgelöst, ein abschließendes Ereignis, das die Geschichte zu einer neuen Ausgangssituation zurückbringt (es kann sich etwas geändert haben, aber die "Handlung" ist abgeschlossen)
- 5 Schlussfolgerung - das Ende der Geschichte, eine Möglichkeit, die Erzählung entweder mit einer Moral, etwas Gelerntem oder einer Zusammenfassung der erzählten Ereignisse abzuschließen.

Es gibt viele Arten von Strukturen, die für den Aufbau einer Geschichte verwendet werden können. Dies ist ein einfaches Beispiel (weitere Beispiele finden Sie in den Übungen).

Eine kurze 3-Minuten-Geschichte

Erzählen Sie die Erfahrung eines einzigen Ereignisses, das zeitlich, örtlich und von der Handlung her begrenzt ist und einen klaren Anfang hat.

Beschränken Sie die Handlung auf eine einzige Episode, stellen Sie sie sich wie einen Film oder eine Reihe von Bildern vor und beschreiben Sie sie so detailliert, dass Ihr Publikum sie sich nach Ihren Beschreibungen vorstellen kann, während Sie die Dynamik des Handlungsablaufs beibehalten.

Was sollte passieren?

Die Zuschauende (Publikum, Gruppe oder Partner) kann an Ihrer Erfahrung teilhaben, sie nehmen für die Dauer der Geschichte Ihre Perspektive ein, sie sehen, was Sie als Erzähler:in sehen, fühlen, was Sie fühlen und verstehen Sie und Ihre Sicht auf das Thema besser.

Persönliche Geschichten

In diesem Workshop möchten wir, dass sich die Teilnehmende auf zwei zentrale Begriffe konzentrieren, die Erinnerungen wecken können: **"Reise"** und **"Zuhause"**.

Jede Reise, die sie gemacht haben und die für sie wichtig ist.

Es kann sich um eine physische Reise in ein anderes Land handeln - sie haben sich vielleicht entschieden, dorthin zu gehen, um zu arbeiten, oder sie sind dorthin gegangen, um Arbeit zu finden, nicht wirklich freiwillig. Oder sie wurden gezwungen, dorthin zu gehen, weil sie wegen eines Konflikts oder Krieges aus dem Land geflohen sind. Vielleicht war es ein Abenteuer, das sie gewählt haben, um sich selbst herauszufordern. Das Element der Wahl macht einen wichtigen Unterschied.

Es kann sich um eine Reise nach außen oder nach innen handeln. Ein Beispiel für eine Reise nach innen: "Sie hatten eine schwierige Herausforderung, die Sie gemeistert und für die Sie eine Lösung gefunden haben. Seitdem sind Sie ruhig, während andere sich vielleicht aufregen.

Diese Resilienz war ein Prozess oder eine Reise, auf der Sie sich befunden haben".

Es ist ein Luxus, frei wählen zu können, welche Reisen man unternimmt.

Bitte seien Sie sich des Privilegs des Reisens in der Freizeit bewusst. Denn es gibt so viele Menschen auf diesem Planeten, die kein legales Reiserecht haben, da sie staatenlos sind und keinen Pass oder kein Reisedokument besitzen, und einige wissen auch nicht, wann und ob sie in Zukunft Zugang zu einem solchen Dokument erhalten werden. Sie können oft nicht selbst entscheiden, wann und ob sie reisen.

Was ist ihrer Meinung nach „Zuhause“?

Können sie ihr ideales Zuhause beschreiben? Ist eine Wohnung dasselbe wie ein Haus?

Haben sie eine Erinnerung an einen Moment, in dem sie sich wirklich zu Hause fühlten? Wie war es? Was war die Situation? Wer war früher bei Ihnen?

Das Konzept von Zuhause kann je nach Kultur und Hintergrund unterschiedlich sein, einige von uns denken vielleicht an Mauern und Dächer, während andere an Zelte denken, für manche ist das erste Bild eine Wohnung, für andere könnte es ein Garten sein; konzentrieren Sie sich nicht unbedingt auf das "Material", sondern helfen Sie den Teilnehmenden, sich auf die Gefühle, die Empfindungen und bestimmte Erinnerungen zu konzentrieren, die sie mit ihrem Zuhause verbinden können:

Es könnte ein Spielzeug sein, mit dem sie als Kinder gespielt haben;

Es könnte sich um eine Gewohnheit oder eine Tradition in der Familie handeln;

Vielleicht gibt es Menschen, die ihr Haus verloren haben und es gerade wieder aufbauen oder ein neues suchen (in gewisser Weise wurde dieses Projekt ins Leben gerufen, um ihnen neue Instrumente an die Hand zu geben, die ihnen bei dieser Suche helfen sollen), seien Sie achtsam und erinnern Sie alle daran, respektvoll zu sein.

Einige der Erinnerungen könnten in der Gruppe Traurigkeit auslösen. Seien Sie sich bewusst, dass diese Traurigkeit nicht zu verbergen ist und unterstützen Sie alle bei diesem Prozess. Verabreden Sie z.B. durch die Übung „Der Vertrag“ am Workshopanfang – und ggf. später im Workshop durch Aktualisierungen – wie die Teilnehmende sich wünschen, mit der Traurigkeit umzugehen, wenn sie bei sich oder bei anderen aufkommt.

Geben Sie den Teilnehmenden immer Zeit zum Nachdenken und erlauben Sie ihnen, ihre Erinnerungen für sich selbst zu behalten, denn alles, was sie mitteilen werden, geschieht, weil sie es wollen und sich dafür entscheiden.

The YOUR JOURNEY Project



Funded by
the European Union

Financed by the European Union.

Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor the National Agency can be held responsible for them.