



SELBSTWAHR NEHMUNG

MODUL 1

FÜR FACHKRÄFTE, DIE MIT FLUGERFAHRENDEN PERSONEN TÄTIG SIND

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Gefördert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung, Audiovisuelle Medien und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA übernehmen dafür die Verantwortung.

Autoren © Juni 2026 – Palast der Löwin, INDEPCIE und Zivile Verbindungen.

Diese Veröffentlichung wurde mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Kommission im Rahmen des Erasmus+-Projekts „R2R4R. Road to Resilience for Refugees“, Nummer 2025-1-DE02-KA210-ADU-000350662, realisiert.

Zuschreibung, unter identischen Bedingungen teilen



(CC BY-SA): Sie sind berechtigt, das Material in jedem Medium oder Format zu teilen – zu kopieren und weiterzugeben – sowie zu bearbeiten – zu remixen, zu verändern und darauf aufzubauen – für jegliche Zwecke, einschließlich kommerzieller. Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen, solange Sie die Lizenzbedingungen gemäß den nachstehenden Bestimmungen einhalten:

Namensnennung – Sie sind verpflichtet, den Urheber angemessen zu benennen, einen Link zur Lizenz bereitzustellen und anzugeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Dies kann auf jede angemessene Weise geschehen, jedoch nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze Sie oder Ihre Nutzung.

Weitergabe unter identischen Bedingungen – Wenn Sie das Material remixen, modifizieren oder darauf aufbauen, sind Sie verpflichtet, Ihren Beitrag unter derselben Lizenz wie das Original zu verbreiten.

Keine zusätzlichen Einschränkungen – Sie dürfen keine rechtlichen Bestimmungen anwenden.



SELBSTWAHR NEHMUNG

Ein Verständnis für die Komplexität der Gestaltung und Entwicklung von Identitäten und Werten, die den Menschen als Teil einer Gruppe oder Gemeinschaft einbeziehen. Was steht auf dem Spiel, was beeinflusst die Selbstwahrnehmung und wie wirkt sich dies auf die Zukunftsperspektive und die Hoffnungen des Einzelnen aus?

Hervorhebung von Voreingenommenheit, internalisierter Voreingenommenheit und das Verständnis der Auswirkungen lebensverändernder Ereignisse auf den Einzelnen.

Kenntnisse zu den Themen als Unterstützung für Praktiker in ihrem täglichen Arbeitsalltag.

Das Modul zur Selbstwahrnehmung fokussiert sich auf die Mechanismen der Identitäts-, Werte- und Zukunftsorientierung von Individuen. Die Kontextualisierung dieser Themen für Menschen mit Fluchterfahrung ermöglicht Fachkräften, die mit diesen Personen arbeiten, die Auswirkungen, die Bedeutung und die Konsequenzen der Anpassung zu erfassen. Mit diesem Wissen im Hinterkopf könnte es Fachkräften leichter fallen, die durch die Diskrepanz zwischen früheren und gegenwärtigen gesellschaftlichen Normen und Erwartungen hervorgerufenen Dilemmata, Identitätskrisen oder Depressionen zu unterstützen und zu verstehen.

Theoretische Beschreibungen der Identitätsbildung, der Werte und der Hoffnung werden durch Fallstudien ergänzt, in denen Menschen mit Fluchthintergrund ihre persönlichen Erfahrungen darlegen.

Das Modul bietet Aktivitäten, die Praktikern praktische Erfahrungen bei der Definition ihrer eigenen Identität ermöglichen und die Repräsentation als Mittel zur Förderung multikultureller Identitäten analysieren.

IDENTITÄT

Theoretischer Rahmen zum Verständnis der fundamentalen Mechanismen

UNTERSTÜTZT DURCH VERSTÄNDNIS

Für Fachkräfte ist ein dynamisches Verständnis der Identitätsbildung unerlässlich. Nur so können wir Menschen mit Fluchterfahrung dabei helfen, eine starke und bedeutungsvolle neue Identität zu entwickeln, die nicht durch stereotype Annahmen vorbestimmt ist.

DYNAMISCHE IDENTITÄT

Identität ist dynamisch und entwickelt sich durch die Interaktion mit anderen. Für Fachkräfte ist es entscheidend, sich dessen bewusst zu sein, da sie sonst bestimmte kulturelle Praktiken als unveränderliche Merkmale der Identität betrachten und dadurch den Handlungsspielraum des Einzelnen einschränken könnten.

SELBSTVERSTÄNDNIS

Wenn dem Individuum die konstitutive Macht über seine Praxis und Identität eingeräumt wird, ist es in der Lage, kulturelle Elemente selbst auszuwählen und zu kombinieren, wodurch eine bikulturelle Zugehörigkeit zu einer wertvollen Ressource werden kann. Die Identität wird somit dynamisch und kann sich im Laufe der Zeit weiterentwickeln, wodurch der Einzelne befähigt wird, aktiv Veränderungen im eigenen Leben und in der Gesellschaft zu bewirken.

Durch eine dynamische Perspektive wird dem Einzelnen bewusst, wie er lebt, handelt und sich in die Gesellschaft einbringt. Der Andere – Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen und Hintergründen – wird zu einem wesentlichen Instrument der Selbsterkenntnis. Die Begegnung mit dem Anderen fördert Reflexionen und Perspektivwechsel, die es dem Einzelnen ermöglichen, sich selbst zu reflektieren und sich kritisch sowie bewusst mit sich selbst auseinanderzusetzen.

POSITIVE MEHRFACHIDENTITÄT

Das ethnische Andere wird somit zu einem positiven Beitrag zur Identitätsbildung und fungiert als Instrument der Selbstreflexion. Durch die Perspektive des Anderen kann das Individuum seine Identität in einem kontinuierlichen, selbstanalytischen Prozess rekonstruieren und festigen.

Moudi: „Im Allgemeinen betrachte ich Sport als eine hervorragende Möglichkeit, sich zu integrieren, Beziehungen zu knüpfen und neue Freunde sowie Teamkollegen zu gewinnen. Allerdings hätte ich nicht voraussehen können, dass er mir in so hohem Maße bei der Integration helfen würde, mir ein neues Ich zu erschaffen und akzeptiert zu werden.“

Umgekehrt führt eine statische Auffassung von Identität, die diese an spezifische und unveränderliche soziale sowie kulturelle Gruppen bindet, zu Ausgrenzung. Das Individuum wird den Erwartungen an ein „korrektes“ kulturelles Verhalten niemals gerecht werden und erlangt daher weder in der ursprünglichen noch in der neuen ethnischen Identitätskategorie volle Anerkennung. Die beiden Identitäten schließen sich gegenseitig aus und geraten in Konflikt.

Hier wird die biculturelle Zugehörigkeit mit einer unvollständigen Identität verknüpft, was zu einem Gefühl der Identitätskrise und Heimatlosigkeit führen kann. Die betroffene Person fühlt sich nirgends zugehörig und kulturell fehl am Platz, unabhängig vom jeweiligen Aufenthaltsort. Dieses Empfinden der Nichtzugehörigkeit wird zu einem ständigen und allgegenwärtigen Begleiter.



IDENTITÄT ALS VERKÖRPERTE WERTE

In diesem Zusammenhang ist es entscheidend, die Aufmerksamkeit auf die Werte zu richten, die die Identität und das Handeln des Individuums prägen. Identität und Werte sind eng miteinander verknüpft. Werte dienen als innerer Kompass, der Ihre Entscheidungen, Ihr Handeln und Ihr Selbstverständnis lenkt, während Ihre Identität das Resultat dessen ist, wie Sie diese Werte leben, welche Erfahrungen Sie machen und wie Sie mit anderen interagieren. Wenn Ihre Handlungen Ihre Werte widerspiegeln, erfahren Sie Sinn und Authentizität, während Widersprüche innere Spannungen hervorrufen.

1 SELBSTWAHRNEHMUNG

AKTIVITÄT „ICH BIN“



ZWECK

01.

Ziel dieser Übung ist es, die Teilnehmer dazu zu ermutigen, über die unterschiedlichen sozialen Identitäten, die sie besitzen, nachzudenken, weshalb bestimmte Identitäten für sie von größerer Bedeutung sind als andere und ob einige von der Gesellschaft auferlegt werden.

HINTERGRUND

02.

Diese Übung soll dazu anregen, über unsere soziale Identität nachzudenken, über die verschiedenen Merkmale oder Kategorien, mit denen wir uns selbst beschreiben, und darüber, wie wir von anderen wahrgenommen werden. Identitäten wie Geschlecht, ethnische Zugehörigkeit, Fähigkeiten und Interessen werden durch unsere eigenen Erfahrungen sowie die Erwartungen der Gesellschaft geprägt. Die Identität eines Menschen wird von frühester Kindheit an sozial konstruiert. Oft definieren sich Menschen über das, was sie von dem unterscheidet, was als „normal“ angesehen wird. Wenn beispielsweise die Vorstellung eines weißen europäischen Mannes als normal gilt, identifizieren sich Menschen mit Migrationshintergrund häufig mit dem, was sie von ihm unterscheidet.

EINEN GESCHÜTZTEN RAUM SCHAFFEN

03.

Einige Identitätsmerkmale sind für uns von großer Bedeutung, während andere weniger zentral sind oder sogar als aufgezwungen empfunden werden. Es ist entscheidend, für diese Übung einen respektvollen und unterstützenden Raum zu schaffen, da einige Teilnehmende sensible oder persönliche Aspekte ihrer Persönlichkeit reflektieren. Stellen Sie sicher, dass die Teilnehmenden wissen, dass sie nichts teilen müssen, womit sie sich unwohl fühlen, und gewähren Sie ihnen gegebenenfalls Zeit für private Reflexion.

INDIVIDUELLE REFLEXION

04.



Die Teilnehmenden haben zwei Minuten Zeit, um so viele Sätze wie möglich zu formulieren, die mit „Ich bin...“ beginnen. Sie sollen alles festhalten, was ihnen in den Sinn kommt, und dabei jeden Aspekt ihrer Identität widerspiegeln. Ermutigen Sie die Teilnehmenden, nicht zu viel nachzudenken oder ihre Antworten zu filtern – schreiben Sie einfach, was Ihnen spontan einfällt.

FRAGEN

05.



Bitten Sie die Teilnehmer nach der Schreibphase, sich einen Moment Zeit zu nehmen, um über das Geschriebene nachzudenken. Sie können den Teilnehmern folgende Fragen vorlegen:

- Heben Sie die Hand, sobald Sie Ihr Geschlecht in den ersten drei Sätzen notiert haben.
- Heben Sie die Hand, wenn Sie Ihre Religion in den ersten drei Sätzen erwähnt haben.
- Heben Sie die Hand, sobald Sie Ihre Nationalität vermerkt haben.
- Heben Sie die Hand, sobald Sie die ethnische Zugehörigkeit notiert haben.
- Erkennen Sie Muster?
- Welche Beschreibungen sind Ihnen zuerst eingefallen? Zu welchen Kategorien lassen sie sich zuordnen (z. B. Geschlecht, Familienstand, Beruf, Hobbys, ethnische Zugehörigkeit usw.)?
- In welcher Reihenfolge haben Sie sie angeordnet und aus welchem Grund?
- Warum werden bestimmte Identitäten in verschiedenen Kontexten als „sichtbarer“ wahrgenommen als andere?
- Warum wurden bestimmte Identitäten zuerst erwähnt?
- Ändern Sie die Identitäten, die Sie betonen, je nach Ihrem Standort oder den Personen, mit denen Sie sich umgeben?
- Gibt es Aspekte deiner Persönlichkeit, über die du bislang nicht nachgedacht hast? Was könnte der Grund dafür sein?
- Hast du etwas notiert, mit dem du dich nicht stark identifizierst?
- Hast du tatsächlich etwas verfasst, nur weil andere dich häufig so charakterisieren?

Nachdem die Frage gestellt wurde, sollen die Teilnehmer die drei wichtigsten Punkte umkreisen, also die drei Punkte, mit denen sie sich identifizieren oder die für sie am wertvollsten sind.

GEDANKEN AUSTAUSCHEN

06.



Fragen Sie die Teilnehmer, wie ihnen die Durchführung dieser Übung gefallen hat. Was haben sie dabei gelernt?

Einige Teilnehmende könnten sich unwohl fühlen, ihre Identität offenzulegen, insbesondere wenn sie über Aspekte ihrer Persönlichkeit schreiben, die sie noch erkunden oder die gesellschaftlich weniger akzeptiert sind. Respektieren Sie die Grenzen der Teilnehmenden und ermöglichen Sie ihnen, ihre Reflexionen privat zu halten. Sie können die Übung auch an das Wohlbefinden der Gruppe anpassen.

WERTE

Theoretischer Rahmen für ein umfassenderes Verständnis

DYNAMIKEN DURCH LEBENSVERÄNDERUNGEN VERSTEHEN

Um die Entstehung von Werten zu begreifen, ziehen wir unterschiedliche Perspektiven heran und fokussieren uns auf die für unsere Zielgruppe wesentlichen Aspekte. Werte sind nicht statisch, sondern werden durch Lebenserfahrungen, Beziehungen und soziale Kontexte kontinuierlich geformt und umgestaltet.

UMSTÄNDE FORMEN WERTE

Verschiedene Lebensumstände prägen die Definition und Ausprägung der Werte eines Individuums, einschließlich Kindheit und Jugend, des Generationenkontexts, des sozialen Lebens in Gemeinschaften sowie einschneidender Lebensereignisse. Diese frühen und wiederholten Erfahrungen tragen zur Entwicklung dessen bei, was häufig als „Kernwerte“ bezeichnet wird. Aus einer dynamischen Perspektive betrachtet, sind diese Werte nicht statisch, sondern relativ stabile Muster, die im Laufe der Zeit durch Zugehörigkeit, Anerkennung und ein Gefühl der Sicherheit gefestigt werden.

DAS VERSTÄNDNIS VON VERÄNDERUNGEN KANN ZU ANPASSUNGEN FÜHREN.

Die Erfahrung, sich in einem fremden Land und einer unbekannten Gesellschaft neu zu definieren oder zu etablieren, geht oft mit der Überprüfung oder Anpassung der eigenen Werte einher. Schuldgefühle oder Verwirrung sind häufig, wenn sich Prioritäten ändern, da dies als Widerspruch oder Misserfolg wahrgenommen werden kann. Wenn Menschen jedoch an Werten festhalten, die durch ihren früheren Lebenskontext geprägt wurden und nicht mehr zu ihrer aktuellen Situation passen, kann dies zu psychischen Problemen führen.



Moussa: „Ich möchte, dass die Menschen Folgendes begreifen: Auch sie könnten morgen Flüchtlinge oder Migranten werden. Wenn sie dies verstehen, werden sie eine veränderte Perspektive und einen anderen Umgang mit denjenigen haben, die Asyl und Schutz suchen.“

KOMPLEXITÄT UND UNKLARHEIT

Gleichzeitig ist dieser Prozess nicht nur innerlich, sondern auch beziehungsorientiert und von externen Erwartungen beeinflusst. Individuen können von ihrer Herkunftsgemeinschaft unter Druck gesetzt werden, bestimmte Werte zu bewahren, während die neue Gesellschaft gleichzeitig von ihnen Veränderung und Anpassung verlangt. Dies kann eine doppelte Spannung erzeugen: Das Individuum wird einerseits zur Transformation ermutigt, andererseits jedoch durch stereotype oder stigmatisierende Vorstellungen seiner Identität eingeschränkt. In dieser Situation wird der Wertewandel zu einer komplexen Aushandlung zwischen persönlichen Bedürfnissen, sozialer Zugehörigkeit und Anerkennung durch die Außenwelt.

VERÄNDERUNG ALS NATÜRLICHE ANPASSUNG.

Indem man anerkennt, dass Werte sich im Verlauf des Lebens weiterentwickeln und von veränderten Umständen beeinflusst werden, kann man Übergänge reflektieren und seine Werte gezielt an den aktuellen Bedürfnissen sowie der jeweiligen Situation ausrichten. In diesem Zusammenhang sind Werte eng mit Identität und Anpassungsfähigkeit verknüpft und können als Instrumente betrachtet werden, um Sicherheit und eine sinnvolle Orientierung im jeweiligen Kontext zu gewährleisten.

Wer im Einklang mit seinen Werten lebt, erfährt Sinn, Integrität und Authentizität. Im Gegensatz dazu kann ein Leben, das im Widerspruch zu den eigenen Werten steht, zu Unzufriedenheit, Scham oder innerer Anspannung führen. Solche Diskrepanzen führen häufig entweder zu einer Verhaltensänderung oder zu einer schrittweisen Transformation der Werte.

UNTERSTÜTZENDE FACHKRÄFTE



Für Fachkräfte ist es entscheidend, diese potenzielle Diskrepanz sowie den damit verbundenen sozialen Druck zu erkennen und Menschen dabei zu unterstützen, ihre Werte zu erkunden und zu reflektieren, ohne Veränderungen als Instabilität oder Schwäche zu interpretieren. Vielmehr können Werteverstöße als natürliche und notwendige Anpassungen an neue Lebensumstände verstanden werden, selbst wenn sie im Kontext komplexer und gelegentlich widersprüchlicher sozialer Erwartungen auftreten.



UNTERSTÜTZUNG BEIM WANDEL DER WERTE

Eine Möglichkeit, diesen Prozess zu fördern, besteht darin, Werte anhand von gewünschten und unerwünschten Gefühlen sowie Eigenschaften zu untersuchen. Das Erkennen, in welche Richtung man sich entwickeln möchte und wovon man sich distanzieren will, kann einen Ausgangspunkt für die Reflexion bieten (siehe Anhang für eine Übung). Dieselben Werte können für unterschiedliche Personen variierende Bedeutungen haben, und ihre Relevanz kann sich je nach Lebenssituation wandeln.

Forschungen belegen, dass Werte sowohl durch individuelle Lebenserfahrungen als auch durch umfassendere gesellschaftliche Muster beeinflusst werden, einschließlich des Generationenkontexts und prägender Lebensereignisse. Obwohl einige Werte über die Zeit hinweg stabil erscheinen mögen, sind sie dennoch veränderlich, insbesondere in Übergangsphasen. Die Anerkennung dieses kontinuierlichen Prozesses kann dazu beitragen, das mit Veränderungen verbundene Unbehagen zu normalisieren und Menschen zu unterstützen, einen Zusammenhang zwischen ihren vergangenen Erfahrungen und ihrem gegenwärtigen Leben herzustellen.

DIE ZUKUNFT AUF WERTEN UND HOFFNUNGEN GRÜNDEN

Das Verständnis von Werten als dynamisch und durch sich verändernde Lebensumstände geprägt, hebt die Bedeutung der individuellen Zukunftsperspektive hervor. Wenn Werte erschüttert, infrage gestellt oder im Wandel sind, kann es herausfordernd werden, Orientierung und Sinn zu bewahren. In diesem Kontext gewinnt die Fähigkeit, sich eine Zukunft vorzustellen und die Hoffnung aufrechtzuerhalten, an Relevanz. Hoffnung ist eng mit Identität und Werten verknüpft, da sie es ermöglicht, sich neu zu orientieren, Sinn neu zu konstruieren und trotz Unsicherheit neue Möglichkeiten zu ergreifen.



Elisha: „Ich fühle mich überall zugehörig. Wenn ich in Dänemark bin, empfinde ich mich nahezu zu 100 % als Dänin. Im Kongo fühle ich mich zu 100 % kongolesisch, und in Uganda identifiziere ich mich zu 100 % als Uganderin. Natürlich hängt dies von der jeweiligen Kultur ab. Momentan verhalte ich mich tatsächlich sehr dänisch. Ich verstehe den Humor, kenne die Küche und erfasse die kulturelle Atmosphäre. Ich bin mir nicht sicher, wie viel dänisches Blut in mir fließt, da ich keine dänische Staatsbürgerin bin.“
Wenn ich zum Umzug gezwungen werde, muss ich erneut ganz von vorne beginnen. Ich habe bereits vor langer Zeit gelernt, mich nicht mehr selbst zu bedauern.

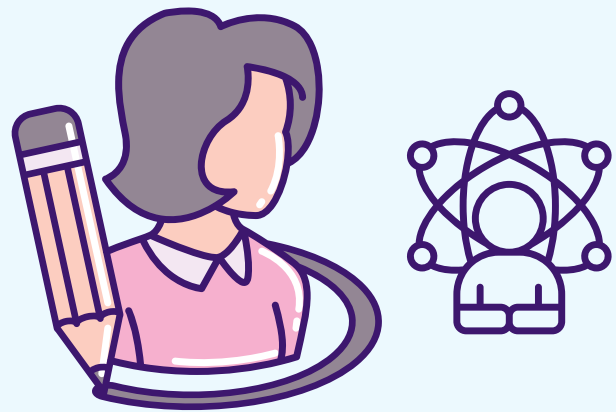
1 SELBSTWAHRNEHMUNG

AKTIVITÄT “ERFASSEN SIE IHRE WERTE”

ZWECK

01.

Diese Übung soll den Teilnehmern ermöglichen, ihre Werte aus ihrem gegenwärtigen Leben zu erkennen und anschließend eine kurze Erfahrung mit einer radikalen Veränderung der Lebensumstände zu machen, um zu erfahren, wie sich dies auf ihre persönlichen Werte auswirken kann.



HINTERGRUND

02.



Wenn von persönlichen Werten die Rede ist, werden diese häufig als unveränderlich und im Verlauf des Lebens konstant angesehen. Diese Wahrnehmung kann jedoch zu Unsicherheit und Verwirrung führen, wenn die eigenen Werte und die Erwartungen anderer nicht mit den veränderten Lebensumständen übereinstimmen. Diese Übung verdeutlicht, wie sich veränderte Lebensumstände auf die Prioritäten und somit auf die Werte eines Individuums auswirken können.

Dies ermöglicht uns, nachzuvollziehen, wie revolutionär dies für eine Person sein muss, die in einer realen Situation radikalen und grundlegenden Veränderungen in ihrem Leben gegenübersteht. Die Veränderung kann auch in anderer Form auftreten, beispielsweise durch schwere Krankheit, Verlust, Scheidung oder einen Unfall, der die Lebensumstände einer Person beeinflusst.

EINEN GESCHÜTZTEN RAUM SCHAFFEN

03.



Alle Ergebnisse sind ausschließlich für die jeweilige Person bestimmt. Niemand wird ermutigt, seine Entscheidungen oder Beschreibungen weiterzugeben, da die Informationen äußerst persönlich sind. Die Übung kann auch eigenständig durchgeführt werden, da der letzte Schritt in eine innere Reflexion umgewandelt werden kann. Der abschließende Schritt, der Austausch der Reflexionen mit anderen Teilnehmenden, sollte in einem respektvollen und wertfreien Umfeld erfolgen, um voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu unterstützen.

AKTIVITÄT “ERFASSEN SIE IHRE WERTE”

Der Pfad zur
Resilienz

INDIVIDUELLE WAHL VON „WEG VON“

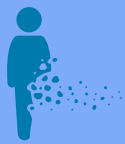
04.



1. Anhand der **fünf „VERMEIDEN“-Indikatoren** erhalten die Teilnehmer einen umfassenden Überblick darüber, was sie am meisten zu **vermeiden** wünschen. Die vollständigen Listen sind im Anhang zu finden.
2. Anschließend identifizieren sie die Gegensätze ihrer **fünf ausgewählten Werte**, um die fünf zentralen Werte oder Lebensaspekte für sich zu definieren. Sie können entweder die Liste ihrer persönlichen Werte nutzen oder eigene Werte festlegen.
3. Die Teilnehmer haben einige Minuten Zeit, **um die drei wichtigsten Werte, die sie ausgewählt haben, zu erkunden und eine eigene Erklärung zu formulieren.**

ZWEITE RUNDE - STÖRUNG

05.



In der zweiten Runde beeinträchtigen wir die Lebensumstände der Teilnehmer: *Sie leben in einem Land, das weit von Ihrer Heimat entfernt ist. Sie haben vier Ihnen sehr nahe stehende Personen verloren; nennen Sie deren Namen. In dem neuen Land leben Sie mit zwei Familienangehörigen und haben Schwierigkeiten, die Sprache zu erlernen. Das offizielle System unterscheidet sich grundlegend von dem, was Sie gewohnt sind, und Sie fühlen sich überfordert, die ungeschriebenen Regeln der Einheimischen zu begreifen. Sie wohnen in einer kleinen, spärlich eingerichteten Wohnung, und Ihre finanzielle Situation ist angespannt, da Ihre Sozialleistungen kaum für das Nötigste ausreichen.*

- Ihre Aufenthaltsgenehmigung muss alle zwei Jahre erneuert werden, wobei unklar bleibt, ob Sie im Land bleiben dürfen oder es verlassen müssen.



Bitten Sie die Teilnehmer, sich ihr Leben mit den erwähnten Veränderungen vorzustellen. Führen Sie den Vorgang anschließend erneut aus;

1. Identifizieren Sie fünf Indikatoren, die als die wesentlichen Aspekte zur Vermeidung von Problemen gelten.
2. Wählen Sie anschließend fünf Gegensätze als Ihre zentralen Werte aus und erläutern Sie dann drei dieser Werte mit Ihren eigenen Worten und Erklärungen.

REFLEXIONEN

06.



Fragen Sie die Teilnehmer, wie ihnen die Durchführung dieser Übung gefallen hat. Was haben sie dabei gelernt?

Wie können die Reflexionen in Ihrem Berufsleben von Nutzen sein?

Respektieren Sie die Grenzen der Teilnehmenden und ermöglichen Sie ihnen, ihre Reflexionen privat zu bewahren. Sie können die Übung zudem an das Wohlbefinden der Gruppe anpassen.

AKTIVITÄT “ERFASSEN SIE IHRE WERTE”



Zusätzliches Material für die Aktivität „Erfassen Sie Ihre Werte“.

- Zweimal ausdrucken oder pro Teilnehmer zweimal verfügbar.
- Jeder Teilnehmer erhält ein Blatt Papier sowie einen Stift.

“WEG VON”-INDIKATOREN

01.



Wählen Sie fünf Anti-Werte aus, von denen Sie sich am stärksten distanzieren würden:

Scham	Besorgniserregend
Schwachstelle	Unbehagen
Enttäuschung	Ekel
Wut	Hass
Wut	Hoffnungslosigkeit
Unehrlichkeit	Entmutigung
Negativität	Gereiztheit
Unsicherheit	Unsicherheit
Stress	Festgefahren
Druck	Langeweile
Depression	Inkompetenz
Einsamkeit	Verloren
Angst	Armut
Furcht	Energielosigkeit
Irrationalität	Erschöpft
Frustration	Leer
Ignoriert	Dumm
Nervosität	Ausgestoßen
Traurigkeit	Zurückgewiesen
Verantwortungslosigkeit	Wertlos

AKTIVITÄT “ERFASSEN SIE IHRE WERTE”

Der Pfad zur
Resilienz

PERSÖNLICHE ÜBERZEUGUNGEN

02.



Wählen Sie fünf persönliche Werte aus, die Ihnen fünf „Ablehnungsindikatoren“ am stärksten entgegenstehen. Die ausgewählten Werte repräsentieren die für Sie bedeutendsten Aspekte. Die Liste dient als Inspiration; Sie können sie gerne in Ihren eigenen Worten umformulieren.

Liebe	Ruhe
Entwicklung	Gleichgewicht
Erkennung	Ehrgeizig
Interessenvertretung	Nachdenklich
Loyalität	Abenteuerlich
Authentizität	Verantwortung
Sicherheit	Freundlichkeit
Gegenwart	Dankbarkeit
Zusammenhalt	Widerstandsfähigkeit
Bedeutung	Beziehungen
Spiritualität	Großzügigkeit
Stabilität	Empathie
Hilfsbereitschaft	Vertrauen
Neugier	Ehrlichkeit
Positivität	Fairness
Respektieren	Bestimmung
Zugehörigkeit	Spaß
Gesundheit	Selbstakzeptanz
Kreativität	Anstand
Weisheit	Erfolg
Glaubwürdigkeit	Rechenschaftspflicht

HOFFNUNG UND PERSPEKTIVE



Wie wir anderen helfen können, der Zukunft mit Zuversicht zu begegnen.

LEBENSUMSTÄNDE FORMEN DIE HOFFNUNG.

Für den Menschen ist es unerlässlich, zukunftsorientierte Gedanken zu hegen, die mit Hoffnung verknüpft sind. Die Hoffnung, dass sich die Umstände verbessern können, sowie das Bewusstsein, dass es legitim ist, Lebenswünsche zu hegen – und dass diese Wünsche in Erfüllung gehen können. Ohne Hoffnung gestaltet sich der Umgang mit der eigenen Situation und deren Veränderung als schwierig.

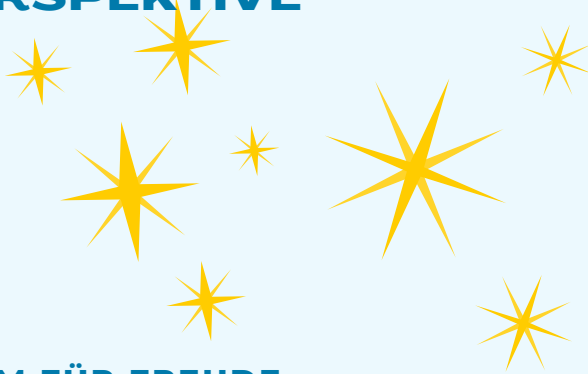
Für zahlreiche Personen mit Fluchterfahrung ist die Zukunft von Unsicherheit geprägt. Dies kann auf unvorhersehbare Lebensumstände in ihrer Kindheit zurückzuführen sein oder darauf, dass ihre Zukunftsperspektiven abrupt zerstört wurden. Gleichzeitig ist ihre gegenwärtige Lebenssituation häufig nur vorübergehend und unklar, etwa bei befristeten Aufenthaltsgenehmigungen. Daher empfinden viele Menschen sowohl die Gegenwart als auch die Zukunft als instabil und richtungslos.

Diese Unsicherheit kann dazu führen, dass man sich nicht mehr so leicht träumen lässt. Die Furcht vor erneuter Enttäuschung kann bewirken, dass man seine Wünsche und Erwartungen an das Leben zurückstellt. Zudem kann es herausfordernd sein, zu erkennen, was man wirklich will und wer man ist. Infolgedessen erscheint die Zukunft angstausslösend, fragil und unerreichbar.

SORGEN SIE SICH UM IHRE HOFFNUNG.

Für uns als Fachkräfte ist es von Bedeutung, den Menschen ihre Träume nicht zu nehmen – selbst wenn diese groß oder unrealistisch erscheinen. Vielmehr besteht unsere Aufgabe darin, sie zu unterstützen, Hoffnung zu bewahren und weiterzuentwickeln sowie schrittweise neue Zukunftsvisionen zu gestalten, die in ihrer gegenwärtigen Lebenssituation sinnvoll sind.

HOFFNUNG UND PERSPEKTIVE



RAUM FÜR FREUDE

Eine wesentliche Aufgabe besteht darin, Menschen zu ermutigen, erneut zu träumen. Dies beinhaltet auch, den Fokus auf das zu richten, was im Alltag funktioniert, und Raum für kleine Freuden und Sinnfindungen zu schaffen – selbst in einem von Unsicherheit geprägten Leben. Es bedarf Zeit, bis sich das Nervensystem beruhigt, und es erfordert bewusste Anstrengung, die Fähigkeit zu Hoffnung und Zukunftsorientierung zurückzugewinnen.



EINE STIMME DER ZUVERSICHT

Moudi ist sich darüber im Klaren, dass sich seine Träume aufgrund der Gegebenheiten gewandelt haben:
„Jetzt träume ich von einer erfolgreichen Karriere, damit meine Familie und ich ein gutes Leben führen können – vorausgesetzt, ich gründe bald eine Familie. Wir werden sehen. Vor zehn Jahren hatte ich den Traum, Basketballprofi zu werden. Doch das ist nicht mehr möglich. Vielleicht kann ich in Zukunft Spitzenvereine trainieren.“



Eine Möglichkeit, diesen Prozess zu fördern, besteht darin, Menschen dabei zu unterstützen, positive Alltagserlebnisse wahrzunehmen und festzuhalten. Dies kann beispielsweise geschehen, indem man kleine Momente – in einem Notizbuch oder auf dem Smartphone – notiert, in denen sich etwas angenehm anfühlt. Das kann der Sonnenschein sein, eine köstliche Tasse Kaffee oder ein freudiger Moment beim Gedanken an die Familie. Mit der Zeit können diese kleinen Erlebnisse dazu beitragen, wieder Sinn und Hoffnung im Leben zu entdecken.

LASS DICH ANREGEN



ITIRE PROJEKT

Webinare für Fachleute

ITIRE-Projekt – für Fachkräfte, die mit Geflüchteten (Familien, Kindern, Studierenden) arbeiten:

www.youtube.com/@itireerasmusproject7747



MUSIK

Flüchtlinge verfassen Liedtexte

Musikalische Kooperation zwischen Geflüchteten und Musikern in Dänemark:

<https://flygtningestemmer.dk>



LITERATUR

Autoren: Amina Elmi, Sofie Jama und Mohammed Ayoub

Dänische Schriftsteller und Dichter mit Fluchthintergrund. Sie untersuchen Konzepte der Identität und multikulturelle Individuen, die in Dänemark leben.

LEHRPLAN



Links, Referenzen und weiterführende Recherchen

Zum **Thema Kernwerte:**

<https://thegrowtheq.com/unsere-identitaet-ist-maechtiger-als-unsere-kernwerte/>

Über **persönliche Werte und Antiwerte:**

<https://charlottegade.dk/personlige-vaerdier-liste/>

Und

<https://reflection.ed.ac.uk/reflectors-toolkit/self-awareness/values>

Zur **zeitlichen Wertveränderung:**

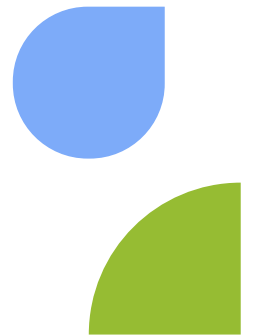
<https://www.araratwellness.com.au/article/evolving-values-why-they-change-over-time/>

Zur **Definition von Werten:**

<https://i2insights.org/2022/05/10/schwartz-theory-of-basic-values/>

Zum **Thema der Stärkung der Rechte von Flüchtlingen:**

<https://www.opendemocracy.net/en/podcasts/podcast-i-am-not-your-refugee/>



IHRE EIGENEN STIMMEN

Eine Vielzahl an Podcasts

Acht junge Menschen mit verschiedenen ethnischen Hintergründen reflektieren über Musik, Erinnerungen und das Gefühl der Zugehörigkeit (auf Dänisch):

<https://immigrantmuseet.dk/migrationshistorien/mere-migrationshistorie/podcasts/>

LEBENSGESCHICHTEN

10 Jahre später

Die Erzählungen von fünf Individuen, die zu einem wesentlichen Bestandteil ihrer neuen Gemeinschaften avanciert sind und auf vielfältige Weise etwas zurückgeben:

<https://www.rescue.org/eu/article/10-years-later-refugees-their-new-lives-europe>





RESILIENZ FÜR GEFLÜCHTETE

© 2026, Road to Resilience for Refugees, Projekt
2025-1-DE02-KA210-ADU-000350662

<https://r2r4r.eu> Facebook-Seite



Co-funded by
the European Union