



BRÜCKEN DER ZUGEHÖRIGKEIT

MODUL 5

FÜR FACHKRÄFTE, DIE MIT MENSCHEN MIT FLUGERFAHRUNG ARBEITEN

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 und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA übernehmen dafür die Verantwortung.

Authors © June 2026 – Palast der Löwin, INDEPCIE and Civil Connections.

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, durchgeführt.

Zuschreibung, unter denselben Bedingungen teilen



(CC BY-SA): Sie dürfen das Material in jedem Medium oder Format teilen – kopieren und weiterverbreiten – und bearbeiten – remixen, verändern und darauf aufbauen – für jeden Zweck, auch kommerziell. Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen, solange Sie die Lizenzbedingungen gemäß den folgenden Bestimmungen einhalten:

Namensnennung – Sie müssen den Urheber angemessen nennen, einen Link zur Lizenz bereitstellen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Dies kann auf jede angemessene Weise erfolgen, jedoch nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze Sie oder Ihre Nutzung.

Weitergabe unter gleichen Bedingungen – Wenn Sie das Material remixen, verändern oder darauf aufbauen, müssen Sie Ihren Beitrag unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten.

Keine weiteren Einschränkungen – Sie dürfen keine rechtlichen Bestimmungen anwenden.



5

BRÜCKEN DER ZUGEHÖRIGKEIT



Dieses Modul untersucht soziale Integration als dynamischen und sich stetig weiterentwickelnden Prozess des Aufbaus von Sozialkapital. Es konzentriert sich darauf, Menschen mit Fluchterfahrung dabei zu unterstützen, die Sicherheit ihrer „kulturellen Blasen“ zu verlassen und sinnvolle, funktionale und emotionale Beziehungen zur Aufnahmegesellschaft aufzubauen. Durch das Verständnis der Funktionsweise sozialer Netzwerke können Fachkräfte Einzelpersonen dabei begleiten, sich in kulturellen Begegnungen zurechtzufinden, Barrieren zu überwinden und neue Chancen zu nutzen. Das Modul hebt zudem hervor, wie wichtig es ist, Vertrautheit und Offenheit in Einklang zu bringen und Menschen mit Fluchterfahrung dabei zu helfen, vielfältige Beziehungen aufzubauen, die Teilhabe, Inklusion und ein echtes Zugehörigkeitsgefühl in ihrem neuen Umfeld fördern.

Dieses Modul baut auf Robert Putnams Theorie des Sozialkapitals auf, die einen wirkungsvollen Rahmen bietet, um zu verstehen, wie soziale Netzwerke Integrationsprozesse beeinflussen. Im Kontext von Zwangsmigration ist Integration nicht nur eine Frage des Zugangs zu Dienstleistungen oder Beschäftigung, sondern grundlegend eine Frage von Beziehungen, Vertrauen und Zugehörigkeit. Soziales Kapital bezeichnet den Wert, der in sozialen Beziehungen liegt, und spielt eine entscheidende Rolle dabei, wie sich Einzelpersonen in neuen Umgebungen zurechtfinden, Zugang zu Chancen erhalten und ihr Leben wieder aufbauen. Putnam unterscheidet zwei Hauptarten von Sozialkapital: **Bindungskapital** und **Brückenskapital**, die beide unerlässlich sind, aber unterschiedliche Funktionen erfüllen.



SOZIALES KAPITAL VERSTEHEN

Dieses Modul baut auf Robert Putnams Theorie des Sozialkapitals auf, die einen wichtigen Rahmen bietet, um zu verstehen, wie soziale Netzwerke Integrationsprozesse beeinflussen. Im Kontext von Zwangsmigration geht es bei Integration nicht nur um den Zugang zu Dienstleistungen oder Beschäftigung, sondern grundlegend um **Beziehungen, Vertrauen und Zugehörigkeit**. Sozialkapital bezeichnet den Wert sozialer Beziehungen und spielt eine entscheidende Rolle dabei, wie sich Einzelpersonen in neuen Umgebungen zurechtfinden, Chancen nutzen und ihr Leben neu gestalten.

Putnam unterscheidet zwei Hauptarten von Sozialkapital: **Bindungskapital** und **Brückenskapital**, die beide unerlässlich sind, aber unterschiedliche Funktionen erfüllen.

BINDUNGSKAPITAL ALS GRUNDLAGE

Bindungskapital bezeichnet starke, enge Beziehungen innerhalb einer homogenen Gruppe, wie beispielsweise Familienmitglieder, Freunde aus demselben Herkunftsland oder Angehörige einer gemeinsamen Kultur- oder Sprachgemeinschaft. Diese Beziehungen sind nach innen gerichtet und bieten ein **Sicherheitsnetz**. Für Menschen mit Fluchterfahrung ist Bindungskapital oft die erste und unmittelbarste Ressource nach ihrer Ankunft. Es bietet emotionale Unterstützung, ein Gefühl der Kontinuität der eigenen Identität, eine gemeinsame Sprache und praktische Hilfe bei der Orientierung in unbekannten Systemen. In Situationen der Unsicherheit und Verletzlichkeit sind diese Netzwerke nicht nur hilfreich, sondern für psychische Stabilität und Überleben unerlässlich.



Bindungskapital hat jedoch auch seine Grenzen. Wenn sich Menschen ausschließlich auf diese engen Netzwerke verlassen, können sie sich in sogenannten **“kulturellen Blasen”** abschotten. Diese Räume bieten zwar Komfort und Schutz, können aber auch ungewollt den Zugang zu neuen Möglichkeiten, Informationen und Beziehungen einschränken. Mit der Zeit kann eine übermäßige Abhängigkeit von Bindungskapital zur **sozialen Isolation von der Gesellschaft** führen und den Zugang zu Beschäftigung, Bildung und gesellschaftlicher Teilhabe erschweren.

DIE MACHT DES BRÜCKENKAPITALS

Hier wird Brückenkapital unerlässlich.

Brückenkapital bezeichnet schwächere, vielfältigere Verbindungen, die Individuen mit Menschen außerhalb ihrer unmittelbaren sozialen Gruppe – insbesondere mit Mitgliedern der aufnehmenden Gemeinschaft – verbinden. Diese Verbindungen sind nach außen gerichtet und dienen als **Sprungbrett für sozialen Aufstieg**.

Durch Brückenverbindungen erhalten Menschen mit Fluchterfahrung Zugang zu neuen Informationen, beruflichen Chancen, Sprachpraxis und einem tieferen Verständnis sozialer Normen und Institutionen.

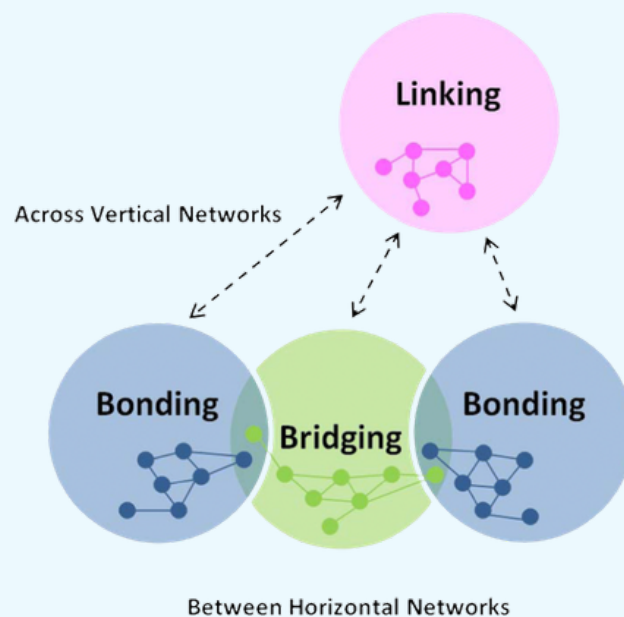
Anders als enge Bindungen, die auf Vertrauen und Vertrautheit beruhen, beginnen Brückenbindungen oft als **“schwache Bindungen”** – durch zwanglose oder oberflächliche Interaktionen mit Nachbarn, Kollegen, Ladenbesitzern oder anderen Mitgliedern der Gemeinschaft. Trotz ihrer scheinbaren Zerbrechlichkeit sind diese schwachen Bindungen äußerst wirkungsvoll. Soziologische Untersuchungen zeigen, dass sie oft effektiver sind als enge Bindungen, wenn es darum geht, Zugang zu neuen Möglichkeiten zu verschaffen, gerade weil sie Individuen mit unterschiedlichen sozialen Kreisen und Ressourcen verbinden.

Maria, eine Mutter mit Fluchterfahrung, ist im Alltag fast ausschließlich auf ihr familiäres Netzwerk angewiesen. Diese enge Bindung bietet ihr zwar emotionale Stabilität, schränkt aber ihren Kontakt zur aufnehmenden Gemeinschaft ein. Mit Unterstützung einer Fachkraft schließt sie sich einem Nachbarschaftsgarten an. Durch gemeinsame Aktivitäten wie Pflanzen und Pflegen knüpft Maria in einer entspannten und ungezwungenen Atmosphäre Kontakte zu den Anwohnern. Aus einer dieser anfänglich schwachen Verbindungen entwickelt sich eine bedeutungsvolle Beziehung, die ihr schließlich von einer Arbeitsstelle in der Nähe erzählt. Diese Geschichte zeigt, wie selbst eine einzige Brückenverbindung die Integration entscheidend voranbringen kann.



Eine zentrale Herausforderung bei der Integration von Menschen mit Fluchterfahrung besteht daher darin, ein **Gleichgewicht zwischen Bindung und Brückenkapital** zu finden. Überwiegt die Bindung ohne ausreichendes Brückenkapital, fühlen sich die Betroffenen zwar sicher, bleiben aber von der breiteren gesellschaftlichen Teilhabe ausgeschlossen. Umgekehrt können Versuche, Brückenbeziehungen ohne eine sichere Bindungsbasis aufzubauen, zu Gefühlen der Instabilität oder des Identitätsverlusts führen. Gelingende Integration erfordert beides: **ein Fundament aus Vertrauen und Unterstützung sowie Offenheit für neue Beziehungen und Umgebungen.**

“**Verknüpfung**” bezeichnet vertikale Verbindungen mit Institutionen und Systemen (wie etwa öffentlichen Diensten, NGOs oder lokalen Behörden). Für Fachkräfte ist die Förderung dieser Verbindungen von zentraler Bedeutung, um Flüchtlingen den Zugang zu Rechten, Dienstleistungen und strukturellen Möglichkeiten jenseits ihrer unmittelbaren sozialen Netzwerke zu ermöglichen.



Soziales Kapital, von Katherine E. Laycock und Carrie Mitchell
von https://www.researchgate.net/figure/How-social-capital-is-organized-The-interaction-between-bonding-bridging-and-linking_fig1_33016498

Um diesen Übergang zu erleichtern, wird Gordon Allports Kontakthypothese herangezogen, die evidenzbasierte Bedingungen liefert, unter denen eine sinnvolle Interaktion zwischen Gruppen Vorurteile abbauen und gegenseitiges Verständnis fördern kann. Laut Allport ist der Kontakt zwischen verschiedenen Gruppen am effektivsten, wenn er unter bestimmten Bedingungen stattfindet:

- **Gleichstellung der Teilnehmer**
- **Gemeinsame Ziele, die Zusammenarbeit erfordern**
- **Institutionelle Unterstützung, die Interaktion legitimiert und fördert**

Im Kontext der Integration von Menschen mit Fluchterfahrung bedeutet dies, dass es nicht ausreicht, sie und die lokale Bevölkerung einfach nur im selben Raum unterzubringen. Die Qualität und Struktur der Interaktion sind entscheidend. Beispielsweise kann eine gemeinsame Aktivität wie ein Gemeinschaftsgarten, eine Sportmannschaft oder ein Sprachaustauschprogramm ein Umfeld schaffen, in dem die Beteiligten auf Augenhöhe zusammenarbeiten, anstatt als „Begünstigte“ und „Gastgeber“ zu agieren. Dies reduziert Machtungleichgewichte und ermöglicht die Entstehung authentischer Beziehungen.

Wichtig ist, dass diese Interaktionen so gestaltet sind, dass sie **entspannt und bedeutungsvoll sind** und den Teilnehmenden ermöglichen, sich ohne Angst vor Bewertung oder Misserfolg einzubringen. Im Laufe der Zeit können wiederholte positive Begegnungen Stereotypen hinterfragen, Vertrauen aufbauen und die Wahrnehmungen beider Seiten verändern.

Ein weiteres zentrales theoretisches Konzept ist Homi Bhabhas Begriff des **“Dritten Raums”**. Traditionelle Integrationsmodelle gehen oft davon aus, dass Individuen sich zwischen dem Erhalt ihrer ursprünglichen kulturellen Identität und der Annahme der Kultur der Aufnahmegesellschaft entscheiden müssen. Diese binäre Sichtweise kann innere Konflikte und Gefühle von Verlust oder Unzulänglichkeit hervorrufen.

Das Konzept des Dritten Raums bietet eine Alternative: einen **dynamischen, hybriden Raum, in dem neue Identitäten entstehen können**. In diesem Raum müssen Menschen mit Fluchterfahrung weder ihre kulturelle Herkunft aufgeben noch sich vollständig in die Aufnahmekultur integrieren. **Stattdessen können sie Elemente beider Kulturen miteinander verknüpfen und so ein flexibles und sich stetig weiterentwickelndes Selbstverständnis schaffen.**

Diese Perspektive ist besonders wichtig für die langfristige Integration, da sie die Komplexität von Identität in multikulturellen Kontexten anerkennt. **Sie fördert zudem den interkulturellen Dialog**, indem sowohl Menschen mit Fluchterfahrung als auch Mitglieder der Aufnahmegesellschaft zu einem gegenseitigen Austausch anstatt zu einseitiger Anpassung angeregt werden. Der Dritte Raum wird so zu einem Ort der Kreativität, an dem neue Bedeutungen, Praktiken und Beziehungen entstehen können.

Aus praktischer Sicht hilft dieses Konzept Fachkräften, von defizitorientierten Ansätzen zu **befähigenden Strategien überzugehen**. Menschen mit Fluchterfahrung werden nicht als Individuen gesehen, die sich anpassen müssen, sondern als aktive Gestalter gemeinsamer sozialer Räume. Dieser Perspektivenwechsel fördert Selbstbestimmung, Selbstvertrauen und ein stärkeres Zugehörigkeitsgefühl.

Es ist wichtig zu erkennen, dass der Aufbau von Brückenkapital und die Bewältigung kultureller Begegnungen mit **erheblichen emotionalen und psychologischen Hürden** verbunden sein können. Angst vor Ablehnung, Sprachschwierigkeiten, Diskriminierung und frühere Ausgrenzungserfahrungen können die Integration in die Gastgemeinschaft behindern. Daher muss dieser Prozess schrittweise und begleitet erfolgen, damit Einzelpersonen in kleinen, überschaubaren Schritten ihre Komfortzone verlassen können.

DIE POSITION DES PRAKTIKERS

Fachkräfte können in diesem Prozess eine Schlüsselrolle spielen, indem sie als **Vermittler von Kontakten** fungieren. Zu ihren Aufgaben gehört es, bestehende Netzwerke zu identifizieren, Interaktionsmöglichkeiten aufzuzeigen und Einzelpersonen dabei zu unterstützen, das nötige Selbstvertrauen und die erforderlichen Fähigkeiten für die Auseinandersetzung mit neuen Umgebungen zu entwickeln. Instrumente wie die Kartierung sozialer Netzwerke (Ecomapping) können helfen, bestehende Beziehungen zu visualisieren und Lücken zu erkennen, in denen neue Verbindungen geknüpft werden können.

Dieses Modul betont letztlich, dass Integration kein einmaliges Ereignis, sondern ein **dynamischer und fortlaufender Prozess** ist. Sie beinhaltet ein ständiges Aushandeln zwischen Vertrautem und Neuem, Sicherheit und Chancen, Identität und Veränderung. Durch das Verständnis der Dynamik von Sozialkapital und kulturellen Begegnungen können Fachkräfte Menschen mit Fluchterfahrung besser dabei unterstützen, vielfältige und sinnvolle Netzwerke aufzubauen, die sowohl ihr Wohlbefinden als auch ihre gesellschaftliche Teilhabe fördern.

Amina fühlt sich zwischen zwei Kulturen hin- und hergerissen und ist unsicher, ob sie ihre Traditionen bewahren oder sich der neuen Gesellschaft anpassen soll. Dies führt zu inneren Konflikten und sozialem Rückzug. Durch interkulturelle Erzählrunden beginnt sie, ihre Erfahrungen zu teilen und anderen mit ähnlichen Herausforderungen zuzuhören. Nach und nach entwickelt Amina eine hybride Identität, die Elemente beider Kulturen vereint. Diese Veränderung ermöglicht es ihr, selbstbewusster mit verschiedenen Gruppen in Kontakt zu treten und Beziehungen aufzubauen, die auf gegenseitigem Verständnis basieren.



HYBRIDE IDENTITÄTEN UND KOMBINIERTES KAPITAL

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Kombination aus verbindendem und überbrückendem Kapital, unterstützt durch strukturierten interkulturellen Kontakt und die Anerkennung hybrider Identitäten, einen umfassenden Rahmen für die Förderung von Inklusion bietet. Anstatt Assimilation oder Isolation zu begünstigen, fördert dieser Ansatz **Verbundenheit, Gegenseitigkeit und gegenseitige Transformation** und legt damit den Grundstein für eine kohäsivere und inklusivere Gesellschaft.

AKTIVITÄT “ICH BIN TEIL DER ÖKOKARTE”

ZWECK

01.

Die Trust Map (Ecomap) ist ein praktisches und visuelles Werkzeug, das Menschen dabei helfen soll, bestehende soziale Netzwerke zu analysieren und Möglichkeiten zum Aufbau neuer Verbindungen zu identifizieren.

Es fördert das Bewusstsein für das Gleichgewicht zwischen verbindendem und überbrückendem Kapital und macht sowohl Stärken (Unterstützungssysteme) als auch Lücken (fehlende Verbindungen zur Gastgemeinschaft) sichtbar.

Eine Anleitung zur Ökokartierung finden Sie im Anhang.

Diese Aktivität konzentriert sich auf die Position der Fachkräfte und deren Funktion als Bindeglied, Brücke oder Vermittler. Untersucht werden die Macht, die Erwartungen und der unbeabsichtigte Druck, die Fachkräfte in die Beziehungen zu Klienten oder Geflüchteten einbringen, sowie die Frage, wie ihre Rolle die Orientierung von Geflüchteten in Beziehungen und der Gesellschaft fördern, einschränken oder erschweren kann.

HINTERGRUND

02.

Diese Übung regt Fachkräfte dazu an, über ihre aktuellen Beziehungen und Positionen gegenüber Menschen mit Fluchterfahrung nachzudenken. Die Fachkräfte sind keine neutralen Helfer – sie sind aktive Akteure in der sozialen Welt der Flüchtlinge und repräsentieren oft gleichzeitig Chancen und Kontrolle.

VERKNÜPFUNG VON KAPITAL

03.

Als Berater könnten Sie die Kapitalbeschaffung für den Kunden übernehmen; Sie haben Zugang zu Ressourcen, Systemen und Entscheidungen, beispielsweise in einem der folgenden Bereiche:

- Regierungssysteme
- Kommunale Dienstleistungen
- Fallbearbeiter, Sozialarbeiter
- Schulen, Gesundheitsversorgung, Jobcenter
- Rechts- und Asylsysteme

AKTIVITÄT “ICH BIN TEIL DER ÖKOKARTE”

Der Weg zur
Resilienz

SELBSTKARTIERUNG (OHNE KLIENT) 04.



- Praktiker erstellen im Laufe ihres Berufslebens ihre eigene Ökokarte; sie selbst stehen im Mittelpunkt, dann ihr Arbeitsplatz oder ihre Organisation, Kollegen oder ihr Team, Richtlinien, Gesetze oder Vorschriften und die Gesellschaft im weiteren Sinne – Normen, Erwartungen (noch keine Klienten).
- Ermitteln Sie die Stärke/Schwäche jeder Beziehung und ihre Richtung (Macht von-zu oder Gegenseitigkeit).

VERSCHIEDENE KAPITALIEN IDENTIFIZIEREN

05.



Kennzeichnen Sie jede Verbindung oder Beziehung mit den drei verschiedenen Großbuchstaben:

- Wo sind Sie als Bürgschaftskapital tätig?
Vertrautheit, gemeinsames Verständnis, emotionale Sicherheit (z. B. „Ich fühle mich mit meinem Team verbunden“)
- Wo sind Sie als Brückenskapitalgeber tätig?
Zugang zu Systemen, Möglichkeiten, „der Außenwelt“
- Wo vertreten Sie das Bindegliedkapital?
Autorität, Kontrollfunktion, Entscheidungsmacht

FÜGE DICH IN DIE KARTE EINES FLÜCHTLINGS EIN

06.



Versetzen Sie sich in die Lage eines imaginären Flüchtlings/Klienten und dessen ökologische Landkarte – nicht als Person, sondern als Funktion.

Fragen Sie sich, ob Sie über folgende Erfahrungen verfügen:

- Ein Türöffner?
- Ein Torwächter?
- Ein Regelhüter?
- Ein Übersetzer zwischen den Welten?
- Eine Druckquelle?

Zeichne Pfeile, die Folgendes zeigen:

- Was geht von Ihnen aus (Informationen, Entscheidungen, Erwartungen)?
- Welche Gefühle treten bei Ihnen auf (Gehorsam, Vertrauen, Abhängigkeit, Widerstand)?



AKTIVITÄT “ICH BIN TEIL DER ÖKOKARTE”

Der Weg zur
Resilienz

SPIEGELUNG

07.

Dieser Teil kann allein oder vorzugsweise gemeinsam mit einem anderen Therapeuten durchgeführt werden.



1. Beschreiben Sie sich selbst in Ihrer Arbeit mit dem Kunden auf brainstormende Weise - welche Verantwortlichkeiten Sie haben, was ist Ihr Fachgebiet, wie gehen Sie auf den Kunden zu und so weiter.



2. Der andere Teilnehmer (oder Sie selbst, wenn Sie alleine teilnehmen) geht Ihre Aussagen durch und kategorisiert sie wie folgt:

- „Du klingst wie eine Brücke, wenn...“
- „Du klingst wie eine Barriere, wenn...“
- „Du hast Macht, wenn...“

3. Mit diesem Wissen können Sie darüber nachdenken, ob Ihre Absicht mit ihren Auswirkungen übereinstimmt, zum Beispiel:



- Bieten Sie eine echte Überbrückung an, die für den Kunden von Nutzen ist?
- Schwächen Sie dadurch ungewollt ihre Bindungsnetzwerke?
- Wie verwalten Sie Ihr Linkkapital, um den Kunden zu unterstützen?

BEWUSSTSEIN FÖRDERN

08.



Wenn Sie Aspekte identifiziert haben, bei denen Sie ein Veränderungspotenzial in Ihrer Herangehensweise an die Arbeit mit Klienten sehen, könnte Ihnen diese Zusammenstellung von Aussagen hilfreich sein. Ergänzen Sie gerne Ihre eigenen Erkenntnisse und Gedanken:



- **Ich vermittele Kapital** – bin aber nicht neutral. Ich kann Türen öffnen, kenne aber die Optionen und entscheide, welche davon wichtig sind.
- **Ich verknüpfe Kapital** – ich repräsentiere offizielle Institutionen und besitze Macht (Wohnen, Bildung, Dienstleistungen, Legitimität, ...), daher werde ich auch als Teil des „Systems“ gesehen, nicht nur als Unterstützer.
- **Möglicherweise schaffe ich unbeabsichtigt Dilemmata** – “Dänisch lernen + einen Job finden“ vs. “Mit der eigenen Gemeinschaft in Verbindung bleiben“ wird als ein Kompromiss wahrgenommen.
- **Gute Absichten können Druck erzeugen** – die Förderung von Integration kann sich wie Identitätsverlust, Verrat an der Gemeinschaft oder emotionale Gefährdung anfühlen.
- **Wenn ich mir am sichersten bin, dass ich helfe** – was könnte ich in diesem Moment übersehen?

AKTIVITÄT “DIE VERTRAUENSLANDKARTE” (ECOMAP) - FÜR KLIENTEN/FLÜCHTLINGE

ZWECK

01.

Die Trust Map (Ecomap) ist ein praktisches und visuelles Werkzeug, das Menschen mit Fluchterfahrung und Fachkräften dabei helfen soll, bestehende soziale Netzwerke zu analysieren und Möglichkeiten zum Aufbau neuer Verbindungen zu identifizieren.

Es fördert das Bewusstsein für das Gleichgewicht zwischen verbindendem und überbrückendem Kapital und macht sowohl Stärken (Unterstützungssysteme) als auch Lücken (fehlende Verbindungen zur Gastgemeinschaft) sichtbar.



Bildquelle: Ein praktischer Leitfaden zum Verständnis von Kundensystemen von <https://creately.com/guides/ecomap-social-work/>

HINTERGRUND

02.

Diese Übung regt Menschen mit Fluchterfahrung dazu an, ihre bestehenden Beziehungen zu reflektieren, den Wert starker wie schwacher Bindungen zu erkennen und konkrete Schritte zu unternehmen, um ihre sozialen Netzwerke gezielt und überschaubar zu erweitern. Sie ist besonders wirksam in informellen Lernumgebungen, in denen sich die Teilnehmenden sicher fühlen, sich auszutauschen und zu reflektieren. Zudem erhalten Fachkräfte Einblicke, wo und wie sie die Person dabei unterstützen können, Teile ihres sozialen Netzwerks zu stärken.

EINEN SICHEREN RAUM SCHAFFEN

03.

Die Erfassung der eigenen sozialen Beziehungen ist ein heikler Prozess, sowohl aufgrund der potenziell problematischen Aspekte als auch insbesondere aufgrund der Notwendigkeit, diese Karte mit einer professionellen Person zu teilen, die die Gastgesellschaft formell oder informell vertritt.

Um die Personenzuordnung zu ermöglichen, ist auf Vertraulichkeit zu achten und eine entspannte und unterstützende Atmosphäre sowie einen sicheren Raum zu gewährleisten.

AKTIVITÄT “DIE VERTRAUENSLANDKARTE” (ECOMAP) - FÜR KLIENTEN/FLÜCHTLINGE

Der Weg zur
Resilienz

<https://creately.com/guides/ecomap-social-work/> - Kapitel 5 zur Unterstützung von Einwanderern und Flüchtlingen



DAS KONZEPT VORSTELLEN

04.

Erläutern Sie zunächst anhand einfacher Beispiele den Unterschied zwischen Eigenkapital und Überbrückungskapital. Betonen Sie, dass beides wichtig ist und dass es nicht darum geht, das eine durch das andere zu ersetzen, sondern ein ausgewogenes Verhältnis zu erreichen.



ERSTELLEN SIE DIE VISUELLE KARTE

05.

Bitten Sie den Teilnehmer, drei konzentrische Kreise auf ein Blatt Papier zu zeichnen. In die Mitte schreibt er „Ich“ oder seinen Namen. Erklären Sie, dass jeder Kreis eine andere Näheebene in seinem sozialen Netzwerk darstellt. Dieses Werkzeug kann als Inspiration dienen oder direkt verwendet werden: <https://creately.com/demo-start/?tempId=MdLLtqwZLeX>

BINDUNGSBEZIEHUNGEN IDENTIFIZIEREN (INNERER KREIS)

06.

Bitten Sie die Teilnehmer, ihren inneren Kreis mit Personen zu füllen, denen sie tief vertrauen: Familienmitglieder, enge Freunde oder Personen aus ihrer kulturellen oder sprachlichen Gemeinschaft. Ermutigen Sie sie, über die Art der Unterstützung nachzudenken, die diese Beziehungen bieten (emotional, praktisch, sprachlich).

IDENTIFIZIEREN SIE ZWISCHENVERBINDUNGEN (MITTLERER KREIS).

07.



Im zweiten Kreis notieren die Teilnehmer die Namen von Bekannten oder Personen, mit denen sie gelegentlich Kontakt haben, wie Nachbarn, Klassenkameraden oder Mitglieder lokaler Organisationen. Diese Verbindungen können bereits als potenzielle Brücken dienen.

AKTIVITÄT

“DIE VERTRAUENS LANDKARTE” (ECOMAP) - FÜR KLIENTEN/FLÜCHTLINGE

BRÜCKENVERBINDUNGEN IDENTIFIZIEREN (ÄUSSERER KREIS)

08.

Im äußeren Kreis listen die Teilnehmer alle Verbindungen zur Gastgemeinschaft auf, wie z. B. lokale Ladenbesitzer, Freiwillige, Lehrer oder Kollegen. Wenn dieser Kreis leer oder begrenzt ist, wird er zu einem wichtigen Ausgangspunkt für Reflexionen.

LÜCKEN UND CHANCEN IDENTIFIZIEREN

10.

Bitten Sie die Teilnehmer, eine konkrete “Lücke” in ihrem weiteren Umfeld zu benennen. Dies könnte beispielsweise darin bestehen, niemanden in einem lokalen Gemeinschaftszentrum (Bibliothek, Sportverein, Nachbarschaftsverein) zu kennen.

EINE KONKRETE MASSNAHME DEFINIEREN

11.

Unterstützen Sie die Teilnehmer dabei, sich ein kleines, realistisches Ziel zu setzen, um eine neue, verbindende Verbindung herzustellen. Beispiele hierfür sind:

- Ein Besuch in einem lokalen Café und das Beginnen eines einfachen Gesprächs
- Teilnahme an einer Gemeinschaftsveranstaltung oder einem Workshop
- Beitritt zu einer Sprachaustauschgruppe

Die Maßnahme sollte risikoarm und innerhalb kurzer Zeit durchführbar sein.

ANALYSIERT DIE KARTE GEMEINSAM

09.

Weisen Sie die Teilnehmer an, ihre Karte zu betrachten:

- Liegt der Fokus stark auf Bindungen?
- Gibt es genügend Brückenverbindungen?

Welche Beziehungen könnten gestärkt oder ausgebaut werden?

- Dieser Schritt trägt dazu bei, Isolation als strukturelles Problem und nicht als persönliches Versagen zu begreifen.

NACHBEREITUNG UND REFLEXION

12.

In einer späteren Sitzung sollten Sie die Vertrauenslandkarte erneut betrachten. Teilnehmer fragen:

- Haben Sie Ihre Aktion abgeschlossen?
- Wie war die Erfahrung?
- Haben Sie eine neue Verbindung erstellt?

Ermutigen Sie sie, ihre Karte zu aktualisieren und darüber nachzudenken, wie sich ihr Netzwerk entwickelt.

Dies festigt das Gelernte und verdeutlicht die Fortschritte im Laufe der Zeit.

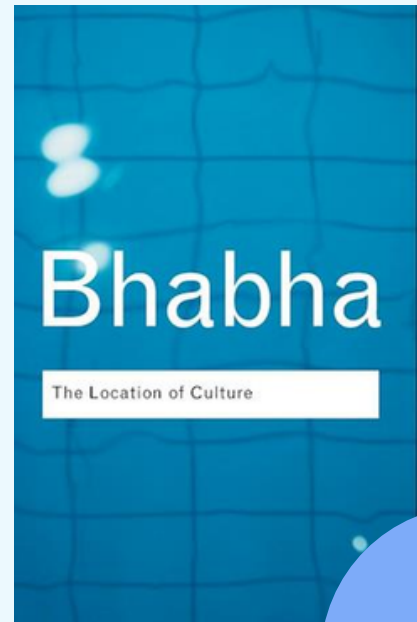
LASS DICH INSPIRIEREN



PODCASTS

Im Gespräch mit Krista Tippett

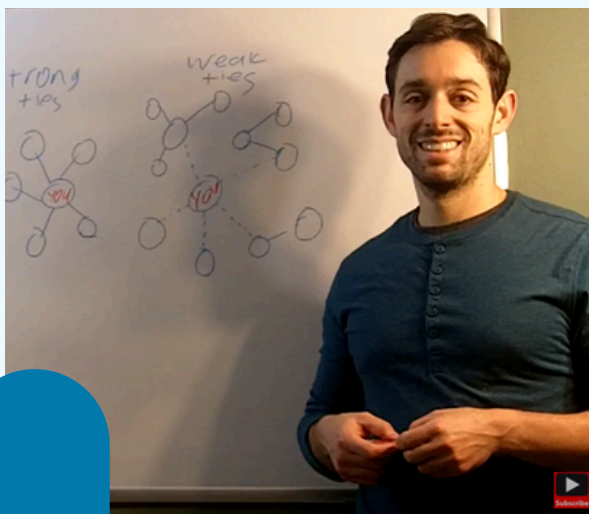
Episoden, die Identität, Zugehörigkeit und interkulturellen Dialog aus verschiedenen Perspektiven beleuchten.
<https://onbeing.org/series/podcast/>



BUCH

Der Ort der Kultur – von Bhabha

Führt das Konzept des “Dritten Raums” und hybrider Identitäten in multikulturellen Kontexten ein.



VIDEO: DIE BEDEUTUNG SCHWACHER BINDUNGEN (NICHT STARKER BINDUNGEN)

Jacob Morgan

Eine kurze Erläuterung der Unterschiede zwischen schwachen und starken Bindungen und warum schwache Bindungen tatsächlich viel wertvoller sind
<https://www.youtube.com/watch?v=w7AzRVxhEXA>

LEHRPLAN



Links, Referenzen und weiterführende Recherchen

“Soziales Kapital und öffentliche Angelegenheiten” von Robert D. Putnam

“Kontakthypothese” von Gordon W. Allport

“Soziales Kapital: Seine Ursprünge und Anwendungen in der modernen Soziologie” – Annual Review of Sociology
<https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev.soc.24.1.1>

Ein umfassender Überblick über die Theorie des Sozialkapitals und ihre Relevanz in modernen Gesellschaften.

“Die Kontakthypothese neu betrachtet” – Greater Good Science Center
https://greatergood.berkeley.edu/article/item/does_contact_reduce_prejudice

Untersucht, wie strukturierte Interaktion zwischen Gruppen Vorurteile abbaut und Vertrauen aufbaut.

“Ökomap in der Sozialen Arbeit: Ein praktischer Leitfaden zum Verständnis von Klientensystemen”
<https://creately.com/guides/ecomap-social-work/> – Kapitel 5 zur Unterstützung von Einwanderern und Flüchtlingen + Kartierungstool

BUCH

Ein grundlegendes Werk zum Thema Sozialkapital, das erklärt, wie soziale Netzwerke Vertrauen, Kooperation und gesellschaftliche Teilhabe beeinflussen.

“Bowling allein: Der Zusammenbruch und die Wiederbelebung der amerikanischen Gemeinschaft”, von *Robert D. Putnam*





RESILIENZ FÜR FLÜCHTLINGE

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

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



Co-funded by
the European Union