



GemeinsamMUTig

# Kreatives Empowerment

— meine und unsere Geschichten neu entdecken

# GemeinsamMUTig

„Die Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung der Beauftragten der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration, zugleich Beauftragte der Bundesregierung für Antirassismus als Zuwendungsgeberin dar. Für inhaltliche Aussagen tragen die Verfasser bei den Projektträgern DaMigra e.V. die alleinige Verantwortung. Die Beauftragte distanziert sich ausdrücklich von allen Inhalten, die möglicherweise straf- oder haftungsrechtlich relevant sind.“

## Inhalt

Einleitung  
Idee

04 **Sachsen-Anhalt,  
Sachsen, Thüringen**

**Nordrhein-Westfalen &  
Bayern**

**Mecklenburg-  
Vorpommern, Berlin**



Stralsund - Ich sehe was, was du nicht siehst **07**



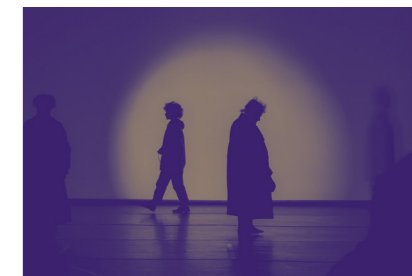
Berlin - Meine Geschichte, meine Zukunft **09**



Magdeburg - Frauen-Augenblicke **13**  
Halle - Meine Geschichte(n) **16**



Leipzig - Ankommen im Augenblick **18**  
Erfurt - Blindes Selbstportrait **23**



Düsseldorf - Eine Erfolgsgeschichte der Selbstentdeckung **26**



München - mit Podcasts gegen Diskriminierung **28**

Schlusswort und Danksagung **30**  
Impressum **31**

# Einleitung

04

Das Gemeinsam MUTig-Projekt bestärkt Frauen mit Migrations- und Fluchtgeschichte darin, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Das ist das Herzstück unserer Arbeit. Dabei steht im Vordergrund, die Frauen zu begleiten und zu unterstützen – für eine bessere gesellschaftliche Teilhabe, für ein Ankommen vor Ort, für gleiche Chancen am Arbeitsmarkt. Schließlich ist das Projekt ein Angebot zur Selbstverwirklichung, damit geflüchtete und migrierte Frauen ihr Recht auf soziale, kulturelle, politische und ökonomische Teilhabe einfordern können.

Krieg, Gewalt, Flucht und Vertreibung machen Menschen langfristig verwundbar. Nach ihrer Ankunft in Deutschland brauchen besonders Frauen mit Fluchterfahrung Orientierung, Schutz und nachhaltige Unterstützung. Andernfalls können Einsamkeit, Angst und Überforderung sprachlos machen und Kraft rauben. Ökonomische Abhängigkeit, wenig Deutschkenntnisse und fehlendes Systemwissen verhindern in vielen Fällen, dass geflüchtete Frauen am sozialen Leben und auch am Arbeitsmarkt teilhaben können. Hinzu kommen geschlechts- und migrationsspezifische Vorurteile und unbezahlte Care-Arbeit, die geflüchtete Frauen in niedrigbezahlte Jobs und prekäre Arbeitsverhältnisse drängen.

Auch hier setzt das Gemeinsam MUTig-Projekt von DaMigra e. V., gefördert durch die Bundesbeauftragte für Migration, Flüchtlinge und Integration sowie die Bundesbeauftragte für Antirassismus, an.

Wenn es gelingt, dass Frauen ihre Fähigkeiten und Kenntnisse am Arbeitsmarkt einbringen, wird das Potenzial vielfältiger Gesellschaften sichtbar.

Seit Projektbeginn Anfang des Jahres 2023 konnten verschiedene Begegnungs-, Austausch- und Qualifikationsformate realisiert werden: Zahlreiche Informationsveranstaltungen zu politischen und alltäglichen Themen, Begegnungsräume und Workshops richteten sich an acht Standorten direkt an interessierte Teilnehmerinnen. Die vorliegende Broschüre zeigt die Ergebnisse einer besonderen Maßnahme: In verschiedenen Kreativ-Workshops unter dem Motto „Meine Geschichte“ haben die Teilnehmerinnen an jedem Standort ihren Lebensweg und ihre Erinnerungen an ihr Ankommen künstlerisch zum Ausdruck gebracht. Wir bedanken uns mit dieser Broschüre bei allen Frauen und Teilnehmerinnen, Sprachmittlerinnen, Referentinnen und Kolleginnen vor Ort, die die von uns angebotenen Räume genutzt und mit großen Engagement und Vertrauen mitgestaltet haben.

# Idee

05

Flucht aus Kriegsgebieten und Migration aus Krisenregionen bringen Traumata, Stress und negative Emotionen für die Betroffenen mit sich – und mit der Ankunft in Deutschland hören leidvolle Erfahrungen nicht auf. Gewalt, Ausgrenzung und Diskriminierung führen zu oft schmerzhaften Situationen im Ankunftsland. Hinzu kommen fehlende Deutschkenntnisse und geringe Systemkenntnisse, wodurch sich leicht Gefühle von Ohnmacht und Verzweiflung einstellen können.

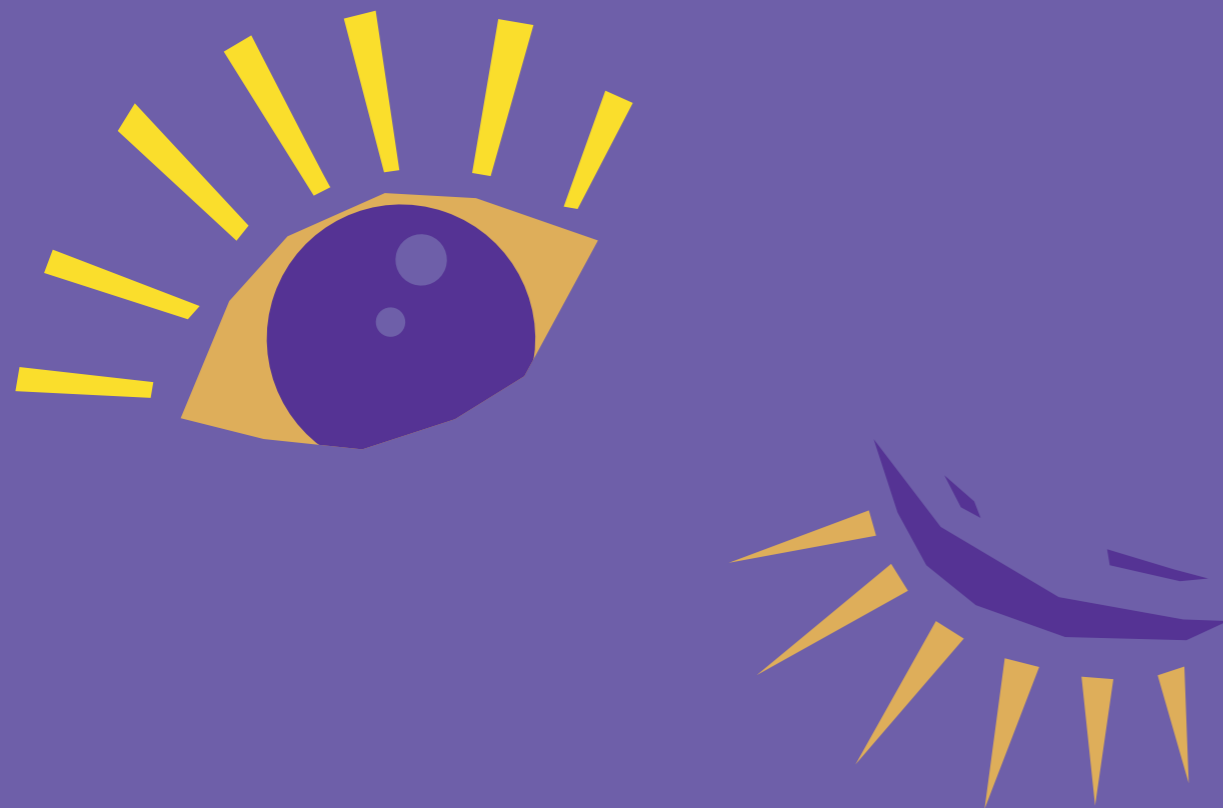
Ein erster Schritt zur (Selbst-)Hilfe kann sein, den betroffenen Frauen einen Raum für Austausch und Begegnung zu schaffen, in dem sie sich behutsam mit ihren Gedanken und Erfahrungen auseinandersetzen können. Eine Form der heilsamen Begegnung mit dem inneren Erleben können kunsttherapeutische und kreative Angebote sein. Im Rahmen des Gemeinsam MUTig-Projekts wurden aus diesem Grund u.a. kreative Workshops angeboten, die einen kreativ-empowerenden Zugang zum Thema Stressbewältigung und Umgang mit Gewalterfahrung ermöglichen. In den Workshops konnten die teilnehmenden Frauen unter geschulter und psychologischer Anleitung künstlerisch mit der eigenen Geschichte und ihren zum Teil schmerzvollen Erlebnissen in Kontakt treten und sie zum Ausdruck bringen. Ob Schreibwerkstatt, Fotoworkshop oder Audio- und Radiobeiträge – jeder DaMigra-Standort setzte die Kreativworkshops auf eigene Weise und mit unterschiedlichen Impulsen um. Auf den folgenden Seiten wollen wir die Leser\*innen an die Orte mitnehmen und den Stimmen, Bildern und Wünschen der Frauen einen Platz geben.

Frauen mit Fluchterfahrung zuzuhören und ihre künstlerischen Werke zu sehen, kann der Versuch sein, die Perspektive zu wechseln und sich in ihre Lage zu versetzen: Was bedeutet es, zu flüchten, ein neues Leben zu beginnen und sich immer wieder motivieren und hoffen zu müssen?

**Lest und hört selbst.**







# REGION Mecklenburg-Vorpommern und Berlin

## 📍 Stralsund

### Ich sehe was, was du nicht siehst

In Stralsund leben nur wenige Menschen mit Migrationsgeschichte. Von ca. 59 000 Einwohner\*innen haben nur circa 5000 Menschen eine Migrationsbiografie. Im Stadtbild ist die migrantische Perspektive zumeist kaum sichtbar. Das wollte das Projekt Gemeinsam MUTig ändern und hat Erfahrungen von migrantischen Frauen im Rahmen der Interkulturellen Woche 2023 sichtbar gemacht.

Frauen und Mädchen aus Stralsund mit Flucht- oder Migrationsgeschichte wurden eingeladen, an dem Workshop „Ich sehe was, was Du nicht siehst“ teilzunehmen. Am 13. September fand der Kreativworkshop in den Räumlichkeiten von DaMigra statt. Die Frauen setzten sich kreativ mit der Fragestellung auseinander: „Wo in Stralsund fühlst du dich inspiriert/gestresst/glücklich/kreativ/sicher?“

Entstanden sind 30 künstlerisch gestaltete Augen, die sich jeweils einem Thema widmen. Vom 24. September bis zum 1. Oktober wurden die Ergebnisse in den Schaufenstern des DaMigra-Büros ausgestellt. An dem Workshop beteiligten sich 15 ukrainische, syrische und kurdische Frauen. Die Ausstellung hat Stralsund nicht nur um eine weitere Perspektive bereichert, sondern auch die Teilnehmerinnen durch den Schaffensprozess zum gemeinsamen Austausch angeregt.





Stralsund ist für mich zu meiner zweiten Heimat geworden. Hier fühle ich mich sicher und konnte ein neues Leben für mich anfangen. Leider sehe ich aktuell zahlreiche Diskriminierungs- und Rassismussvorfälle, die mich sehr beunruhigen. Sehr viele Menschen erleben ethnische, religiöse oder rassistische Diskriminierungen. Wir müssen alle lernen, uns gegenseitig zu akzeptieren und zu respektieren. Dafür setzte ich mich täglich bei meiner ehrenamtlichen Tätigkeit ein.

— Jihan D.



Diese sanftmütige Stadt, die am Rande des Ozeans schlief, so sehr sie in ihren Anfängen für mich und meine Kinder ein schwieriger Wendepunkt war. Ich war wie ein Baum, dem seine Wurzeln entwurzelt wurden, um in einem neuen Land gepflanzt zu werden. Die Herausforderung war: Kannst du wieder leben und gedeihen oder sterben...? So sehr gibt sie mir jetzt Frieden, Sicherheit und Liebe, für mich und meine Kinder. Wir sind aufgeblüht und haben dieser Stadt eine wunderschöne neue Farbe verliehen, indem wir ihr Spektrum an Farben, Vielfalt, Schönheit und Brillanz erweitert haben. Ich liebe es jetzt, so wie ich meine Heimat und meine Stadt Aleppo liebe.

— Iman A.

08

Manchmal will man aufgeben, aber wenn man ein Ziel hat, wird man wieder aufstehen und weitermachen wollen. Meine negativen Erfahrungen haben mich motiviert, meine Zukunft selbst in die Hand zu nehmen und meine eigene Chefin zu sein. Jetzt bin ich freiberuflich als kreative Künstlerin tätig und habe ein kleines Unternehmen. In Stralsund hatte ich vor kurzem meine eigene erste Ausstellung eröffnet, und ich bin sehr glücklich viele Frauen mit meiner Kunst zu begeistern und sie zu motivieren, an sich selbst zu glauben.

— Claudia G.R.



Berlin

09

## Meine Geschichte, meine Zukunft

Menschen, die in Deutschland Schutz vor Krieg und Gewalt suchen, haben bereits einen langen Weg hinter sich gebracht. Für geflüchtete Frauen in Deutschland bedeutet Ankommen häufig, sich sehr vielen Herausforderungen gleichzeitig zu stellen: eine neue Sprache lernen, einen Wohn- und Arbeitsort suchen, eine Zukunftsperspektive aufbauen, aber auch die eigenen (teilweise traumatischen) Erfahrungen verarbeiten.

Die dreiteilige Workshopreihe „Meine Geschichte, meine Zukunft“ lud Teilnehmerinnen ein, sich mit ihren Erfahrungen in Deutschland gestalterisch auseinanderzusetzen. Neun Frauen aus Afghanistan fanden sich zusammen, um miteinander ins Gespräch zu kommen und ihre Erfahrungen auszutauschen: Sie sprachen über ihre Fluchtgeschichten, Schwierigkeiten beim Ankommen, aber auch über schöne Momente und ihre Wünsche für die Zukunft. Im Anschluss gingen die Frauen an Orte, die für sie bedeutsam sind und fotografierten sie ab. Am Ende sind Texte der Teilnehmerinnen entstanden, die sie selbst eingesprochen haben.

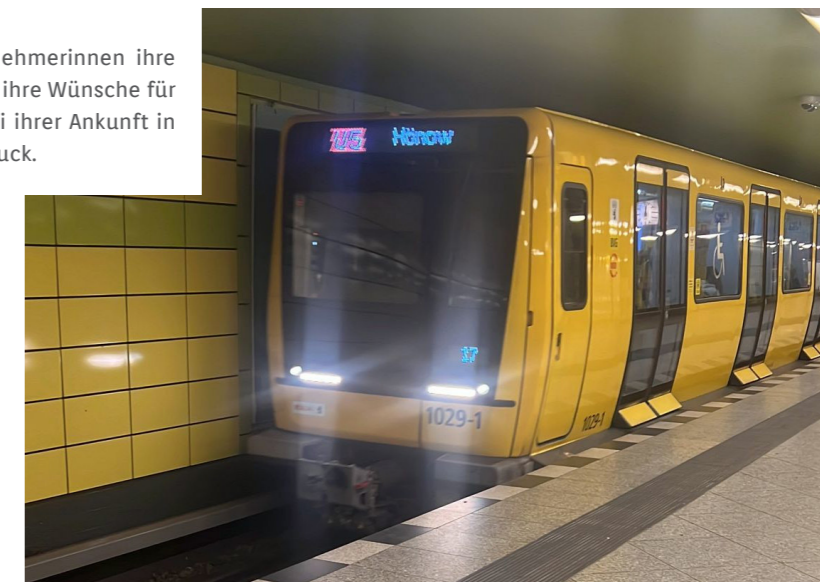
Durch die Tonaufnahmen bringen die Teilnehmerinnen ihre vielschichtigen und intensiven Erfahrungen, ihre Wünsche für die Zukunft und ihre Herausforderungen bei ihrer Ankunft in Deutschland mit eigenen Worten zum Ausdruck.

Audio auf Deutsch



Das erste Jahr in diesem Land war für mich sehr interessant. Alles war geregelt. In meinem Land ist das nicht der Fall. Warum rennen die Leute so schnell auf den Bus zu? Ich dachte: Warum haben sie es eilig? Später wurde mir klar, dass die Zeit für diese Menschen sehr sehr voll ist.

— Shokoofeh Hosseini







Audio auf Farsi  
mit deutscher  
Übersetzung



Als ich neu in Deutschland angekommen war, lebte ich mit anderen asylsuchenden Menschen aus verschiedenen Ländern in einer Geflüchtenunterkunft [...] Diesen Ort besuche ich ab und zu, weil ich dort gute Erfahrungen gemacht habe. Dieser Ort ist für mich von besonderer Bedeutung, weil es der erste Ort für mich in Deutschland war, an dem ich gelebt habe.

— **Fatema Karimi**

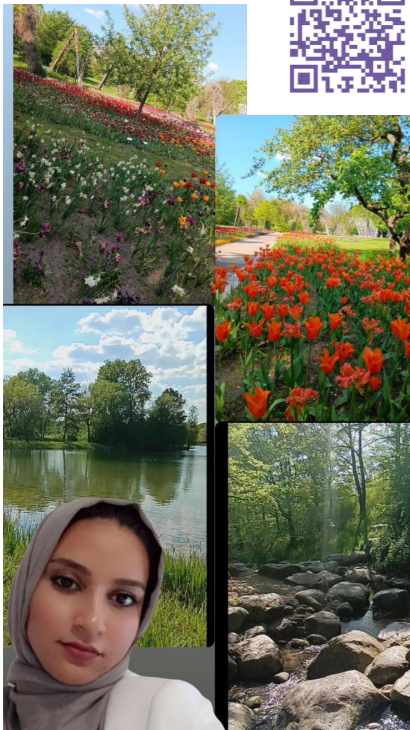


Audio auf Farsi  
mit deutscher  
Übersetzung



Als ich nach diesen schwierigen und herzerreißenden Tagen in Deutschland angekommen bin, war dieser Park der erste Ort, den ich besucht habe. Als ich dem Wasser im Fluss gelauscht habe und die Blumen gesehen habe, fühlte ich mich sehr ruhig, als ob ich in einer anderen Welt wäre. Ich habe in diesem Moment alle Schwierigkeiten vergessen. Jetzt bin ich sehr glücklich, dass ich in Deutschland bin.

— **Faride Rasuli**



Audio auf Farsi  
mit deutscher  
Übersetzung



Als wir um Mitternacht in Deutschland angekommen waren, sind wir am Berliner Hauptbahnhof angekommen. Wir waren sehr müde und übernachtigt [...] Dann sind wir zur Polizei gegangen. Die Polizei ließ uns die ganze Nacht nicht schlafen [...] Jetzt, wenn ich den Berliner Hauptbahnhof sehe, mag ich es einfach. Diese Nacht aber werde ich niemals vergessen.

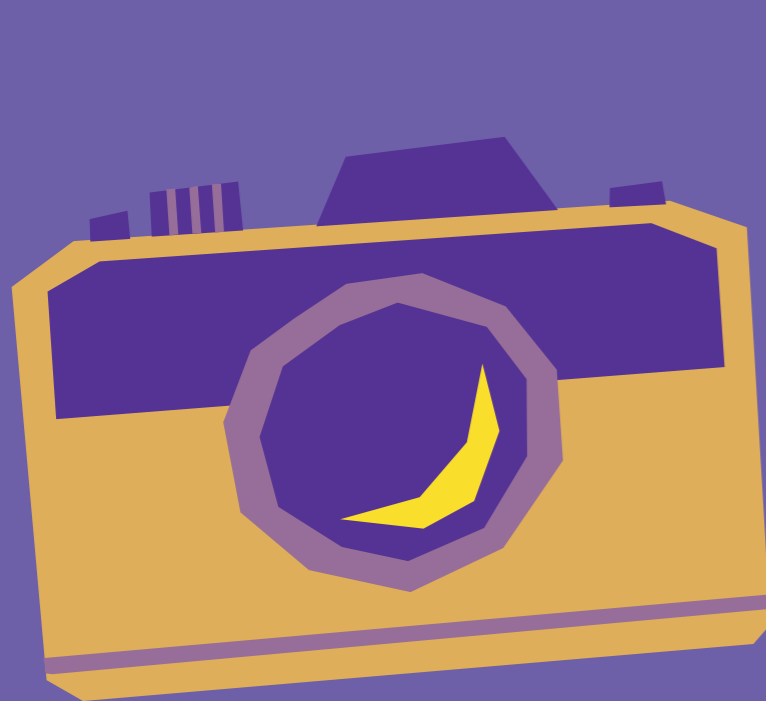
— **Fazila Safi**

Weitere Geschichten der Teilnehmerinnen unter [www.damigra.de/berichte](http://www.damigra.de/berichte)





Magdeburg - Frauen-Augenblicke	13
Halle - Meine Geschichte(n)	16
Leipzig - Ankommen im Augenblick	18
Erfurt - Blindes Selbstportrait	23



R E G I O N

## Sachsen-Anhalt, Sachsen, Thüringen

📍 Magdeburg

### Frauenaugenblicke

Magdeburg – die Landeshauptstadt an der Elbe. Bei Gedanken an Magdeburg kommen oft der gotische Dom, das Hundertwasserhaus oder der grüne Stadtpark in den Sinn. Typische Highlights des Ortes. Aber was verbinden migrierte und geflüchtete Frauen hier mit Magdeburg und umliegenden Orten, ihrem neuen Zuhause? Und welche Momente während ihrer Ankunft haben sie hier erlebt? Diesen Fragen gingen die Teilnehmerinnen auf einer fotografischen Entdeckungstour nach.

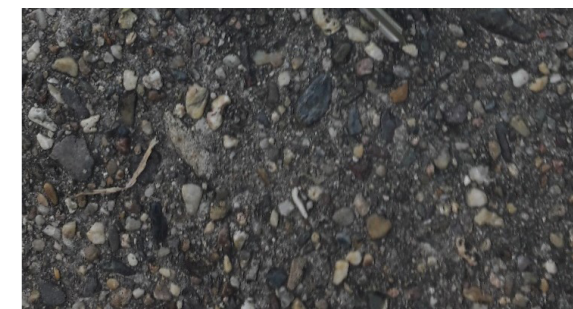
In einem zweiteiligen Workshop unter dem Motto „Frauen-Augenblicke“ suchten ukrainische Frauen Orte in ihrem Umfeld auf, um dort ihre Erinnerungen durch das Medium Fotografie festzuhalten. Die Fotos erzählen von ihrem Leben als Migrantin und vom Alltag in Erstaufnahmeeinrichtungen, von ersten Wohnungen, von Hoffnungen und Ängsten, von Musik und von den Menschen, die ihnen nahestehen.

Nach den Treffen wurden die Fotos gemeinsam angeschaut, ausgewertet und behutsam die Erinnerungen geteilt. Eine kleine Auswahl mit kurzen Zitaten ist hier zu sehen.



Dieser Schlüssel hat viel Macht. Er hilft mir, die Ängste zu überwinden, einen Schritt ins Unbekannte zu machen, meinen eigenen Horizont zu erweitern. Ich wollte diese Freude unbedingt mit meinem Sohn teilen, aber ich wusste immer noch nicht, wie man ein Handy benutzt und viel Text schreibt. Ich habe diese Dinge einfach auf den Boden geworfen und Fotos gemacht. Mein Sohn erhielt ein Foto und erriet es sofort, und schickte mir eine SMS „Mama, haben sie dir eine Wohnung gegeben?“

— Liudmila Lystopad







Meine Lieblingsblume, Feldblume - der Rote Mohn. Hier, 1000 Kilometer von meinem Zuhause, habe ich sie entdeckt. Ein kleiner, kräftig leuchtender, zarter Gruß aus der Heimat. In diesem Augenblick wurde mir die Ähnlichkeit und Unsicherheit unserer so großen, aber sehr kleinen Welt klar bewusst.

— **Liudmila Marchenko**



Ich bin mit meinen zwei Kindern nach Magdeburg gekommen. Wir hatten einen langen schwierigen Weg hinter uns. Eine Gemeinschaftsunterkunft in der Sporthalle in Magdeburg, Hermann-Gieseler-Halle. Hier wurde mir plötzlich das ganze Ausmaß der Heimatlosigkeit, Hilfslosigkeit und Verlorenheit bewusst.

— **Zhana Bronovytska**



Es ist schade, dass es keinen solchen Dienst gibt, bei dem Sie anrufen und sagen können, wie schlecht Sie sich fühlen. Und ein Auto kommt zu Ihnen und fährt Sie nachts zu Ihrer Lieblingsmusik durch die Stadt. Doch es gibt Tage, an denen die Nachtstadt selbst zu einem musikalischen Rendezvous einlädt. In solchen Tagen und Nächten fühle ich mich geborgen.

— **Vira Riazantseva**



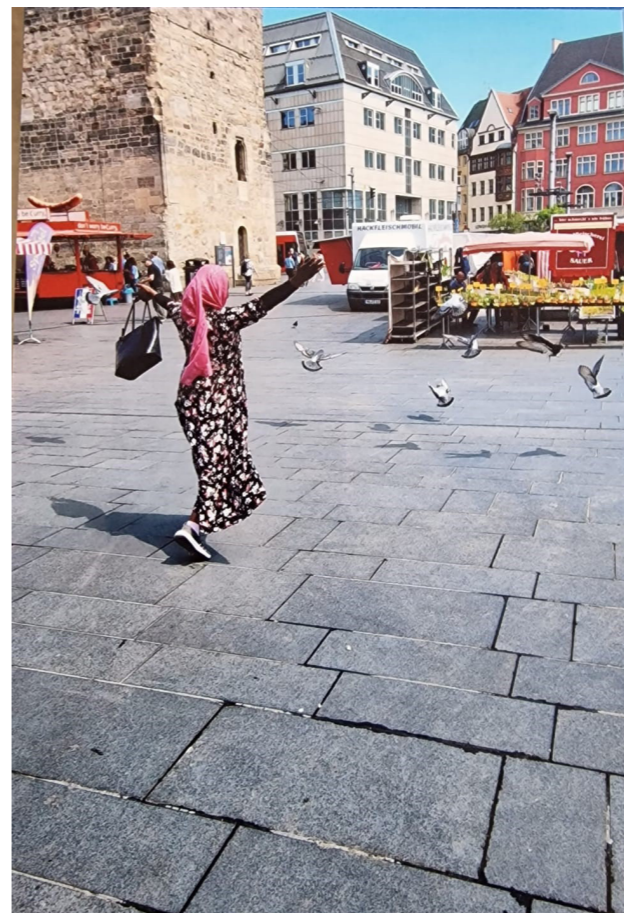
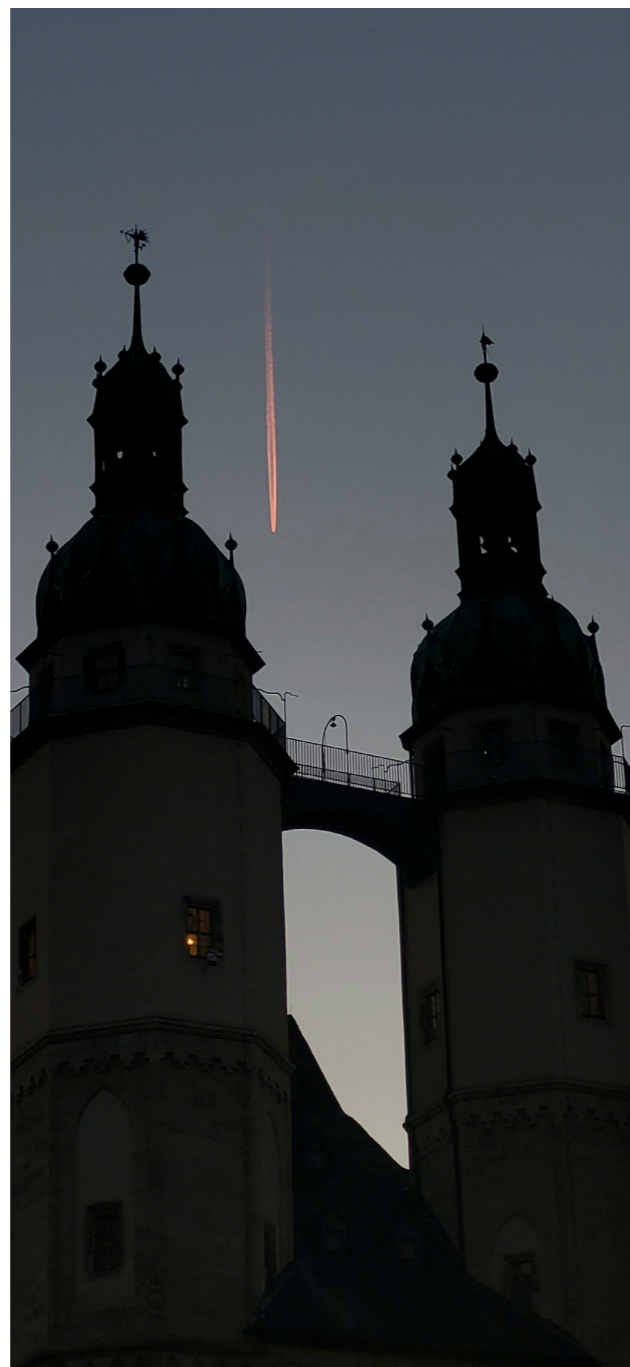
## Meine Geschichte(n)

Eine neue Umgebung bedeutet neue Orte. Plätze, Parks, Straßen und Gebäude, an denen Geflüchtete und Migrantinnen – positive und negative – Erinnerung und Bedeutung schaffen. Im Fotoworkshop „Meine Geschichte(n) in Halle“ kehrten die Teilnehmerinnen bewusst zu diesen Orten ihrer Migrationsgeschichte zurück, um sie abzulichten. Die entstandenen Fotos zeigen ihre Geschichte durch die Linse der Kamera. Künstlerische Tipps und eine kurze Einführung zu Kamera und Licht erhielten sie zuvor von der Hobbyfotografin Aida Alymbaeva.

In insgesamt fünf Treffen spazierte die Frauen durch verschiedene Viertel wie der Innenstadt, der Neustadt oder dem medizinischen Viertel und lenkten ihren Blick mit anderer Perspektive auf bereits Erlebtes. Während dies für manche Frauen eine Wiederkehr an Orte bedeutete, wo sie Verzweiflung, Ungewissheit oder Nostalgie erlebten, führte der Spaziergang andere zurück zu Momenten der Aufregung, Neugier oder Entschlossenheit. Jede Geschichte ist eine eigene.

Als ich in Halle ankam, dauerte es lange, bis ich mich an Flugzeuge gewöhnt hatte. Ich komme aus Charkiw und in meiner Stadt gab es einen großen internationalen Flughafen. Ich habe Flugzeuge wirklich geliebt. Meine Stadt, mein Haus liegen 40 km von der Grenze zu Russland entfernt. Russische Flugzeuge flogen sehr tief über uns. Es war sehr laut. Sie waren sehr groß. Und das bedeutete immer neue Zerstörung und Tod. Meine Freundin wohnt seit einem Jahr in der Silberhöhe. Sie hört den Leipziger Flughafen und schläft immer noch mit Ohrstöpseln. Das Flugzeug auf dem Foto ist ein Zivilflugzeug. Und das ist wunderbar.

— Alex Struk



Ich mag diesen Teil des Marktplatzes sehr. Weil ich hier meine Familie und meine Freundinnen immer treffe. Als ich aus dem Sudan nach Deutschland gekommen bin, dachte ich nicht, dass ich in Deutschland wohnen könnte. Es gab viele Herausforderungen, wie die Sprache und Kultur. Jetzt sehe ich hier Tauben, und sie stehen für Frieden. Das Bild hat mein Sohn gemacht. Wenn ich es anschau, bin ich zufrieden, erinnere mich aber auch an den Krieg in meinem Land. Ich habe Angst um meine Familie dort.

— Nissreen Ali



Das Job-Center ist ein ständiger Treffpunkt für Migrant\*innen und Arbeitssuchende. Das Foto wurde auf solche Weise gemacht, dass es zeigt, wie manchmal das System die Menschen unter großen Druck stellt. Dieses Foto mutet Gitter von einem Gefängnis an. Aber es kommen immer die Zeiten von Befreiung.

— Natalia Lysenko



## Ankommen im Augenblick

Als Migrantin in Sachsen zu leben, ist nicht einfach. Rassistische Angriffe auf der Straße, fremdenfeindliche Vorurteile in Behörden sowie sexistische Kommentare bei Vorstellungsgesprächen gehören leider für viele Migrantinnen zum Alltag. Und dennoch können sie hier zugleich auch ein Gefühl von Zuhause oder Lebensfreude empfinden. Diese Komplexität und Vielfältigkeit des Lebens zeigten uns die Teilnehmerinnen, indem sie die Frage beantworteten: „An welchen Ort in Sachsen denkst du, wenn du dich an dein Ankommen in Deutschland erinnerst?“.

Im mehrteiligen Kreativ-Workshop unter dem Motto „Ankommen im Augenblick“ haben die Teilnehmerinnen über ihre Ankunft in Deutschland reflektiert und ihre Gedanken und Gefühle künstlerisch präsentiert. Zunächst hielten sie bei einer Schreibwerkstatt mit der Autorin Najat Abd Alsamad die ersten Erinnerungen nach ihrer Ankunft in Form einer kleinen Geschichte auf Papier fest. Danach besuchten und fotografierten sie die Orte, die sie in den Geschichten erwähnten. Begleitet wurden sie von der Fotografin Anika Dollmeyer. Zuletzt wurden die Geschichten in einem Leipziger Radio als Audiobeitrag aufgenommen, um ihnen eine Stimme zu verleihen.

Die Geschichten, Fotos und Audios beschreiben verschiedene Ereignisse und umfassen zahlreiche Gefühle von Freude und Angst, Hoffnung und Enttäuschung, Neuanfang und Heimweh. Sie sind vielfältig, bunt und tief wie das Leben der Migrantinnen in Sachsen selbst.



Du möchtest alle eingesprochenen Geschichten hören? Einfach QR-Code scannen und zuhören!



### Kuchenform von Rola Al Asta

An einem herbstlichen Tag, an dem das Wetter mild war, stand ich wie immer am Bahnhof. Ich war auf dem Weg von der Arbeit nach Hause und sah die Bäckerei im Bahnhof. Ich sah einen Kuchen und beschloss, ihn zu kaufen. Dieser Kuchen brachte Erinnerungen zurück, die acht Jahre zurückliegen!

Ich erinnerte mich an diesen besonderen Tag, der in meinem Gedächtnis eingegraben war. Ich spürte wieder dieses seltsame Gefühl, an jenem Tag, als das mit mir und meiner kleinen Familie passierte.

Am Morgen unseres Ankunftstages in Deutschland, nachdem wir die routinemäßigen Verfahren abgeschlossen hatten, wurden wir nach Chemnitz in Sachsen weitergeleitet. Wir waren damals in Rosenheim.

Wir saßen am Bahnhof und fühlten, dass unser beschwerlicher Weg zu Ende gegangen war und der Weg der Hoffnung begann. Ich nahm mein Handy und sah auf das Datum. Ich war schockiert und lächelte.

Ich sah meinen Mann an, wir tauschten Blicke aus und ich deutete auf das Datum. Er nickte trotz der körperlichen und seelischen Erschöpfung, die zehn Tage auf dem Fluchtweg andauerte. Damals blieb die Zeit stehen!



Es fühlte sich an, als wären wir wieder zum Leben erwacht. Ich sagte zu ihm: „Ich möchte einen Kuchen aus der nahegelegenen Bäckerei.“

Er antwortete: „Wie? Hier? Wo sollen wir feiern? Am Bahnhof?!“ Ich sagte: „Ja, hier am Bahnhof!“

Mein Mann stand auf, ging zur Bäckerei und kam mit einem Kuchen zurück, auf dem eine Kerze brannte. Meine Kinder waren überrascht, besonders meine kleine Tochter. Sie sah ihren Vater an, ein Lächeln in ihren Augen, und wir sangen „Alles Gute zum Geburtstag.“

In diesem Moment war es ein Gefühl von Freude und Dankbarkeit gemischt mit der Angst vor dem Unbekannten und dem neuen Leben, das vor uns lag.

Ich kann die Blicke der Leute nicht vergessen. Blicke voller Verwunderung und ein wenig Neugier. Sicherlich, mit unserer Kleidung und Taschen sahen wir wie Flüchtlinge aus, aber das kümmerte uns nicht. Wir wollten nur, dass unsere Kinder an diesem besonderen Tag in jeder Hinsicht glücklich sind!

Wir aßen den Kuchen zu Ende und warteten auf den Zug, träumend von dem neuen Leben, das uns erwartete.

6/11/2015

Der Tag unserer Ankunft in Deutschland war auch der Geburtstag meiner jüngsten Tochter, Sara. Heute betrat ich die Bäckerei, kaufte einen Kuchen und kam mit einem ganz anderen Gefühl nach Hause als vor acht Jahren. Ein Gefühl voller Ruhe, gemischt mit Sesshaftigkeit. Jedes Jahr, wenn wir den Geburtstag meiner Tochter feiern, sagen wir: Das ist der Tag unserer Ankunft in Deutschland!



### Ein Griff zur Hand von Roz Al Jubainawi

Mein Mann und ich gingen die Straße entlang. Es war unser erster Tag in der deutschen Stadt Leipzig. Hier kannten wir niemanden. Nicht einmal die Sprache, die die Menschen um uns sprechen. Alles war uns fremd. Es war kalt und die Sonne begann, unterzugehen.

Ein großes Gebäude fiel mir ins Auge (später erfuhr ich, dass es sich um das Naturkundemuseum handelte).

An der Fassade des Gebäudes stand die Statue einer riesigen Spinne, die dort als Symbol für Natur platziert wurde. Ich schaute mir diese Spinne lange an. Meine Gedanken wanderten ein wenig herum und tausend Fragen gingen mir durch den Kopf: Was wird in Zukunft mit uns passieren? Haben wir einen Fehler gemacht, als wir unser Land verließen und hierherkamen? Werde ich meine Familie je wiedersehen?!

Alles war unbekannt. Ich hatte auf keine Frage eine Antwort. Mein Mann sah mich an, griff meine Hand und sagte: „Mach dir keine Sorgen, meine Liebe, alles wird gut.“

Ich sah ihn an und weinte bitterlich, so als würde ich zum ersten Mal weinen. Ich hatte ein Gefühl der Fremde, das ich noch nie zuvor erlebt hatte. Ich war sehr müde und hatte aufgrund der Strapazen der langen Reise lange tagelang nicht gut schlafen können. Dieser Handgriff löste in mir einen Vulkan aufgetauter Gefühle.

Gott sei Dank ist alles gut gegangen und wir haben diese acht Jahre mit allen Höhen und Tiefen überstanden. Jetzt, immer wenn ich diese Spinne sehe, erinnere ich mich an die Details dieses Tages, als wäre es gestern gewesen.



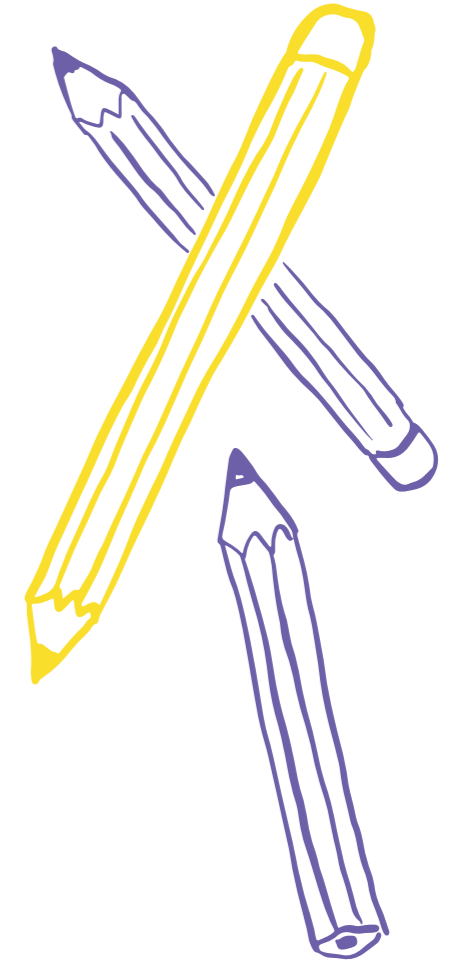
### Die Geschichte eines Bleistiftes von Reham Nasrallah

Ein neuer Bleistift, angespitzt, ein etwas verstaubter Radiergummi, aber er kann verwendet werden, um seinem Freund beim Schreiben und Korrigieren zu helfen, was sich in einem blau schimmernden Federmäppchen neben einer Gruppe anderer Stifte ereignet. Unser Bleistift fühlt sich mit ihm wohl und liebt ihn. Denn sie beide haben sich aneinander gewöhnt. Und das seit einer geraumen Zeit. Sie teilen sich ihre Geschichten, ihre Ängste, ihre Hoffnungen.

An einem staubigen Tag fiel das Federmäppchen herunter und einige Stifte fielen heraus. Die einen gingen verloren, die anderen sind zerbrochen. Etwas veränderte sich seit diesem Fall. Die Dinge waren nicht mehr so, wie sie waren. Die übriggebliebenen Stifte fanden zueinander und sorgten sich um die Verletzten. Denn das Federmäppchen hat Schaden erlitten und ist nicht mehr so blau wie früher. Unser Bleistift hatte so viel Glück wie kaum ein anderer. Er landete in einem anderen, sehr sauberen Federmäppchen, das allerdings fremd war. Er blieb nicht auf dem Boden.

Was seine Verfassung betrifft, so war auch er verletzt. Er wurde ein Fremder. Allerdings hörte er nicht auf, zu schreiben. Mit größerer Anstrengung wurde er kleiner und kleiner. Jedoch erfuhr er trotz seiner Größe seine große Erfahrung.

Mit der Zeit wurde ihm klar, dass das Blei, das er verloren hat, unersetzliche Spuren und Erinnerungen hinterlassen hatten, die seinen Wert mit der Zeit steigerten. Er wird bis zum letzten Atemzug weiterschreiben, mit all den gesammelten Erfahrungen; langsam und konzentriert.



## Die bunte Tasse von Maysaa Naddaf

22

Eine bunte Kaffeetasse erfüllt den Saal aus Farben und Keramik mit den Worten „Wow“ und den Geräuschen von Kameras, die Bilder schießen.

Verziert mit Zeichnungen von Häusern und Farben, die Hoffnung und Sicherheit verbreiten. Diese Tasse erfüllte das Mädchen, das sie zeichnete, noch mehr mit Liebe. Ihr Herz schlug nach rechts und links, als sie die Worte der Liebe, der Unterstützung und der Bewunderung hörte.

Und was ihr Herz am meisten erfreute, war, dass diese schönen Worte von Menschen kamen, die ihr völlig fremd waren. Menschen, die aus einem anderen Land kommen, eine andere Sprache sprechen und viele verschiedene Dinge haben. Diese Worte der Lieben drangen in ihr Herz, bevor sie ihre Ohren erreichten. Diese lobenden Worte hörte sie nicht zum ersten Mal. Ganz im Gegenteil. Sie war in ihrem Land, in Syrien, daran gewöhnt, sie zu hören.

Aber in diesem neuen Land hatten diese Worte eine besondere Wirkung auf mein Herz. Sie haben mich gereizt und mich entschlossener gemacht, meiner Leidenschaft nachzugehen und auch hier wieder meine Spuren in der Kunst zu hinterlassen.

Jetzt ist es meine Lieblingstasse; bunt, voller Leben und Freude. Es ist die Tasse, aus der ich nun jeden Morgen Kaffee trinke und die mein Herz jeden Tag aufs Neue erheitert.



Weitere Geschichten der Teilnehmerinnen unter [www.damigra.de/berichte](http://www.damigra.de/berichte)



Erfurt

23

## Blindes Selbstportrait

Für Teilnehmerinnen aus Erfurt und Umgebung verwandelte sich der Kreativ-Workshop in eine kunsttherapeutische Übung, die es ihnen erlaubte, sich vorsichtig an ihre innere Erfahrungswelt heranzutasten. Ohne viele Worte machten die Frauen Bilder ihres inneren Erlebens sichtbar – durch das (Neu-)Entdecken ihrer eigenen Kreativität.

Im Mittelpunkt stand das „blinde Selbstportrait“ mit Kohlestift. Unter Begleitung von Kunsttherapeutin Oda Beckmann tasteten die Frauen ihr Gesicht ab und zeichneten die Konturen mit geschlossenen Augen nach – um Hemmnisse, Wertungen und eigene Ansprüche zu überwinden. Im nächsten Schritt wurde das Portrait Zentrum einer selbstgestalteten Collage. In einer Gesprächsrunde wählten die Frauen eine Farbe aus, die sie an eine positive (Kindheits-)Erinnerung zurückdenken lässt und bauten diese Farbe und Elemente der Erinnerung in die Collage ein.

Durch diese Form der Kreativität konnten die Frauen ihr Inneres nach außen kehren und durch neue Impulse mit den anderen Teilnehmerinnen in den Austausch kommen. Die Rückschau auf verborgene, bestärkende Erinnerungen aus ihren Leben hatte eine große Wirkung: Einige Frauen betonten, dass sie sich häufiger Räume wünschen, um sich selbst etwas Gutes zu tun und gedanklich zur Ruhe zu kommen.







Ich bin voller Licht und Sand  
Und voller Bäume

Springe von der Straße, von  
der Brücke, vom Fluss, von der  
Welle

Voller Schatten eines Blattes im  
Wasser

Ich bin innerlich einsam

— Sohrab Sepehri

Düsseldorf - Eine Erfolgsgeschichte  
der Selbstentdeckung 26

München - mit Podcasts gegen  
Diskriminierung 28

R E G I O N  
Nordrhein-Westfalen &  
Bayern



## Kreativer Empowerment-Workshop: Eine Erfolgsgeschichte der Selbstentdeckung

**Unsere Teilnehmer\*innen aus dem Ruhrgebiet waren auf einer inspirierenden Reise der Selbstentdeckung. Dieser besondere Workshop, der sich dem Empowerment dieser Gruppe widmete und eine intensive Biografarbeit in den Mittelpunkt stellte, begeisterte das Publikum bei mehreren ausverkauften Aufführungen im September in Köln.**

Die Stadt Bonn wurde zum Schauplatz eines außergewöhnlichen Kreativ-Workshops, der FLINTA-Personen die Möglichkeit bot, ihr kreatives Potenzial zu entfalten und ihre individuellen Geschichten auf einzigartige Weise zu teilen.

Der Workshop, der von der erfahrenen Theaterpädagogin Ana Valeria González geleitet wurde, bot ein sicheres und unterstützendes Umfeld, in dem die Teilnehmer\*innen intensive biografische Arbeit leisten und ihre kreativen Grenzen ausloten konnten.

„Ich wusste nicht, wie schön es sein kann, die eigenen Gefühle auf der Bühne auszudrücken und auch in andere Rollen zu schlüpfen“, berichtete eine Teilnehmerin. Diese und weitere Erfahrungen verkörperten die Teilnehmer\*innen schließlich auch auf der Bühne - dem absoluten Höhepunkt des Workshops. Die zum Teil ausverkauften Aufführungen waren ein voller Erfolg!

Im September fanden mehrere Aufführungen in Köln statt, die restlos ausverkauft waren. Die Erfolgsgeschichte des Workshops unterstreicht die Bedeutung

**„Es ist immer wieder bezeichnend, wie Teilnehmer\*innen während des Workshops wachsen“, blickt Ana Valeria González zurück. „Während sich einige noch anfangs zurückhaltend ausprobieren, drücken sie sich Wochen später mit einer Wucht an Entfaltung auf der Bühne aus.“**

solcher kreativen Angebote, die Menschen stärken und ihre individuellen Geschichten würdigen. Die Resonanz des Publikums und auch die Vielfalt unter den Zuschauer\*innen verdeutlichen das Interesse für Projekte, die eine Plattform bieten, um die kreativen Stimmen und Geschichten der Teilnehmer\*innen zu hören.

„Dieser Workshop hat nicht nur die kreativen Potenziale der Teilnehmer\*innen gestärkt, sondern auch einen wichtigen Beitrag zur Förderung von Empowerment und Selbstentdeckung geleistet.“, so Lamia Moustafa, Projektmitarbeiterin am Düsseldorfer Standort.

Bleibt zu hoffen, dass weitere solcher Workshops in der Zukunft noch mehr Menschen die Möglichkeit bieten, ihre kreativen Potenziale zu entfalten und ihre Geschichten zu teilen.



Zusätzlich haben wir eine Podcastfolge mit Ana Valeria Gonzalez gedreht, in der sie uns mehr über ihre Theaterarbeit mit FLINTA\*-Personen erzählt. Ihr findet sie auf Spotify unter dem Namen „DaMigra Talks“.

Bildquelle: InterFemme e.V.



## Mit Podcast gegen Diskriminierung im Schulalltag

Hier kommt unsere Mädchengruppe am Münchner Standort zu Wort: Mit einem Podcast haben Schülerinnen entschieden, sich gegen Diskriminierung und Vorurteile im Schulalltag zur Wehr zu setzen. Dabei wurden sie von Expertinnen unterstützt, um eine wichtige Botschaft über Rassismus und Empowerment zu verbreiten.



„Mir wurde zweimal in der Schule von einer ‚Freundin‘ das Kopftuch heruntergerissen. Meine Lehrer haben nichts unternommen, mit der Begründung, „es sei nur Spaß gewesen“, erzählt eine Teilnehmerin bei dem Workshop, der im Oktober 2023 in Begleitung von Workshopleiterin Elisa Fabich, Chefin vom Dienst beim Studierendenradio M94.5, stattfand.

In der Workshopreihe ging es vor allem darum, den Teilnehmerinnen Werkzeuge an die Hand zu geben, um die Stimmen

junger Frauen mit Fluchterfahrung zu erheben und Rassismus in der Schule und im Alltag zu thematisieren. Das Ganze mit zusätzlicher Radio- und Podcast-Expertise, um die Mädchen schließlich dabei zu unterstützen, ihre eigenen Podcast-Episoden zum Thema zu gestalten. Doch bevor es an das technische Equipment und Know-how ging, stand die Planung im Vordergrund – von den Zielgruppen bis zum Sendeplan:

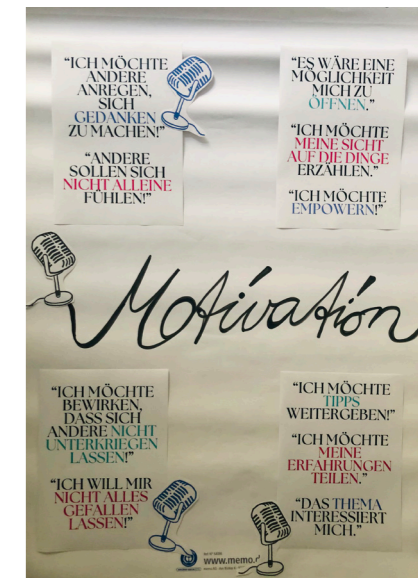
Alles musste bis ins kleinste Detail durchdacht werden. Ein absolutes Abenteuer für die Teilnehmerinnen. „Die Mädchen hatten viel Spaß – es war schön zu sehen, wie sie an ihren Aufgaben wuchsen und ein Ventil fanden, um ihre schlimmen Erfahrungen zu thematisieren“, erinnert sich Fidele Dissou, Projektmitarbeiterin von DaMigra München.

Ein weiterer Höhepunkt des Projekts fand in Augsburg statt: ein Workshop zum Thema „Diskriminierung und Empowerment“, organisiert von ufuq-Bayern. Dort schufen die Workshop-Expertinnen Paulina und Annika weitere Räume, in denen die Mädchen offen über ihre eigenen Erfahrungen sprechen konnten. Gemeinsam erforschten sie verschiedene Formen von Diskriminierung und identifizierten die Akteur\*innen. Der Workshop endete mit Überlegungen, wie Reaktionen aussehen können und wie sie sich wehren können.



„Gemeinsam mit Elisa Fabich und ihrem Team vom Studierendenradio M94.5 sowie den Workshop-Expertinnen von ufuq-Bayern sind die Mädchen auf dem besten Weg, eine inspirierende und informative Podcast-Serie zu erstellen, die die Notwendigkeit des Dialogs über Rassismus unterstreicht und junge Frauen mit Fluchterfahrung ermutigt, ihre Geschichten zu erzählen“, beschreibt Constance Fricker, Standortleiterin in München, den aktuellen Stand des Projekts.

Die Podcastaufnahmen selbst sind für das Jahr 2024 geplant. Sie werden sowohl bei M94.5 als auch auf unserem Podcast-Kanal „DaMigra Talks“ auf Spotify und Co. zu hören sein. Aber schon jetzt sind die Schülerinnen auf einem wichtigen Weg, Veränderungen zu bewirken und Diskriminierung im Schulalltag entgegenzutreten. Wir bleiben gespannt!



## Schlusswort und Danksagung

Viele Frauen mit Flucht- oder Migrationserfahrung haben im Rahmen des Projektes „Gemeinsam MUTig“ an acht Standorten an den Kreativworkshops teilgenommen. Wir sind sehr glücklich und stolz, dass wir so vielen Frauen Raum geben konnten, um ihre Gefühle auf eine kreative Art und Weise zum Ausdruck zu bringen.

Jede Frau ist unterschiedlich, jede Frau bringt ihre ganz eigene Geschichte und ihre ganz eigenen Fähigkeiten mit nach Deutschland. Mit dem Projekt Gemeinsam MUTig wollen wir Frauen empowern und sie unterstützen, am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Wir möchten Frauen Mut machen, ihre persönlichen Fähigkeiten anzuerkennen und die Ressourcen zu nutzen, die ihnen zur Verfügung stehen. Auch ist es uns ein Anliegen, unsere Angebote so zu konzipieren, dass Frauen sie wirklich nutzen können: durch Kinderbetreuung, Sprachmittlung und einem offenen, fehlertoleranten Ort der Begegnung.

Wir vom „Gemeinsam MUTig“-Team wollen uns auch im Jahr 2024 dafür einsetzen, Frauen zu empowern, zu unterstützen und uns solidarisch an ihre Seite zu stellen.

Wir bedanken uns herzlich für das Vertrauen und die Offenheit aller Teilnehmerinnen. Es verlangt viel Mut, die eigenen, teilweise schmerzhaften Erfahrungen zu teilen, sich trotz der Herausforderungen des Alltags regelmäßig und aktiv an Workshops zu beteiligen und sich auf neue Menschen in einer neuen Umgebung einzulassen.

Ganz besonders wollen wir uns auch bei allen Ehrenamtlerinnen bedanken, die sich unentgeltlich und in ihrer Freizeit dafür einsetzen, Frauen zu stärken. Auch zukünftig bedarf es ehrenamtlicher Unterstützung, um Projekte dieser Art erfolgreich realisieren zu können.

Natürlich bedanken wir uns auch bei allen unseren Unterstützer\*innen, allen Mitarbeiterinnen, den Vorstandsfrauen und den Mitgliedsorganisationen von DaMigra.

## Impressum

### Herausgegeben von:

DaMigra e. V., im Rahmen des Gemeinsam MUTig-Projekts

**Geschäftsführung:** Dr. Delal Atmaca

**Stellvertretende Geschäftsführerin:** Dr. Soraya Mokat

### DaMigra e.V.

Dachverband der Migrantinnenorganisationen

Am Sudhaus 2

12053 Berlin

**Redaktion:** Najima El Hadouchi, Lisa Sophie Käbel, Claudia Max, Iuliia Timofeeva

**Lektorat:** Najima El Hadouchi, Lisa Sophie Käbel, Claudia Max,

**Satz & Layout:** Viktoria Gamagina, faency.studio

**Illustrationen:** Suzan Bayram-Coşkun

**Übersetzungen:** Nassrin Khajezade (Farsi-Deutsch), Dr. Souheil Thabti (Arabisch-Deutsch)

### Herstellung und Druck:

**Redaktionsschluss:** November 2023

Ein Projekt von



Gefördert durch



Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Migration, Flüchtlinge und Integration  
Die Beauftragte der Bundesregierung für Antirassismus



