



## Migration und psychische Gesundheit

Projektinitiative und Betreuung:

Dipl. Psych. Gabriela Swierczynska, Dr. Phil. Sławomira Walczewska

Projektkoordination:

Dipl. Psych. Annette Trost

"Migration und psychische Gesundheit" ist der Titel des Erasmus Plus EU-Projektes, das S.U.S.I. zusammen mit zwei Partnerorganisationen aus Polen und Italien realisiert hat. Hauptziel des Projektes war es, die Kompetenzen der Mitarbeiterinnen von S.U.S.I. weiter zu entwickeln, damit sie erfolgreich zu einer Stärkung von Frauen mit Migrations- und Fluchthintergrund hinsichtlich der Nutzung ihres psychischen Potenzials und zur gesellschaftlichen Partizipation durch die Bildungs- und Beratungsarbeit beitragen können. Weitere Ziele waren: (1) internationaler Austausch von Kenntnissen und Informationen zum Thema Migration, insbesondere im Hinblick auf die Problemlagen der Frauenmigration und der seelischen Gesundheit in so unterschiedlichen Ländern Europas, wie Polen und Italien; (2) die Entwicklung von geeigneten Bildungsmethoden und -zugängen, die die Eigeninitiative und Selbstverantwortung von Migrantinnen stärken; (3) ein Beitrag zur Sensibilisierung der Öffentlichkeit für die Lage der Frauen mit Migrationshintergrund und Flüchtlingsfrauen, damit deren Betroffenheit als gesellschaftliches Problem anerkannt wird und unterstützende Maßnahmen getroffen werden; (4) die Vernetzung auf der europäischen Ebene zum Erfahrungs- und Informationsaustausch. Die unten präsentierten Erfahrungsberichte der Teilnehmerinnen der zwei Bildungsreisen, nach Krakau und Pisa, zeigen weitere Themen, die sich im Laufe des Projektes als besonders wichtig herausgestellt haben.

\*\*\*

## **Berichte aus der Bildungsreise nach Krakau**

**5-12. Oktober 2017**

### **Mein Aufenthalt in Krakau, Polen**

Das Migrationsthema ist der Schwerpunkt meiner Arbeit aber auch außerhalb der Arbeit bin ich ständig mit diesem Thema konfrontiert und beschäftigt. Schließlich lebe ich in Berlin; einer Stadt, die durch Migrationsgeschichten jeder Art geprägt ist und den Ruf hat, die multikulturellste Stadt Deutschlands zu sein. Außerdem bin ich vor Jahren selbst nach Deutschland migriert und weiß aus eigener Erfahrung, wie es ist, alles auf Neue zu beginnen, Sehnsucht nach dem Zurückgelassenen zu haben, Alltagsprobleme in neuem Land zu bewältigen und neue Lebensperspektiven zu entwickeln.

Umso mehr habe ich mich über die Möglichkeit der Kooperation auf diesem Gebiet, im Rahmen des EU Programms Erasmus+ mit zwei europäischen Ländern: Polen und Italien gefreut.

Dieser Erfahrungsbericht betrifft meine Bildungsreise nach Krakau, wo ich an der Fortbildung "MigrantInnen in Polen - Erfahrungen, Integration, Unterstützung" teilgenommen habe.

Da ich mit der Beratungsarbeit für Frauen mit Migrations- und Fluchthintergrund beschäftigt bin, war diese Erfahrung für mich von großem Vorteil, um neue Erkenntnisse zum Thema zu gewinnen, Wissen zu sammeln, meine interkulturellen Kompetenzen zu erweitern und anschließend neue Arbeits- und Bildungsmethoden kennenzulernen, die wichtig für meine Arbeit und zum Nutzen meiner Klientinnen sind.

Darüber hinaus habe ich die Gelegenheit genutzt, die schöne historische Stadt Krakau kennenzulernen und sie in ihren vielen Facetten zu erleben.

Während des Workshops haben wir gemeinsam nach Antworten auf Fragen gesucht, wie z.B: Wer sind die MigrantInnen und Menschen mit Fluchthintergrund, die nach Polen kommen?, Was sind ihre Alltagsprobleme und Bedürfnisse? Wie wird ihnen beim Ankommen in Polen geholfen? Und schließlich: Was sind ihre Potenziale, die sie mitbringen oder entwickeln, um den Migrationsprozess so gut, wie möglich zu gestalten und zu bewältigen?

Unter den vielen Themen, die besprochen wurden, hat mich besonders das Thema ehrenamtliches und zivilgesellschaftliches Engagement von MigrantInnen in Polen interessiert. Immer mehr wird letzters darüber gesprochen, welche Stabilisierungs-, Heilungs- und Integrationspotenziale hinter dieser Art von Aktivitäten stecken. Und von welchem Nutzen das

Ganze für beide Seiten ist; es profitieren dabei immer sowohl die Migrierten selbst, als auch die Aufnahmegesellschaft.

Ich habe die Migrantinnen kennengelernt, die in Polen leben und die anhand ihrer Biografien zeigten, welche wichtige Rolle für sie ihre ehrenamtliche und gesellschaftliche Aktivitäten gespielt haben und weiterhin spielen.

Diese Frauen, die bereits gut ins gesellschaftliche Leben integriert sind und über gute bis sehr gute Polnischkenntnisse verfügen, wurden zu Multiplikatorinnen. Sie helfen jetzt den anderen MigrantInnen bzw. ihren Landsleuten „in Polen anzukommen“. Migration kann bekanntlich mit vielen Belastungen und mit erhöhtem psychosozialen Stress einhergehen. Umso schwerer ist die Situation, wenn dahinter Krieg, Flucht und Trauma stehen. Diese Erfahrungen wurden auch unseren Gesprächspartnerinnen nicht erspart.

Umso mehr verstehen sie heute, wie wichtig es ist, beim Ankommen in ein fremdes Land, eine fachliche und menschliche Unterstützung in ihrer jeweiligen Muttersprache zu bekommen. Sie sind in Vereinen oder in Migrationsorganisationen tätig, die MigrantInnen und Flüchtlingen ein breites Spektrum an Hilfsangeboten zur Verfügung stellen; sie reichen von individueller psychosozialer und rechtlicher Beratung über die Hilfe beim Zugang zu Gesundheitsversorgung, bis hin zu Gruppenarbeit und Kursen. Alle diese Angebote beziehen sich auf die Verbesserung der Lebensumstände und Lebensperspektiven migrierter Menschen und fördern deren Integration und Teilhabe an der Gesellschaft.

Die Multiplikatorinnen selbst empfinden ihre ehrenamtliche und zivilgesellschaftliche Tätigkeit als eine Art Verantwortung und gleichzeitig als einen Beitrag zur Gestaltung ihres sozialen und kulturellen Umfelds. Dadurch werden sie zum aktiven und partizipierenden Mitglied der polnischen Gesellschaft und bekommen weiter bessere Chancen zur Selbstentwicklung und gleichzeitig die Möglichkeit anderen zu helfen.

Sie sind zufrieden, dass sie einen Weg gefunden haben, um ihre Erfahrungen, Kenntnisse und Stärken in die Gesellschaft einbringen zu können. Und umgekehrt: sie nutzen die Möglichkeiten sich neue Kompetenzen und Fähigkeiten anzueignen und davon auf verschiedene Weise zu profitieren.

Sie sehen diesen Prozess von Geben und Nehmen als eine Form der Therapie für sich selbst. Dadurch lassen sich, wie sie berichten, ihre schlechten Erfahrungen, die mit ihrer eigenen Migration zusammenhängen, besser aufarbeiten. Dazu ist ihnen bewusst, dass sie eine Vorbildfunktion für migrierte Menschen haben und ihr Engagement zeigt, dass es sich lohnt, aus der Isolation und Passivität rauszukommen, Unsicherheiten zu bewältigen und an sich selbst glauben um neue Wege einzuschlagen.

Im Vordergrund ihres sozialen Engagements steht nicht nur das Bedürfnis anderen helfen zu wollen, sondern auch das Gefühl dazuzugehören, aktiv zu bleiben, das Gefühl von Austausch und Kommunikation.

Der Austausch findet hier auf vielen verschiedenen Ebenen statt. Die Engagierten wurden unter anderem zu Vermittlerinnen zwischen den Kulturen. Sie machen die Geschichte, Kultur und Tradition ihrer Herkunftsländern bekannter. Sie nehmen teil an verschiedenen Veranstaltungen und Aktionen, die nicht nur Wissen über ihre Heimatländer vermitteln sondern auch Interesse wecken und Barrieren und Vorurteile in der polnischen Gesellschaft überwinden und Zusammenarbeit fördern.

Darüber hinaus macht ihr Engagement aufmerksam auf die aktuelle Problematik in ihren Herkunftsländern. Da es sich um die Länder der ehemaligen Sowjetunion handelt, die politisch, militärisch und wirtschaftlich instabil sind, setzen sich die Frauen sowohl für die Förderung der Demokratisierung dort, als auch für humanitäre Hilfe ein.

Das, was ihnen diese Art von Tätigkeit leichter macht, ist ihre Anbindung an ethnische Gruppen, die ihnen auf der einen Seite die Bewahrung der eigenen kulturellen Identität ermöglichen und Halt geben, und auf der anderen Seite sie zur öffentlichen PR- und Lobbyarbeit in Polen und in den Ursprungsländern befähigen.

Die Frauen sind in jeder Hinsicht aktiv und arbeiten gern mit anderen staatlichen und informellen Organisationen und Gruppen zusammen. Eine der Aktivistinnen hat früher jahrelang selber einer solchen informellen ethnischen Gruppe angehört und ist jetzt ganz stolz darüber, dass es vor Kurzem gelungen ist, diese Gruppe in eine formelle Stiftung umzuwandeln. Das hat natürlich viele Bemühungen verschiedener Menschen erfordert bis das finanziell und organisatorisch möglich war und es gibt immer noch viele Hürden und Schwierigkeiten zu überwinden, aber es hat sich gelohnt. Diese Geschichte hat uns, Teilnehmerinnen aus Berlin, an die Entstehungsgeschichte unseres Interkulturellen Frauenzentrums S.U.S.I. erinnert. Im Workshop haben wir darüber Erfahrungen ausgetauscht, uns Tipps gegeben und den eigenen Migrationsprozess reflektiert.

Gabriela Swierczynska



\*\*\*

## Auschwitz

Die Erfahrung, die die Reise nach Polen für mich prägte, war ohne Zweifel der Auschwitzbesuch.

Ich lebe seit 20 Jahren in Deutschland, aber ich hatte noch nie ein Konzentrationslager besucht. Ich fand in diesen 20 Jahren nicht den passenden Moment, nicht den passenden Rahmen so einen Besuch zu gestalten. Das ist kein Tourismusziel, keine Sehenswürdigkeit, kein Ausflugsort, der man mit Freunden besuchen könnte. Auch wenn in meiner Nähe in Berlin Sachsenhausen liegt.

Zurückblickend, dachte ich, dass man diesen Ort besuchen kann, wenn man bereit ist für eine besondere Begegnung. Eine sehr persönliche.

Als ich erfuhr, dass im Rahmen unseres Erasmusprogramms ein Auschwitzbesuch geplant wurde, war ich vielleicht deswegen sofort überzeugt, dass dies nun der passende Moment war. Ich machte diese Reise mit meinen S.U.S.I.-Kolleginnen, Frauen aus unterschiedlichen Ländern, die sich in Berlin jeden Tag mit dem Thema Migration (in allen seinen Formen) konfrontieren.

Wir sollten dazu Frauen in Krakau treffen, die auch eine Migrationsgeschichte haben. Wir erfuhren in diesen Tagen vieles über die Leidensgeschichten dieser Frauen in ihren Heimatländern und auf der Flucht nach Krakau. Diese Geschichten sind einzigartig, aber gleichzeitig zeigen sie eine traurige Wiederholung des Leidens im Leben des Menschen. Ich spreche von Rassismus, Vertreibung, Flucht, Erniedrigung und den wiederholten Versuchen Andere zu töten, zu exterminieren, zu vernichten.

Wir nehmen den Bus nach Auschwitz und kommen zuerst zum Stammlager (Auschwitz I). Der Eingang mit dem bekannten Text „Arbeit macht frei“ ist viel kleiner als ich gedacht hatte. Wir passieren die Kontrolle, die mich wieder verwirrt, und formen kleine Gruppen. Unterwegs irritieren mich die Mengen von „Touristen“, ich bin eine von vielen. Die nächste Gruppe drängt ununterbrochen. Ich trenne mich von meinen Kolleginnen, mal absichtlich, mal ungewollt. Ich hätte gerne jedes Schild gelesen, jedes Foto gesehen, die Geschichte von jedem gehört, aber es gibt dafür keine Zeit...

Wir müssen weiterfahren zu der zweiten Kaserne: Birkenau. Hier sieht alles ganz anders aus, die Ordnung, die Weite, die verdächtige Ruhe...

Wir laufen durch die Perfektion des Grauens. So perfekt und so außer zeitlichen Kontext, dass es mir schwierig einfällt, die Geschichte zu rekonstruieren. Wir kriegen Information durch den Reiseleiter. Seine Stimme klingt verbittert. 1,5 Millionen Opfer. Ich frage mich, ob man so eine Arbeit überstehen kann, ohne eine bewusste oder unbewusste Strategie zu entwickeln.

Wir stehen da, an der Rampe, dort wo über Leben und Tod entschieden wurde. Auf einmal wollte eine junge Frau etwas sagen. Sie erzählte uns, dass ihre Oma genau dort stand als sie ein Mädchen war. Sie und ihre Freundin kamen zusammen aus dem Zug und wurden untersucht. Die Oma hat nicht die Selektion bestanden. Die Freundin dürfe leben, aber sie verweigerte sich in diesem Moment, ohne ihrer Freundin weiterzugehen.

Die Oma und ihre Freundin überlebten Auschwitz.

Ich spürte einen großen Wunsch, mich bei der jungen Frau zu bedanken, weil sie verhinderte, dass dieser Ort „nur“ zu einem Gebäude aus Stein oder einer Sammlung von Zahlen und Fakten wird. **Sie appellierte an unserem Subjekt und verhinderte dadurch eine erneute Entmenschlichung der Opfer.** Ihre Familiengeschichte gab diesem Leiden, das sonst anonym hätte bleiben können, ein Gesicht.

Ich bedanke mich für ihre Großzügigkeit, diese so persönliche, schmerzhaft Geschichte mit uns zu teilen. Sie antwortete mit einem Lächeln, „*I needed it*“.

Cecilia Gamboa



\*\*\*

### **Migrantinnen in Polen. Erfahrungen, Integration, Unterstützung**

Im Bericht möchte ich, die für mich beeindruckendsten Erfahrungen im Seminar kommentieren. Im allgemein war es für mich eine sehr schöne, bewegende, interessante und nicht zuletzt auch erholsame Reise und Begegnung mit Frauen, die aktiv mit Flüchtlingen arbeiten und viele ihr Wissen und Erfahrungen mit uns ausgetauscht haben. Die Gespräche waren inhaltlich immer interessant, in denen ich von den Erfahrungen von polnischen Organisationen, die mit Migrantinnen arbeiten, sicher profitiert habe.

Den Organisatorinnen dieser Begegnungen möchte ich hiermit meinen Dank ausdrücken. Insbesondere für die freundliche Atmosphäre und die erwärmende Art, mit der wir empfangen und betreut wurden.

Freitag: Individuelle Besichtigung

Was für eine schöne und gut für die Passanten organisierte Stadt ist Krakau. Eindrucksvoll!

Samstag: Vortrag mit Diskussion mit Larissa S.

"Situation der Migrantinnen und Flüchtlingen in Polen aus der biographischen Perspektive"

Frau S. hat uns die wichtigsten Stationen ihrer Biographie dargestellt. Sie hat uns lebhaft Details über die dramatische Folge für sie und ihre Familie des Krieges in Tschetschenien, über ihre Migrationsprozesse, ihr Ankommen als Flüchtlinge in Polen und ihre erfolgreiche Integration in der polnische Gesellschaft. Es gab viele bewegende Momente in ihrer Erzählung. Sie ist ein Beispiel, dass Frauen alle mögliche Hindernisse wie traumatische Erfahrungen und Diskriminierung überwinden können. Ihre Geschichte gab mir Hoffnung, Mut und Ideen bei der weiteren Arbeit mit Flüchtlingsfrauen.

Sonntag: Mini Workshop mit Anna Lipowska

„Methoden der psychologischen Arbeit mit den Migrantinnen und Flüchtlingen“

Anna Lipowska hat uns lebhaft über den Verein für Krisenintervention berichtet, der im Jahr 1987 gegründet wurde und den sie geleitet hat. Im „Haus der mißhandelten Frauen“ wurden Frauen bei der Weiterführung ihren Lebens beraten und unterstützt. Frau Lipowska hat in der Organisation die Machtverhältnisse zwischen dem Personal und der Frauen, die das Haus besuchten, aus der Perspektive der antipsychiatrischer Theorie und Praxis in Frage gestellt. Es war für sie wichtig, die Frauen zu unterstützen, die Gewalt und kriegerische Erfahrungen erlebt hatten, sie bei ihrem Empowerment, insbesondere ihrer Fähigkeit, selbst Entscheidungen zu treffen zu stärken. Dort wurde mit Flüchtlingen aus Kosovo und Serbien gearbeitet. Ich fand auch den Bericht über die Geschichte der Migration in Polen von Frauen aus Tschetschenien sehr interessant.

Montag: Ausflug nach Auschwitz

Was für eine Reise! Über Auschwitz hatte ich schon Dokumentarfilme gesehen und im S.U.S.I. 1995, 50 Jahre nach der Ende des 2. Weltkrieges, hatte ich mit Frauen gesprochen, die Auschwitz überlebt hatten. Dieser Besuch, und was ich dort gesehen, erfahren und gefühlt habe, wird für mich sicher einfach unvergesslich! Ich hatte zuerst gezweifelt, ob ich diese Einrichtung des Todes besuchen sollte oder nicht. Nach dem Besuch wusste ich, dass die Entscheidung dorthin zu gehen, richtig war. Man soll in der Lage sein, sich mit dem Grauen in der Geschichte der Menschheit immer wieder auseinanderzusetzen um eine klare aktive Position dagegen treffen.

Dienstag: Treffen mit der Initiative Willkommen in Krakau

Sehr eindrucksvoll das Gespräch mit der Aktivistin Alexandra und ihre Erfahrung mit Ukrainerinnen in Krakau. Wie tausende Frauen im Krakau Zuflucht finden und die unterschiedliche Art von Unterstützung, die sie im Polen erhalten, wurde ausführlich von ihr geschildert. Es gab viel neue Informationen, wie die polnische Regierung dank ein bilaterales Abkommen mit Ukraine, die Bewahrung der Identität insbesondere der Sprache und der Traditionen von Frauen aus der Ukraine unterstützt.

Sonia Solarte Orejuela



\*\*\*

### **Migrantinnen in Polen**

Bei dem Workshop in eFKa/Krakau, habe ich viel über die Migration und Integration von Migrantinnen in Polen erfahren. Durch den Kontakt mit geflüchteten Frauen, Migrantinnen und Aktivistinnen für Migrantinnen, habe ich an meine Arbeit als Psychologin in Berlin und auch an mich selbst als Migrantin in Deutschland gedacht.

Der Prozess der Migration ist ein wichtiges Thema. Er löst eine Reihe von kulturellen und traditionellen Verlusten aus. Die Kultur und die Traditionen machen die Identität der Migranten aus.

Durch die Migration verliert man die Verbindung mit dem eigenen Land, mit der Gesellschaft, mit der Familie, und mit den kulturellen Werten, die einem Zusammenhalt, Geborgenheit und Sicherheit geben.

Das ist ein wichtiger Hintergrund für viele psychische Erkrankungen bei Migranten. Sie leiden an dem Gefühl verlassen zu sein. Daraus entstehen Gefühle der Unsicherheit und Minderwertigkeit.

Das Leben in Anonymität und in Ausgeschlossenheit kann zu emotionalem Leiden und seelischen Krankheiten führen.



In dem Programm gab es auch eine Besichtigung von Auschwitz. Dieser Ausflug hat mich sehr betroffen gemacht. Ich hatte ein Buch mit Botschaften mitgebracht, und in einer bestimmten Seite geöffnet. Die Botschaft dieses Buches gilt auch für die Migrantinnen und Flüchtlinge.

Die Botschaft:

„Bestehe auf der Erhaltung Deiner Gesundheit.“

Viele Krankheiten haben ihre Wurzeln im unberechenbarem Temperament, in der Vernachlässigung von Emotionen, und den negativen spirituellen Einflüssen.

Die Besorgnis, die Angst, der Pessimismus, der Zorn, die Eifersucht und der Hass sind verantwortlich für verschiedene Erkrankungen, die noch nicht katagolisiert wurden. Nichtsdestotrotz schaden sie der physischen, emotionalen und mentalen Gesundheit.

Bemühe Dich, stets in Frieden zu leben und die guten Gedanken zu pflegen, die Dir einen unschätzbaren Nutzen gewähren.

So, wie Du es auf mentaler Ebene bevorzugst, wird sich Deine Existenz gestalten“.

Roseane Reis Knöfel



\*\*\*

## Gedanken und Emotionen

Polen gilt in erster Linie als Auswanderungsland - Neugier und Interesse.

Im Hintergrund: immer der Krieg und seine Folgen über die Generationen hinweg. Sehr präsent war die Zweite Weltkrieg: in der Geschichte Krakaus und Polens, in den Erzählungen polnischer Frauen, in Auschwitz und Birkenau! Da war diese Frau, die das Bedürfnis hatte, ihren Schmerz mit allen zu teilen: „Meine Oma war hier“. Undenkbar! Unfassbar! Wir sollten aus der Geschichte lernen! Aber dann folgten die Erzählungen der Frauen über den Tschetschenienkrieg – Traurigkeit und Angst.

Informationen und Begegnungen mit Frauen aus den östlichen Nachbarländern (Ukraine, Weißrussland, Russland, Tschetschenien). Eine breit gefächerte Welt der Frauen: Frauen, für die Polen ein Transit zwischen Ost- und Westeuropa ist. Frauen aus der Ukraine, die alle paar Monate in Polen arbeiten. Frauen, die in Polen bleiben und leben wollen. Belastungen und Wirkungsfähigkeiten. Aber warum ist es so schwer, so kompliziert? Ist eine freie Welt ein Traum, eine Utopie? - Enttäuschungen, Hoffnung, Zuversicht.

Unsere gemeinsamen Themen: Engagement und Migrantinnenorganisationen, Arbeit und Unterstützung von Nichtregierungsorganisationen, Gesetze zur sozialen Integration, finanzielle Unterstützung u.a.. Wir kennen diese Themen gut aus der Arbeit des S.U.S.I. Wie gleich und doch auch unterschiedlich alles ist. Scheinbar das gleiche Theaterstück mit anderen Akteuren und Regisseuren. Frustration, Ernüchterung, Ermunterung, Kraft.

Gabriela



\*\*\*

## Krakau

### Der Schrei

Die Begegnung mit Larissa aus Tschetschenien, den Frauen aus der Ukraine und der Psychologin Anna Lipowska aus Polen haben mir das Bild „Der Schrei“ von E. Munch zurückgegeben- aber ein Schrei der voller Laute und Ausdruck ist.

Sie haben mir die Botschaft vermittelt: die Stimme an Erfahrungen, an das Leid zu geben, was oft unsagbar ist.

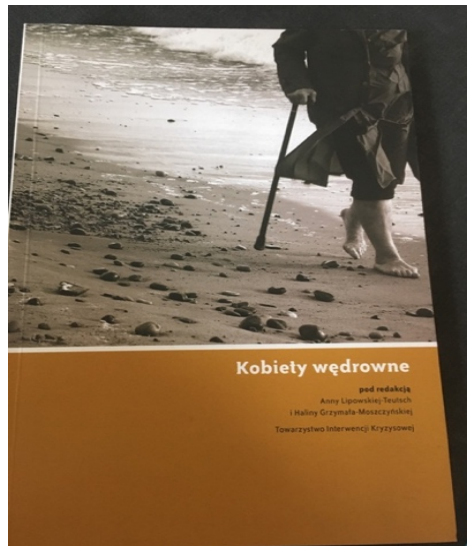
Larissa, eine geflüchtete Frau aus Tschetschenien, hat uns vermittelt, wie wichtig für die Bearbeitung der Traumata ist, der erlebten Angst, dem Terror und der Gewalt, Ausdruck und Stimme zu geben.



### Ausdruck und Befreiung

Frau Larissa erzählt, dass für die Frauen aus Tschetschenien wichtig ist, hier in Polen, wohin sie geflüchtet sind, Frauen- Gruppen zu haben in denen sie das Erlebte wieder und wieder erzählen können.

Anna Lipowska, erzählte auch, dass Befreiung ist, Weinen und Lachen zu dürfen, der Freiheit einen Ausdruck zu geben, die eigene Biographie zu bewahren und zu erinnern. So, wie in ihrem Buch „Wandernde Frauen“:



## Biographie- Individuum- Subjekt

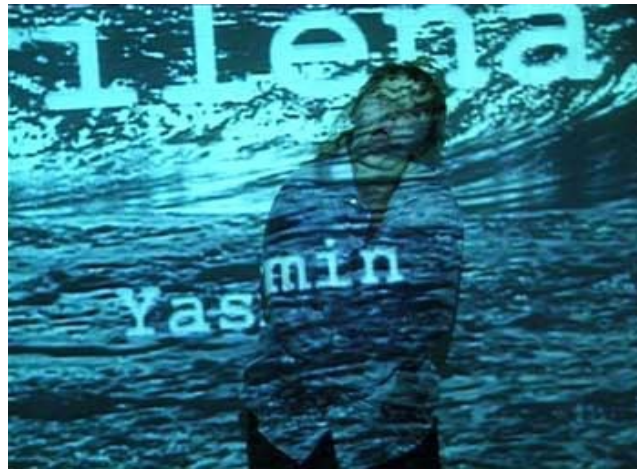
Dieses Thema „Biographie und Erinnerung“ ist sehr wichtig für das menschliche Leben, für das „Subjekt“- Erlebnis.

Im KZ gibt es bergweise Koffer, Rasierpinsel, Haarklammern, individuelle Utensilien, alles Dinge, die dort wo die Vernichtung des Individuums als Subjekt, nicht mehr gebraucht werden: die Vernichtung des Individuums als Subjekt mit seiner eigenen Biographie und seinen Erinnerungen .



So ist es mir noch klarer geworden, wie wichtig die Geschichten von jedem Menschen, die Namen, die Erinnerungen für einen Neuanfang , für die eigene Würde zu bewahren sind.

In meinen Performances über Krieg, Exil und Migration (U-Bahn Station Nollendorfplatz 20013-2005 und „Exodus“ (La Spezia 2011, Berlin 2016) hatte ich schon diese Idee, in Tanz und in bewegte Bilder zu bringen, indem viele Namen auf die Leinwand projiziert worden sind.



Jetzt finde ich einen Roten Faden: es ist wichtig in der Katastrophe wie auch im normalen Leben, der Biographie jedes Menschen Ausdruck und Stimme zu verleihen.



Wie die Psychologin Anna Lipowska sagte: „ in Katastrophen wie auch im Krieg verlieren die Menschen ihren Namen, die Subjektivität wird verschwindet. Jeder Mensch soll sich aus dieser

Kategorisierung befreien, die eigene Individualität wieder erkennen und wichtig ist, dass dieser Prozess unterstützt wird.“



Ist das ein Mensch?

Der Besuch des Konzentrationslager Auschwitz und Birkenau war ein sehr wichtiger Moment unseres Aufenthaltes in Krakau. Das Bewusstsein, dass alles Grausame das dort passiert ist, immer wieder passieren kann und dass die zivile GESELLSCHAFT mit Aufmerksamkeit solchen Situationen, in denen die Gefahr der Vertreibung besteht, begegnen und dem vorbeugen soll



Der Workshop war für mich ein Anlass, über Pogrome zu recherchieren. Ich habe Primo Levi gelesen und werde nächstes Jahr in Berlin mit meiner Gruppe Gest-Azione an einer Veranstaltung über Pogrome (9.11.1938) mit der Performance „Stolpern“ teilhaben .

Ist das ein Mensch?

Ihr, die ihr gesichert lebet

In behaglicher Wohnung;

Ihr, die ihr abends beim Heimkehren

Warme Speise findet und vertraute Gesichter:

Denket, ob dies ein Mensch sei,

Der schuftet im Schlamm,

Der Frieden nicht kennt,

Der kämpft um ein halbes Brot,

Der stirbt auf ein Ja oder Nein.

Denket, ob dies eine Frau sei,

Die kein Haar mehr hat und keinen Namen,

Die zum Erinnern keine Kraft mehr hat,

Leer die Augen und kalt ihr Schoß

Wie im Winter die Kröte.

Denket, daß solches gewesen.

Es sollen sein diese Worte in eurem Herzen.

Ihr sollt über sie sinnen, wenn ihr sitzt

In einem Hause, wenn ihr geht auf euren Wegen,

Wenn ihr euch niederlegt und wenn ihr aufsteht;

Ihr sollt sie einschärfen euren Kindern.

Primo Levi

Primo Levi, italienischer Chemiker und Schriftsteller, 1919-1987, wurde als Jude und Widerstandsanhänger nach Auschwitz deportiert.

Dieses Gedicht ist gerade leider sehr aktuell, wenn wir die heutige Geschichte der Flüchtlinge kennen.

Der Besuch des Konzentrationslagers, wie auch die Geschichte von Krakau mit dem jüdischen Getto, die Begegnungen mit den geflüchteten Frauen aus dem Ost-Block, wo der Krieg so nah an uns ist, sind für mich und meine Arbeit mit Flüchtlingen in Berlin sehr wichtige Erfahrungen.

Ich habe tiefer die Bedingungen, die Konditionen verstanden, in welcher der Krieg die



Menschen verwandelt und die Angst, die Vernichtung der eigenen Welt und die Hoffnung die durch das weglaufen ein neues Leben möglich ist. Und auch, dass die Frauen die Trägerinnen des Prinzips Hoffnung sind, die Frauen die die immer wieder aufbauen, voller Hoffnung und Lebenstrieb.

Mensch sein : Ausdrück- Bearbeitung- Empowerment

„Denkt, dass wir einen Rucksack voller Steine auf den Rücken tragen“ - und wir brauchen oft jemanden, der uns hilft einen Teil davon wegwerfen zu können!

Was uns die Gelegenheit gibt, uns ausdrücken was in unserem Leib und Herz ist, erleichtert uns das Leben! So können wir auch unsere eigene Geschichte bearbeiten .

Ihr (die Therapeuten, Psychologinnen) sollt keine Angst vor euren Interventionen in Richtung der Befreiung und der Aufdeckung haben!“

Eine geflüchtete Frau aus Tschetschenien:



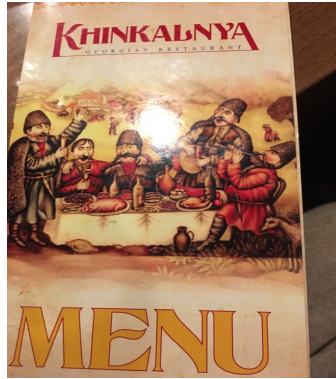
Ich weiß, dass diese Begegnungen mich in meiner Arbeit stärker machen werden: die Verbindung mit anderen Schicksalen und Geschichten gibt innere Stärke in unserer alltäglichen Arbeit mit Migrantinnen und Flüchtlingen.



Wir haben auch die Geschichte von Krakau und Polen erforscht. Wir haben das Jüdische Ghetto, die Schindler Fabrik, die vielen Kirchen und Theater gesehen und besichtigt.



...Und auch das gute Essen hat geschmeckt!



Die Natur-Wunder: die Salzbergwerk



Wie die Akrobaten, die Grenzgänger, laufen wir vorsichtig: Tänzer auf /durch die Grenzen.

Annalisa Maggiani

\*\*\*

## **Berichte aus der Bildungsreise nach Pisa**

**20-25. September 2018**

### **Bericht**

Schon beim ersten Arbeitstreffen im Rahmen des EU- Projekts "Migration und psychische Gesundheit" mit Mitarbeiterinnen unserer Partnerorganisation Casa della Donna in Italien, haben wir festgestellt, dass es viele Ähnlichkeiten und Überschneidungen bei unseren Organisationen gibt. Es bezieht sich sowohl auf die Themenfelder, Zielgruppen, Angebote und Maßnahmen, als auch auf die Arbeitsprinzipien und Haltungen gegenüber unseren Besucherinnen.

In dem 6 - tägigen Workshop "MigrantInnen in Italien. Empfang, Unterstützung, Dialog" lag der Fokus des Austausches bei Frauenmigrationsthemen. In verschiedenen Workshops, Seminaren, Diskussionen und interkulturellen Veranstaltungen hatten wir die Möglichkeit, die Lage der nach Italien migrierten Frauen kennenzulernen. Darunter ihre Hoffnungen und Erwartungen, ihre Stärken und Schwächen und letztendlich das Hilfe- und Unterstützungssystem, das ihnen zu Verfügung steht. Das Letzte besteht größtenteils, ähnlich wie in Deutschland, aus der psychosozialen Beratungsarbeit, die nicht nur Information und Aufklärung beinhaltet, aber auch den professionellen Umgang mit Frauen- migrationspezifischen Themen voraussetzt. Die Beratungsangebote thematisieren und enttabuisieren verschiedene Bereiche wie z. B. innerfamiliäre Konflikte, geschlechtsspezifische Gewalt und Diskriminierung, prekäre Arbeits- und Wohnsituation, soziale Isolation, unsicherer Aufenthaltsstatus, Identitätskrisen, traumatische Erlebnisse und psychosomatische Gesundheit. Die Arbeit mit solchen schwierigen und oft empfindlichen Themen verlangt von einer Beraterin viel Sensibilität und Verantwortung. Die Arbeitsprinzipien und Grundhaltungen in der Beratung bei uns und bei der mit uns kooperierenden Organisationen in Italien, spiegeln unsere Beratungsarbeit und Beratungseinstellungen wieder. Und die wichtigsten wären:

Es wird ein Frauenraum geschaffen, wo sich Frauen für Frauen einsetzen und ihnen wird ein Ort angeboten, der Sicherheit, Schutz und Orientierung bietet. Dabei wird großer Wert auf die interkulturelle Qualität der Beratung gelegt; als Beraterinnen verfügen wir über Sprachkenntnisse, Landeskunde und interkulturelle Kompetenzen, was uns die ratsuchenden migrierenden Frauen besser zu verstehen hilft, um ihnen weiterhelfen können. Dieser Schutzraum bietet außerdem eine breite Möglichkeit zum vielseitigen Austausch, um voneinander und miteinander zu lernen, zur Weiterentwicklung und zu miteinander Spaß haben.

Eine parteiliche Haltung den ratsuchenden Frauen gegenüber bedeutet, dass das Anliegen unserer Klientinnen immer im Fokus der Beratung steht und wir, als Beraterinnen, ihnen den Glauben schenken und uns immer auf ihre Seite stellen. In der Praxis bedeutet das, dass den ratsuchenden Frauen, ohne jegliches Bewerten, dagegen aber mit viel Wertschätzung und Empathie begegnet wird, was ihnen das grundlegende Gefühl von verstanden und akzeptiert werden geben soll.

Die beratungssuchende Migrantinnen und Flüchtlingsfrauen werden nicht als passive und rein schutzbedürftige Gruppe wahrgenommen. In Kontakt mit ihnen wird auf ihre mitgebrachten Ressourcen geachtet und der Glaube an Selbstwirksamkeit, Selbstbestimmtheit und Autonomie wird gefördert. Das stärkt unsere Klientinnen und öffnet ihnen das Tor zu Partizipation in verschiedenen Lebensbereichen. Die Frauen mit Migrations- und Fluchtgeschichte sind bei unseren Organisationen nicht nur die Nutzerinnen. Oft wirken sie als ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Multiplikatorinnen, die selbst beraten, begleiten und Brücken zwischen den Kulturen herstellen.

Grundlegende Voraussetzungen der Angebote für unsere Klientinnen sind Freiwilligkeit, Niederschwelligkeit, Vertraulichkeit und Kostenfreiheit.

Der Qualitätssicherung unserer Arbeit, ähnlich wie bei besuchten italienischen Organisationen, dienen u. a. Inter- und Supervisionen, Teamtreffen und Fallbesprechungen. Eine große Rolle spielen hier auch verschiedene fachbezogene interne und externe Fortbildungen und Fachtagungen. Der Workshop, den wir als Team bei Casa della Donna absolviert haben, ist ein Beispiel dafür, dass das Lernen nicht nur auf der nationalen sondern auch auf der internationalen, europäischen Ebene, wichtig für unsere Arbeit ist. Dabei ist auch selbstverständlich, dass Kooperationen und institutionelle und fachliche Vernetzung wichtige Bestandteile unserer Arbeit sind.

Dank der Finanzierung durch das EU- Bildungsprogramm Erasmus Plus konnten wir in Italien vom Austausch bewährter Praxis im Beratungsbereich profitieren, es haben sich auch daraus viele neue wertvolle Kooperationen und Netzwerke entwickelt. Die möchten wir natürlich weiterpflegen und ausbauen. Weitere gemeinsame Aktivitäten und Veranstaltungen sind gerade fest geplant.

Gabriela Swierczynska



\*\*\*

## Sorella - die Entdeckung der Schwesterschaft

Die Erasmus-Reise nach Italien wurde zur Entdeckungsreise der menschlichen Seele. Ich möchte euch über eine Situation erzählen, die auf der Strasse von Pisa stattgefunden hat.

In Pisa fanden wir immer wieder Migranten aus Afrika. Sie verkaufen durch die Stadt ihre Ware (meistens kleinen, vielfarbigen Schmuck). Das ist eine Erfahrung, die man heutzutage weltweit in fast allen Städten erleben kann.

Nur - was mich ständig überraschte war die Natürlichkeit dieser Begegnung. Ich spürte keine Ängste, weder beim Verkäufer noch bei den potentiellen Käufern. Sie begrüßten sich, sie fingen kleine Gespräche an, auch wenn keine Absicht was zu kaufen zu erkennen war. Und sie verabschiedeten sich, falls sie junge Italiener sind, mit ein High Five, falls sie nicht so jung sind, sogar mit einer Umarmung...

Und ich hörte im Hintergrund immer wieder „Sorella“.



Cecilia Gamboa



\*\*\*

### **Erasmus Plus Programm: Migrantinnen in Italien. Empfang. Unterstützung. Dialog.**

In Italien zeigten sich die unterschiedlichen Auffassungen unserer Arbeit – im Vergleich zu Polen und dem S.U.S.I in Berlin – besonders deutlich. Uns als Teilnehmerinnen wurde bewusst, wie gleich und doch unterschiedlich die Arbeit im selben psychosozialen Feld sein kann. Vieles lässt sich mit den jeweiligen kulturellen Unterschieden erklären. Ein Beispiel für die kulturellen Unterschiede bildet sich in den Normen für das Zusammenleben ab. Dabei geht es z.B. um die Frage des Vorrangs eines Individuums oder des Kollektivs. Oder den Vorrang von Gleichheit oder Ungleichheit. Aber auch um praktizierte Werte wie Empathie und Verständnis bei der Zusammenarbeit. Dazu gehören des Weiteren die Vorliebe für Reglementierungen des Zusammenlebens versus einer liberalen Offenheit von gesellschaftlichen Strukturen.

Vor diesem Hintergrund möchte ich hervorheben, wie wichtig es ist, das Anderssein zu respektieren, anzuerkennen und anzunehmen. Das Respektieren des Andersseins sollte für uns oberste Priorität haben und gegen alle damit verbundenen Schwierigkeiten in unserer Arbeit mit Klientinnen und auch im Miteinander durchzusetzen.

Gabriela





\*\*\*

### **Bericht über meinen 3-wöchigen Aufenthalt in Pisa**

Die Themen mit welchen ich mich hauptsächlich in dem Job-Shadowing beschäftigt habe, waren folgende: Frauen in Bezug zur Migration und zu der psychischen Gesundheit, die „mediterrane Migration“ mit dem Problem der Frauensausbeutung (Tratta) und ihren kulturellen Folgen.

Am 6. April nahm ich an einer interessanten Tagung teil, zum Thema Ethnopsychiatrie bei der Società della Salute Pisa zusammen mit die Psychologinnen und Mitarbeiterinnen der Casa della Donna besucht, wo eine Psychiaterin aus Nigeria die Probleme der Frauenmigration aus Afrika sehr tief und klar, in Bezug auf die kulturelle Unterschiede erklärt hat.

Ich habe DIM (Donne In Movimento- Verein immigrierter Frauen in Pisa) besucht und dort auch an der Konferenz mit Juristen in der Scuola Normale Superiore von Pisa, zum Thema Gewalt gegen Frauen, mit Mitwirkenden der Casa della Donna und des DIM (Donne In Movimento- Verein immigrierte Frauen in Pisa) teilgenommen.

Die Teilnahme an vielen verschiedenen kulturellen Veranstaltungen und Gruppen war für mich sehr gewinnbringend. U.a. das Lese- und Theater Projekt in Casa della Donna: „Sybilla“ über Sybilla Aleramo, Frauen Geschichten – Biographie und kollektive Biographie sowie die



Ausstellungs- Eröffnungs-Debatte über Geschichte und Frauen in Europa mit der Historikerin Emma Baeri Parisi. (23. März, Biblioteca SMS Pisa)

Mit der Ökonomin Daniela Degan besuchte ich, in Casa della Donna, ein Workshop über die Entwicklung von neuen wirtschaftlichen Ideen und neuen Formen der Frauen-Organisation.

An den Team-Sitzungen der Casa della Donna, wie auch an der Seminaren der beteiligten Organisation, in der Zeit meines Job Shadowing habe teilgenommen und mitgewirkt.

Erwähnen möchte ich auch meine Mitwirkung an der Vorbereitung und Planung des Workshops für die Teilnehmerinnen der Erasmus + Projekt: Referentinnen gewinnen, Ideenfindung, Ablauf-Terminplan. Dazu gehörten auch Treffen und Austausch mit den vorgesehenen Referentinnen, Repräsentanten der kooperierenden Organisation (Casa della Donna) und anderen Frauen-Organisationen, die am Workshop im September 2018 teilgenommen haben. Die Organisation des Aufenthalts von Erasmus + Teilnehmerinnen (Unterkunft, Begrüßungs-Essen, Mappe mit den Materialien für die Teilnehmerinnen, kulturelles Programm) gehörte auch zu meiner Tätigkeit.

Annalisa Maggiani

